

# Une famille heureuse & prospère

Nicolas  
Bastien



20 conseils pour améliorer  
l'organisation de votre foyer

Texte Copyright © Nicolas Bastien

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ebook ne peut être reproduite sous quelle forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur, sauf dans le cas de courtes citations incorporées dans des articles critiques.

\* \* \*

#### Avertissement légal

Les informations contenues dans ce livre ont été compilées à partir de sources jugées fiables, et elles sont exactes au mieux des connaissances, des informations et des croyances de l'auteur.

Cependant, elles ne sont pas destinées à remplacer les conseils émis par un professionnel dans les domaines juridiques ou financier.

En utilisant le contenu et les informations contenues dans ce livre, vous acceptez de dégager l'auteur de toute responsabilité et de tout dommage, frais et dépenses, y compris les frais juridiques résultant potentiellement de l'application des informations fournies par ce livre. Cette exclusion de responsabilité s'applique à toutes pertes, dommages ou préjudices causés par l'utilisation et l'application, directement ou indirectement, des informations ou conseils contenus dans ce livre.

# Table des matières

Introduction

Chapitre 1 – Evitez les 5 poisons mortels du couple

Chapitre 2 – Les méthodes d'organisation familiale

Conseil n°1 : Organisez le partage des tâches familiales

Conseil n°2 : Utilisez l'astuce des « points de rendez-vous »

Conseil n°3 : Planifiez vos repas et faites des listes de courses

Conseil n°4 : Apprivoisez la puissance de l'amélioration continue

Chapitre 3 – Les enfants

Conseil n°5 : Occupez-vous de vos enfants !

Conseil n°6 : Faites participer les enfants aux tâches ménagères

Conseil n°7 : Pratiquez la méditation avec vos enfants

Conseil n°8 : Faites réussir vos enfants à l'école

Chapitre 4 – Les finances du foyer

Conseil n°9 : Maîtrisez votre budget avec la technique des 3 comptes

Conseil n°10 : Achetez une voiture fiable et économique

Conseil n°11 : Restez libre sans jeter l'argent par la fenêtre

Conseil n°12 : Voyagez moins cher en famille

Conseil n°13 : Diversifiez vos sources de revenus

Chapitre 5 – La sécurité du foyer

Conseil n°14 : Améliorez la résilience de votre foyer

Conseil n°15 : Apprenez à vous défendre au tribunal

Conseil n°16 : Protégez votre informatique et vos données

Conseil n°17 : Achetez un peu d'or tous les mois

Chapitre 7 – Efficacité personnelle

Conseil n°18 : Pratiquez le Early Morning

Conseil n°19 : Mettez en place une gestion des tâches efficace

Conseil n°20 : Apprenez facilement de nouvelles compétences

Conclusion

# Introduction

“Que pouvez-vous faire pour promouvoir la paix dans le monde ? Rentrer chez vous et aimer votre famille !” - Mère Teresa

J'ai grandi dans une famille heureuse mais qui a fini par se déchirer. Nous avions une vie confortable d'expatriés et après notre retour en métropole, tout est parti progressivement en miettes : les conversations à table étaient de plus en plus ténues ; notre père s'enfermait dans ses sombres pensées qu'il ne partageait avec personne ; notre mère se réfugiait chez son coiffeur ; l'état financier du foyer se dégradait sans que personne ne fasse rien malgré les reproches de mon père, aussi amers qu'alambiqués.

Malgré une situation très enviable avec un salaire annuel à 5 zéros et une magnifique villa à 200m d'une plage de La Baule, cette famille ne partageait plus rien, ni amour, ni projet. Il y'aurait eu pourtant tellement à faire, tellement à vivre ! Mais tout était affreusement mal géré, personne n'était responsable de rien et tout le monde coupable de tout, en particulier de la terrible ruine qui a finalement fini par frapper mon père et ma mère en 2007.

Ce que j'ai retenu de ce drame, c'est que le bonheur familial n'est jamais acquis, il se construit et s'entretient sur la durée. Une famille heureuse et unie est avant tout une famille bien tenue, construite pour durer où chacun tient sa place et participe à la gestion de la maisonnée, où se partage en commun des projets, des rêves, des aventures comme celle de notre départ à Tahiti avec nos 3 enfants en 2012.

Ça a l'air facile mais ça ne l'est pas. Etant ingénieur de formation, j'ai passé des années à analyser et étudier les meilleures méthodes de gestion familiale que je partage sur mon blog [efficacite-familiale.fr](http://efficacite-familiale.fr). Ces méthodes ne remplacent pas le ciment indispensable que constitue l'amour familial mais il s'avère qu'une famille bien organisée offre un cadre favorable pour que cet amour puisse s'épanouir et surtout perdurer.

Voici donc 20 conseils simples et efficaces que je vous invite à essayer pour une famille mieux organisée, plus prospère et plus heureuse.

# Chapitre 1 – Evitez les 5 poisons mortels du couple

« Est-ce qu'on divorce parce qu'on connaît enfin l'autre ? » - Michèle Mailhot

Avant même de penser à améliorer l'organisation de votre foyer, il convient avant tout de préserver ce qui constitue le noyau dur de ce foyer : un couple stable et uni. Savez-vous que l'objet de la dot versée par les parents de la mariée dans l'antiquité était de forcer la "stabilité du couple" car cette dot était récupérable (avec intérêt) par la mariée en cas de divorce (sauf en cas d'adultère) ? Sans stabilité et union entre les époux, point de foyer qui dure.

Entretenir son couple est un travail de longue haleine qui est trop souvent négligé. Mais avant d'en arriver là, il faut savoir qu'il existe cinq poisons qui sont mortels pour n'importe quel couple et dont il faut absolument se méfier.

Le premier d'entre eux est bien connu, il s'agit de la violence physique. Ce poison reste malheureusement bien trop répandu mais ses conséquences dévastatrices sont suffisamment connues pour que je n'ai pas besoin de détailler.

Le deuxième poison est également une forme de violence, il s'agit des insultes. Il peut arriver qu'une insulte malheureuse soit lancée dans le feu d'une conversation orageuse mais c'est quelque chose qu'il faut vraiment éviter car la répétition des insultes creuse un fossé du même ordre que la violence physique. Le besoin de respect mutuel est un moteur du couple et le saper est une très mauvaise idée.

Le troisième poison est plus subtil, c'est celui d'évoquer de manière régulière l'idée de séparation. Cette habitude peut sembler moins grave que les insultes mais elle est tout aussi toxique car elle fait rentrer progressivement l'impensable (se séparer, divorcer) dans le champ du possible : l'idée de divorce fait progressivement partie du paysage mental. Ne prenez pas de risque et n'évoquez jamais cette idée, même dans le feu d'une dispute.

Un poison excessivement vicieux et dévastateur est le mensonge. On pense bien évidemment au mensonge lié à une relation extraconjugale mais, en réalité, le mensonge porte sur des tas d'autres domaines

importants : une addiction qu'on cache ; un bien matériel ou une dette dont on évite de parler à son époux(se) ; une ancienne relation qu'on continue de fréquenter sans en parler à son conjoint, etc. Le mensonge est un poison lent qui sape un couple car il finit tôt ou tard par faire surface, soit à la suite d'une découverte du conjoint, soit parce qu'au fil du temps, le conjoint sent intuitivement qu'il y'a un "trou de sincérité". De manière consciente ou pas, il met en place des barrières de protection qui signent la fin du couple, à plus ou moins longue échéance.

Enfin, le dernier poison est une erreur malheureusement répandue qui consiste à critiquer son conjoint devant autrui. La première règle d'un couple qui fonctionne est que son intimité doit être préservée sauf en cas d'évènement grave (violence en particulier mais le couple est déjà mort dans ce cas de figure). Ce qui se passe dans le couple reste dans le couple, aussi bien vis à vis des amis que de la famille.

Dans le même ordre d'idée, il ne faut jamais accepter la critique de son conjoint, même quand elle émane d'un ami ou de la famille, même quand on estime que cette critique est justifiée. Critiquer son conjoint devant autrui ou accepter la critique de son conjoint sera ressenti comme une véritable trahison par celui-ci, ce qu'on ne mesure pas forcément à l'instant où ça se passe. Plus qu'une question d'orgueil, c'est la confiance qui lie le couple qui sera sérieusement mise à mal et qui signera sa fin. A l'instar des insultes, c'est une erreur qui est rattrapable au début mais qu'il convient absolument d'éviter pas la suite.

## Chapitre 2 – Les méthodes d'organisation familiale

### Conseil n° 1 : Organisez le partage des tâches familiales

"Entre ma femme et moi le partage des tâches ménagères est équitable, c'est moi qui les fait, c'est elle qui les nettoie." - Philippe Geluck

Si vous souhaitez bâtir un foyer efficace qui tourne correctement, il faut vous mettre dans la tête que ça demande beaucoup de travail au quotidien. Si votre organisation familiale ne repose que sur un seul conjoint qui s'occupe de tout (ou presque), il y'a de fortes chances pour que votre histoire finisse mal. Le couple est une équipe qui est la somme des talents mais aussi des efforts de chacun. C'est particulièrement vrai pour le sujet délicat du partage des tâches familiales.

Bizarrement, la plupart des couples préfèrent rester dans une situation de partage vaguement définie qui amène à la longue un ressenti d'iniquité chez l'un ou l'autre des conjoints avec des disputes à la clé. Il existe pourtant des solutions simples qui permettent de réduire cette source récurrente de conflits.

Pour en avoir testé plusieurs, la meilleure méthode n'est pas de faire « à tour de rôle » (ça c'est plutôt pour les enfants mais on verra ça plus loin) mais que chaque conjoint soit responsable d'une liste définie de tâches familiales. Par exemple, je m'occupe de la lessive c'est-à-dire de lancer et vider les machines, étendre le linge et le récupérer. Evidemment, mon épouse peut assurer cette tâche si je suis absent mais dans notre partage, c'est moi qui m'en occupe par défaut.

Mesdames, sachez-le, un homme est largement plus motivé quand il a une tâche qui n'est qu'à lui (un homme déteste les micro-tâches) et qu'il maîtrise de bout en bout en complète autonomie (un homme déteste le micro-management). Il finira même par apprécier ce moment de la journée qui n'appartient qu'à lui. C'est donc la meilleure méthode pour inciter la gente masculine à partager le fardeau des tâches familiales.

L'autre avantage de cette approche, c'est que le responsable d'une tâche développe son « expertise » sur cette tâche et est responsable du « matériel » qui va avec (celui qui étend le linge est responsable du stock de pinces à linge par exemple) ce qui aussi est un facteur important d'efficacité.

Alors concrètement, comment s'organise le partage des tâches familiales ? :

A) La 1<sup>ère</sup> étape est d'établir une liste des tâches familiales qui sont récurrentes ou fréquentes

Par exemple : préparer le petit déjeuner, faire la lessive, étendre le linge, emmener/récupérer les enfants à l'école, doucher les enfants, aider les enfants à faire leurs devoirs, faire le repas, mettre le couvert, débarrasser le couvert, sortir les poubelles, coucher les enfants, faire le ménage le samedi, faire le repassage, faire les courses, emmener/récupérer tel enfant tel jour à telle activité, petit bricolage, masser les jambes d'un enfant qui souffre d'une poussée de croissance, etc.

Cette liste doit être suffisamment complète mais il ne faut pas non plus y passer des heures : elle pourra et devra évoluer par la suite pour être améliorée au fur et à mesure que votre organisation familiale gagnera en maturité. Une première liste avec une dizaine de tâches est un bon début. Dans ce domaine comme dans toute chose, l'important est de se lancer rapidement, pas de rechercher d'emblée la perfection, c'est une perte de temps.

Il est important que les tâches soient à peu près équivalentes en niveau d'effort. « Faire le ménage de la maison » est une tâche trop vaste en regard de « faire le repas du soir » ou « doucher les enfants » et celui qui la récupère aura le sentiment de s'être fait avoir dans le deal. Donc veiller à découper ce type de tâche, par exemple « faire le ménage des chambres » et « faire le ménage du salon » (ou recruter une femme de ménage).

Il est également important de ne pas polluer la liste des tâches familiales avec des tâches du type « faire le lit le matin » sur lesquelles il n'y a pas de vraie question de partage : chacun s'occupe de son lit (ou de son morceau de lit), il s'agit surtout d'une bonne habitude à installer.

B) La 2<sup>ème</sup> étape est d'organiser le partage des tâches avec votre conjoint.

Le partage se fait sur la base des appétences (ex : ma femme adore faire les courses) et des (non)compétences de chacun (ex : je suis nul en cuisine) mais également de leur enchaînement temporel. Par exemple, l'un fait le repas du soir pendant que l'autre douche les enfants et met le couvert (ou supervise les enfants auxquels il aura tout intérêt à sous-traiter cette noble tâche !).



La nature étant bien faite, la répartition des tâches se fait, en général, assez facilement. Si les deux époux travaillent, il faudrait viser dans l'idéal une répartition à 50-50 mais un minimum de pragmatisme amènera à se satisfaire d'un partage dans laquelle l'homme du foyer s'occupe efficacement de 30-40% des tâches familiales, surtout s'il est bon bricoleur et qu'il s'occupe en plus des petits soucis de la maisonnée.

L'erreur qui est souvent commise est d'organiser une répartition par alternance (i.e. chacun à tour de rôle) ce qui ne marche quasiment jamais : d'abord parce qu'il faut tenir une comptabilité d'épicier qui est pénible à la longue. Et surtout parce que cette approche inscrit dans l'esprit de chacun qu'il est « remplaçable » dans sa tâche et que finalement, ce n'est pas très grave s'il va boire une bière avec ses potes au lieu de donner la douche aux enfants. Dans le meilleur des cas, il négociera un report au lendemain (« je le ferai à ta place ») et toute cette belle organisation partira rapidement en fumée.

Il existe toutefois quelques tâches qu'il faudra faire en alternance, par exemple le coucher des (jeunes) enfants car ils apprécient d'avoir papa ou maman mais pas toujours le même parent. Mais dans l'idéal, il faudrait plutôt en profiter pour passer un moment ensemble en famille en gardant à l'esprit que même si les enfants aiment à le faire traîner, ce n'est jamais que 15-20 mn à lui consacrer dans une journée.

\*\*\*

## Conseil n°2 : Utilisez l'astuce des « points de rendez-vous »

"La famille est une succession de corvées" - F. Beigbeder

Pour améliorer votre organisation familiale, vous pouvez utiliser une autre astuce qui s'appelle « le point de rendez-vous ».

Vous avez sans doute constaté qu'il y'a des micro-tâches qui reviennent de façon récurrente mais qu'on n'a pas forcément le temps (ni l'envie) de faire et qu'on a donc tendance à oublier : faire les comptes, laver la voiture et vérifier les niveaux, ranger les papiers qui s'accumulent dans votre case courrier, payer ou faire les factures, faire le traitement antipuce du chat, nettoyer le rail du portail pour éviter qu'il ne se coince, poster le courrier, etc. Ces tâches reviennent toutes les semaines, tous les mois, c'est selon.

Evidemment, quand ces tâches ne sont pas faites, ça finit souvent en dispute entre conjoints pour déterminer qui n'a pas fait son boulot et qui en fait moins que l'autre. Mais heureusement, il y'a une astuce pour éviter tous ces désagréments : elle consiste à regrouper toutes ces micro-tâches sur une journée fixe de la semaine/mois pour les réaliser : le mercredi ou le 5 du mois par exemple.

L'idée est de « sanctuariser » une journée pour réaliser toutes ces petites tâches et les faire ainsi passer à l'état de « rituel ». Vous allez sûrement me dire « Bof qu'est-ce que ça change ?! ». Eh bien, d'une part, le fait de regrouper toutes ces micro-tâches sur une journée fixe leur confère une « masse critique » qui les rend importantes à vos yeux et fiabilise leur réalisation.

Et d'autre part (et c'est sans doute le plus important), vous constaterez que vous finissez par prendre goût à ce « point de rendez-vous » : c'est en quelque sorte un moment reposant où vous vous contentez de dérouler un programme tout fait en sachant que vous contribuez positivement à l'organisation de votre foyer. Et puis si vous décidez de profiter de votre point de rendez-vous mensuel pour laver la voiture par exemple, vous constaterez que les enfants attendent ce moment avec impatience et que ça devient aussi un rendez-vous familial !

Personnellement, j'applique cette méthode d'organisation en réservant le mercredi (le « point de rendez-vous hebdomadaire ») pour aller poster le courrier de la semaine, faire le plein de la voiture, nettoyer le rail du portail, retirer le liquide de la semaine, faire les petites réparations, etc. J'ai choisi le mercredi car c'est la journée où je suis le moins chargé par le professionnel et où j'ai donc la possibilité de dérouler mon petit programme.

Mon point de rendez-vous mensuel est le 5 du mois car c'est celui au cours duquel je fais les comptes du foyer. Sur ce créneau du 5, j'en profite également pour ranger mes papiers, trier les photos, télécharger factures, bulletins de salaire et relevés de banque, faire le tri dans mon Evernote qui est un peu ma caverne d'Ali Baba, faire les grosses réparations, etc.

Je profite également de ce moment pour décider quel livre je vais lire ou quelle formation (voir conseil n°20) je vais suivre pendant le mois qui vient. Si vous ne prenez pas rendez-vous pour ces choses-là, dites-vous que vous ne les ferez pas non plus...

Tous les trois mois, je profite également de ce point de rendez-vous mensuel pour faire l'entretien des machines à laver (linge et vaisselles) afin de les garder en bon état de fonctionnement et d'éviter les mauvaises odeurs. Si vous souhaitez savoir comment faire exactement, rendez vous sur le site [efficacite-familiale.fr](http://efficacite-familiale.fr) et aller à l'article intitulé « [Entretenez vos machines à laver en quelques étapes faciles](#) ». C'est facile et ça ne prend qu'une petite demi-heure.

Je vous conseille de tenir à jour une liste des différentes tâches associées à vos points de rendez-vous hebdomadaires et mensuels. Au fur et à mesure du temps, vous allez penser à d'autres tâches en vous disant « oui ce serait pas mal que je m'occupe de ça tous les semaines/mois », des choses que vous auriez négligées si vous n'aviez pas sanctuarisé ce moment pour vous en occuper.

Vous allez sans doute me dire : « oui mais le rendez-vous mensuel est hyper-chargé et c'est impossible à faire s'il ne s'agit pas d'un jour de week-end ». Effectivement, c'est la raison pour laquelle mon point de rendez-vous mensuel est le 5 du mois pour les tâches administratives et le samedi suivant pour tout ce qui est un peu plus lourd comme par exemple laver les voitures. Si le 5 tombe un samedi c'est tant mieux sinon ce n'est pas grave : l'important est d'avoir « pris rendez-vous ».

\*\*\*

### Conseil n°3 : Planifiez vos repas et faites des listes de courses

« Au cours d'une vie, on marcherait 3800 km derrière un caddy (d'où, sans doute, le nom de supermarché). Ça en fait du chemin dans l'autre sens si on a oublié le beurre. » - Hervé Le Tellier

Cette méthode aurait pu être placée dans la section « Argent » de ce livre tant elle est efficace pour faire des économies ! C'est d'ailleurs en cherchant à réduire nos dépenses de supermarché que je l'ai découverte. Mais laissez moi vous raconter cela.

