

Par les auteurs du best-seller *SPRINT*

LA MÉTHODE **MAKE TIME**

87 TACTIQUES POUR
COMBATTRE LES DISTRACTIONS,
GAGNER DU TEMPS ET SE
CONCENTRER SUR CE QUI
COMpte VRAIMENT

JAKE KNAPP ET
JOHN ZERATSKY

« Obsédé par le temps et par la manière de l'employer efficacement, j'ai adoré ce livre à la fois drôle et utile. Le temps passé à le lire est largement rentabilisé ! »

Ev Williams, PDG de Medium et cofondateur de Twitter

Ne vous demandez-vous jamais : « Mais qu'est-ce que j'ai vraiment fait aujourd'hui ? » N'avez-vous aucun projet en tête que vous comptez faire « bientôt », sans que cela n'arrive ? Chaque jour, les heures filent, les réunions s'enchaînent, la liste des mails à traiter s'allonge, sans compter les sollicitations permanentes des réseaux sociaux...

Vous voulez arrêter de vous sentir comme un hamster dans sa roue ? Vous voulez reprendre le contrôle de votre temps et de votre concentration ?

Avec *La méthode Make Time*, Jake Knapp et John Zeratsky vous livrent **87 tactiques** issues de leurs expériences, qui leur ont permis d'optimiser leur énergie, leur concentration et leur temps.

1. Choisir ses priorités : **Highlight**.
2. Rester concentré et éviter les distractions : **Laser**.
3. Augmenter son niveau d'énergie quotidienne : **Energize**.
4. Faire le point en fin de journée : **Reflect**.

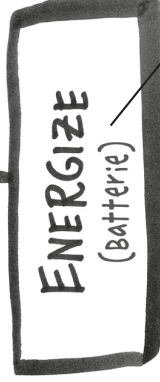
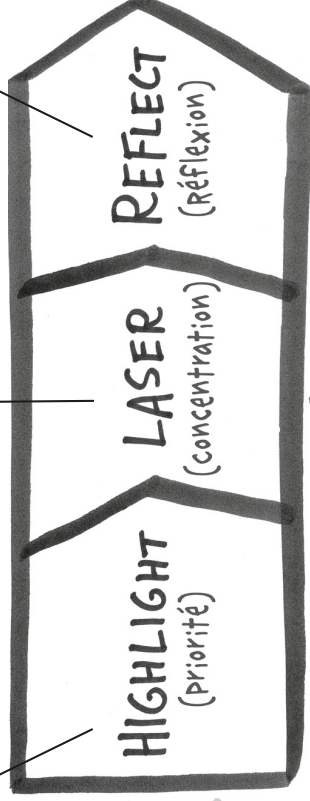
Jake Knapp est un designer de projet international. Passé par Oakley, Microsoft, Google et Google Venture, il a créé la méthode Sprint et travaillé sur le développement de Gmail et de Google X. Il est l'auteur de Sprint (Eyrolles, 2017).

John Zeratsky est également designer de projet. Il a passé près de quinze ans chez YouTube et Google Venture. Il a aussi été rédacteur pour The Wall Street Journal, Time ou la Harvard Business Review. Il est coauteur de Sprint (Eyrolles, 2017).

Commencez la journée
en choisissant un sujet
de prédilection.

Libérez du temps pour votre
highlight en supprimant
les sollicitations.

Personnalisez et améliorez
la méthode au quotidien.



Entretenez votre
corps pour recharger
votre cerveau.

LA MÉTHODE
**MAKE
TIME**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Note : on trouvera dans ce livre des considérations des auteurs sur la diététique et le sport. Elles n'y figurent qu'à titre informatif et ne sauraient remplacer un avis médical. Avant de vous embarquer dans quelque régime et entraînement que ce soit, consultez d'abord votre médecin.

Copyright © 2018 by John Knapp and John Zeratsky.

Tous droits réservés.

Cet ouvrage a été publié pour la première fois en 2018 aux États-Unis par Currency, marque de The Crown Publishing Group, division de Penguin Random House LLC, New York, sous le titre « MAKE TIME: How to Focus on What Matters Every Day ».

