

**TIMOTHY FERRISS**

Préface d'Olivier Roland

**LES OUTILS  
, DES  
GEANTS**

**Leurs clés pour réussir**

**MILLIARDAIRES, ICÔNES, LEADERS,  
CRÉATEURS ET CHAMPIONS  
MONDIAUX VOUS LIVRENT LEURS SECRETS**

PAR L'AUTEUR DE *LA SEMAINE DE 4 HEURES*,  
PLUS DE 2 MILLIONS D'EXEMPLAIRES VENDUS  
DANS LE MONDE!

ALISIO

**Il est de ces individus qui réussissent incroyablement, mais leur force tient en général à un détail qui change tout : une habitude, un mode de vie, un état d'esprit.**

Cet ouvrage regroupe des entretiens avec des personnalités mondiales au sommet de leur art menés par Tim Ferriss dans le cadre de son *Tim Ferriss Show*, l'un des podcasts les plus téléchargés aux États-Unis. Parmi ses invités, les superstars Arnold Schwarzenegger, Jamie Foxx ou Kevin Costner mais aussi Paulo Coelho, Jack Dorsey (fondateur de Twitter), Ed Catmull (cofondateur du studio Pixar), Chade-Meng Tan (employé de génie chez Google) et beaucoup d'autres.

En vous livrant des conseils pratiques testés et adoptés par les plus grands, cet ouvrage vous permettra de révolutionner votre quotidien pour devenir à votre tour un « géant ».

### **VOUS DÉCOUVRIREZ PAR EXEMPLE :**

- ce qu'ils font des soixante premières minutes de leur journée ;
- quelles sont leurs routines et pourquoi ils les ont mises en place ;
- quel livre ils ont l'habitude d'offrir ;
- quelles sont, à leurs yeux, les plus grosses pertes de temps...

... et bien d'autres petits secrets qui font les grands de ce monde.

**Timothy FERRISS** est un entrepreneur et auteur américain plusieurs fois best-seller du *New York Times*. Son précédent livre, *La Semaine de 4 heures*, a été publié dans 36 pays et s'est vendu à près de 2 millions d'exemplaires dans le monde. Le *Tim Ferriss Show*, son podcast, a été téléchargé plus de 100 millions de fois.

**Olivier ROLAND** est entrepreneur depuis l'âge de 19 ans. Il est l'auteur, aux éditions Alisio, de *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études* et est suivi, tous réseaux confondus, par plus de 250 000 fans conquis par sa méthode.

ISBN : 979-10-92928-31-0



9 791092 928310

27 euros  
Prix TTC  
France

Illustration : Fotolia  
DESIGN : jf.millet7@orange.fr

RAYON : VIE PROFESSIONNELLE

ALISIO



**Suivez toute l'actualité des éditions Alisio sur le blog :**

[www.alisio.fr](http://www.alisio.fr)

Rendez-vous également sur le site des éditions Leduc.s.  
Vous pourrez lire des extraits gratuits de tous nos livres,  
recevoir notre lettre d'information et acheter directement  
les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur**

[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Titre original : *Tools of Titans*

Copyright © 2017 Timothy Ferriss

Illustrations © 2017 Remie Geoffroi

Tous droits réservés.

TOOLS OF TITANS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS, THE  
4-HOUR, THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE  
4-HOUR CHEF, SLOW-CARB DIET, OTK, et 5-BULLET FRIDAY sont  
des marques déposées. Tous droits réservés.

Publié en accord avec Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company

Traduit de l'anglais par Cécile Capilla

Maquette : Émilie Guillemin

© 2017 Alisio, une marque des éditions Leduc.s

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-92928-31-0

TIMOTHY FERRISS

Préfacé par Olivier Roland et Arnold Schwarzenegger  
Illustré par Remie Geoffroi

# Les outils des géants

Leurs clés pour réussir

ALISIO



# Sommaire

Avertissement de l'éditeur	7
Mise en garde de Tim	9
Dédicace	11
Préface par Olivier Roland	13
Préface par Arnold Schwarzenegger	19
Perché sur les épaules des géants	21
À lire en premier lieu – manuel de lecture	23
Ce qui différencie ces personnes	27
Partie 1. Les sains	37
Partie 2. Les nantis	157
Partie 3. Les malins	355
Conclusion	563
Les 25 meilleurs épisodes du <i>Tim Ferriss Show</i>	567
Mes questions à brûle-pourpoint	569
Les livres offerts ou recommandés par mes invités	571
Films, documentaires et séries à voir ou à revoir	583
Remerciements	587
Conclusion	589



## Avertissement de l'éditeur

Cet ouvrage recueille un large éventail d'opinions sur divers sujets liés à la santé et au bien-être, y compris des idées, traitements et méthodes qui peuvent être dangereux ou illégaux s'ils ne sont pas réalisés sous surveillance médicale. Ces opinions reflètent les recherches menées par l'auteur ainsi que ses idées ou celles de tierces personnes. Elles ne sont en aucun cas destinées à remplacer les services d'un professionnel de santé agréé. Veuillez consulter un spécialiste avant d'entamer un régime, de faire des exercices ou de prendre des médicaments. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour tout effet indésirable occasionné directement ou indirectement par les informations contenues dans cet ouvrage.