Vous le savez sans doute, les dépenses de supermarché sont un des postes qui pèsent le plus lourd dans un budget familial. D'après une étude de l'INSEE réalisée en 2015, une famille de 4 personnes consacre environ 850€/m aux dépenses d'alimentation (hors restaurant, snack, café) soit

200€/semaine. A cela il faut ajouter les dépenses pour l'hygiène et la santé ainsi que pour l'habillement.

Pendant longtemps, je désespérais de pouvoir maîtriser ce poste qui me semblait excessivement lourd. Pourtant, il ne semblait pas y avoir d'autres moyens que de laisser une fortune chaque semaine sur ce poste de dépenses : il fallait bien manger, nettoyer, habiller ! Mais je constatais aussi que nous manquions de place dans le frigo et qu'il n'était pas rare que nous ayons à jeter des produits qui s'étaient périmés faute d'avoir été consommés.

Bref, il y'avait surement moyen de faire mieux. En soi, tout le monde connaît plus ou moins la réponse à ce problème : il ne faut jamais aller au supermarché sans avoir fait au préalable une liste de courses faute de quoi c'est la porte ouverte à toutes les dérives. La grosse difficulté est que l'écriture d'une liste de courses est un long pensum que beaucoup de personnes n'ont pas le courage de s'infliger. Alors comment résoudre ce problème ?

#### A) La magie de la planification de repas

Un jour, je suis tombé sur le blog Menuhebdo qui propose une méthode et des outils intéressants de planification des repas, issus pour certain de l'industrie de la restauration de masse (les cantines par exemple). Pour être honnête, je n'ai pas eu le courage de mettre en œuvre la méthode proposée mais j'ai quand même décidé de tenter cette idée de planification de repas en version allégée.

L'étape n°1 est d'établir une liste de repas simples et rapides à réaliser que vous savez cuisiner. Par exemple : purée jambon, saucisse lentille, raviolis, haricot poisson pané, croque-messieurs, purée nuggets, pâtes (recettes diverses), croque-dodu vermicelle, purée viande hachée, hot-dog, soupe, quenelles purée, omelette, pommes de terre rissolées viande hachée, crêpes jambon-fromage.

Ce n'est pas de la grande cuisine mais c'est une liste de plats que les enfants daignent à peu près avaler sans faire trop de grimaces.

L'étape suivante est de prendre 10 minutes avec votre conjoint pour établir une planification des repas pour la semaine (du samedi au samedi si c'est le jour de vos courses) en vous appuyant sur la liste de plats de l'étape précédente. Si vous manquez d'imagination, il vous suffit de tirer cette planification au hasard puis de l'ajuster pour éviter d'avoir deux plats

de viande consécutifs, par exemple. Prévoyez également un créneau pour finir les restes si vous constatez que vous avez tendance à prévoir trop large !

Un des nombreux avantages de cette planification est de ne plus se prendre la tête avec la sempiternelle question « qu'est-ce que je vais pouvoir faire à manger ce soir ? » et, également, que celui qui ne cuisine pas dans le couple ait enfin l'occasion de mettre la main à la pâte avec des recettes qu'il maîtrise. Rien que pour cela, faire cet effort vaut vraiment le coup d'être fait !

Une fois votre planification établie, faites le point sur ce qui manque en faisant la tournée de vos placards, frigos et congélateurs. Avec un peu de pratique, cette étape ne prend que quelques minutes. Vous vous rendrez sans doute compte que vous avez déjà pas mal d'ingrédients planqués dans vos placards, que vous n'avez donc pas à acheter !

#### B) Ecrire une liste de course rapide et efficace

Vient enfin la fameuse liste de courses évoquée au début de ce chapitre : il s'avère qu'elle devient tout à coup beaucoup plus simple à écrire. Je vous conseille de la diviser en 3 parties :

- La partie « repas » qui inclut les achats nécessaires pour la planification de repas de la semaine ainsi que les boissons.
- La partie « goûter et petit déjeuner » où on retrouve plus ou moins les mêmes choses d'une semaine sur l'autre (lait, céréale, etc.).
- Et enfin la partie « Hygiène et entretien » qui est facile à comprendre. Pour cette dernière partie, j'ai accroché tableau blanc Velléda au mur (avec des marqueurs) où chacun note au fil de l'eau ce qui lui manque : brosse à dents, dentifrice, lessive, etc. Une fois que chacun a bien pris le coup, cette méthode marche étonnamment bien.

#### C) Des courses pour 20 à 25% moins chères !

Ne reste plus qu'à se munir de la liste et à partir au supermarché faire les courses. Si vous suivez cette méthode, vous allez constater que vos dépenses de supermarché chutent miraculeusement de 20 à 25% par rapport à ce que vous dépensiez sans avoir fait de listes ! L'important est de s'en tenir impérativement à la liste et de n'y ajouter que ce qui a été éventuellement oublié (ce qui peut arriver).

Si vous voulez avoir une idée de ce que vous allez dépenser en fonction de votre liste de courses, voilà une méthode simple mais très efficace : pendant au moins 6 semaines, relevez sur vos factures de supermarché le montant total et le nombre d'articles achetés (cette information figure sur la facture). Puis faites le total des deux chiffres et divisez enfin le total « montant total » par le total « nombre d'article ». Vous obtiendrez le prix moyen des articles que vous achetez.

Par exemple, voici un relevé que j'ai effectué pendant 7 semaines : 163€/41 articles ; 228€/64 ; 209€/46 ; 235€/49 ; 206€/50 ; 186€/54 ; 231€/68. Le total des 2 chiffres donne 1458€/362 articles soit 4,03€ par article. Notez bien que la Polynésie française, où je réside, est au moins 1,5 fois plus chère que la métropole donc ne vous étonnez pas d'obtenir un chiffre plus petit si vous faites l'exercice.

Une fois que vous avez cette information, vous n'avez plus qu'à multiplier le nombre d'articles de votre liste par ce chiffre pour avoir une idée approximative du prix total. Cette méthode est très simple et étonnamment fiable. L'autre intérêt de cette astuce est que si vous décidez d'acheter des articles non prévus, vous connaîtrez grosso modo leur impact sur votre facture finale.

En résumé, la planification de repas est une méthode facile qui vous apportera beaucoup d'avantages : moins de dépenses au supermarché, plus de sempiternelle « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? », une meilleure répartition des repas avec votre conjoint et moins de gâchis. Alors n'hésitez pas à l'essayer !

\*\*\*

#### Conseil n°4 : Apprivoisez la puissance de l'amélioration continue

« Je n'ai jamais couru 1000 miles. Je n'aurai jamais pu faire une chose pareille. J'ai couru mille fois 1 mile ». S. Mittleman.

Ce paragraphe est plus une philosophie générale qu'une méthode mais elle est extrêmement puissante une fois qu'on est arrivé à l'adopter.

Au départ, elle est issue d'une théorie d'organisation appelée « Assurance Qualité (AQ) » qui s'est généralisée dans les entreprises modernes et qui vise à réduire les non conformités et l'insatisfaction client. Cette théorie, qui semble gentille au premier abord, a néanmoins connu

un succès immense car elle a permis de codifier la mise en place de pratiques vertueuses qui se sont traduites par des gains de productivité énormes dans les entreprises. Parmi ces pratiques vertueuses figure un concept phare : celui de l'« amélioration continue ».

A) « Plus qu'hier et moins bien que demain » (R. Gérard)

Le principe de l'amélioration continue est simple : il dit en gros « je mets rapidement en place une démarche structurée pour atteindre tel objectif ; cette démarche est imparfaite mais ce n'est pas grave car je m'engage à l'améliorer progressivement, pas à pas », de manière incrémentale. Cette démarche va à l'encontre de la tentation du perfectionnisme qui vise à ne rien mettre en application tant que tout n'a pas été parfaitement défini. Hors bien souvent, le perfectionnisme est un biais qui répond à une angoisse du « passage à l'acte ».

Prenons un exemple concret : vous tenez ce livre entre vos mains et vous vous dites sans doute « c'est super intéressant mais 20 conseils c'est beaucoup, je ferai ça quand j'aurai le temps ». Et là je vous fais un pari : ce temps, vous ne le trouverez jamais. Ce que dit la théorie de l'amélioration continue, c'est que vous allez prendre deux ou trois conseils et les mettre en place. Puis vous attendez 2 mois et vous en ajoutez une en plus. Puis encore deux mois et encore une. Si l'un des conseils que vous avez essayé ne vous convient pas, vous l'abandonnez et vous en essayez une autre. En résumé, vous acceptez d'être imparfait au début et vous améliorez progressivement votre situation.

B) Fais de l'échec ton ami

On peut construire de grandes choses en adhérant à l'idée de l'amélioration continue car elle permet non seulement de réduire la complexité d'une tâche mais également de limiter la dépense d'énergie qu'on met pour la lancer. Hors le premier pas est toujours le plus dur, c'est le problème de « l'inertie au démarrage ».

Ce concept rejoint l'idée défendue par Steve Pavlina dans son livre « [Faites le maintenant](#) » de passer à l'action rapidement sur un projet ou une tâche, quitte à corriger le tir en cours de route. Confronter directement une idée/un projet/ une envie à la réalité du terrain permet en effet d'accélérer sa maturation même si c'est potentiellement plus douloureux que de la dorloter au chaud dans son nid jusqu'à ce qu'elle soit prête à en partir (si elle l'est un jour).

Certes, cela peut conduire à l'échec mais ce n'est pas forcément un problème quand on est prêt à en tirer les leçons et à « pivoter ». C'est la forme ultime de l'amélioration continue qu'on peut résumer par ce vieux précepte que me répétait à l'envie mon prof de maths en classe préparatoire, à chaque fois que je me prenais une gamelle : « Nicolas, fais de l'échec ton ami ».

En résumé, l'amélioration continue est une méthode très puissante qui permet de réaliser des progrès importants avec relativement peu d'efforts mais qui nécessite aussi une grande obstination et pas mal d'organisation. Elle n'est donc pas si facile que ça à mettre en œuvre mais sur la durée, elle est vraiment redoutable d'efficacité, dans la vie privée comme professionnelle.



## Chapitre 3 – Les enfants

### Conseil n° 5 : Occupez-vous de vos enfants !

« Les enfants grandissent, même sans parents » - Proverbe japonais

Il vous arrivera peut-être d'avoir le sentiment que vos enfants sont ingérables et de désespérer d'obtenir d'eux un minimum d'obéissance et de respect. J'ai vécu ce cas avec mon garçon Gabriel qui s'est soudainement mué en diabolin insupportable à l'âge de 6 ans.

Accumulant les bêtises, les disputes violentes, les comportements dangereux et les esclandres en public, il semblait imperméable à tous les discours, des menaces (« tu seras punis très fort si tu te fais mal ») à l'explication rationnelle (« tu vas te faire très mal si tu continues comme ça ») en passant par le discours moralisateur (« maman sera très triste si tu te fais mal »). Il se contentait de regarder le sol ou le vide comme s'il commettait ces actes malgré lui, sans le vouloir.

J'avoue que j'ai naturellement essayé le recours aux « taloches » pour tenter de résoudre la situation (qui ne l'a pas fait ?). Mais force est de constater que ça ne marche qu'au début, l'enfant semblant par la suite s'insensibiliser à la douleur et développant même des comportements sournois dans un jeu malsain de cache-cache avec l'adulte. Bref, ça ne résout pas la situation sur le fond et ça amène même des effets indésirables.

J'ai trouvé la clé du problème quand, après une énième colère mémorable dans laquelle j'avais été particulièrement dur avec Gabriel, je suis allé à lui pour m'excuser puis ai passé deux heures à jouer avec lui. Et là, miracle, il s'est mué en anges pendant quelques jours.

J'ai recommencé l'expérience avec le même succès. J'avais pourtant le sentiment jusque-là de « bien » m'occuper de lui jusque-là mais ce n'était visiblement pas le cas. Il avait droit à son créneau d'attention dans mon emploi du temps surchargé et j'estimais que ce n'était déjà pas mal mais ce n'était pas suffisant...

Face à certains de leurs comportements, on prête aux jeunes enfants une malice qu'ils n'ont pas en réalité, tout simplement parce qu'ils n'ont pas la maturité suffisante pour cela. En grandissant ils deviennent plus autonomes ce qui permet aux parents de souffler après les « années bébé » mais les besoins d'interactions avec les parents sont toujours bien présents. Ces besoins deviennent plus évolués, l'enfant ressent le besoin

de « vivre des expériences » et d'être accompagné pour cela. Ça ne sert à rien de lui dire « c'est facile tu fais comme ça et comme ça » car, à ce stade, leur capacité d'apprentissage s'appuie sur l'imitation et la pratique et peu sur la théorie.

On me répondra qu'il peut jouer avec ses frères/sœurs/copains et c'est d'ailleurs ce qu'il fait mais « s'amuser » et « faire des expériences » n'ont pas la même finalité et un enfant a besoin des deux. En l'absence d'un adulte qui l'aide à « absorber le monde » (et aussi à le rassurer), l'enfant s'abrutira devant la télé et fera des bêtises parce que c'est une façon pour lui de dépenser cette formidable énergie vitale qu'il peine à canaliser et d'obtenir cette attention qu'on lui refuse.

Chaque enfant est différent, chaque âge a ses besoins et certains enfants sont plus autonomes que d'autres. Mais face à un enfant qui a un comportement difficile de manière récurrente, sachez que passer du temps avec lui pour faire des activités (et pas seulement parler !) et des expériences (ah le dentifrice d'éléphant !) est souvent – sinon toujours – la clé du problème.

Il est clair que ce n'est pas facile, on a souvent le sentiment de régresser et de perdre son temps alors qu'il y'a du boulot qui nous attend. Donc voilà un truc simple pour vous aider : fixez-vous un créneau de temps, typiquement 15 à 45 minutes, et dites-vous que ce n'est pas grand-chose dans une journée. Ne vous occupez de rien d'autre que de passer du temps avec votre enfant pendant ce créneau. Une fois échu, retournez simplement à vos activités. Mais il arrivera souvent que vous preniez finalement du plaisir à ce moment et débordiez largement sur l'horaire

Le problème de savoir prendre du temps pour s'abaisser au niveau de son enfant et le traiter comme tel est tellement ancien qu'il est à l'origine d'un très beau texte intitulé « Father Forgets » (les pères oublient) de W. Livingstone Larned. Ce texte a été écrit originalement aux USA en 1920 dans un éditorial de « People's Home Journal » puis republié en 1936 dans le magazine américain « The Reader's Digest ». Il continue de rencontrer un tel écho jusqu'à nos jours qu'il est régulièrement réimprimé.

« Ecoute-moi, mon fils. Tandis que je te parle, tu dors la joue dans ta menotte et tes boucles blondes collées sur ton front moite. Je me suis glissé seul dans ta chambre. Tout à l'heure, tandis que je lisais mon journal dans le bureau, j'ai été envahi par une vague de remords. Et en me sentant

coupable, je suis venu à ton chevet. Et voilà à quoi je pensais mon fils : je me suis fâché contre toi aujourd'hui. Ce matin tandis que tu te préparais pour l'école, je t'ai grondé parce que tu te contentais de passer la serviette humide sur le bout de ton nez ; je t'ai réprimandé parce que tes chaussures n'étaient pas cirées ; j'ai crié quand tu as jeté tes jouets par terre.

Pendant le petit déjeuner, je t'ai encore rappelé à l'ordre : tu renversais le lait ; tu avalais les bouchées sans mastiquer ; tu mettais les coudes sur la table ; tu étalais trop de beurre sur ton pain. Et quand au moment de partir tu t'es retourné en agitant la main et tu m'as dit : « Au revoir, papa ! », je t'ai répondu en fronçant les sourcils : « Tiens-toi droit ! ».

Le soir même chanson. En revenant de mon travail, je t'ai guetté sur la route. Tu jouais aux billes, à genoux dans la poussière, tu avais déchiré ton pantalon. Je t'ai humilié en face de tes camarades, en te faisant marcher devant moi jusqu'à la maison... « Les pantalons coûtent cher ; si tu devais les payer, tu serais sans doute plus soigneux ! ». Tu te rends compte, mon fils ? De la part d'un père ! Te souviens-tu ensuite ? Tu t'es glissé timidement, l'air malheureux, dans mon bureau, pendant que je travaillais. J'ai levé les yeux et je t'ai demandé avec impatience : « Qu'est-ce que tu veux ? ». Tu n'as rien répondu, mais dans un élan irrésistible, tu as couru vers moi et tu t'es jeté à mon cou, en me serrant avec cette tendresse touchante que Dieu à fait fleurir en ton cœur et que ma froideur même ne pouvait flétrir...

Et puis tu t'es enfui, et j'ai entendu tes petits pieds courant dans l'escalier. Eh bien ! mon fils, c'est alors que le livre m'a glissé des mains et qu'une terrible crainte m'a saisi. Voilà ce qu'avait fait de moi la manie des critiques et des reproches : un père grondeur ! Je te punissais de n'être qu'un enfant.

Ce n'est pas que je manquais de tendresse, mais j'attendais trop de ta jeunesse ; je te mesurais à l'aune de mes propres années. Et pourtant, il y a tant d'amour et de générosité dans ton âme. Ton petit cœur est vaste comme l'aurore qui monte derrière les collines. Je n'en veux pour témoignage que ton élan spontané pour venir me souhaiter le bonsoir. Plus rien d'autre ne compte maintenant mon fils. Je suis venu à ton chevet, dans l'obscurité, et je me suis agenouillé là plein de honte. C'est une piètre réparation ; je sais que tu ne comprendrais pas toutes ces choses si tu pouvais les entendre. Mais demain, tu verras, je serai un vrai papa ; je deviendrai ton ami ; je rirai quand tu riras, je pleurerai quand tu pleureras.

Et si l'envie de te gronder me reprend, je me mordrai la langue, je ne cesserai de me répéter, comme une litanie : « Ce n'est qu'un garçon... un tout petit garçon ! ». J'ai eu tort, je t'ai traité comme un homme. Maintenant que je te contemple dans ton petit lit, las et abandonné, je vois bien que tu n'es qu'un bébé. Hier encore, tu étais dans les bras de ta mère, la tête sur ton épaule... J'ai trop exigé de toi... Beaucoup trop » – W. Livingstone Larned

\* \* \*

### Conseil n°6 : Faites participer les enfants aux tâches ménagères

« Quand les enfants ne font rien, ils font des bêtises » - Henry Fielding

Être parent n'est pas facile. Avoir un enfant, c'est tout à coup découvrir que les journées n'ont que 24h et que ça ne fait pas tant que ça, surtout quand les deux parents travaillent. On est parfois en mode survie.

Toutefois, au fur et à mesure que l'enfant grandit, il acquiert de nouvelles compétences et capacités qui lui permettent d'aider ses parents et de contribuer à la tenue de la maison.

Quel que soit son âge, il est absolument nécessaire d'impliquer l'enfant dans les tâches de la maisonnée, même si ça prend plus de temps, même s'il fait ça de façon maladroite. Ça permet en effet de soulager les parents mais ce n'est pas le plus important : ça accroît surtout le sentiment de l'enfant d'être pleinement intégré à son foyer ce qui le sécurise. Et ça permet également d'accroître son autonomie et sa discipline personnelle.