Maquette intérieure : Andrea Lau

Illustrations : Jake Knapp

Images de fonds d'écran téléphone et ordinateur : Luke Knapp

Mise en couleur : Flynn Knapp

Mise en pages : Sandrine Escobar

Couverture : © Studio Eyrolles avec Jake Knapp, d'après la création de Zak Tebbal

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57165-3

LA MÉTHODE **MAKE TIME**

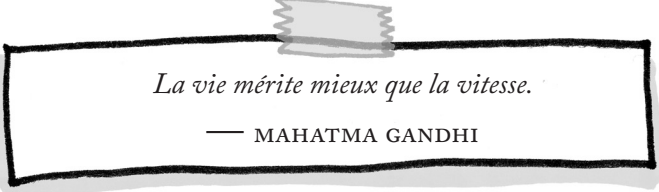
87 TACTIQUES POUR
COMBATTRE LES DISTRACTIONS,
GAGNER DU TEMPS ET SE
CONCENTRER SUR CE QUI
COMPTE VRAIMENT

JAKE KNAPP ET
JOHN ZERATSKY

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Pascale-Marie Deschamps

● Éditions
EYROLLES

À Holly et Michelle



La vie mérite mieux que la vitesse.

— MAHATMA GANDHI

SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
L'essentiel de notre temps est régi par défaut	4
C'est nous, les toqués du temps	8
Coulisses, 1 ^{re} partie : l'iPhone zéro distraction	9
Coulisses, 2 ^e partie : notre quête toquée du temps	13
Quatre leçons du labo Design Sprint	15
LA MÉTHODE MAKE TIME, MODE D'EMPLOI	19
La méthode Make Time, ce sont quatre étapes répétées chaque jour	19
Highlight (Priorité) : démarrez votre journée en choisissant un objectif principal	20
Laser (Concentration) : chassez les distractions afin de libérer du temps pour votre Highlight	21
Energize (Batterie) : utilisez votre corps pour recharger votre cerveau	22
Reflect (Réflexion) : réglez et améliorez votre système	23
Les tactiques de la méthode Make Time : choisir, tester, répéter	24
On ne vous demande pas d'être parfait	24
Petit à petit, au fil de l'eau	25

HIGHLIGHT

Les mois envolés	30
Quel Highlight pour aujourd'hui ?	33
Trois façons de choisir son Highlight	34
Fiez-vous à votre instinct	37
 CHOISIR SON HIGHLIGHT	 41
1. Écrire son Highlight	43
2. Le répéter (ou « revivre hier »)	44
3. Classer ses activités	45
4. Regrouper les petites tâches	48
5. La liste hypothétique	50
6. La liste à brûleurs	52
7. Courir un sprint	55
 LIBÉRER DU TEMPS POUR SON HIGHLIGHT	 57
8. Programmer son Highlight	58
9. Bloquer son agenda	59
10. Dégager l'agenda au bulldozer	61
11. Se défausser	62
12. Dire non	63
13. Planifier sa journée	65
14. Devenir matinal	68
15. Mettre la soirée en mode Highlight	71
16. Lever le pied	73

LASER

Le mail, une histoire d'amour	79
La refonte de YouTube	80

87 tactiques parmi
lesquelles choisir : nous
vous aiderons à trouver
celles qui vous conviennent
le mieux.

Pourquoi est-il si difficile de résister aux Piscines à débordement ?	82
N'espérez pas que la technologie vous rende votre temps	85
Élever des barrières contre les distractions	86
ÊTRE LE PATRON DE SON TÉLÉPHONE	89
17. Oser le téléphone zéro distraction	91
18. Déconnecter	96
19. Zéro notification	97
20. Dégager la page d'accueil	98
21. Porter une montre	99
22. Laisser ses appareils au bureau	100
RESTER À L'ÉCART DES PISCINES À DÉBORDEMENT	103
23. Sécher la consultation du matin	105
24. Neutraliser la Kryptonite distractive	106
25. Ignorer les infos	108
26. Ranger ses jouets	110
27. Renoncer au WiFi dans l'avion	111
28. Ajouter une minuterie à la box	112
29. Se désabonner d'Internet	114
30. Se garder des cratères temporels	115
31. Troquer les fausses victoires pour des vraies	116
32. Transformer les distractions en outils	117
33. Devenir suiviste	119
FREINER LA BOÎTE DE RÉCEPTION	123
34. Traiter les mails en fin de journée	126
35. Programmer un rendez-vous mails	126
36. Vider sa boîte de réception une fois par semaine	127
37. Traiter le courriel comme du courrier	127
38. Prendre son temps pour répondre	127
39. Modifier les attentes	129
40. Paramétrer un compte « envoi seulement »	130
41. Se mettre en vacances de la Toile	131
42. S'interdire la messagerie	132