## Mise en garde de Tim

Ne faites pas de bêtises. N'allez pas vous mettre en danger. Cela nous rendrait tous deux malheureux. Mieux vaut consulter un médecin, un avocat ou une personne de bon sens avant d'appliquer quelque méthode que ce soit décrite dans cet ouvrage.



# Dédicace

Premièrement, j'aimerais exprimer ma gratitude envers mes « compagnons de route ».

Deuxièmement, une partie des droits d'auteur sera reversée à de bonnes causes :

- **After-School All-Stars** ([afterschoolallstars.org](http://afterschoolallstars.org)), qui propose des programmes périscolaires complets pour aider les enfants à réussir dans leurs études et dans la vie.
- **DonorsChoose.org**, qui permet à chacun de faire un don aux écoles les plus démunies, afin que tous les élèves du pays aient accès aux outils nécessaires à une bonne éducation.
- **La recherche scientifique dans des institutions telles que le CHU Johns Hopkins**, où l'on étudie l'application d'entérogènes dans des cas de dépression résistant aux médicaments, d'anxiété de fin de vie (chez les personnes atteintes de cancer en phase terminale) et autres maladies invalidantes.

Troisièmement, je dédie ce livre à tous ceux qui cherchent, puissiez-vous trouver bien plus que vous ne cherchiez. Peut-être trouverez-vous cet ouvrage utile.



## Préface par Olivier Roland

J'ai quitté l'école à 18 ans, pour créer ma première entreprise à 19 ans, et ce fut une aventure extraordinaire. Je m'échappais d'un système ennuyeux que je détestais pour devenir libre et vivre une aventure passionnante.

En tout cas, c'était le plan.

Quelques années plus tard, je cherchais désespérément un moyen d'échapper à ce que je devais bien reconnaître être une prison dorée, construite par moi-même. Passé l'enthousiasme initial, j'ai pris conscience que travailler 60 à 70 heures par semaine et n'avoir qu'une semaine de vacances par an n'était pas exactement la meilleure chose à faire pour mon épanouissement personnel.

Problème : mon entreprise était ma seule source de revenus et je ne voyais pas comment la revendre. En tant que gérant d'entreprise en France je n'avais pas droit au chômage, et je ne voyais pas comment réduire mon temps de travail sans réduire à néant la rentabilité de l'entreprise et la faire couler avec ses deux salariés.

Comment sortir du piège ?

J'ai cherché la solution pendant plusieurs années, avant de découvrir un livre qui allait m'ouvrir les yeux et changer ma vie : *La Semaine de 4 heures*, de Tim Ferriss.

À l'aide de quelques principes simples, de méthodes et de tactiques éprouvées, Tim expliquait comment mettre une entreprise au service de sa vie – plutôt que mettre sa vie au service d'une entreprise.

Ce fut comme un électrochoc. Un peu plus de 2 ans après l'avoir lu, j'avais mis en marche une nouvelle entreprise entièrement en ligne, vendu la première et commencé enfin à vivre une passion qui longtemps m'avait paru impossible : voyager. Aujourd'hui, il y a 6 ans que je voyage autour du monde, 6 mois par an, tout en gérant mon entreprise et en aidant plus de 250 000 personnes chaque mois grâce à mes blogs et à ma chaîne YouTube.

Tout cela, c'est le livre de Tim et les principes qu'il enseigne qui l'ont rendu possible.