Evidemment, en fonction de son stade de développement, l'enfant sait faire des choses plus ou moins élaborées et il est donc important de doser ce qu'on lui demande de faire. Le tableau ci-dessous, tiré d'une revue américaine, permet d'avoir une idée des compétences qui peuvent être exigées d'un enfant en fonction de son âge :

De 2 à 3 ans	De 4 à 6 ans	6 à 7 ans	8 à 9 ans
Ranger ses jouets	Faire son lit et ranger sa chambre	Faire un sandwich simple et l'emballer	Se brosser les dents et les cheveux sans aide
Mettre ses vêtements au sale	Connaitre son nom, son adresse et un numéro de téléphone	Ranger le bain	Ranger/nettoyer le jardin
S'habiller avec de l'aide	Savoir appeler les secours	Se laver sans aide	Plier ses vêtements
Brosser ses dents avec de l'aide	Se brosser les dents et les cheveux avec un minimum d'aide	Savoir nager	Faire de la couture simple
	Choisir ses vêtements	Mettre et débarrasser la table	Compter et rendre la monnaie
			Répondre au téléphone
			Sortir les poubelles
De 10 à 12 ans	De 13 à 15 ans	16 à 18 ans	
Rester seul à la maison	Garder de petits enfants	S'occuper de sa chambre	
Faire un repas simple (petit-déjeuner, déjeuner froid)	Préparer un repas	Faire sa lessive	
Comparer les prix	Faire le ménage	Faire l'entretien basique d'une voiture (essence, roue,...)	
Acheter dans un magasin	Pratiquer les premiers secours	Gérer un budget	
Faire ses lacets	Faire un dépôt / retrait à la banque	Payer une facture	
Laver les sols	Remplir/Lancer/Sortir une machine à laver la vaisselle/linge	Savoir prendre un rendez-vous (médecin, dentiste)	
Laver la vaisselle		Savoir postuler un petit boulot	

Le problème que rencontrent bien souvent les parents, c'est que si l'enthousiasme d'aider papa et maman est bien présent au début, il s'estompe assez rapidement.

Comment alors obtenir de l'enfant qu'il réalise ses tâches sans que ce soit un combat permanent ? Pour cela, il faut savoir être à la fois ferme et clair sur ce qu'on demande à l'enfant :

- Être ferme car les tâches qu'on demande à l'enfant doivent devenir pour lui un rituel qu'il exécute de manière automatique : faire son lit, débarrasser son assiette, se brosser les dents, plier ses habits, etc. Il ne doit jamais y avoir d'exception. C'est un peu dur au début mais au bout de 4-5 semaines, le pli est pris et les enfants exécutent les tâches sans trop rechigner.
- Être clair sur ce qu'on demande car l'enfant a besoin de savoir précisément ce qu'il doit faire et quand il doit le faire. Cela participe à la construction de son sentiment de sécurité intérieure. Comme ce besoin de clarté s'accompagne aussi d'un grand besoin de justice, il n'est pas rare qu'il faille répartir une même tâche entre les enfants (par exemple essuyer la table du repas). Dans ce cas-là, définissez des tours et n'en sortez pas sauf peine d'avoir à gérer des chicaneries sans fin entre vos enfants. Par exemple, le lundi et le mardi pour le premier enfant, le mercredi et le jeudi pour le 2<sup>ème</sup> et le vendredi pour le petit dernier.

Par la suite, vous pouvez aussi utiliser le levier de l'argent de poche. Vous pouvez par exemple ajouter une part de « variable » qui sert à récompenser l'enfant qui a été particulièrement sage et qui a bien exécuté ses tâches. Ça peut paraître très mercantile mais bizarrement, ça marche très bien. Attention toutefois à l'effet pervers qui amène l'enfant à ne rien faire sans rémunération en retour et à ne pas donner le sentiment à un enfant qu'il est ostracisé par suite de plusieurs « contre-performances ». N'oubliez pas qu'une des principales qualités d'un bon parent est la bienveillance (qui ne saurait être confondue avec du laxisme !).

\* \* \*

## Conseil n° 7 : Pratiquez la méditation avec vos enfants

« De la méditation naît la sagesse » – Bouddha

Beaucoup de gens ne découvrent la méditation que sur le tard voire jamais car ils sont ancrés dans la certitude que cette pratique est réservée aux bouddhistes et à des hippies New Age épris de développement personnel. Ce fut mon cas et je le regrette aujourd'hui car cette pratique m'a beaucoup apporté et j'aurai aimé la découvrir plus tôt. Voilà pourquoi.

Pour commencer et contrairement à ce que sous-entend l'expression « méditer sur quelque chose », méditer ne consiste pas à penser mais au contraire à ne penser à rien. Et c'est beaucoup plus dur que ça a en l'air : l'esprit est occupé en permanence par des pensées qui vont et viennent, s'installent parfois de façon insistante et faire le vide dans son cerveau est donc difficile.

Si vous débutez dans la méditation, vous aurez du mal à tenir plus de 5 minutes d'affilée. Les méditants confirmés peuvent tenir 40 minutes à une heure mais cela demande beaucoup d'entraînement. Maintenir le vide dans son esprit n'est pas physiquement agréable, surtout au début et vous constaterez que si, vous souhaitez vous inscrire dans une pratique régulière de la méditation, il faudra un peu vous forcer, au même titre que pour une pratique sportive.

#### A) Les principales techniques de méditation

Il existe en gros deux grandes pratiques de méditation : la méditation de pleine conscience et la méditation guidée.

La méditation de pleine conscience consiste à focaliser son attention sur un aspect de son corps ou de son environnement. La méthode la plus répandue et la plus facile pour débiter est de se concentrer sur son souffle (méditation Vipassana), en prêtant attention à chaque aspect de sa respiration : la température de l'air qui rentre par le nez, son parcours dans le corps, la sensation créée au niveau du ventre, etc.

Le « scanner corporel » consiste à parcourir mentalement et méticuleusement son corps des pieds à la tête. Vous pouvez aussi vous concentrer sur votre environnement immédiat : la petite brise qui caresse votre joue, l'oiseau qui chante, cette odeur qui passe et à laquelle vous ne prêtez pas attention en temps normal.

La méditation guidée est une autre technique que certains méditent préfèrent quand ils débutent. Le méditant est guidé dans sa méditation par un texte vocal qui lui indique des images mentales à projeter dans son esprit. Par exemple un escalier en colimaçon que le méditant est invité à monter lentement en traversant des brumes de couleurs différentes. Ça peut paraître bizarre mais c'est étrangement apaisant et efficace.

Il existe des tas d'autres méthodes de méditation et même la classification décrite ci-dessus est susceptible d'être discutée par les spécialistes mais l'essentiel est là. Sachez également que la méditation se

pratique plus souvent assise sur une chaise ou en tailleur que dans la fameuse (et inconfortable) position du lotus !

### **B) La méditation, un outil très puissant**

OK la méditation est « puissante » mais puissante pour quoi ? Pour commencer, elle a indéniablement un effet positif sur la capacité du cerveau à prendre du recul par rapport aux événements qui nous touchent et à gagner en sérénité. Ayant tendance à sur-analyser tout ce qui m'entoure, la méditation m'a beaucoup aidé de ce point de vue à me déconnecter et ne pas sur-réagir comme j'avais trop souvent tendance à le faire étant jeune.

Deux ou trois mois de méditations permettent réellement de sentir ce bénéfice qui doit toutefois être entretenu par une pratique assez régulière, au minimum une séance par semaine. Vous gagnez en sérénité mais également en efficacité car vous avez alors tendance à dérouler vos actions sans être bloqué par notre tendance naturelle à procrastiner. En résumé, tout devient plus « fluide » .

Les adultes ne sont pas les seuls concernés puisque la méditation est aussi utilisée pour aider de jeunes enfants à gagner en auto-contrôle et en sérénité. Si vous êtes intéressés par cette approche éducative, vous pouvez lire le best-seller « [Calme et attentif comme une grenouille](#) » d'Eline Snel ou le livre « [Un cœur tranquille et sage](#) » de Susan Kaiser. De manière générale, pendre le temps de méditer avec vos enfants est un peu difficile au début mais les enfants réalisent assez vite les bénéfices qu'ils tirent de cette pratique et deviennent rapidement demandeur. Donc n'hésitez pas à essayer et à insister un peu au début !

Au bout de 4-6 mois de méditation, un autre effet bénéfique fait son apparition : la méditation vous aide à réfléchir, votre attention et votre concentration s'améliorent. Quand vous avez une décision à prendre, elle aide le cerveau à se débarrasser de toutes les pensées parasites, tous les éléments secondaires, tous les blocages qui polluent cette réflexion pour ne garder que l'essentiel, ce qui est réellement important.

C'est très pratique et c'est aussi en cela que la méditation est un élément important dans toutes les grandes religions du monde, et pas seulement le bouddhisme.

De manière générale, la méditation contribue fortement au développement spirituel de l'individu, qu'il soit fondé sur les grandes



religions existantes, sur une démarche non religieuse de développement personnel ou sur une position déiste intermédiaire. Des études scientifiques ont ainsi démontré que la méditation permettait de développer les capacités d'empathie et de compassion chez ceux qui la pratiquent régulièrement.

En résumé, la méditation vous aide à réfléchir plus efficacement et, à partir d'un certain niveau, elle vous aide aussi à développer votre niveau de conscience. Tout devient plus « transparent ».

Pratiquer la méditation n'est donc pas un gadget (contrairement à ce que je pensais au début) mais une discipline qui améliore la performance mentale en favorisant la régulation attentionnelle et émotionnelle. L'investissement est minime, il suffit d'être régulier et les effets bénéfiques sont assez rapides à venir. Donc un (très !) bon plan à essayer de mon point de vue.

### C) Comment débiter la méditation ?

Pour découvrir la méditation, vous pouvez par exemple suivre la série de vidéos YouTube intitulée « 4 semaines pour apprendre la méditation » de Benjamin Lubszynski qui vous permettra de découvrir différentes techniques de méditation.

Par la suite vous pouvez simplement utiliser les innombrables vidéos de méditation qui pullulent sur YouTube ou utiliser une application en français très bien faite qui s'appelle « Petit Bambou ». Disponible sur PC et sur mobile, elle permet d'être accompagné dans une pratique régulière de la méditation. Elle propose différents types de méditation en particulier des méditations adaptées aux jeunes enfants. Elle est malheureusement assez cher puisque l'abonnement est de 60€ à l'année.

Une autre possibilité est d'acheter un livre consacré à la méditation qui sera généralement accompagné d'un CD-Rom de méditation. C'est le cas des livres de méditation pour enfants évoqués plus haut ou du livre « [Méditer jour après jour](#) » de Christophe André qui a connu un grand succès.

Avec un peu de pratique, vous prendrez l'habitude d'avoir recours à la méditation pendant de courts moments dans les situations de stress ou de pression pour mieux gérer l'instant présent. Cette technique d'efficacité personnelle a même été théorisée aux Etats-Unis sous le nom de « One Moment Meditation » et a connu un grand succès.

\* \* \*

## Conseil n° 8 : Faires réussir vos enfants à l'école

« Le talent, c'est avoir l'envie de faire quelque chose. Et tout le restant, c'est de la sueur, c'est de la transpiration, c'est de la discipline. » – Jacques Brel

Quand j'étais au lycée, mon meilleur ami était vietnamien. C'était un excellent élève et on se tirait la bourre pour être premier de la classe. C'était un gars extraordinaire et très doué. Pourtant bizarrement, et bien qu'il ait réussi le bac scientifique avec mention « Très Bien », il n'a pas osé aller en classe préparatoire aux grandes écoles d'ingénieur alors qu'il avait tout à fait le niveau pour ça. C'était trop gros, trop loin de ce que lui, fils de boat-people, et sa famille connaissaient. Il a préféré faire la fac.

Loin de moi l'idée de dénigrer son choix mais il l'a fait pour de mauvaises raisons. Pour avoir côtoyé des tas d'excellents élèves dans une des meilleures prépas de France, je peux garantir que 90% d'entre eux réussissent parce qu'ils ont de bonnes méthodes et non parce qu'ils sont supérieurement doués. Et d'ailleurs, beaucoup d'entre eux sont, comme par hasard, des fils de profs. Moins de 10% d'entre eux réussissent parce qu'ils ont vraiment un don qui les place au-dessus des autres.

Un bon quart de ces élèves abandonnera en cours de route, un autre quart baissera les bras en se laissant mollement porter par le flot. Donc la première leçon à retenir, c'est de ne pas avoir peur de la concurrence. Rien qu'en restant « tranquillement discipliné » sur la durée, on est déjà sûr de finir dans la première moitié. S'il fallait ne travailler que deux qualités pour réussir, ce serait la mémoire et la volonté. Laissez tomber l'intelligence, ce n'est pas du tout le meilleur atout pour réussir !

La 2<sup>ème</sup> leçon, c'est de ne surtout pas se laisser démotiver par les notes : les notes ne sont qu'un indicateur à un instant T. Une mauvaise note, c'est simplement l'indication qu'il y'a un problème à résoudre, une clé à trouver, quelque chose à apprendre. Ce n'est jamais une fin en soi !

Comment appliquer concrètement cette leçon importante ? Eh bien soyez exigeant avec vos enfants sur leur travail (cela reste incontournable !) mais plutôt que de les gronder quand ils ont une mauvaise note, demander leur quelle leçon ils tirent de cet échec et ce qu'ils auraient pu faire pour éviter cela. Faites-leur comprendre qu'échouer n'est pas grave dans la mesure où cela permet d'apprendre quelque chose.

Une idée intéressante, que j'ai mise en œuvre avec ma fille ainée au collège, est de leur faire ouvrir un petit carnet des Lessons Learned (« leçons apprises ») pour qu'ils renseignent ce qu'ils ont appris et ce qu'ils s'engagent à faire pour améliorer la situation. Evidemment, ce carnet vous permettra aussi de comprendre comment mieux les aider pour qu'ils progressent. Il est aussi important pour vous que pour votre enfant !

Si votre enfant arrive à se placer dans cette démarche « d'amélioration continue » (on y revient ! voir le conseil n°4), vous pouvez être sûr qu'il réussira brillamment tout ce qu'il entreprend, quel que soit le domaine !

A l'inverse, faites attention au « syndrome du bon élève » : votre enfant a toujours eu de très bonnes notes mais arrivé dans un milieu concurrentiel tel que la prépa ou une PACES (1<sup>ère</sup> année de médecine), il se met soudainement à sous-performer. C'est probablement qu'il ne parvient pas à sortir de l'idée qu'il travaille désormais pour lui et non plus pour son professeur. Ses premiers échecs le paralysent littéralement car il pense que le professeur ne voit que lui et le juge mal. Dans certains cas extrêmes, il préférera littéralement se couler pour se sortir de cette pression intérieure ! Ce syndrome, malheureusement assez courant, conduit nombre de bons élèves à échouer au cours d'un premier cycle d'étude supérieure puis à se réorienter vers une autre filière moins exigeante. Au cours de sa scolarité au lycée, assurez-vous que votre enfant travaille avant tout pour lui et non pour faire plaisir à son professeur ou même à vous-même !

La 3<sup>ème</sup> leçon, c'est qu'il y'a quelques techniques à connaître et qu'il faut que votre enfant parvienne progressivement à maîtriser si vous voulez vraiment en faire une bête de course.

L'une d'elle semble évidente : il s'agit de savoir bien maîtriser son cours. Évidente oui, mais pas pour la raison que tout le monde imagine : bien maîtriser son cours est indispensable car, face à une question, ça permet de savoir que la solution peut vraiment être trouvée par un raisonnement logique et qu'il ne manque pas une donnée d'entrée. Sinon par défaut, le cerveau – qui est partisan du moindre effort – se dit « OK, je n'arrive pas à trouver mais c'est normal car il y'a sans doute une pièce du puzzle qui manque donc inutile de se fatiguer ».

Les meilleurs élèves, ceux qui sont au sommet de la pyramide, connaissent non seulement leur cours sur le bout des doigts mais ils prennent également de l'avance sur ce cours, font des recherches et

vont au-delà de ce qu'on leur apprend en classe. L'enthousiasme est leur « dieu intérieur », celui avec lequel ils se projettent en se cherchant à mettre ces cours au service de leur passion. C'est le Graal ultime de la réussite scolaire donc apprenez votre enfant à être enthousiaste, curieux et à aller au-delà de son cours en allant explorer, par exemple, Wikipedia ou You Tube qui sont des mines d'informations.

Une autre technique que j'ai apprise en classe prépa est d'apprendre le cours en cours. Oui c'est dur mais c'est redoutable car ça permet non seulement de gagner un temps fou mais également (et surtout) de forcer le cerveau reste activement mobilisé pendant le cours. Ce n'est pas évident à faire et pour débiter, il faut au moins sortir du cours en tachant d'en mémoriser le plan.

Une autre astuce redoutable est celle des rappels de mémorisation. Elle consiste à apprendre le cours puis à se le remémorer quelques heures plus tard, puis le lendemain, puis à des périodes de plus en plus espacées, souvent en exploitant les moments creux de votre journée (attente chez le médecin ou à la cantine, etc.). Cette technique permet d'inscrire les informations dans la mémoire à long terme ce qui participe directement à leur maîtrise.

Si vous pensez qu'il est possible de saturer sa mémoire avec ce genre de technique, n'ayez pas d'inquiétude, la capacité théorique de la mémoire humaine est tout simplement phénoménale, de l'ordre de plusieurs milliers de Giga-octets !

Au risque de choquer, le dopage fait aussi partie des trucs à connaître : il y'a des tas de substances (légal !) qui aident à se calmer, à mémoriser, réfléchir, dormir, etc. surtout à la veille d'un examen. La mélatonine, par exemple, est un bon somnifère qui a peu d'effet secondaire. Il faut apprendre à connaître les « dopants » qui marchent (chaque individu est particulier) et ne les utiliser qu'à bon escient sinon ils perdent de leur efficacité et ont des effets indésirables. Gardez aussi à l'esprit que le meilleur des dopants reste le sport et que votre pire ennemi est le manque de sommeil. Il est donc vital que votre enfant apprenne à préserver son capital de sommeil et à se méfier de ses pensées et réactions en état de grosse fatigue.

Enfin, il existe un outil assez peu connu et pourtant efficace pour l'apprentissage qui est le mind mapping (ou « schémas heuristiques » en

français). Il s'agit d'une technique de représentation des informations qui a été inventée par Tony Buzan dans les années 70.

Le gros avantage du mind mapping est qu'il permet non seulement de mémoriser plus rapidement un cours mais également de bien appréhender sa structure, de détecter ses incohérences et ses insuffisances. Associé avec la technique de rappel de mémorisation, c'est un outil vraiment redoutable. A long terme, il a également l'intérêt de développer la « pensée irradiante » c'est à dire la capacité à étudier un problème sous différents angles et à créer des liens logiques.

A l'usage, le mind mapping s'avère très utile dans certaines matières, moins dans d'autres (en particulier les langues). Si vous souhaitez vous initier à cette technique, je vous conseille de lire le best-seller [« une tête bien faite » de T.Buzan](#) qui est une excellente introduction à cette discipline. Essayez d'initier votre enfant à cette technique assez tôt dans sa scolarité car il faut pas mal de pratique pour le maîtriser correctement et en tirer des bénéfices.