RENDRE LA TÉLÉ EXCEPTIONNELLE	135
43. Ne pas regarder les infos	138
44. Mettre la télé au coin	138
45. Remplacer la télé par un projecteur	139
46. Préférer la carte au buffet à volonté	139
47. Quitter celle qu'on aime	140
TROUVER LE RYTHME	143
48. Fermer la porte	145
49. S'inventer une échéance	145
50. Dynamiter son Highlight	147
51. Créer une bande-son Laser	147
52. Rendre le temps visible	149
53. Fuir la tentation des gadgets	150
54. Démarrer sur papier	151
RESTER CONCENTRÉ	153
55. Noter les questions qui viennent	155
56. Prêter attention à sa respiration	155
57. S'ennuyer	156
58. Coincer	156
59. Prendre un jour de repos	157
60. S'y mettre à fond	157

ENERGIZE

Nous sommes plus qu'un cerveau	163
Se réveiller au rugissement d'un tigre à dents de sabre	166
La vie moderne est un accident de l'histoire	169
Emmagasiner de l'énergie comme l'homme des cavernes	170
BOUGER RÉGULIÈREMENT	173
61. Faire de l'exercice tous les jours (sans jouer aux héros)	175
62. Battre le pavé	178
63. Se compliquer (un peu) la vie	180
64. Caler des séances ultracourtes	181

MANGER DE VRAIS ALIMENTS	185
65. Se nourrir comme un chasseur-cueilleur	187
66. Mettre Central Park dans son assiette	188
67. Aiguiser son appétit	189
68. Goûter comme un petit	191
69. Passer du côté obscur du chocolat	192
OPTIMISER LA CAFÉINE	195
70. Se réveiller avant de se caféiner	199
71. Se caféiner avant de crasher	200
72. Faire une sieste caféinée	200
73. Tenir la distance au thé vert	201
74. Réserver le turbo au Highlight	202
75. Connaître son heure limite	202
76. Décrocher du sucre	203
SE DÉCONNECTER	205
77. Se promener dans les bois	207
78. Méditer	208
79. Oublier ses écouteurs à la maison	212
80. Faire de vraies pauses	213
UNE AFFAIRE PERSONNELLE	215
81. Passer du temps avec sa tribu	217
82. Manger sans écrans	219
DORMIR DANS UNE CAVERNE	221
83. Faire de sa chambre une chambre à coucher	223
84. Simuler le coucher du soleil	224
85. Piquer un somme	226
86. Éviter les décalages horaires	227
87. Mettre d'abord son masque à oxygène	228

REFLECT

Régler ses journées scientifiquement	233
--------------------------------------	-----

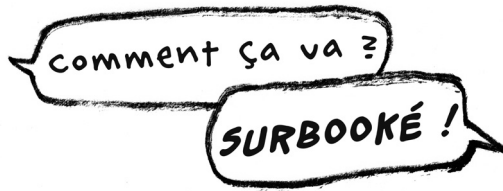
Prendre des notes pour suivre ses progrès (et être honnête avec soi-même)	235
Les petits changements font les grands résultats	238

AUJOURD'HUI EST LE JOUR J

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE POUR LIBÉRER DU TEMPS	247
Highlight : programmez votre Highlight (n° 8)	247
Laser : bloquez la Kryptonite distractive (n° 24)	247
Energize : battez le pavé (n° 62)	247
Reflect : revenez sur votre journée trois soirs d'affilée	247
 ÉCHANTILLONS D'AGENDA	 249
 LECTURES POUR TOQUÉS DU TEMPS	 255
 TRANSMETTRE DES TACTIQUES, TROUVER DES RESSOURCES ET NOUS CONTACTER	 261
 REMERCIEMENTS	 262
 PREMIERS LECTEURS DE <i>LA MÉTHODE MAKE TIME</i>	 269