Comme le dit Ralph Waldo Emerson, « Quant aux méthodes, il peut y en avoir des millions et davantage, mais les principes sont peu nombreux. L'homme qui comprend les principes peut sélectionner avec succès ses propres méthodes. L'homme qui essaie les méthodes en ignorant les principes est sûr de rencontrer des problèmes. »

C'est pourquoi, parmi les quelques principes à saisir pour réussir, j'ai été tout particulièrement attentif au principe de Pareto, ou « 20/80 », qui est à mon sens le plus important. Il consiste tout d'abord à comprendre que, en général, 20 % des causes amènent 80 % des effets :

- 80 % du CA d'une entreprise est réalisé avec 20 % des clients.
- 80 % des problèmes sont causés par 20 % des clients.
- 80 % de vos profits proviennent de 20 % du temps que vous consacrez à votre activité.
- 80 % de vos ventes proviennent de 20 % de vos produits.
- 80 % de vos ventes proviennent de 20 % de vos commerciaux.
- 80 % de votre stress vient de 20 % des gens que vous côtoyez.
- De même, 80 % de votre bonheur est le fait de 20 % des personnes que vous fréquentez.
- Etc.

Évidemment, la proportion n'est pas toujours *exactement* de 80 % et *exactement* de 20 %. Mais, lorsque vous commencez à analyser le monde en ayant cette loi à l'esprit, vous êtes surpris de constater à quel point il est vrai que la majorité des effets sont produits par une minorité de causes.

De nombreux outils 20/80 existent dans tous les domaines – y compris dans des domaines qui vous tiennent à cœur : être plus heureux, plus libre, gagner plus d'argent, mieux faire l'amour, etc.

Pour vous en convaincre, en voici un petit échantillon :

- Méditer 5 minutes par jour permet de réduire considérablement le stress, l'anxiété, la tendance à la colère et les tendances dépressives, renforce le système immunitaire, les émotions positives et les facultés d'attention, diminue la tension artérielle chez les hypertendus, etc<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Voir notamment les résultats de 20 ans d'études par le ministère américain de la Santé : [www.tm.org/research-on-meditation](http://www.tm.org/research-on-meditation)

- Le simple fait de toucher une à deux secondes l'épaule ou l'avant-bras de quelqu'un au moment de lui faire une demande – quelle qu'elle soit – peut doubler ou plus les chances d'obtenir son accord<sup>2</sup>.
- On peut tripler la rentabilité d'un parking pour voitures en le transformant en parking pour motos.
- Faire du sport à haute intensité 7 minutes par jour permet de perdre rapidement du poids et de la masse de graisse<sup>3</sup>, améliore la santé cardiovasculaire<sup>4</sup> et diminue la résistance à l'insuline, ce qui, entre autres bénéfices<sup>5</sup>, diminue les risques de développer un diabète<sup>6</sup>.
- Il est possible d'augmenter de 6,2 points son QI (ce que les scientifiques pensaient impossible jusqu'à présent) en faisant une séance quotidienne de 10 minutes sur un logiciel de dual N-back pendant 10 semaines<sup>7</sup>.
- La répétition espacée est une méthode bien plus simple et efficace pour apprendre que la méthode « analogique » utilisée à l'école, et, dès 1988, des scientifiques se demandaient déjà dans un article au titre évocateur<sup>8</sup> pourquoi le système scolaire n'avait toujours pas implémenté cette stratégie. 30 ans plus tard, l'école en est toujours au même point, mais de nombreuses applications web l'emploient aujourd'hui, comme Duolingo ou Mosalingua dans le domaine de l'apprentissage des langues, et

---

2 Nicolas Guéguen et Robert-Vincent Joule, « Contact tactile et acceptation d'une requête : une méta-analyse », *Les Cahiers internationaux de psychologie sociale*, n° 80, 2008.

3 Voir Gibala M.J., Little J.P., van Essen M., Wilkin G.P., Burgomaster K.A., Safdar A., Raha S., et Tarnopolsky M.A., « Short-term sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance », *The Journal of physiology*, septembre 2006.

4 Notamment le VO<sub>2</sub> max, la consommation maximale d'oxygène par minute, qui est un marqueur classique de la santé du cœur. Voir Tabata I., Nishimura K., Kouzaki M., « Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO<sub>2</sub>max », *Medicine & Science in Sports & Exercise*, octobre 1996.

5 Voir « High-intensity circuit training using body weight: maximum results with minimal investment », *ACSM'S Health & Fitness Journal*, mai-juin 2013.

6 Voir Richards J.C., Johnson T.K., Kuzma J.N., Lonac M.C., Schweder M.M., Voyles W.F., Bell C., « Short-term sprint interval training increases insulin sensitivity in healthy adults but does not affect the thermogenic response to beta-adrenergic stimulation », *Journal of Physiology*, août 2010.

7 Voir Au J., Sheehan E., Tsai N., Duncan G.J., Buschkuhl M., Jaeggi S.M., « Improving fluid intelligence with training on working memory: a meta-analysis », *Psychonomic Bulletin & Review*, avril 2015.