## Chapitre 4 – Les finances du foyer

### Conseil n°9 : Maîtrisez votre budget avec la technique des 3 comptes

« Celui-ci jouit de la véritable richesse qui sait mesurer sa dépense à ses revenus » - Proverbe chinois

Avoir une méthode solide de gestion du budget familial change vraiment la vie en aidant à vivre beaucoup plus sereinement et pour tout dire, beaucoup plus heureux. C'est quelque chose que beaucoup de gens intuent mais que peu savent mettre en œuvre de manière efficace.

La plupart du temps, on se promet qu'"on fera attention" mais le problème est qu'un budget est mis en vrac par l'accumulation de petites dépenses indolores qui ne font pas sonner la petite alarme intérieure du "faire attention".

Une approche est de « fliquer » les dépenses en checkant toutes les facturettes en fin de semaine ou en fin de mois. C'est long, pénible et ça ne sert surtout à générer des reproches et des disputes dans le couple. Une autre approche est de vivre en « pousse-mégot » en ne dépensant le moins possible, en accumulant toute sa vie sans que cet argent ne serve jamais à rien ce qui est un peu triste.

Il existe une solution qui marche et qui ne demande pas trop d'énergie une fois qu'elle est bien en place. Sa philosophie générale est de déterminer de manière précise la limite de ce qu'on peut dépenser et de s'y tenir à tout prix.

A la limite, on se fiche de savoir comment ce budget est dépensé, tout ce qui importe est que l'argent dépensé ne dépasse pas la somme convenue. Plus de pile de facturettes, plus de comptes d'apothicaires le week-end, il suffit seulement de vérifier une fois par mois que le niveau de la dépense est resté dans les clous et c'est tout.

Cette méthode de gestion budgétaire s'appelle la « méthode des 3 comptes ». Il serait trop long de la décrire en détail ici et c'est la raison pour laquelle j'ai écrit [un ebook entièrement consacré à cette méthode](#), avec un cas d'application détaillé qui vous aidera à la mettre en place si vous êtes intéressé.

En résumé, elle consiste à ouvrir 3 comptes bancaires consacrés chacun à un type de dépense :

- ce que je dépense dans ma vie courante (DVC) pour me nourrir, m'habiller, me chauffer, me loger, etc. ;

- ce que je dépense pour investir (DINV) ;

- ce que je dépense pour épargner (DEP) afin de faire face à de gros imprévu comme par exemple une voiture à faire réparer. Ce compte doit abriter votre réserve de sécurité qui se monte à 3 mois de revenu. Le compte DEP abrite également les dépenses de santé ce qui permet de faciliter le suivi des remboursements de la sécurité sociale et de la mutuelle (le cas échéant).

Le compte DINV et le compte DEP sont alimentés par le compte DVC qui reçoit les revenus du travail et les revenus sociaux du couple. Le compte DINV peut également être alimenté par les revenus des investissements réalisés, par exemple un investissement immobilier qui génère des loyers.

Le compte DINV est celui de votre « petite entreprise », celle que vous développez pour générer d'autres sources de revenus (voir conseil n°13) ou pour préparer votre retraite.

Pour bâtir le budget du compte Vie Courante (DVC), il faut d'abord identifier les lignes de dépense récurrentes (ex : loyer, électricité) ce qui permet ensuite de calculer le budget à consacrer aux dépenses non récurrentes (ex : dépenses de supermarché).

Par exemple, si vous avez 3500€/m de revenu net, que vous virez 200€/m sur le compte DEP, 300€/m sur le compte DINV que les différentes dépenses récurrentes (loyer, électricité, internet, etc.) consomment 1000€/m, il vous reste 1000€/m pour les dépenses alimentaires, d'habillement, d'essence c'est-à-dire pour le non récurrent. C'est ce chiffre qu'il faut établir puis respecter impérativement.

En théorie, avec cette méthode, il vous suffit de vous connecter une fois par mois à votre compte DVC, le 5 ou le 10, quand il n'y a plus trop de mouvements, et à vous assurer qu'il est à peu près au même niveau que le mois précédent à la même date.

Si c'est le cas, cela veut dire que les entrées et les sorties sont équilibrées (vous avez reversé l'excédent sur le compte DEP ou DINV) et que tout va bien. Si ce n'est pas le cas, c'est que vous avez oublié une dépense

récurrente ou que vous n'avez pas respecté votre budget pour les dépenses non récurrentes.

Cette méthode de gestion budgétaire nécessite un peu d'effort à sa mise en place mais une fois qu'elle est maîtrisée, elle est très efficace et ne nécessite qu'une petite demi-heure tous les mois pour s'assurer que le budget est bien respecté.



**[Découvrez comment gérer efficacement votre budget avec seulement 30 minutes par mois !](#)**

\* \* \*

### **Conseil n°10 : Achetez une voiture fiable et économique**

"On appelle voiture d'occasion une voiture dont toutes les pièces font du bruit sauf le klaxon"- Pierre Dac

Posséder une voiture coûte cher : pour l'acheter, la faire rouler (essence, assurance, révision, etc.), la faire réparer. Qui d'entre nous ne s'est jamais désolé devant une facture de réparation automobile qui vient plomber votre épargne ? Qui ne s'est jamais interrogé sur l'honnêteté du devis hors de prix que vous présente votre garagiste ? Une voiture est un gouffre financier qui perd – de surcroît – de la valeur au fil du temps, contrairement à un bien immobilier.

Au moment de passer à l'achat, vous avez donc tout intérêt à vous poser la question de la fiabilité de votre futur véhicule plutôt que de vous



laisser entraîner dans un achat « coup de cœur » qui pourrait vous coûter cher. Voilà quelques pistes qui vous aideront à faire un choix.

#### A) Les voitures les plus fiables

Le magazine américain Consumer Reports établit chaque année un classement des véhicules les plus fiables en s'appuyant sur une gigantesque base de données de plus d'un million de véhicules. Ce rapport est malheureusement très orienté pour le marché US dont les marques françaises (PSA, Renault) sont absentes mais il demeure néanmoins intéressant pour ses enseignements.

En premier lieu, [l'édition 2018 de ce rapport](#) confirme un constat de longue date qui vous surprendra peut-être : le constructeur qui produit les véhicules les plus fiables est Toyota et sa marque haut de gamme Lexus. De manière générale, les marques asiatiques sont bien classées en particulier Mazda, Subaru et Kia. La Toyota Prius est considérée comme [la voiture la plus fiable au monde](#). A noter toutefois que les constructeurs asiatiques sont beaucoup plus présents sur le marché US que sur le marché européen et qu'en conséquence, vous pourriez rencontrer des difficultés à la revente si vous vous orientez vers ces marques (à l'inverse des marques allemandes).

Les constructeurs allemands tirent évidemment leur épingle du jeu avec Audi classé 7<sup>ème</sup> suivi de BMW (8<sup>ème</sup>) et Porsche (11<sup>ème</sup>). Surprise, Mercedes-Benz (17<sup>ème</sup>) et Volkswagen (16<sup>ème</sup>) occupent un rang qui n'est pas vraiment en rapport avec la réputation de la « Deutsch Kälitat »!

Les constructeurs américains sont traditionnellement mal placés (ce qui n'étonnera aucun bon connaisseur du milieu automobile) à l'exception de la marque Buick (19<sup>ème</sup>) et de Ford(18<sup>ème</sup>) qui est alignée sur des standards européens en raison de sa politique d'export. Fiat a disparu du classement où cette marque n'a jamais brillé, faute de vendre suffisamment de modèles sur le territoire US.

#### B) Et les coûts d'entretien ?

Être fiable c'est bien mais si réparer votre automobile vous coûte un bras à chaque fois, ça ne fait pas vos affaires non plus. Et c'est là que le bât blesse avec Volvo et les constructeurs allemands, BMW, Mercedes et Audi qui sont les constructeurs les plus chers à l'entretien. Sachez-le, une BMW 328i ou une Mercedes-Benz E350 vous coûteront environ 14.000€ de

frais d'entretien sur 10 ans malgré leur fiabilité. A l'inverse, la Toyota Prius ne vous coûtera que 4000€ !

Les marques les moins chers à l'entretien sont évidemment les marques asiatiques notamment Toyota, Honda, Mitsubishi, Mazda et Nissan. Attention, on parle ici du marché américain et ces chiffres sont donc à prendre avec précaution. Les voitures US sont évidemment chères à l'entretien en raison de leur manque général de fiabilité.

#### C) Quelle voiture d'occasion faut-il éviter d'acheter ?

Si vous souhaitez acheter une voiture d'occasion, [le Consumer Reports pense également à vous](#) et, là encore, les marques asiatiques s'imposent comme un bon choix en termes de fiabilité : Lexus, Toyota, Honda, Kia et Mazda. Le Consumer Reports établit également [la liste des modèles d'occasion les moins fiables](#) par grande marque de constructeur. Vous découvrirez par exemple que les Volkswagen Golf construites en 2015 ont tendance à avoir des problèmes récurrents de fiabilité et sont donc à éviter.

#### D) Comment suivre l'entretien de votre véhicule ?

L'entretien d'un véhicule peut constituer un poste assez lourd de votre budget et c'est la raison pour laquelle il faut parvenir à l'estimer assez précisément.

Pour cela, le mieux est de tenir à jour un fichier Excel dans lequel vous enregistrez les montants de factures d'entretien de votre véhicule ainsi que les travaux effectués (ce qui vous permettra au passage de vérifier que votre garagiste suit correctement le plan d'entretien constructeur, ce qui n'est pas toujours le cas !). Ne tenez pas compte des frais de réparation liés à des accidents éventuels car par nature, ces dépenses imprévisibles ne doivent pas être budgétées mais prises sur votre réserve financière (voir conseil n°9).

Vous faites ensuite la somme de toutes les dépenses engagées puis vous la divisez par le nombre de mois écoulés depuis le premier passage au garage pour avoir une idée approximative du budget mensuel à consacrer à l'entretien de votre véhicule. Ça paraît compliqué à faire mais, heureusement, Excel est doté d'une commande peu connue `DATEDIF([date1] ;[date2] ;« m »)` qui permet de calculer automatiquement le nombre de mois qui sépare deux dates.

Voilà ce que donne par exemple le suivi de l'entretien d'un véhicule Nissan Qashqai sur 3,5 ans. On constate que le budget mensuel d'entretien pour ce véhicule est d'environ 60€/m pour ce véhicule en Polynésie Française.

Date	Km	Travaux effectués	Prix	Montant entretien cumulé	Budget entretien mensuel
22/07/2014	37706	Vidange moteur ; filtre huile ; plaquette frein AV	437 €	437 €	
26/11/2014		Changement pneus AVD/G	477 €	914 €	219,05 €
29/02/2016	61829	Vidange moteur ; filtre à huile ; filtre à air ; filtre à particule ; plaquettes de frein AR (2)	403 €	1 317 €	68,29 €
13/05/2016		Changement batterie	120 €	1 437 €	66,17 €
11/07/2016	67133	Changement courroie accessoire	186 €	1 623 €	68,61 €
06/04/2017	80776	Vidange moteur ; filtre huile ; filtre à air ; pneus AV AR (4)	527 €	2 150 €	66,17 €
14/12/2017	91596	Révision générale (courroie accessoire) ; contrôle des niveaux ; vidange moteur ; plaquettes de freins AVD/G ; essuie-glace AV	308€	2458€	60,29€

Afin de suivre l'entretien de votre véhicule, il est recommandé d'avoir une idée approximative de la durée de vie des différentes pièces mécaniques : Pneus / plaquettes de frein AV : 30.000km ; Plaquettes de freins AR / Disques de freins AV : 60.000 km ; Bougies d'allumage : 60.000 km ; Courroie de distribution : 60.000 km ; Batterie : 2 à 4 ans ; Disques de freins AR : 120.000km ; Embrayage : 120.000km ; Amortisseurs : 120.000km.

Cela vous permettra à la fois d'anticiper les travaux à venir et de surveiller d'un œil que votre garagiste ne vous facture pas des travaux indus.

\*\*\*

**Conseil n°11** : Restez libre sans jeter l'argent par la fenêtre

« Le meilleur investissement sur Terre est la terre. » - Louis Glickman

« Dès que tu peux, achète ta résidence principale ». Combien d'entre nous ont reçu ce conseil de nos parents ? Encourager quelqu'un à prendre un crédit de 20 ans est certes un bon moyen pour le forcer à épargner. Mais

acheter sa résidence familiale n'est pas forcément le meilleur choix à faire, notamment dans la période 25-40 ans au cours de laquelle on construit sa famille et son patrimoine. Voilà pourquoi.

#### A) L'achat n'est pas toujours gagnant sur la location

Un achat immobilier se caractérise par des frais d'entrée importants : 8% de frais de notaire (en moyenne) pour un achat dans l'ancien auquel s'ajoutent des frais financiers si vous avez recours à un emprunt et des frais d'agence si vous ne passez pas en direct avec le vendeur. L'ensemble de représente peu ou prou 10% du prix que vous perdez immédiatement à l'achat de votre résidence. L'achat dans le neuf est encore plus pénalisant car si ses frais de notaire se limitent à 2-3%, sa valeur d'achat sera généralement supérieure de 20% du celle du marché.

Afin d'amortir ces frais d'entrée, il est nécessaire de le détenir pendant une durée suffisante qui dépend de l'évolution du marché. Dans la décennie dorée de 1998-2008, le prix de l'immobilier progressait en moyenne de 10% l'an ce qui permettait de prendre peu de risque sur une opération d'achat-revente à court/moyen terme. Ce phénomène a permis de générer un énorme effet de richesse grâce à l'effet de levier du crédit (pour ceux qui ont su en profiter). Les prix ont ensuite stagné pendant 10 ans environ (jusqu'en 2017) et semblent aujourd'hui progresser à nouveau dans certaines villes.

L'autre facteur principal qui dimensionne la durée minimum de détention est l'emprunt immobilier qui a servi à financer le bien car les premières années de remboursement sont consommées pour l'essentiel par les frais d'intérêt au dépend du capital restant dû.

Illustrons tout cela par une simulation : en 2011, vous avez acheté un bien sur Paris à 300.000€ en le finançant par un emprunt sur 20 ans à 4% et devez le revendre 5 ans plus tard, en 2016. Sur cette période, vous aurez déboursé – en plus des 300.000€ – 10% de la valeur du bien à l'achat (soit 30.000€) en frais d'entrée et 55.000€ de frais d'intérêt. En tant que propriétaire, vous avez des frais d'entretien et de taxes estimés à 0,5%/an de la valeur du bien soit 7500€. Au total, votre bien vous aura donc coûté 92.500€ en plus de son prix d'achat.

Si vous aviez loué ce même bien, il vous en aurait coûté 875€/m sur la base du rendement moyen brut de l'immobilier d'habitation à Paris (3,5%) soit 54.000€ en tout.

92.500€ vs 54.000€, il faut donc que vous revendiez votre bien avec un plus-value pour rentrer dans vos frais. Hors pendant la période de 2011 à 2016, les prix de l'immobilier ont baissé de 4% (qui a dit que l'immobilier ne baissait jamais ?!). Votre moins-value sera finalement de  $54.000 - 92.500 - 4\% * 300.000 = -50.500€$  !

Pendant toute cette durée, il aurait été donc beaucoup plus profitable de louer votre bien plutôt que de l'acheter. Il s'agit d'un cas assez extrême mais qui permet d'illustrer que l'achat n'est pas toujours gagnant par rapport à la location.

#### B) Un bien immobilier doit être détenu pendant une durée suffisante

La durée minimum de détention étant directement liée au rendement locatif (plus le rendement est élevé, moins l'achat est risqué), elle varie d'une ville à l'autre. Dans son édition de décembre 2015 (je n'ai pas trouvé d'étude plus récente), le magazine Mieux Vivre Votre Argent calcule ainsi que pour rentabiliser un logement de 70m<sup>2</sup> à l'achat par rapport à la location, il faut le détenir pendant au moins 14 ans à Paris, 13 ans à Lyon, 9 ans à Bordeaux, 6 ans dans la région PACA et ~5 ans dans les grandes métropoles dynamiques (Toulouse, Strasbourg, Rennes, Nantes, ...).

A l'inverse, il suffit d'1 an pour un bien situé au Havre ou à Brest ! Mais il y'a en contrepartie plus de risque à investir dans ces villes ou les prix sont plus fluctuants : dans l'immobilier comme dans tout actif, il y'a une corrélation étroite entre rendement et risque.

En résumé, acheter un bien immobilier suppose de le conserver suffisamment longtemps, de 5 à 15 ans pour une localisation correcte qui garantira que sa valeur est préservée à long terme.

Hors ce n'est pas toujours possible, notamment lorsque les enfants naissent/grandissent, lorsque que vous subissez un mariage/divorce ou une mutation professionnelle. Posséder sa résidence principale est d'ailleurs un frein important à la mobilité professionnelle.

A défaut de pouvoir le vendre, la bonne solution est donc de louer le bien que vous devez quitter mais il ne sera pas forcément adapté à la location et louer son bien peut être la source de bien des soucis, surtout quand ça se fait à distance.

Pour autant, ne jamais acheter et se contenter de louer son logement n'est pas la bonne solution non plus car louer ne permet pas de capitaliser

les versements effectués : louer, c'est effectivement « jeter l'argent par les fenêtres ».

### C) Une idée de montage astucieux basé sur des SCPI

Une solution possible est donc d'investir en immobilier locatif (ce qui permet de capitaliser sur la durée) et de louer sa résidence principale (ce qui permet de rester libre).

Dans cette optique, votre achat doit être optimisé pour la location et pour cela, il existe une catégorie d'actif intéressante qui est l'immobilier d'entreprise. Cette classe d'actif est accessible aux particuliers via l'achat de parts de SCPI (Sociétés Civiles de Placement Immobilier) et permet d'obtenir des rendements de 5% net soit plus que l'immobilier d'habitation. De plus, elle permet de se libérer de tout effort de gestion et de répartir le risque : en effet, une part de SCPI correspond à un morceau des dizaines ou centaines d'immeubles détenus par la société.

Les SCPI ont également l'avantage d'être plus liquides que l'immobilier d'habitation, la société de gestion s'engageant à racheter les parts à leur prix de retrait. Elles sont faciles à acheter auprès d'un courtier (par exemple Primaliance) qui pourra aussi s'occuper le cas échéant, du montage du dossier de prêt auprès de la banque.

Pour que l'opération soit « blanche », il vous suffit de louer votre résidence principale à un loyer identique au loyer que vous versent vos SCPI. Comme les SCPI sont plus rentables que l'immobilier d'habitation, vous pourrez vous offrir un plus grand logement – à investissement égal – que si vous l'aviez acheté. C'est un des avantages de ce montage qui offre le meilleur des deux mondes : la souplesse de la location et la force de l'investissement immobilier pour construire un patrimoine.

Il existe cependant un inconvénient qui est que les loyers que vous recevez de vos SCPI sont fiscalisés ce qui réduit l'intérêt du montage. C'est la raison pour laquelle vous tout intérêt à emprunter à 100% afin de déduire les intérêts d'emprunt de vos loyers ce qui vous laissera quelques années de tranquillité, puis, le temps passant, d'avoir recours à des montages d'optimisation fiscale (par exemple SCI à l'IS ou achat de SCPI de défiscalisation).