INTRODUCTION

Voilà ce qu'on entend aujourd'hui :



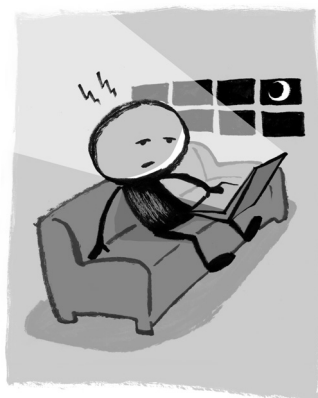
Et voici à quoi ressemblent nos agendas :

L	M	M	J	V
BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ
BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ
BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ
BOOKÉ	BOOKÉ		BOOKÉ	BOOKÉ
BOOKÉ	BOOKÉ		BOOKÉ	BOOKÉ
BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ
BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ
BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ
BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ
BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ
BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ	BOOKÉ

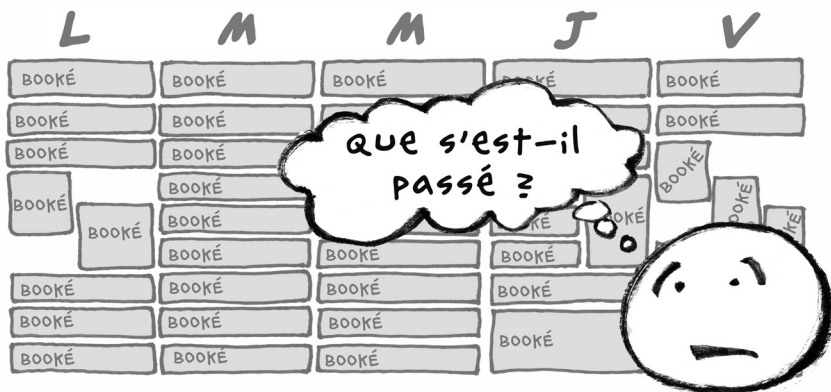
Le téléphone n'arrête pas :



Et le soir, on est presque trop fatigué pour regarder Netflix :



Vous arrive-t-il de vous demander ce que vous avez fait de votre journée ? Ou de rêver aux projets et activités auxquels vous vous mettez un jour, ce « jour » ne venant jamais ?



L'objet de ce livre est de ralentir la course infernale et de libérer du temps pour les choses importantes. Nous croyons possible de se sentir moins débordé, plus attentif et de profiter davantage du moment présent. Peut-être que cela paraît un peu Bisounours, mais nous y croyons dur comme fer.

La méthode Make Time ne parle pas de productivité. Il ne s'agit pas d'en faire plus, d'en finir plus vite avec vos to-do lists ou de déléguer vos tâches quotidiennes. Au contraire, cette méthode est là pour vous aider à *dégager plus de temps dans la journée afin de faire ce qui vous importe vraiment* : être en famille, apprendre une langue étrangère, démarrer une activité d'appoint, faire du bénévolat, écrire un roman ou devenir champion de Mario Kart. Quel que soit votre projet, la méthode Make Time vous viendra en aide. Minute par minute, jour après jour, vous allez vous réapproprier votre vie.

Nous expliquerons d'abord pourquoi la vie actuelle est si trépidante et chaotique ; et pourquoi ce n'est probablement pas de votre faute si vous vous sentez tout le temps distrait et stressé.

Au ^{xxi}^e siècle, deux forces ultra-puissantes se disputent chaque minute de votre temps. La première est la Roue infernale. Elle caractérise notre culte de l'activité incessante : boîtes de réception débordantes, agendas bourrés et to-do lists interminables. Selon ses adeptes, il s'agit d'être productif à chaque minute de la journée pour répondre aux exigences du monde du travail et s'insérer dans la société actuelle. D'ailleurs, tout le monde est débordé. Si vous ralentissez, vous prendrez du retard et ne le rattraperez jamais.