Quand sera venu le temps où vous souhaitez prendre racine à un endroit précis (à la retraite par exemple) il suffira de vendre vos parts de SCPI pour acheter, enfin, votre résidence principale.

\* \* \*

## Conseil n° 12 : Voyagez moins cher en famille

« La vie est un long champ à cultiver. Voyager, c'est y semer la diversité de la Terre. Voyager, c'est l'embellir des couleurs du monde. » – L. Lesven

Je suis né dans une famille d'expatriés et ça m'a donné la chance de passer une partie de ma jeunesse à voyager entre l'Afrique et l'Océanie. Cette instabilité permanente était parfois dure à vivre mais elle m'a permis de voir une grande partie du monde tel qu'il est et d'être piqué par le virus des voyages.

Voyager c'est bien mais c'est cher et beaucoup de gens ont du mal à imaginer mettre dans un voyage en famille de plusieurs semaines le prix d'une voiture d'occasion. Je parle évidemment des voyages transcontinentaux, pas de ceux qui vous amènent à Palma De Majorque via Easyjet (qui est très bien soit dit en passant). Se payer des expériences de vie en famille n'a pas de prix mais si on peut quand même réduire la facture, c'est mieux.

Pour cela, il faut s'attaquer en priorité au poste du billet d'avion qui peut représenter jusqu'à 50% de votre budget voyage.

### A) Astuce #1 : commandez vos billets 6 mois avant votre départ

Une étude menée en 2016 par Expédia sur l'évolution statistiques des billets d'avion en vols transcontinentaux démontre que les billets d'avion sont les moins chers en moyenne 171 jours avant la date de départ.

Ça ne veut pas dire que vous ne trouverez pas moins cher par la suite, surtout en dernière minute, mais ça veut dire que ce sera plus incertain. Donc planifiez vos voyages en gros un peu moins de 6 mois à l'avance. Il est important de ne pas aller au-delà de 6 mois car certaines compagnies ne proposent pas encore leurs billets à cette date. Pour ceux qui ont loupé le créneau des 6 mois, il semble qu'il y'ait un autre creux de prix 6 à 8 semaines avant la date de départ mais qui est surtout intéressant pour les vols moyen-courrier.

### B) Astuce #2 – Soyez souples sur vos dates et lieux de départ

La deuxième règle est de comparer. Certains sites comme comparateur-billet-avion.fr proposent une fonctionnalité intéressante qu'il faut absolument exploiter : ils vous fournissent non seulement un comparatif des billets d'avion par compagnies à vos dates de départ/retour, mais ils vous

donnent aussi les meilleurs prix aux environs de ces dates. Et là vous constaterez que les prix peuvent doubler à quelques jours d'écart ! Il faut donc un peu creuser mais en adaptant vos créneaux de date pour le départ est l'arrivée, vous pouvez faire des économies vraiment substantielles.

Pensez également à comparer depuis les aéroports de départ. Vous constaterez par exemple qu'en partant d'un aéroport londonien, les prix sont souvent moins élevés que depuis Paris. Donc, si vous le pouvez, prenez l'Eurostar et allez profiter quelques jours de Londres en famille.

### C) Astuce #3 – Optimisez l'hôtel et la voiture

Une fois que vous avez sélectionné votre vol, il reste à réserver l'hôtel et la location de voiture. Pour cela, rien ne vaut les courtiers, par exemple [booking.com](https://www.booking.com) pour les hôtels et [rentalcars.com](https://www.rentalcars.com) pour les voitures, qui sont deux valeurs sûres.

Pour utiliser Booking, faites votre recherche, sélectionner votre niveau de confort (2 ou 3 étoiles est un bon compromis sauf envie de luxe particulière) et trier ensuite les résultats par prix croissants. A partir de là, regardez les retours clients puis la localisation de l'hôtel et faites votre choix en descendant la liste (du moins cher au plus cher). C'est simple et efficace. Pour les retours clients, faites un filtre par rapport à votre situation familiale : certains hôtels sont très bien pour des couples sans enfant mais deviennent pénibles dès qu'on a le malheur de trimballer sa marmaille avec soi.

Booking propose des tarifs négociés qui sont déjà intéressants mais si vous souhaitez tirer encore les prix, il existe une astuce qui consiste à appeler directement l'hôtelier et à lui proposer de s'arranger en direct (donc sans passer par Booking). La commission prélevée par Booking étant d'environ 15%, il y'a des chances pour que vous obteniez un rabais de 5 à 10%.

Pour la location de voiture, économisez sur l'assurance en payant avec une carte Visa ou AMEX Gold qui intègre déjà une telle assurance. Un bon plan est d'ailleurs la carte AMEX Gold Flying Blue Air France KLM qui n'est pas donnée (165€/an pour 2 cartes) mais qui permet d'engranger des Miles Air France à chaque achat et de les conserver. J'ai également constaté qu'elle bloquait moins souvent que la Visa lors d'achats à l'international.



#### D) Une dernière astuce ?

Pour finir, une astuce bonus que je vous donne et qui servira à ceux qui sont vraiment souples sur leur destination de voyage : vous pouvez faire de réelles économies en jouant sur le taux de change de la monnaie locale avec l'euro. Pour cela, il existe une application « Travel Currency » très bien faite sur le site [instinct-voyageur.fr \(https://urlz.fr/872z\)](https://urlz.fr/872z) qui donne chaque jour la position d'une monnaie par rapport à l'euro rapportée aux 5 dernières années.

Par exemple, pour un voyage en Amérique du Nord, Travel Currency vous indique aujourd'hui que le Mexique est bon marché par rapport à l'euro car sa monnaie est dépréciée de 35% (octobre 2018) par rapport à sa valeur moyenne sur les 5 dernières années. A l'inverse, les USA sont chers (-13%) donc à éviter de ce point de vue.

Il existe beaucoup d'autres d'astuces pour économiser sur un voyage mais quand vous avez une voire deux vies professionnelles prenantes à gérer et des enfants petits et pas nécessairement adeptes de conditions de vie trop spartiates, ces astuces s'avèrent être les plus rentables par rapport au temps et à l'énergie que demande leur mise en œuvre.

\* \* \*

#### Conseil n°13 : Diversifiez vos sources de revenus

« Le salaire n'est que l'esclavage prolongé » - François-René de Chateaubriand (1836)

Se lancer dans la création de revenus complémentaires est une très bonne idée qui vous permet de mettre non seulement du beurre dans les épinards mais également de sécuriser votre situation, pour réduire votre dépendance à votre employeur ou à l'Etat qui doit – théoriquement – vous verser votre retraite. Je vous conseille donc vivement de réfléchir et mettre en place d'autres sources de revenus que votre revenu salarié dès que vous commencez à accumuler du capital.

Malheureusement, créer des sources de revenus supplémentaires demande du temps que vous n'avez pas forcément, surtout si vous êtes salarié à temps plein. C'est la raison pour laquelle vous devez vous concentrer en priorité sur les « revenus passifs » c'est-à-dire des revenus qui demandent peu d'efforts de gestion (sinon aucun) une fois qu'ils sont en place.

Ecrire un livre et se contenter ensuite de toucher régulièrement les produits de sa vente est un bon exemple de revenu passif. Faire du trading, du dropshipping ou du freelancing n'est pas du revenu passif car vous échangez en permanence des efforts et du temps contre un revenu.

Créer un revenu passif ne veut pas dire que vous n'aurez pas d'efforts à faire, au contraire. Mais en général, cet effort se concentre au moment de la création de la source de revenu.

Les revenus passifs sont globalement peu profitables (oui il n'y a pas de miracle !) et c'est pour cela qu'il faudra souvent en avoir plusieurs. Un piège courant est de transformer un revenu passif en « revenu actif » afin d'améliorer sa rentabilité, par exemple en multipliant les actions marketing pour améliorer les ventes de votre livre. Mon opinion est qu'il vaut mieux consacrer ce temps à créer d'autres sources de revenus passifs pour sécuriser le dispositif. Voilà quelques exemples de sources de revenus passifs couramment répandues.

#### A) L'investissement immobilier

L'investissement immobilier est incontestablement la source de revenu passif la plus répandue en France. La grosse difficulté de cette forme de revenu est qu'elle demande une mise de départ importante. Si vous avez suffisamment d'argent pour financer complètement (ou en grande partie) votre investissement immobilier, tout va bien : vous touchez vos loyers qui constituent votre revenu passif.

La difficulté se pose plutôt quand vous devez financer au moins 80% de votre achat par l'emprunt ce qui est généralement le cas quand vous avez 30 ou 40 ans. Si vous souhaitez générer un « vrai » revenu passif, il faut trouver un bien immobilier qui génère des loyers supérieurs à vos mensualités de crédit (on parle de « cash-flow positif ») et c'est là que c'est compliqué. La plupart des propriétaires n'y arrivent d'ailleurs pas et se disent qu'ils préparent leur retraite à défaut de mieux.

Comment faire alors ? vous pouvez agir sur deux choses : l'emprunt que vous réalisez et le bien que vous achetez.

Concernant le crédit, vous avez intérêt à prendre un crédit qui soit sur la durée la plus longue possible, 25 ou 30 ans si vous pouvez y avoir accès. Les gens ont souvent peur de ces durées car le remboursement du capital est très lent mais si votre bien immobilier génère plus d'argent qu'il ne vous en coûte, vous n'avez aucune raison de reculer, surtout dans le

contexte actuel de taux bas. Evidemment, pour avoir accès à ces super-durées de crédit, il faut se lancer jeune, avant 35 ans de préférence.

Concernant les biens immobiliers ceux qui permettent de générer un cash-flow positif existent mais ils sont difficiles à trouver car leur rentabilité brute dépasse 8%. Donc il faudra chercher, et chercher encore. Comptez pas mal de visites avant de trouver la perle rare.

Il existe naturellement des astuces qui font gagner beaucoup de temps et pour cela, le mieux est de suivre des formations sur ce domaine. Les grands noms sont Olivier Seban (mais certains n'apprécient pas son style) et Cédric Annicette dont une des spécialités est d'acheter des biens à rénover.

D'autres formateurs se spécialisent sur des niches comme par exemple les immeubles de rapport, les enchères immobilières, les parkings, les micro-logements, la location saisonnière, les biens en colocation, la division de lot (rentable mais compliqué !), etc. Internet regorge également de blogs consacrés à ce thème qui passionne beaucoup de monde, comme par exemple « Objectif rentier ».

En règle générale, un bien immobilier capable de générer une rentabilité de 8% est soit issu d'une opération de rénovation importante, soit d'une opération d'immeuble de rapport (qui demande plus de fonds).

Les parkings forment une source de revenu intéressante car, bien choisis, ils combinent une rentabilité élevée avec une gestion très peu contraignante. Le problème est que les parkings rapportent peu en valeur absolue et qu'il faut donc en avoir un certain nombre pour générer un revenu consistant.

Quelques sociétés se spécialisent dans la recherche de biens à haute rentabilité comme par exemple Elise Franck (la plus connue) ou investissement-locatif.com. Ces sociétés facturent des honoraires élevés (de l'ordre de 10% de la transaction) mais ce n'est pas un problème car ce qui compte est la rentabilité au global c'est-à-dire en incluant ces frais. Cependant, les retours sont parfois mitigés (<https://urlz.fr/872j>).

Soyez également conscient que l'immobilier n'est pas exempt de risques, contrairement à ce que croient beaucoup de gens. Le problème ne vient pas des cycles de prix (comme tout actif, l'immobilier monte et descend) car les loyers tendent à se maintenir sur la durée et ce sont les loyers qui comptent.

Le vrai risque est de se planter en achetant un bien qui ne tient pas ses promesses de rentabilité parce qu'il est mal situé ou mal construit. Et là vous pouvez vous retrouver dans une situation très délicate. Donc ne faites pas comme ces propriétaires qui achètent sur plan sans même aller visiter l'emplacement de l'immeuble et intéressez-vous vraiment à ce que vous achetez. Formez-vous si vous n'êtes pas familier du domaine car investir dans des biens immobiliers à haute rentabilité, c'est rechercher des « anomalies de marché » qui peuvent s'avérer être de véritables traquenards. En particulier, soyez attentifs quand vous investissez dans les quartiers dits « populaires » où des rentabilités de 9-10% ne sont pas rares.

L'autre point dur de l'investissement immobilier, ce sont les frais de réparation, d'impayés, de vacance locative qu'il faut provisionner. En tant qu'investisseur immobilier, vous devez absolument avoir une réserve financière suffisante, de l'ordre de 6 mois de mensualités de crédits. Les américains ont coutume de dire qu'il ne faut pas investir dans un bien immobilier si vous perdez le sourire après avoir reçu une facture de 8000€ pour la réparation du toit. Vous voilà prévenu !

## B) La Bourse

Une autre source de revenu passif est la Bourse. L'idée est d'investir dans les actions d'une société qui verse des dividendes c'est-à-dire qui partagent leurs bénéfices avec leurs actionnaires. Ces dividendes constituent votre revenu passif.

Le problème de cette stratégie est qu'il faut disposer d'une mise de départ suffisante (au moins 10.000€) et que contrairement à l'immobilier, on ne peut pas emprunter pour acheter des actions ou des obligations !

L'approche d'investissement qui privilégie les actions versant un dividende est appelée « stratégie du dividende » (Dividend Strategy Investment). Un des investisseurs particuliers les plus connus est Philippe Proudhon qui tient le site <https://www.devenir-rentier.fr/> et qui vit en Espagne du revenu de ses actions après avoir commencé avec quelques milliers d'euros. Son [portefeuille d'actions](#) est librement accessible.

Ce modèle de revenu passif est souvent décrié comme risqué et de fait, il est peu pratiqué. Il est surtout très mal compris. Son principe est le suivant : il s'agit d'investir sur le long terme dans des actions d'entreprise de bonnes qualités qui versent un dividende régulier. Les meilleures d'entre

elles sont appelées « Aristocrat Dividend » (<https://urlz.fr/872f>) et elles sont évidemment plus chères.

Une fois que vous investissez dans ces sociétés, vous touchez leurs dividendes et laissez-en parallèle leur valeur progresser avec le temps. C'est tout le pari : la bourse monte ou descend mais tendanciellement, elle tend à progresser à un rythme d'environ 8% par an sur une moyenne longue de 20 ans. Et comme ces sociétés sont de qualité, elles suivent le mouvement, voire l'amplifie dans les périodes de récession. Prenons un exemple.

La société pharmaceutique Johnson&Johnson (qui est une Aristocrat Dividend comme vous l'avez deviné !) valait 15\$ en 1995 et 105\$ 20 ans plus tard en 2015 malgré les crashes de 2000 et 2008. Johnson&Johnson verse ~3% de dividende ce qui n'est pas énorme mais cette société a une immense qualité : elle maintient ou augmente son dividende quel que soit son cours. Donc si vous avez acheté pour 10.000\$ de Johnson&Johnson en 1995 (soit 67 actions), ces actions valent 70.000\$ en 2015 et vous versent 2.100\$ par an (votre revenu passif) soit 21% de rendement par rapport à votre mise initiale (10.000\$).

Ce n'est pas mal mais on peut faire mieux en réinvestissant les dividendes perçus dans l'achat de nouvelles actions de rendement pour créer un effet « boule de neige » sur la durée. C'est un aspect fondamental de cette stratégie.

Imaginons par exemple que vous ayez investi 10.000\$ Johnson&Johnson en 1995 et que vous réinvestissiez chaque année vos dividendes perçus dans l'achat de nouvelles actions Johnson&Johnson. En 2015, votre portefeuille n'est plus de 70.000\$ mais de 170.000\$ ! Vous touchez alors 5.200\$/an de dividende. Pas mal non ?!

Vous pouvez encore optimiser cette stratégie en utilisant plusieurs astuces :

- ) Investir dans le cadre d'un PEA qui éliminera les prélèvements fiscaux sur vos dividendes. Cette enveloppe vous limitera aux actions européennes mais il y'a quand même de quoi trouver son bonheur.
- ) Réinvestir judicieusement vos dividendes dans les creux de marché et à fortiori, pendant les crashes boursier (au lieu de tout revendre en catastrophe comme la grande majorité des investisseurs).

J) Si vous souhaitez sécuriser votre investissement, vous pouvez aussi investir progressivement vos 10.000\$ (par exemple au rythme de 200\$ par mois pendant 2 ans) ce qui limitera votre risque d'acheter vos actions dans un sommet de marché.

Pour mettre en œuvre cette stratégie, les REIT (Real Estate Investment Trust) sont également une classe d'actifs intéressante. Il s'agit de sociétés qui investissent dans de l'immobilier et qui reversent à leur actionnaire au moins 90% de leurs bénéfices. Il existe toute sorte de REIT qui investissent dans différents segments immobiliers : résidentiel, commercial (retail), bureaux, hôpitaux, maisons de retraite, prisons, entrepôts, hôtels, pipeline (MLP), etc.

Le marché Euronext (qui regroupe la France, la Belgique et la Hollande) propose ~50 REIT à l'achat. La plus grosse REIT européenne est la néerlandaise Unibail-Rodamco qui verse un dividende de ~4,5%. Coté française, c'est Klepierre qui est également une valeur sûre. Côté américain, la REIT Realty Income Corp augmente régulièrement son dividende depuis 20 ans pour un rendement moyen de 5%.

Que vous investissiez en Aristocrat Dividend ou en REIT, gardez à l'esprit que le secret de la réussite d'une stratégie dividende réside dans cette recommandation fondamentale de Philippe Proudhon : « Achetez seulement des actions dont vous serez heureux si le cours baisse de 50% [afin de renforcer à vil prix] ». Ce que le célèbre investisseur Warren Buffett formulait en des termes similaires : « N'achetez que ce que vous seriez parfaitement heureux de conserver si le marché fermait pendant 10 ans. »

C'est une logique qui fait ses preuves mais qui n'est pas évidente à tenir dans les faits, surtout quand les cours de bourse dégringolent. Or, c'est précisément dans les creux de marché qu'il faut réinvestir pour « moyenner à la baisse » et accroître mécaniquement le rendement de votre investissement.

Mais peu de gens savent résister à la panique et c'est ce qui fait que cette stratégie de revenus passifs est si peu utilisée malgré son potentiel.