La seconde force dévoreuse de votre temps est constituée des Piscines à débordement. Ce sont les applis et autres sources au contenu infiniment renouvelé. Si vous pouvez « tirer pour actualiser », c'est une Piscine à débordement. Le streaming ? Une piscine à débordement. Ces divertissements, toujours à disposition, toujours renouvelés, récompensent l'épuisement engendré par l'activité incessante.

Mais faut-il vraiment être toujours occupé ? Le divertissement sans fin est-il vraiment une récompense ? Ou bien sommes-nous tous coincés en mode pilotage automatique ?

L'essentiel de notre temps est régi par défaut

Ces deux forces, la Roue infernale et la Piscine à débordement, sont puissantes parce qu'elles sont devenues nos paramètres par défaut. En jargon techno, le réglage par défaut définit le fonctionnement d'un appareil ou d'une appli lors de sa première utilisation. C'est une option présélectionnée qui le reste tant que vous ne la modifiez pas. Ainsi, à l'achat d'un nouveau téléphone, les applis mail et navigateur apparaissent par défaut sur l'écran d'accueil. Par défaut, vous recevrez une notification à chaque nouveau message. Le téléphone présente un fond d'écran et une sonnerie par défaut. Tous ces paramètres ont été préréglés par Apple, Google ou quiconque a fabriqué l'appareil ; on peut les modifier si on le souhaite, mais comme cela demande un effort, la plupart restent en l'état.

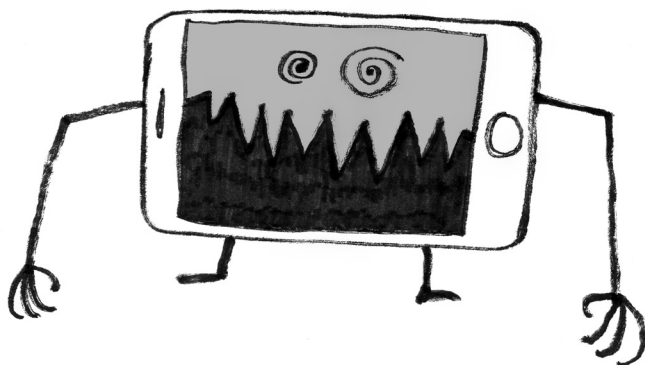
Les réglages par défaut sont partout. Pas seulement sur nos appareils ; notre monde du travail, notre culture sont régis par des automatismes internes qui font du débordement et de la distraction la norme. Personne n'a jamais contemplé un agenda vide en disant : « La meilleure façon de passer le temps est de le bourrer de réunions impromptues ! » Personne n'a jamais dit : « Priorité aux caprices des autres ! » Évidemment. Ce serait absurde. Mais en raison des paramètres par défaut, c'est exactement ce que nous faisons. Au bureau, par défaut, les réunions durent trente minutes ou une heure, même si la question peut être réglée entre deux portes. Par défaut, des tiers choisissent ce qui apparaît dans nos agendas et, par défaut, nous sommes censés accepter réunion après réunion. Par défaut, nous consacrons le reste de la journée à nos mails et messageries diverses et, par défaut encore, nous consultons constamment nos boîtes de réception et appuyons aussitôt sur « répondre à tous ».

Répondre aux demandes qui se présentent. Être réactif. Remplir ses journées. Être efficace. En faire plus. Voilà les paramètres par défaut de la Roue infernale.



Quand nous nous arrachons à la Roue infernale, c'est pour tomber dans les Piscines à débordement. Quand par défaut la première distribue des tâches à l'infini, par défaut, les secondes créent du divertissement sans fin. Nos téléphones, ordinateurs et télévisions débordent de jeux, de flux sociaux et de vidéos. Tout est à portée de doigt, irrésistible, voire addictif. Freins et frictions sont effacés.

Rafraîchir Facebook, naviguer sur YouTube, ne rater aucune alerte, jouer à Candy Crush, s'enivrer de HBO : autant de réglages par défaut des Piscines à débordement pour inonder la moindre parcelle de temps épargnée par la Roue infernale. Sachant que l'individu moyen passe plus de quatre heures par jour sur son smartphone et plus de quatre heures encore à regarder la télévision, le divertissement est bel est bien un job à temps plein.



Vous voilà au milieu, écartelé entre la Roue infernale et les Piscines à débordement. Mais de vous, qu'en est-il ? Que voulez-vous faire de vos journées et de votre vie ? Que se passerait-il si vous pouviez annuler ces réglages par défaut et créer les vôtres ?

La volonté seule n'y suffira pas. Nous avons déjà tenté de résister aux sirènes et nous savons que c'est mission impossible ou presque. Nous avons aussi passé des années dans les nouvelles technologies et nous connaissons assez bien les applis, jeux et appareils pour savoir qu'ils finiront par vous épuiser.

La productivité n'est pas non plus la solution. Nous avons tenté de nous débarrasser des corvées pour caser davantage de tâches. Le problème c'est qu'il y en a toujours plus qui attendent leur tour. Plus on accélère dans la roue du hamster, plus elle tourne vite.

Mais il existe un moyen de libérer son attention de ces distractions accaparantes et de reprendre le contrôle de son temps. C'est l'objet de ce livre. La méthode Make Time est une méthode qui vous permettra de choisir ce qui mérite votre attention, d'emmagasiner l'énergie pour le faire et de briser le cycle par défaut afin de vous remettre au volant de votre vie. Même si vous n'avez pas le contrôle de votre emploi du temps (peu d'entre nous l'ont), vous pouvez absolument reprendre celui de votre attention.

Nous vous aiderons à choisir vos propres réglages par défaut. Grâce à de nouvelles habitudes et à un nouvel état d'esprit, vous cesserez de réagir aux sollicitations du monde moderne et vous dégagerez du temps pour les gens et les activités qui comptent pour vous. Il ne s'agit pas de gagner du temps. Mais d'en libérer pour ce qui est important.

Les idées contenues dans ce livre créeront de l'espace dans votre agenda, votre esprit et vos journées. Cet espace apportera calme et discernement à votre vie quotidienne. Il pourrait vous donner l'occasion de démarrer un nouveau hobby ou ce projet « un jour, peut-être ». Et, peut-être aussi, libérer cette énergie créative que vous avez perdue ou n'avez jamais trouvée. Mais avant d'en dire plus, nous allons nous présenter et vous expliquer notre obsession pour le temps et l'énergie, ainsi que la genèse de la méthode Make Time.



C'est nous, les toqués du temps

Nous, c'est Jake et JZ¹. Nous ne sommes pas des inventeurs milliardaires comme le constructeur de fusées Elon Musk, ni des encyclopédies vivantes comme Tim Ferriss, l'auteur de *La semaine de 4 heures*², ou des managers de génie comme Sheryl Sandberg, la directrice générale de Facebook. La plupart des méthodes de gestion du temps sont écrites par ou pour des surhommes ou des surfemmes, mais vous n'en trouverez pas dans ces pages. Nous sommes des gens normaux et faillibles, stressés et accaparés comme tout le monde.

L'originalité de notre démarche provient de notre longue expérience de designers de services high-tech comme Gmail, YouTube et Google Hangouts. Nous avions pour mission de transformer des idées abstraites (genre : « Et si les mails se triaient tout seuls ? ») en véritables solutions (la Boîte de réception prioritaire de Gmail). Il nous a fallu comprendre la manière dont la technologie s'insérait dans le quotidien et le modifiait. Cette expérience nous a révélé pourquoi les Piscines à débordement étaient aussi irrésistibles et comment éviter de tomber dedans.

Puis, nous nous sommes rendu compte que nous pouvions appliquer ces techniques de design à quelque chose d'invisible : ce que nous faisons de notre temps. Mais au lieu de partir d'une technologie ou d'un nouveau marché, nous sommes partis des projets et des gens qui nous tenaient le plus à cœur.