### C) Internet

La dernière grande source de revenu passif est internet qui propose une multitude de modèles d'affaire qui peuvent s'apparenter à des revenus passifs. Les trois principaux sont le blogging, l'écriture d'ebooks (mon

modèle préféré) et les formations en ligne. Voilà une description succincte de ces 3 modèles d'affaires :

- Le blogging consiste à fédérer une communauté suffisamment large autour d'un thème précis (par exemple la pêche) puis à monétiser cette communauté par différents canaux : la publicité qui rapporte assez peu ; et l'affiliation dans laquelle une société vous verse une commission si vous parvenez à obtenir qu'un de vos abonnés achète un de ses produit (par exemple une canne à pêche sur laquelle vous avez écrit un article). Ce modèle d'affaire demande un gros effort de mise en place mais il tourne à peu près tout seul une fois qu'il a atteint sa taille critique. Une possibilité est également de vendre le blog une fois qu'il a atteint une audience suffisante ce qui se pratique couramment aux Etats-Unis. Le fonctionnement de YouTube est similaire mais YouTube verse en plus une commission équivalente à 1€/1000 vues pour peu que vos vidéos appartiennent à un domaine considéré comme monétisable pour YouTube (ce qui exclut les chaînes à contenu politique par exemple).
- L'écriture d'ebook est sans doute le modèle de revenu passif le plus simple et le moins coûteux à mettre en place. Il suffit pour cela d'écrire un ebook, de le mettre en vente sur Amazon et de toucher tranquillement le produit des ventes effectuées (moins la commission prélevée par Amazon). Il n'y a rien de plus simple et de plus passif mais à moins d'écrire un best-seller, les revenus sont assez minimes (de 15 à 40€/m et par ebook en moyenne).
- Les formations en ligne sont souvent la principale source de revenu des blogueurs qui parviennent à fédérer une communauté suffisante : par exemple Olivier Roland (formation Blogueur Pro) ou Maxence Rigottier (formation sur les paris sportifs). Le principe est simple : enregistrer une formation en ligne puis la vendre à sa communauté pour plusieurs centaines ou milliers d'euros. Les revenus peuvent être très conséquents d'autant plus qu'une fois enregistrée, une formation demande assez peu d'efforts pour être animée. C'est la définition même d'un revenu passif. Toutefois, la rentabilité de ce modèle est en baisse avec l'émergence de plateformes telles que Udemy (voir conseil n°20) qui facilite la commercialisation des formations en ligne ce qui génère une concurrence exacerbée et une forte baisse des prix.

Quel que soit le modèle que vous choisissiez, ils ont tous l'immense avantage de n'exiger qu'une mise de départ minimum, de l'ordre d'une centaine d'euros. C'est d'ailleurs ce qui explique leur immense popularité. La contrepartie est qu'il y'a souvent un gros effort à faire au moment de la mise en place si vous espérez toucher plus que des clopinettes !

Il serait trop long de rentrer dans le détail de ces différents modèles d'autant plus qu'il en existe pas mal d'autres. Si vous êtes intéressés pour creuser cette question, je vous renvoie sur mon ebook « [Comment se créer un revenu passif grâce à internet ?](#) » qui porte un regard plus détaillé sur les différents moyens de créer un revenu passif.

**Comment se créer un**  
**REVENU PASSIF**  
**grâce à internet ?**



**Nicolas Bastien**

Les méthodes les plus efficaces  
enfin réunies dans UN SEUL LIVRE !

[Apprenez à vous créer un revenu passif avec les méthodes les plus efficaces !](#)

## Chapitre 5 – La sécurité du foyer

### Conseil n° 14 : Améliorez la résilience de votre foyer

« Contrairement aux États-Unis, où le terme "résilience" est d'usage courant, tel un marqueur d'optimisme, en Europe il est plus difficile de



l'imposer, comme si nous avons un penchant pour le misérabilisme. » - Boris Cyrulnik, psychiatre et chercheur

Si tout se passe bien, votre foyer doit normalement durer au moins 20 ans, le temps que les enfants grandissent et deviennent autonomes. Il est inévitable que pendant toutes ces années, des crises surviennent. La plupart d'entre elles seront facilement surmontables mais dans certain cas, il faudra être prêt à réduire la voilure et à se mettre en sécurité le temps que les choses se tassent.

C'est le sens du mot « résilience » qui définit la capacité d'un être ou d'une organisation à surmonter à choc important, le plus souvent d'origine externe. L'exemple typique est un licenciement qui mettra gravement en péril l'équilibre financier de votre foyer si vous ne vous êtes pas préparé à cette éventualité.

Se soucier de résilience ne fait pas de vous un paranoïaque ni un forcé du survivalisme, simplement quelqu'un de pragmatique, conscient de la fragilité du système dans lequel nous vivons et désireux d'améliorer la « survivabilité » de son foyer. Vous vivrez beaucoup plus sereinement si vous savez que des mesures sont en place pour faire face aux crises qui vous attendent.

#### A) Avoir une réserve de sécurité

S'il ne fallait prendre qu'une mesure, ce serait d'avoir une réserve de sécurité équivalente à 3 mois de revenus du foyer. Cette réserve doit rester au chaud sur un livret pour être rapidement utilisable pour les cas d'urgence uniquement.

Elle vous permettra de faire face à des crises majeures telles qu'un licenciement, une voiture détruite dans un accident ou un gros pépin à traiter sur votre habitation pour ne citer que ces quelques exemples. Ces risques sont parfois couverts par des assurances mais il faut garder à l'esprit qu'elles mettent toujours un certain temps à s'activer et qu'elles ne couvrent que partiellement le risque. C'est typiquement le cas de l'assurance chômage qui vous reversera au mieux 60% de votre ancien salaire.

Je vous conseille donc de construire très vite votre réserve de sécurité, quitte à profiter d'un emprunt personnel à un taux intéressant de votre banque pour la constituer plus rapidement.

#### B) Acheter un coffre-fort et un destructeur de document

Dans l'imaginaire de beaucoup de gens, avoir un coffre-fort chez soi est un truc un peu vintage réservé aux fortunés en mal d'évasion fiscale ou aux truands qui y planquent des liasses de billets mal acquis. En réalité, l'usage des coffres-forts s'est considérablement démocratisé et de plus en plus de ménages font le choix d'en installer un chez eux.

L'idée n'est pas tellement de planquer des billets même si ça peut avoir son utilité comme nous le verrons plus loin. L'idée est surtout de mettre en sécurité des objets sensibles tels que passeports, cartes d'identité, diplômes, chéquiers non utilisés, livret de famille, archives numériques, doubles de clé du domicile ou de la voiture, etc.

Un intérêt du coffre n'est pas seulement de se protéger des voleurs mais également du feu si vous prenez un modèle ignifuge. Tout ce que contient un coffre ignifuge est protégé jusqu'à 170°C sauf les supports informatiques qui sont protégés jusqu'à 50°C.

Il existe une multitude de modèles de coffre-fort avec des prix allant de 50 à 1500€. Un coffre-fort haute sécurité d'une capacité de 5 litres avec une serrure à clé vous coûtera environ 150 à 200 euros. L'erreur à ne pas surtout pas faire est d'acheter un de ces coffres-forts à bas prix (moins de 50€) qu'on trouve en supermarché ou dans les enseignes de bricolage et qui s'ouvre très facilement. Une méthode connue des voleurs consiste à taper sur le dessus du coffre en tournant la poignée au bon moment. Et ça marche !

Votre coffre-fort doit être installé de manière suffisamment discrète (pas la peine de le mettre sous le nez de tous vos visiteurs) et scellé dans un mur (n'hésitez pas à utiliser de grosses chevilles ou à le faire installer par des professionnels). Evidemment, il importe également de ne pas en parler, inutile de susciter des idées mal placées. Evitez également d'en parler aux enfants qui sont souvent trop bavards.

Votre coffre-fort peut également servir à abriter une petite réserve de liquidité équivalente à 2 ou 3 semaines de dépenses courantes afin de pouvoir faire face à une crise majeure telle par exemple une grève, un événement climatique ou une panique financière qui bloquerait les distributeurs de billets.

Pour ceux qui ont une approche plus survivaliste, vous pouvez ajouter des pièces d'argent qui ont l'avantage d'être beaucoup moins chères à l'unité que les pièces en or et qui s'écouleront donc beaucoup plus

facilement en cas de (très grosse !) crise. Un des articles préférés des survivalistes est d'ailleurs l'American Silver Eagle Monster Box qui contient 500 pièces d'une once d'argent à 17-18\$ l'unité. Mais là, ça commence à faire vraiment très cher !

De manière générale, si vous avez des objets vraiment précieux à mettre en sécurité, je vous recommande plutôt de les mettre dans un coffre de banque que vous pouvez louer pour 80 à 100€/an pour un format 20-30 litres. L'idée du coffre à la maison est plutôt d'y mettre des objets sensibles, pas des objets précieux.

Je recommande également d'acquérir un destructeur de documents qui sache également broyer les cartes de paiement. Comme pour le coffre-fort, on en trouve désormais à des tarifs très accessibles donc il n'y a pas raison de se priver. Il faut en effet savoir que l'usurpation d'identité est un délit qui augmente à une vitesse vertigineuse et c'est déjà un véritable fléau aux USA et au Canada.

Avant de le jeter, pensez donc à broyer systématiquement tout document qui contient numéro de compte bancaire, de CB, de sécurité sociale, de pièce d'identité, date et lieu de naissance, signature, etc. Être victime d'une usurpation d'identité n'est pas le pire drame auquel on puisse être confronté mais il faut souvent dépenser une énergie énorme pour résoudre les problèmes qu'elle génère, sans parler du stress et des pertes financières potentielles.

### C) Souscrire une assurance décès-invalidité

Cette idée vous met sûrement mal à l'aise (tout comme moi) mais il se peut qu'au court des 20 ans pendant lesquelles vos enfants dépendent de vous, vous soyez victime d'un accident ou d'une maladie qui vous laissera avec des séquelles sérieuses ou qui vous emmènera directement dans la tombe.

Vous pouvez réduire les risques en vous montrant prudent au volant de votre voiture (qui est probablement l'endroit le plus risqué de votre environnement immédiat), en menant une vie saine ou en vous installant dans une ville ou un quartier qui soient sûres. Malheureusement, ce risque ne dépend pas entièrement de vous : un accident dans lequel vous n'êtes pas responsable, un cancer qui vous tombe dessus, être au mauvais endroit au mauvais moment.

Le réalisme commande donc de se préparer pour ce scénario et pour cela, la meilleure chose que vous puissiez faire est de souscrire à une assurance décès invalidité (ADI) qu'on retrouve parfois sous le nom d'« assurance accident de la vie ». Cette assurance est obligatoire pour souscrire un emprunt immobilier mais vous pouvez en souscrire une pour votre compte et celui de votre conjoint. Cette assurance vous reverse un capital ou une rente en cas d'invalidité ou de décès lié à un accident ou une maladie. Son avantage est qu'elle est peu coûteuse, surtout si vous la souscrivez dans la trentaine. Il ne faut pas la confondre avec l'assurance vie qui n'a rien à voir ni avec l'assurance dépendance qui vise plutôt des personnes ayant plus de 60 ans.

Une autre précaution valable à prendre est de vous rapprocher de votre notaire pour établir un testament. Ça paraît glauque et peu utile quand on a 30-40 ans et peu de biens à transmettre mais l'objectif n'est pas là : la finalité de ce testament est de désigner les personnes qui deviendront responsables de vos enfants en cas de décès des 2 parents (et qui recevront en conséquence, le produit de votre assurance décès !). A défaut, cette décision sera prise par la justice et elle n'ira pas forcément dans le sens de ce qui vous semble le mieux pour vos enfants.

Un testament peut être authentique (rédigé par le notaire pour environ 120€) ou olographe c'est-à-dire rédigé par vous-même et déposé au fichier central des dispositions de dernières volontés pour environ 30€. Dans les deux cas, il faut vous rapprocher d'un notaire qui vous conseillera sur la forme à prendre.

\* \* \*

### Conseil n°15 : Apprenez à vous défendre au tribunal

« Une erreur judiciaire est toujours un chef-d'œuvre de cohérence » - Daniel Pennac (1995)

Parmi les calamités qui peuvent vous tomber dessus figure le fait de vous retrouver confronté au marais du système judiciaire français dans le cadre d'un procès. Vous aurez alors une drôle d'impression, celle de rentrer dans un monde assez particulier.

Pour commencer, c'est compliqué. La structure juridique est compliquée (TI, TGI, tribunal pour enfant, prud'hommes, tribunal de commerce, tribunal des affaires sociales, etc.), son formalisme est compliqué aussi (on a un peu l'impression d'être dans une société des années 70 avant l'informatisation)

et il y'a tout un vocabulaire juridique qui dit des choses simples d'une manière aussi incompréhensible que possible (mais c'est un travers courant a beaucoup de professions).

Ensuite il faut être patient : c'est lent, horriblement lent. Une affaire simple va durer des mois voire des années. En 2011, le délai moyen pour une décision de justice est de 12 mois devant un juge administratif, 7 mois devant un tribunal d'instance, 11 mois devant une cour d'appel. Le procès en divorce de ma mère a duré 6 ans alors même qu'il n'y avait plus d'enfants mineurs ! La triste réalité est que la Justice française est une machine qui n'a plus les moyens de sa mission.

Comme si ça ne suffisait pas, c'est également assez cher. Si vous prenez un avocat, vous allez signer une convention d'honoraire, soit forfaitaire pour les cas simples soit au temps passé dans les cas plus compliqués. Au bilan il n'est pas rare de déboursier 2000 à 3000€ dans un procès qui s'allonge.

Enfin, il ne faut pas trop chercher de logique : dans un tribunal, 1+1 ne fait pas forcément 2 et la décision d'un tribunal est quelque chose d'assez imprévisible. Même si vous gagnez, les raisons pour lesquelles un tribunal vous donne raison sont parfois assez surprenantes. Vous aurez souvent le sentiment que le juge (et parfois même votre avocat) a survolé le dossier et est passé à côté de points importants. En règle générale, plus un dossier devient compliqué/épais au fil des échanges, plus un juge aura tendance à rendre une décision qui « coupe la poire en deux » avec des justifications pas toujours convaincantes.

Face à ce risque, la première chose à faire est de prendre une assurance juridique. D'une part parce que ça vous évite de (trop) déboursier mais aussi parce que l'assurance vous oriente vers des avocats généralement sérieux ce qui n'est pas toujours évident à trouver : un de mes avocats avait glissé par erreur un échange mail confidentiel dans le mémoire remis au juge ; un autre avait tout simplement oublié que j'existais sauf pour m'envoyer ses honoraires.

Une assurance protection juridique est donc indispensable d'autant que ça ne coûte pas très cher. L'assurance juridique Alsina Essentiel (CFDP), par exemple, est de bonne facture et coûte 77€/an. Attention toutefois, les assurances juridiques exigent souvent un montant minimum de litige pour être activées, entre 500 et 1000€ en général.

Mon deuxième conseil, c'est qu'en cas de procès, il faut faire simple, le plus simple possible. Il vaut mieux quelques arguments forts et bien posés qu'écrire un fabuleux mémoire de 50 pages qui exposera toutes les raisons pour lesquelles le juge doit vous donner raison. Si la partie adverse sort un argument de mauvaise foi qui n'aura pas trop d'influence sur cette décision, ne compliquez pas votre mémoire en y répondant : le juge n'est pas naïf non plus. Votre ligne de défense doit être la plus simple et la plus limpide possible, quitte à laisser des arguments de côté. Dès que c'est possible, obligez le juge à décider en arrêtant les échanges avec la partie adverse. Si vous êtes dans votre droit, votre intérêt est en effet d'éviter que ces échanges s'éternisent afin que le juge reste mobilisé sur votre dossier et ne cède pas à la facilité de « couper la poire en deux ».

Si vous voulez vous passer d'un avocat, c'est possible pour les litiges inférieurs à 10.000€. Il existe des sites spécialisés comme Justice-express, Demanderjustice, Saisirprudhommes, Litiges et Actioncivile, Divorcepourtous, etc. qui vous accompagnent dans cette démarche. Ces sites ont un discours intéressant : selon eux, dans 50% des cas, il suffit d'envoyer un courrier avec un formalisme juridique suffisant (ex : demander l'arrêt de nuisances sonores, demander un remboursement) pour que le problème se règle de lui-même et qu'il ne soit pas nécessaire d'aller jusqu'au tribunal.

Dans la même veine, il existe des médiateurs qui peuvent aider à trouver un accord et limiter le risque d'aller au procès : les médiateurs familiaux, médiateurs de la consommation, médiateur immobilier, médiateur bancaire, etc. C'est une piste trop souvent négligée même si elle n'est pas d'une efficacité à toute épreuve. Une option utile est également de consulter un avocat ce qui vous permet de « tâter le terrain » pour pas trop cher (le prix d'une consultation chez le médecin en général).

Je finirai sur un dernier conseil, peut-être le plus important et le moins évident aussi : ne vous engagez pas émotionnellement dans votre procès. D'une part parce que c'est long et qu'il faut tenir sur la durée sans que ça vous gâche la vie. D'autre part parce que l'égo est mauvais conseiller et va vous pousser à compliquer inutilement votre argumentaire pour répondre point par point à l'empaffé d'en face. Dans un procès, votre égo sera souvent votre pire ennemi. Enfin parce que, même avec le meilleur dossier du monde, rien – absolument rien – ne vous garantit que le juge vous donne raison infine. Une décision de justice est plus une question de

probabilité favorable / défavorable (70% de chances de gagner avec un bon dossier) que de logique dure. Si vous perdrez, essayez de ne pas en faire un drame. Si vous gagnez mais que les motifs invoqués par votre avocat ou les conclusions du juge vous déplaisent, n'en ayez cure et sablez le champagne !

\* \* \*

## Conseil n° 16 : Protégez votre informatique et vos données

« Les mots de passe sont comme les sous-vêtements. On ne devrait pas les laisser trainer là où des personnes pourraient les voir. On devrait en changer régulièrement. On ne devrait pas les prêter à des inconnus » – Tiré de « 20 meilleures citations de geek »

Les années 2010 ont marqué l'envolée de ce que les spécialistes appellent « la menace cybernétique » c'est à dire des menaces qui pèsent sur votre informatique (et celle de n'importe qui d'autres). L'objet de ce paragraphe n'est pas de détailler les raisons de cette évolution mais il faut être conscient qu'en tant que particulier, les menaces liées à internet sont en forte croissance, se « professionnalisent » et sont de plus en plus souvent à visées crapuleuses : elles visent à gagner de l'argent et non plus à répondre à un défi ou à défendre une cause comme ce fut longtemps le cas.

Heureusement, il existe quelques mesures de sécurité à prendre qui équivalent à poser un verrou sur votre porte d'entrée et qui vous protégeront dans la plupart des cas.

### A) Installez une suite anti-virus et pare-feu

Pour sécuriser son ordinateur, la première chose à faire impérativement est d'installer un antivirus couplé à un pare-feu. Pour cela, il existe des suites logicielles qui sont très bien faites et qui coutent entre 30 à 50€ par an, généralement pour 3 à 5 licences. Certaines suites, telle Avast, proposent même une version gratuite qui procure un niveau de sécurité satisfaisant.

Les plus connues, en dehors d'Avast, sont F-Secure, Trend Micro, G Data, Bit Defender, Kaspersky, Norton, McAfee, etc. Elles sont régulièrement testées par des laboratoires tels que AV Test qui propose chaque année un podium des meilleurs anti-virus. Globalement, il n'y a pas une grosse différence entre les différentes suites mais l'antivirus Windows

Defender intégré par défaut dans l'OS Microsoft n'est jamais dans le haut des comparatifs donc ne vous basez pas sur lui pour protéger votre ordinateur même si c'est mieux que rien.

Pour les tablettes et les Smartphone, la menace tend à s'accroître notamment pour les terminaux Android qui sont plus ouverts que les terminaux Apple mais elle est encore assez minime par rapport aux ordinateurs.

#### B) Installez un gestionnaire de mot de passe

La deuxième mesure de base concerne les mots de passe. La plupart des gens sont très négligents sur leur mot de passe alors qu'un mot de passe solide est souvent votre première ligne de défense quand vous êtes attaqué.

Le problème est que nombre d'entre nous se contentent d'utiliser le même mot de passe pour protéger l'accès de leurs différents sites web. Pendant longtemps il était difficile de faire autrement car retenir des dizaines de mots de passe compliqués n'était pas humainement faisable.

Cependant, le résultat peut être catastrophique : une fois que vos données de connexion, login et mot de passe, ont été piratées sur un site mal sécurisé, elles sont ensuite testées par les pirates sur d'autres sites populaires, par exemple votre messagerie préférée ou votre compte Facebook, pour obtenir l'accès à vos données. Le pirate modifie ensuite le mot de passe de votre compte et, ainsi, vous avez non seulement perdu le contrôle de vos données mais également celui de votre compte.

En réponse à ce problème sont apparus des programmes informatiques appelés « gestionnaires de mot de passe ». Leur principe est simple : ils enregistrent tous vos mots de passe et, lorsque que vous vous connectez sur un site, ils vous demandent un « mot de passe maître » (toujours le même) puis renseignent automatiquement les champs de connexion (login et mot de passe). Vous n'avez donc plus à vous soucier de créer et retenir des mots de passe compliqués, le gestionnaire de mot de passe le fait pour vous !

Un des gestionnaires de mot de passe le plus réputé est français et s'appelle Dashlane. Il est payant (environ 3€ par mois) mais il est très bien conçu et apporte des fonctionnalités bien pratiques, par exemple la génération de mot de passe complexe, l'enregistrement de vos moyens de paiements et factures ou la synchronisation des comptes qui permet de retrouver toutes vos données de connexion sur tous vos terminaux.



Il existe d'autres gestionnaires tels que EnPass, LastPass ou 1Password et surtout KeePass qui est une alternative libre, gratuite, pas franchement ergonomique mais très sécurisée.

Donc n'hésitez pas, cet outil est vraiment indispensable à la sécurité de votre informatique et une fois installé, on ne peut plus s'en passer !

#### C) Ayez une bonne hygiène cybernétique

Enfin, ni l'antivirus ni les super-mots de passe ne suffiront si vous êtes vous-même le maillon faible : ça ne sert à rien d'installer une porte blindée si vous laissez les clés sur la porte !

Donc, de la même manière que vous fermez la porte à clé derrière vous, protégez toujours la session de votre ordinateur ou de votre téléphone par un mot de passe / code PIN.

De la même manière que vous ne laisseriez pas n'importe qui rentrer chez vous, refusez systématiquement d'ouvrir la pièce jointe d'un mail non sollicité provenant d'un inconnu. De manière générale, ne répondez jamais aux sollicitations d'un expéditeur inconnu et ne croyez jamais aux promesses de gains mirifiques que vous recevez sur votre boîte mail.

N'installez jamais un logiciel dont vous ne connaissez pas la provenance et fuyez comme la peste les sites pirates qui proposent des logiciels crackés ou des générateurs de clés d'activation : ce sont de véritables nids à virus !

Pour finir, une mesure qui ne mange pas de pain : si votre ordinateur est doté d'une webcam, tournez là vers le mur ou couvrez-la avec un scotch occultant quand vous ne l'utilisez pas. Votre webcam est en effet une fenêtre ouverte sur votre intimité et il existe des moyens de la pirater même si le risque est faible.

#### D) Protégez vos données numériques

Un cambriolage ou un incendie sont toujours durs à vivre mais pour peu qu'on ait gardé des factures, l'assurance habitation rembourse ce qui a été perdu. Cependant, les giga-octets de photos, musique et documents qui se sont envolés avec l'ordinateur familial sont définitivement perdus sauf cas – malheureusement improbable – où le matériel est retrouvé en l'état. Sans aller jusque-là, un ordinateur est toujours susceptible de crasher et de perdre de tout ce qui est stocké dessus.

Comment donc protéger efficacement vos données numériques ?

Une approche souvent utilisée est de les sauvegarder régulièrement sur un disque dur ou une clé USB et de les mettre en sécurité. Le problème est que les disques durs comme les clés USB ont une durée de vie assez réduite et il n'est pas rare qu'ils deviennent inutilisables après quelques années. Ce n'est donc pas la solution idéale d'autant qu'elle demande pas mal d'efforts pour réaliser les sauvegardes périodiques.

Une autre solution plus facile et plus efficace est de sauver ces données en ligne en ayant recours à une offre de stockage en ligne (« cloud online »). Les plus connues sont Dropbox et Google Drive mais il en existe d'autres offres comme nous allons le voir.

J'en vois déjà qui se roulent par terre en expliquant qu'ils ne mettront pour rien au monde leur données privées sur internet ! Mais les solutions de stockage en ligne sont très sécurisées et il y'a beaucoup moins de risques à stocker vos données sur des serveurs archi-sécurisés où elles sont "noyées dans la masse" qu'à les laisser sur le disque dur de son ordinateur où elles peuvent disparaître à tout instant par suite d'un cambriolage, un incendie ou un crash disque.

En matière d'offre, il y'a vraiment l'embarras du choix avec plusieurs produits de très bonne facture :

La plus connue est Dropbox qui a l'avantage d'être facile d'emploi et qui fait partie des rares offres (avec Box.com et Spideroak) à chiffrer les données dans ses serveurs (cette opération demande en effet une puissance machine importante). Personnellement, c'est celle que j'utilise.

L'offre Google Drive est un bon choix, complètement intégrée dans l'offre produit de Google et c'est également la plus performante en débit.

Microsoft a une offre équivalente appelée OneDrive qui est pratique pour ceux qui font beaucoup de bureautique sous Office. Cette offre est d'ailleurs complètement intégrée dans l'offre Office 365.

Pour ceux pour qui la sécurité est un impératif fort, l'offre Spideroak chiffre non seulement les données en ligne mais, en plus, elle ne stocke pas votre clé de chiffrement contrairement à Dropbox ou Box.com (ce qui veut dire aussi que si vous oubliez votre mot de passe, vos données sont définitivement perdues !).

Parmi les autres offres intéressantes figurent Box.com qui propose une offre gratuite à 10Go, Hubic d'OVH qui est plus généreuse (25Go en

gratuit), moins chère et plus performante mais qui ne chiffre pas les données sur ses serveurs. Cloud Drive d'Amazon propose une offre en stockage illimité pour ses abonnés Premium. Enfin, pour les aficionados de la marque à la pomme, Apple propose l'offre iCloud qui permet de sauvegarder tous vos terminaux Apple et de partager des données comme les photos par exemple.

Il existe également une offre originale et performante appelée Carbonite qui sauvegarde tout votre disque dur de manière transparente (sauf les dossiers que vous lui désignez).

Globalement, toutes ces offres se valent, le choix vraiment dépend de ce qui est important pour vous (ergonomie, performance, sécurité, prix, etc.). Pour une offre à 100Go, il faut compter environ 2€/m et pour 1To (1000 Go) environ 8€/m mais les prix varient selon les offres.

Le stockage en ligne de vos données a aussi d'autres atouts : en plus de sécuriser vos données, votre espace de stockage en ligne vous permet d'y accéder depuis n'importe quel PC connecté à internet (pour peu que vous vous souveniez du login / mot de passe). Il permet également de partager des données avec un ou plusieurs interlocuteurs n'importe où dans le monde ce qui est bien pratique si vous souhaitez par exemple partager vos photos de vacance avec votre famille ou créer un répertoire de travail avec vos collègues de travail.

Une fois que vous avez mis en place votre espace de stockage en ligne, je vous recommande d'y placer à minima les données suivantes (à scanner le cas échéant) : vos contrats (travail, habitation, emprunts, etc.), vos fiches de salaires, vos factures d'achat les plus importantes (pour l'assurance habitation en cas de sinistre), vos photos de famille, vos déclarations et avis d'impôt, les scans de vos papiers (CNI, passeport, permis de conduire, cartes grises) et vos relevés bancaires (si vous les recevez au format numérique) ainsi que les RIB de vos différents comptes.

#### E) Utilisez la double authentification

Afin de lutter contre le piratage, de plus en plus de services en ligne vous proposent d'avoir recours à la double authentification (encore appelée « validation en 2 étapes »). Il s'agit d'un mode d'authentification qui vous demande non seulement de saisir votre login-mot de passe habituel mais également de rentrer un code unique généré pour la connexion.

Les banques le transmettent généralement par SMS mais la plupart du temps, les sites web ont recours à une application mobile qui génère un code valable quelques minutes. La plus connue est Google Authenticator.

Si vous souhaitez activer la double authentification (ce que je vous conseille pour vos services les plus sensibles), ce n'est généralement pas compliqué, il vous suffit de suivre les instructions du site. Pour sécuriser votre messagerie Gmail par exemple, les instructions se trouvent sur le lien suivant : <https://urlz.fr/86MC>.

Vous pouvez choisir d'activer la double authentification à chaque connexion ce qui est très sécurisé mais assez lourd. Ce sera plutôt à réserver à des sites sur lequel vous avez de l'argent stocké (par exemple des cryptomonnaies ou des sites de trading). Mais dans la plupart des cas, il suffira d'activer la double authentification à la première connexion afin que votre ordinateur soit reconnu. Par la suite et tant que vous ne changez pas d'ordinateur, vous vous connectez en utilisant le login et mot de passe habituels.

#### F) Chiffrez facilement vos données sensibles

Savez-vous que la principale source de perte de données sensibles dans les entreprises n'est ni l'espionnage ni le piratage informatique mais ... les ordinateurs portables, les clés USB et les smartphones égarés par les employés ?! Je vous recommande fortement de chiffrer vos données les plus sensibles ce qui vous évitera de les voir se balader dans la nature en cas de vol ou de perte de votre ordinateur ou d'une clé USB.

Pour cela, il existe 3 outils bien pratiques et gratuits :

- Le logiciel AxCrypt qui vous permet de chiffrer/déchiffrer facilement des fichiers ; il s'agit d'une référence dans le milieu de la cryptographie : il est gratuit, puissant et facile d'emploi.
- Le logiciel TrueCrypt qui est une ancienne gloire du milieu un peu passé de mode mais qui est toujours très efficace si vous voulez réaliser une partition chiffrée : au lieu de chiffrer vos fichiers individuellement, vous créez une « boîte » dans laquelle tous les fichiers qui s'y trouvent sont cryptés automatiquement. Si vous voulez accéder à vos fichiers, il faut « ouvrir la boîte » avec un mot de passe, au moment de l'ouverture de session par exemple. Une idée intéressante et archi-sécurisée est de mettre l'intégralité de votre répertoire Dropbox dans une partition chiffrée Truecrypt de votre

ordinateur ! Pour faire cela, je vous renvoie sur un article de mon blog « Comment protéger votre dossier Dropbox : la méthode pas à pas » accessible sur le lien court suivant : <https://urlz.fr/88nS>.

- Le logiciel Rohos Mini Drive qui est moins connu mais efficace pour protéger une clé USB ou un disque dur externe. Ce programme crée une partition chiffrée sur votre clé USB dans laquelle vous stocker les fichiers que vous souhaitez protéger. Pour ouvrir cette partition chiffrée, il suffit de lancer un petit utilitaire qui se trouve sur la clé USB depuis n'importe quel ordinateur.

#### G) En voyage, utilisez un VPN

Lorsque vous êtes en voyage et que vous vous connectez à l'accès Wifi d'un hôtel, d'un café ou d'un aéroport, vous courez le risque non négligeable de voir vos communications interceptées et lues. C'est facile à faire et très dur à détecter !

Pour se protéger, il suffit d'utiliser un VPN (Virtual Private Network) : il s'agit d'un petit programme qui crée un tunnel chiffré entre votre ordinateur et un serveur et qui protège ainsi votre communication.

Il existe une offre abondante en matière de VPN : Hidemyass (la plus connue), IPVanish, VyprVPN, ExpressVPN, monVPN, NordVPN, etc. VyprVPN est souvent apprécié par ceux qui voyagent beaucoup car il est très rapide. Personnellement j'utilise Express VPN qui est très rapide également et qui offre une bonne garantie d'anonymat. Si l'anonymat est quelque chose d'important pour vous, NordVPN est reconnu pour son respect de votre vie privée.

L'utilisation d'un VPN est très simple : une fois que votre téléphone/tablette/téléphone est connecté au point d'accès Wifi, lancez le programme de VPN, attendez qu'il se connecte au serveur le plus proche (ce qui prend généralement quelques secondes) puis travaillez/communiquez comme d'habitude.

Un autre avantage du VPN est qu'il garantit la confidentialité de vos échanges en anonymisant votre adresse IP et qu'il vous permet également d'accéder à des sites non autorisés depuis votre localisation géographique (par exemple les sites de VOD américains depuis l'étranger).

\* \* \*

Conseil n° 17 : Achetez un peu d'or tous les mois

« Pour avoir beaucoup d'or, il faut posséder pas mal d'argent. Et réciproquement » - Pierre Dac

La question de l'or a toujours soulevé des débats passionnés entre fervents partisans et farouches opposants, entre ceux qui pensent que l'or est la « monnaie ultime », celle qui ne se dépréciera jamais, et ceux pour qui la « relique barbare » est un investissement inutile qui ne crée pas de richesse et qui génère au contraire des frais, ce qui est d'ailleurs vrai.

#### A) L'or ne génère pas de valeur, il la conserve

L'or est effectivement un mauvais investissement car sa finalité n'est pas de générer de la valeur mais de la conserver ce qui est complètement différent. L'or est une forme de monnaie - c'est même une des plus anciennes qui existe – dont la particularité est de ne pas subir d'érosion monétaire (c'est-à-dire d'inflation) du fait qu'il n'est pas possible d'en créer facilement à l'inverse de la monnaie papier (qu'il suffit d'imprimer).

Concrètement, une livre (~500g) de beurre que vous achetez 4\$ aujourd'hui vous aurait coûté seulement 0,26\$ en 1900 ! Si vous préférerez une livre de bœuf, il vous en coûte 7\$ aujourd'hui pour 0,14\$ en 1900 (source : Statistique Canada). Le billet vert a perdu 95% de son pouvoir d'achat en 100 ans. Par contre, si vous aviez réalisé cet achat en « monnaie or » (par exemple en once d'or), vous auriez payé peu ou prou la même chose en 1900 ou aujourd'hui. La raison est que contrairement à la monnaie papier, l'or ne peut être dupliqué à la demande et conserve donc sa valeur avec le temps. C'est d'ailleurs le même principe pour le bitcoin dont le volume global est informatiquement limité à 21 millions d'unités, chiffre qui devrait être atteint en 2141.

L'or est donc avant tout d'une assurance contre l'inflation et contre tout ce qui détruit la valeur de la monnaie comme une guerre ou une crise majeure. Jim Rickards est un analyste très connu qui défend une allocation de 5 à 10% d'or dans un patrimoine.

#### B) L'intérêt d'avoir de l'or en période de déflation ?

Mais cette assurance a-t-elle un sens à notre époque où l'inflation est historiquement basse (moins de 2%) ? : en théorie non mais il existe un courant d'opinion, minoritaire mais très actif parmi les économistes, selon lequel l'impression monétaire massive issue des « Quantitative Easing » (« assouplissement quantitatif » en bon français) successifs aux US, en Europe

et au Japon finira par créer, à terme, une hyperinflation qui balayera tout sauf l'or.

Il faut reconnaître que, sur un plan macro-économique, l'époque actuelle est une véritable singularité historique : dans toute leur histoire, les Etats n'ont accumulé de tels niveaux de dette (même en période de guerre !), jamais le marché obligataire n'a culminé aussi haut, jamais les Etats n'ont imprimé autant d'argent via les banques centrales. Bref, il y'a de quoi s'interroger.

La dette des Etats n'est pas un problème en soi contrairement à ce que croient beaucoup de gens. Ce qui est important c'est que la charge de cette dette (c'est-à-dire ce qui est remboursé tous les mois) reste supportable en regard des revenus. Pour l'instant c'est le cas : l'encours de la dette française est passée de 1000 à 1600 Md€ entre 2008 et 2016 mais la charge de la dette est restée peu ou prou la même (~50Md€/an à comparer aux ~250Md€ de recette/an de l'Etat français).

La raison de ce « miracle », c'est la très forte baisse du rendement des obligations d'Etats qui a été « écrasé » (les économistes parlent d'ailleurs « d'écrasement de la courbe des taux ») par les centaines de milliards d'impression monétaire issus de la politique de quantitative easing de la Banque Centrale Européenne (BCE). Ces centaines de milliards ont littéralement saturé le marché obligataire européen forçant les taux à baisser.

En 2017, la France payait 1%/an à ses créanciers pour leur emprunter de l'argent à 10 ans alors qu'elle devait payer 4% en 2008. Un taux aussi bas est unique dans toute son Histoire ! L'Allemagne ne payait que 0,4% et la Suisse réussissait même l'exploit de payer -0,025% c'est-à-dire qu'elle est payée par ses créanciers pour leur emprunter de l'argent ! : les investisseurs payaient en effet pour avoir une partie de leurs avoirs libellés en franc suisse.

### C) Le problème qui pourrait tout faire dérapier

Jusque-là tout va bien mais la situation pourrait devenir franchement problématique si les créanciers se mettent à exiger des intérêts plus élevés, parce qu'ils n'ont plus confiance ou parce que l'inflation finit par pointer son nez (ce qui est d'ailleurs le cas depuis 2018). Si le taux à 10 ans passe de 1 à 3% (ce qui reste historiquement bas), ce n'est pas 50Md€ mais 150Md€ que l'Etat français devra sortir pour couvrir la charge de sa dette ! Sachant

que le déficit annuel de l'Etat est déjà de 70Md€/an, on voit qu'avec 100Md€/an de charge en plus, ça va commencer à sentir mauvais.

La solution serait alors de rembourser une partie de la dette (ce qui est impossible en l'état actuel du budget étatique français) ou d'avoir une forte croissance économique qui booste les rentrées fiscales de l'Etat, sur le modèle de ce qui s'est passé après-guerre. Malheureusement, c'est peu probable en raison de la démographie déprimée des pays occidentaux, à moins qu'une rupture technologique majeure (robotique, intelligence artificielle, etc.) ne vienne changer la donne. Une autre option serait d'augmenter les impôts mais l'imposition en France est déjà élevée et laisse peu de marge de manœuvre. Une dernière option "atomique" serait que la BCE (ou un autre organisme) lance un nouveau quantitatif easing pour « écraser la courbe des taux » et resolvabiliser la France (et la plupart des Etats du sud de l'Europe). Mais cela ne ferait que repousser le problème en aggravant encore le risque d'inflation.

L'intérêt de l'or dans un patrimoine serait donc de couvrir ce type de scénario catastrophe – je parle bien de scénario et non de prédiction – qui laminerait tous les actifs existants à part l'or. On peut certes imaginer qu'il s'agit d'un fantasme de Nostradamus mais il est assez troublant de constater que les chinois et les russes – qui sont loin d'être stupides – accumulent les achats d'or physiques depuis quelques années. Leurs réserves d'or se montent à environ 2000 tonnes et, concernant la Chine, ce chiffre est probablement très minoré.

#### D) Comment acheter facilement de l'or ?

La solution la plus simple et la moins chère pour acheter de l'or est simplement d'avoir un compte chez un courtier tel que Bourse Direct ou Boursorama et d'acheter ce qu'on appelle de « l'or papier » c'est-à-dire des parts dans un fond tel que GBS (Gold Bullion Sec) qui détient de grosses quantités d'or dans des coffres. C'est simple, rapide et peu coûteux.