Chaque jour, nous avons tenté de libérer un peu de temps pour notre principale priorité personnelle. Nous avons révisé les réglages par défaut de la Roue infernale et réorganisé nos to-do lists et agendas. De même, avons-nous reconsidéré les réglages par défaut des Piscines à débordement et réorganisé la fréquence et la façon dont nous utilisions les technologies. Notre volonté n'étant pas infinie,

1 Pas de fausse joie. JZ sont les initiales de John Zeratsky, à ne pas confondre avec le musicien et homme d'affaires Jay-Z.

2 Timothy Ferriss, *La semaine de 4 heures : travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux !* Trad. E. Borgeaud, Pearson, 2^e éd., 2010.

chaque nouveau paramètre devait être simple à l'usage. Ne pouvant effacer toutes nos obligations, nous avons fait avec les contraintes. Nous avons expérimenté, échoué et réussi. Et, avec le temps, nous avons appris.

Nous vous livrons ici les principes et tactiques que nous avons découverts, assortis du récit de nos erreurs et solutions baroques. On s'est dit qu'on pouvait commencer par celle-là :

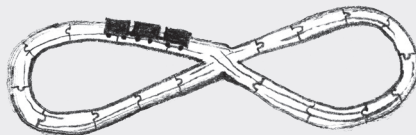


Coulisses, 1^{re} partie : l'iPhone zéro distraction

Jake

C'était en 2012. Mes deux fils jouaient avec un train en bois dans le salon. Luke (huit ans) assemblait les rails avec application, tandis que Flynn (bébé) bavait sur une locomotive. Soudain, Luke a relevé la tête et dit :

Papa, pourquoi tu regardes ton téléphone ?



Il ne cherchait pas à me culpabiliser ; il était juste curieux. Mais je n'ai pas su quoi répondre. D'accord, j'aurais pu

trouver une excuse pour consulter mes mails à ce moment précis. Mais aucune ne tenait la route. J'avais passé la journée à attendre ce moment où je serais avec mes enfants. Et maintenant que j'y étais, je n'y étais pas du tout.

Là, j'ai eu un déclic. Je n'avais pas succombé à un bref instant de distraction. Le problème était beaucoup plus grave.

Tous les jours, j'étais en mode réactif, réactif à mon agenda, aux mails, au flux infini de nouveautés sur Internet. Je passais à côté de ma famille. Et pourquoi ? Pour répondre à un message de plus ou rayer encore un truc sur ma to-do list ?

Cette prise de conscience m'a d'autant plus contrarié que j'essayais déjà de me rééquilibrer. À la naissance de Luke, en 2003, je m'étais donné pour objectif d'être plus productif au travail afin d'être plus tranquille à la maison.

En 2012, je me prenais pour un cadreur de productivité et d'efficacité. Je me tenais à des horaires raisonnables et rentrais tous les soirs à temps pour dîner. J'avais trouvé l'équilibre entre vie pro et vie privée. Enfin, c'est ce que je croyais.

Mais si c'était vrai, pourquoi mon fils me rappelait-il à l'ordre ? Si, au travail, tout était sous contrôle, pourquoi me sentais-je toujours débordé et dispersé ? Si ma journée commençait avec deux cents mails et finissait avec une boîte vide, était-ce vraiment une réussite ?

Puis, j'ai eu une illumination : mon hyperproductivité ne signifiait pas que je faisais le plus important ; simplement que je répondais plus vite aux priorités des autres.

Étant constamment en ligne, je n'étais pas assez présent auprès de mes enfants. Et je n'en finissais pas de remettre à plus tard mon grand projet, « un jour », d'écrire un livre. En réalité, je procrastinais depuis des années sans avoir jamais dépassé la première page. J'étais bien trop occupé à me noyer dans les mails des autres, leurs actualisations de statut et leurs photos de cuisine.

Je n'étais pas seulement déçu. J'étais furieux. Sous le coup de la colère, j'ai attrapé mon téléphone et j'ai sauvagement désinstallé Twitter, Facebook et Instagram.

Chaque icône qui disparaissait de l'écran me libérait d'un poids.

Puis j'ai fixé l'appli Gmail, les mâchoires serrées. À l'époque j'étais chez Google où j'avais passé des années dans l'équipe Gmail. J'adorais Gmail. Mais j'étais décidé. Je me rappelle encore le message qui a surgi à l'écran me demandant, presque incrédule, si j'étais sûr de vouloir supprimer l'appli. J'ai dégluti et appuyé sur « Supprimer ».