Le problème de cette approche est que vous ne possédez pas vraiment l'or stocké par GBS mais une créance sur cet or ce qui est moins sécurisant, surtout en cas de faillite de la société (ce qu'on appelle le « risque de contrepartie »). Dans une logique de détention à long terme, la bonne option est donc plutôt d'acheter de l'or physique et pour cela, il existe des tas de sociétés qui vendent aussi bien des lingots que des pièces en or.



A mon sens, la solution la plus simple est de passer par le plus gros acteur du milieu à savoir Bullionvault qui propose d'acheter très facilement des portions de lingots (ou des lingots entiers si vous êtes suffisamment riches !) stockés à Londres, Zurich ou Singapour (c'est vous qui choisissez) avec des frais très réduits. En dehors de la sécurité liée à la taille de cet acteur qui est le plus gros détenteur privé d'or physique du monde, l'offre de Bullionvault a trois gros avantages :

- Il est possible d'acheter des 100<sup>ème</sup> d'once d'or c'est-à-dire que vous pouvez commencer à acheter de l'or sur Bullionvault à partir de 12€.

- Bullionvault propose une option « Achat Régulier » très pratique qui permet d'acheter automatiquement un peu d'or tous les mois. Or c'est exactement ce qu'il faut faire : acheter un peu chaque mois et non beaucoup d'un seul coup. Ainsi, vous achetez de l'or à un cours proche de sa moyenne historique et évitez d'énormes pertes en cas de retournement du marché de l'or.

- Enfin, Bullionvault anime un marché d'achat et de vente de l'or qui est très actif ce qui permet de revendre facilement son or en cas de besoin.

Il s'agit donc d'une excellente solution pour vous constituer tranquillement et de manière sécurisée une réserve d'or physique tout au long de votre vie.

\*\*\*

# Chapitre 7 – Efficacité personnelle

## Conseil n° 18 : Pratiquez le Early Morning

“Le monde m’est nouveau à mon réveil, chaque matin.” - Colette

Avec la sortie du best-seller « The Miracle Morning » de Hal Elrod en mars 2016, le thème du « Early Morning » (à traduire par « se lever tôt pour réussir sa vie ») est devenu très à la mode même s’il fait partie depuis longtemps des outils privilégiés du développement personnel.

Le petit matin est en effet un moment privilégié et agréable pendant lequel il est possible de « s’occuper de soi » pendant que le reste du monde dort. Son principal apport est de commencer la journée dans un état d’esprit positif qui vous permettra, peut-être, de vivre une journée merveilleuse.

Au sein des grands capitaines d’industrie (de Tim Cook PDG d’Apple à Robert Iger PDG de Disney), des grands artistes ou grands sportifs, il n’est pas rare de croiser des aficionados du réveil matinal.

### A) Réussir à rentrer dans le monde du réveil matinal

Le monde du « early morning » s’ouvrant vers 5h à 6h du matin, le premier obstacle pour en profiter est déjà de parvenir à se lever tôt, d’acquérir une force mentale de moine shaolin pour ne pas appuyer sur la touche « Rappel » du réveil quand il se met à sonner alors que le jour pointe à peine son nez.

Pour cela, il existe une méthode brutale mais qui marche bien : elle consiste à placer le réveil hors de portée et à se lever d’un coup sans réfléchir au moment où il retentit. L’idée est d’inscrire ce saut du lit dans un mouvement réflexe qui ne laisse pas le temps à votre cerveau de réaliser ce qui lui arrive et de revendiquer du rab de grasse mat’.

Cette méthode est développée par Steve Pavlina dans son livre « [la méthode simple pour se lever tôt le matin](#) » et demande un peu d’entraînement et de volonté mais j’ai trouvé qu’il était facile de « prendre le coup » après quelques jours de souffrance. Steve Pavlina développe divers compléments pour faciliter la réalisation de ce saut du lit mais l’essentiel est là. Je vous conseille la lecture de ce livre qui se lit rapidement et qui apporte beaucoup de valeur (comme souvent avec cet auteur).

Une fois que vous avez réussi à sortir du lit, reste la question de ce que vous allez faire de ce temps libre qui s'offre à vous. Beaucoup d'entre vous se dépêcheront de se jeter sur leur boîte mails, leurs réseaux sociaux ou sur les nouvelles mais c'est justement ce qu'il ne faut pas faire ! Le Early Morning est en effet un moment pour s'occuper de soi et non pour se brancher à « la Matrice » ce qui arrivera bien assez tôt dans la journée.

### B) Votre routine matinale

Une fois tiré du lit alors que le reste du monde sommeille encore, il existe une multitude de façons d'utiliser ses heures de liberté matinale. Voilà les plus courantes :

– Faire du sport, typiquement, sortir courir dans le petit matin pendant 20-30 minutes ; attention avec les étirements, la 2<sup>ème</sup> suée et la douche, il faut compter 1h pour cette activité donc autant dire que vous y consacrerez l'intégralité de votre early morning. Ce n'est pas forcément un mauvais choix mais il existe une option moins couteuse en temps qui est le « [7 minutes workout](#) » : il s'agit d'une série de 13 exercices à haute intensité de 30 s chacun sans aucun matériel (à part une chaise et un mur) qui connaît un grand succès depuis qu'il a été popularisé par un article du New York Times. Efficace mais un peu violent au réveil ! Il existe une application bien faite sur iPhone et Android.

– Méditer pendant 20-30 minutes ; je dois dire que j'ai longtemps été sceptique sur l'apport de la méditation mais après l'avoir pratiqué pendant quelques temps, j'ai été entièrement convaincu (voir conseil n°7). Les 20, 30 ou même 40 minutes que vous consacrez chaque matin à la méditation vous apporteront un surcroît énorme de calme, de sérénité et de clairvoyance. C'est vraiment un excellent investissement ! En complément, un ami m'a fait découvrir [la « routine énergétique » de Donna Eden](#) qui prend 5 à 10 minutes et qui est censée vous mettre en forme pour la journée. J'ai essayé et j'ai trouvé que ça marchait pas mal mais je pense que c'est plutôt réservé aux personnes d'un certain âge.

– Lire des revues : le petit matin est un bon moment pour lire les revues qu'on n'a pas le temps de parcourir pendant la semaine. Pour ceux qui écrivent, l'heure matinale est un moment privilégié de calme qui appelle l'inspiration et qui s'avère souvent productive. Attention toutefois à surveiller l'horaire (mettre une alarme) car ces deux activités sont très immersives.

– Prendre une douche froide : les bénéfices de la douche froide du matin sur l'organisme ont été largement documentés : renforcement du système immunitaire, amélioration de la circulation sanguine, oxygénation, tonification de la peau, accélération du métabolisme, etc. Elle permettrait également de lutter contre la dépression et l'insomnie. Un conseil pour moins souffrir : commencez par une douche chaude, tournez brutalement le robinet sur l'eau froide et comptez mentalement les secondes (20 à 30).

Quel que soient vos choix sur votre façon d'utiliser votre heure de liberté du petit matin, veuillez à l'inscrire dans une routine matinale afin de la consolider dans le temps et la rendre indispensable à votre bien-être.

Profitez également de ce moment pour sortir la machine à laver la vaisselle et mettre le petit-déjeuner pendant que le reste de la famille se réveille. Pendant ce laps de temps, mettez les nouvelles pour commencer à vous reconnecter au monde.

\* \* \*

Conseil n°19 : Mettez en place une gestion des tâches efficace

"Que de temps perdu à gagner du temps !" Paul Morand

Disons les choses : si vous souhaitez vraiment gagner en efficacité dans votre vie de tous les jours, le plus simple et le plus rentable est de vous concentrer sur l'amélioration de votre gestion des tâches (les « todo »).

Il existe de nombreux ouvrages qui sont consacrés à la gestion des tâches dont un livre célèbre écrit par David Allen qui s'appelle « [S'organiser pour réussir](#) ». David Allen y développe la théorie intéressante que le cerveau est préoccupé par les tâches en instances non maîtrisées (non notées, non traitées) ce qui l'amène à se sentir stressé et dépassé.

#### A) Organiser la collecte de vos Todo

En conséquence, D.Allen recommande de mettre en place des « boîtes arrivées » qui permettent de collecter ces tâches en instance pour ne pas les oublier et libérer ainsi votre cerveau. Dans votre vie de tous les jours, vous aurez en gros 3 entrées (donc 3 boîtes) : le papier (courrier principalement), les mails et ce qui vous arrive à la volée.

Pour le courrier, c'est simple : vous mettez en place une corbeille à courriers sur votre bureau. Pour les mails, il vous suffit de taguer les mails

qui appellent à une tâche à réaliser (utiliser la fonction « Messages suivis » de Gmail par exemple).

Mais beaucoup de Todo arrivent également à la volée de manière peu formalisée sous forme d'une demande faites à la voix, ou parce que vous réalisez qu'il manque quelque chose ou via une association d'idées. Le problème est que le cerveau humain n'est pas fait pour stocker ce type d'informations (d'où le fameux stress évoqué par D.Allen). Il faut donc absolument avoir sur soi un petit carnet pour les noter ou utiliser son smartphone.

Pour la gestion de vos Todo List, je recommande l'outil Wunderlist ou Cozi Family Organiser moins connu mais très efficace et complet. Trello offre également une interface très visuelle de gestion de vos tâches qui est intéressante mais elle est plus adaptée à la réalisation d'objectifs de fond

#### B) L'étape de traitement

Une fois que vos 3 boîtes arrivées se remplissent, il faut maintenant les vider c'est l'étape de traitement.

Si une tâche vous prend moins de 2 minutes, prenez l'habitude de la traiter immédiatement. C'est une règle très efficace qui vous évite d'être pollué par les micro-tâches.

Sinon vous classez vos tâches par catégorie : @Action, @Attente (vous attendez un retour pour avancer), @Incubation (pas clair, vous stockez en attente d'éléments complémentaires), @Référence (pas d'action mais à conserver) et @Jeter (à utiliser généreusement). N'hésitez pas à faire des regroupements ou au contraire à découper une tâche qui serait trop grosse.

A partir de là, vous pouvez mettre en traitement les tâches de la catégorie @Actions. Si vous ne voyez pas trop quelle action mener pour réaliser une tâche, demandez-vous quelle est la première action que vous pourriez mener, là tout de suite, pour vous rapprocher de la solution (technique du « premier pas »). Ça peut être par exemple une recherche sur internet pour savoir par quel bout prendre le problème.

#### C) Revoyez régulièrement vos tâches

Pour que votre cerveau intègre que tout est sous contrôle, il faut impérativement revoir régulièrement vos listes de tâches. Il ne se passe pas un jour sans que je ne parcoure au moins une fois ma boîte de courrier papier, mes mails tagués en suivi et ma liste de Todo sur Cozi.

Une bonne façon de commencer une journée est d'ailleurs de parcourir votre liste de tâches pour planifier celles qui seront à réaliser dans la journée. C'est quelque chose que je recommande vraiment car on est facilement noyé dans le flux du quotidien une fois que la journée est lancée et il est difficile de s'en extraire.

Essayez cette méthode et vous serez surpris de constater qu'elle vous apportera énormément en efficacité et en sérénité, surtout si vous la couplez à d'autres méthodes de productivité, tel que Pomodoro ou Zen To Done (ZTD).

\*\*\*

## Conseil n°20 : Apprenez facilement de nouvelles compétences

"Pendant toute ta vie, vis et apprends : vis pour apprendre, apprends pour vivre." - Proverbe allemand

Certains de mes amis m'impressionnent car ils savent tout faire : réparer une voiture, couper un arbre, fabriquer des meubles, réparer de la plomberie, cultiver leurs légumes, chasser ou pêcher, construire leur maison, etc. Je me demande toujours où ils ont trouvé le temps d'apprendre tout ça. Souvent, ça vient de ce que leurs parents (ou leur famille au sens large) leur ont transmis ou leur ont donné le goût de faire étant plus jeunes.

Une fois qu'on grandit et qu'on commence à crouler sous le poids des responsabilités et des heures de bureau, il devient difficile de rattraper ce qu'on a loupé faute de temps. Le mieux est de se fixer un objectif à la fois pour avoir une chance de s'y tenir : apprendre à cuisiner, à faire des cocktails, à faire pousser des légumes, à trader, à programmer, etc. Heureusement YouTube regorge de tutoriaux qui permettent de se lancer. Puis on trouve des tonnes d'ebooks pas trop chers et faciles à lire sur Amazon Kindle.

Mais la ressource ultime c'est de trouver une formation en ligne qui est encore le meilleur médium d'apprentissage à moins d'avoir les moyens de se payer un professeur/coach personnel. Le gros avantage d'un cours en ligne est qu'il vous permet de progresser à votre rythme ce qui peut être aussi un inconvénient si vous êtes du genre dilettante.

### A) Trois approches différentes pour les formations en ligne

Il existe en gros trois catégories de formation en ligne :

- Vous pouvez trouver un site web centré sur le domaine qui vous intéresse (par exemple la bourse) qui vend des produits numériques c'est-à-dire des ebooks et une ou plusieurs formations en ligne. C'est par exemple le cas [du site de Sylvain March](#) qui vend des formations très complètes sur la bourse (personnellement, c'est mon préféré). Ce modèle économique est encore celui qui est le plus répandu en France et il a fait la fortune de quelques grands noms comme Olivier Roland (programme « Blogueur Pro »), Cédric Annicette (« QLRR »), Olivier Seban (Immobilier), Sébastien Cerise (« Magic Business »), etc. (voir conseil n°13)

- Pour l'apprentissage des langues, les grands acteurs s'appellent Babel, Mosalingua et Duolingo. Ils s'appuient sur des mécanismes de mémorisation par rappels. Les abonnements sont raisonnables et les résultats sont là quand on est suffisamment régulier. Si vous souhaitez apprendre une langue, c'est probablement la meilleure option.

- La dernière possibilité c'est de passer par une plate-forme de MOOC (Massive Online Open Course) c'est-à-dire par une banque de cours en ligne. C'est un modèle en progression rapide depuis 5 ou 6 ans. Son gros avantage sur le premier modèle, c'est que les formations vendues via les plates-formes de MOOC sont souvent beaucoup moins chères et que vous accédez à une offre beaucoup plus large sur un thème donné. Evidemment la qualité des cours peut aussi être assez variable.

### B) Des MOOC souvent trop rigides

Au départ, les plateformes de MOOC étaient focalisées sur l'enseignement et principalement alimentés par les écoles et universités. La plus connue est [Khan Academy](#) qui offre plus de 5000 cours en ligne pour les étudiants du primaire et du secondaire. Il y'a également [Coursera](#) et [EDX](#) qui proposent des centaines de MOOC, [Open Education Europa](#) qui a été lancé en 2013 par la Commission Européenne et [France Université Numérique](#) (FUN) qui est la plus grosse plate-forme de MOOC français.

Ce type de MOOC est très bien et vous pouvez apprendre pas mal de choses dans le domaine académique mais vous trouverez difficilement des cours sur le trading, l'optimisation SEO, le dropshipping ou les potagers en carré par exemple.

L'autre inconvénient des « MOOC académiques » est qu'ils sont généralement très longs et souvent rigides sur les dates de début et de fin. Il y'a un rythme de progression qui est imposé sur le modèle d'un enseignement en présentiel. Ça a certes des avantages en matière d'accompagnement (c'est du moins l'argument qui est mis en avant), mais quand on a une vie professionnelle et familiale à mener en parallèle, il n'est pas forcément évident d'être contraint par toute cette rigidité.

### C) Une plate-forme de MOOC géniale

Bref, comme toujours, les américains ont une longueur d'avance et ils ont produit une plate-forme de MOOC absolument géniale qui vous permet d'apprendre à peu près tout ce que vous voulez (et pas seulement des matières du domaine académique) quand vous voulez et d'avancer à votre rythme : cette plate-forme, c'est [Udemy](#).

Udemy propose une quantité astronomique de MOOC, environ 20.000 (non il n'y a pas de zéro en trop !) sur à peu près n'importe quel domaine, y compris par exemple, la boxe ! Vous suivez le ou les cours qui vous intéressent à votre rythme et si vous avez une question, vous pouvez la poser à l'auteur du cours qui vous répond très vite d'après ma propre expérience personnelle.

Le grand argument contre Udemy, c'est que n'importe qui (ou presque) peut devenir formateur ce qui explique la richesse de l'offre en MOOC de cette plate-forme qui serait toutefois de moindre qualité. Honnêtement l'argument ne me convainc pas : les formateurs sur Udemy sont souvent d'excellents connaisseurs de leur domaine qu'ils ont vraiment pratiqué et pas étudié de loin comme c'est trop souvent le cas pour les formations issues du monde académique. La plus-value apportée est concrète et réelle et si ce n'est pas le cas, la formation sombre rapidement dans les profondeurs du classement de popularité qui conditionne sa visibilité sur Udemy où la concurrence entre formateurs est féroce.

Le prix des formations s'étale de 20 à 300\$ ce qui n'est déjà pas cher en soi en comparaison des cours en ligne vendus sur des sites spécialisés. Mais si vous devez acheter des cours sur Udemy, attendez simplement d'avoir un coupon qui vous permet d'acheter (presque) tous les cours pour 10\$. Il y'en a régulièrement par exemple à l'occasion du Black Friday.

Udemy est vraiment un modèle de rupture qui annonce « l'ubérisation » à venir du monde de la formation. Son seul « problème », c'est que 90%



des cours sont en anglais. Ça ne me pose pas de problème car je comprends assez bien l'anglais et que ça me permet au passage de m'améliorer dans cette langue. Mais pour ceux qui sont allergiques, il y'a environ 2% de cours en français soit 400 cours environ ce qui n'est déjà pas mal. Sinon, il y'a également des plateformes de MOOC française qui sont sur un modèle équivalent (bien que beaucoup moins riche) tel que [Eleform](#) qui est bien faite mais axée sur l'informatique uniquement.

## Conclusion

J'ai testé et mis en place les 20 conseils (et beaucoup d'autres !) que je vous propose dans cet ebook, la plupart depuis plus de 10 ans. Ce sont ceux qui ont les mieux fonctionné ou pour lesquels j'ai eu le plus de témoignages de la part de tous ceux qui me suivent sur mon blog [efficacite-familiale.fr](http://efficacite-familiale.fr) et qui ont eu la gentillesse de m'écrire.

Ils peuvent être surprenants, peut-être même dérangeants mais ils fonctionnent s'ils sont correctement mis en place et suivis. A vous aussi de les adapter à votre situation afin qu'ils vous correspondent au mieux !

N'oubliez pas non plus que ce qui marche le mieux n'est pas de tout changer d'un coup mais d'améliorer progressivement ce qui existe déjà. C'est le principe d'amélioration continue dont je vous ai parlé dans le conseil n°4. Donc soyez progressif, méthodique et tenace, c'est le secret de la réussite.

J'espère sincèrement que ces 20 conseils vous seront utiles et vous aideront à construire un foyer prospère et heureux. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à m'écrire sur mon adresse : [nbastien.book@gmail.com](mailto:nbastien.book@gmail.com), je me ferai un plaisir de vous répondre. Si ce livre vous a plu, je vous invite également à laisser un commentaire sur Amazon, ça aidera à le faire connaître auprès d'autres lecteurs.

A votre bonheur et à votre prospérité,

Amicalement,

Nicolas Bastien