Dépouillé de mes applis, je m'attendais à ressentir angoisse et solitude. Dans les jours qui ont suivi, j'ai noté un changement, en effet. Mais ce n'était pas du stress. Au contraire, je me sentais soulagé. Libre.

J'ai cessé de me jeter instinctivement sur mon iPhone au moindre signe d'ennui. Le temps passé avec mes enfants a ralenti, pour le meilleur. Zut alors, me suis-je dit. Si mon iPhone ne me réjouissait pas plus que ça, qu'en était-il du reste ?

J'adorais mon iPhone et les pouvoirs futuristes dont il me gratifiait. Mais j'avais aussi accepté les réglages par défaut assortis à ces pouvoirs qui me rivaient à l'appareil luisant au fond de ma poche. Je me suis demandé combien d'autres aspects de l'existence il me fallait revoir, remettre

à zéro et réorganiser. Quels autres paramètres par défaut avais-je acceptés aveuglément et comment allais-je reprendre la main ?

Peu après l'épreuve iPhone, j'ai changé de poste. J'étais toujours chez Google, mais affecté à Google Ventures, une société de capital-risque qui investissait dans des start-up extérieures au groupe.

Le premier jour, j'ai rencontré un type du nom de John Zeratsky.



Au début, il avait tout pour me déplaire. John est plus jeune que moi et, faut bien le dire, plus beau. Mais le plus insupportable, c'était son calme absolu. Il n'était jamais stressé. Il bouclait des dossiers costauds en avance et trouvait le temps de mener des projets en parallèle. Il se levait tôt, finissait tôt et rentrait tôt chez lui. Toujours avec le sourire. Bon sang, c'était quoi son truc ?

En fait, je me suis très bien entendu avec John, JZ comme je l'appelle. J'ai vite compris que j'avais trouvé une âme sœur, un demi-frère si vous préférez.

Comme moi, JZ n'avait plus d'illusions sur la Roue infernale. Nous étions tous les deux dingues de techno et avions consacré plusieurs années à la mise au point de services (il était chez YouTube quand j'étais chez Gmail). Mais nous étions en train de prendre conscience du coût en attention et en temps de ces Piscines à débordement.

Comme moi, JZ s'était donné pour mission de régler ce problème. Il y travaillait à la manière d'un Obi-Wan Kenobi,

sauf qu'au lieu d'une robe de bure il portait des chemises à carreaux et des jeans, et qu'au lieu de la Force, il s'intéressait au « système ». C'était presque mystique. Il ne savait pas exactement en quoi le « système » consistait, mais il était convaincu de son existence : une méthode simple pour éviter les distractions, conserver son énergie et libérer plus de temps.

Oui, je sais. À moi aussi ça paraissait bizarre. Mais plus il en parlait, plus j'approuvais. JZ se passionnait pour nos ancêtres préhistoriques et la psychologie évolutionniste. Pour lui, une partie du problème était due à la déconnexion entre nos origines de chasseur-cueilleur et notre monde moderne insensé. Chaussé de ses lunettes de concepteur produit, il se disait que ce « système » ne fonctionnerait qu'à la condition de modifier nos réglages par défaut, afin de compliquer l'accès aux distractions, au lieu de reposer sur notre seule volonté pour les combattre.

Ce système, si nous arrivions à le créer, était exactement ce que je cherchais. Alors, j'ai fait équipe avec JZ et l'aventure a commencé.



Coulisses, 2^e partie : notre quête toquée du temps

JZ

L'iPhone déconnecté de Jake était un peu extrême. Je reconnais que je ne l'ai pas osé tout de suite. Mais une fois le pas franchi, j'ai adoré. Après quoi, nous avons cherché d'autres refontes possibles : des manières de faire passer nos réglages par défaut du mode « distraction » au mode « concentration ».

J'ai décidé de ne regarder les infos qu'une fois par semaine et de changer de rythme de sommeil pour devenir matinal. J'ai tenté de faire six petits repas par jour, puis