8 Voir Franck. N. Dempster, « The spacing effect: a case study in the failure to apply the results of psychological research », *American Psychologist*, août 1988.

obtiennent des résultats supérieurs<sup>9</sup> à ceux obtenus par des élèves utilisant la « bonne vieille méthode ».

- Etc. Il y a littéralement des milliers et des milliers d'outils comme ceux-ci.

Tous ont en commun d'être simples à utiliser et d'apporter des résultats plus efficaces que bien d'autres méthodes plus complexes à mettre en œuvre.

Découvrir et accepter le principe des outils 20/80 peut donc changer votre vie du tout au tout, car vous allez alors commencer à les chercher activement, à les utiliser, et devenir bon dans leur application.

Devenir **très bon dans des méthodes qui sont en elles-mêmes excellentes** va-t-il vous donner un avantage dans la vie ? Et comment faire pour commencer l'exploration et découvrir ces outils 20/80 ? C'est là que le livre que vous avez entre les mains intervient : car Tim Ferriss est allé chercher ces outils avec le même enthousiasme qu'un aventurier à la recherche des cités d'or et la même abnégation qu'Edison cherchant à créer l'ampoule électrique.

Et directement à la source : en interviewant pour son podcast et son blog très populaire<sup>10</sup> des centaines d'hommes et de femmes à succès, qui ont tous réalisé dans leur domaine des prouesses, que ce soient des sportifs, des entrepreneurs, des chercheurs, des acteurs, etc.

Et, en effet, quelle meilleure idée, pour se constituer une véritable boîte à outils 20/80 testés sur le terrain, que de demander à ceux qui obtiennent des résultats exceptionnels quels sont ceux qu'ils utilisent eux-mêmes ? Puis de les sélectionner soigneusement pour en faire un livre qui les présente en 4 grandes catégories ?

Vous avez entre les mains un trésor, la synthèse de plusieurs centaines de vies d'êtres humains sous forme d'outils simples et concrets à utiliser.

Et, comme avec tous les trésors, si vous n'en faites rien, vous n'en tirerez **aucun bénéfice**.

Je vous recommande donc d'utiliser un second principe fondateur pour tirer le meilleur de ce livre : soyez sceptique **comme un scientifique**, pas comme un téléspectateur. C'est-à-dire utilisez votre scepticisme comme motivation pour tester les outils qui sont proposés et voir s'ils fonctionnent pour vous, plutôt que comme excuse pour ne rien faire.

Vous éviterez ainsi de faire comme ces gens qui rejettent en bloc des outils qui auraient pu transformer leur vie à jamais, ou encore comme ceux qui se diront : « Ouah, génial ! », pour reposer ensuite le livre et le laisser prendre la

---

<sup>9</sup> Vesselinov R., Grego J., « Duolingo Effectiveness Study », 2012.

<sup>10</sup> <http://tim.blog/>

Préface par Olivier Roland

poussière des années durant sans avoir pris le temps de mettre quoi que ce soit en pratique.

Faites partie des rebelles intelligents. Commencez par choisir un outil à tester. Puis testez-le. Et recommencez. Jusqu'à ce que vous ayez trouvé une technique 20/80 qui changera votre vie pour le meilleur et vous donnera envie de continuer à explorer, encore et encore.

Olivier Roland,  
Auteur de *Tout le monde n'a pas eu la chance  
de rater ses études*<sup>11</sup>,  
Macau, Chine, février 2017

---

<sup>11</sup> Et de la chaîne YouTube d'entrepreneuriat la plus populaire en français : <https://www.youtube.com/c/OlivierRoland>



## Préface par Arnold Schwarzenegger

Je ne suis pas un autodidacte.

Chaque fois que je prononce un discours lors d'une conférence, que je m'adresse à des étudiants ou me prête au jeu des questions ouvertes, on me sort ça.

« Gouverneur/Gouvernator/Arnold/Arnie/Schwarzie/Schnitzel (selon l'endroit où je me trouve), en tant qu'autodidacte, quelle est la recette de votre réussite ? »

Les gens sont toujours choqués quand je les remercie du compliment, mais que je souligne : « Je ne suis pas un autodidacte. On m'a beaucoup aidé. »

C'est vrai que j'ai grandi en Autriche sans eau courante. C'est vrai que j'ai débarqué en Amérique tout seul avec mon sac de sport. Et c'est vrai que j'ai été maçon et que j'ai investi dans l'immobilier pour devenir millionnaire avant de manier l'épée dans *Conan le Barbare*.

Mais ce n'est pas vrai, je ne suis pas un autodidacte. Comme chacun, pour arriver là où je suis, je me suis hissé sur les épaules de géants.

Pour construire ma vie, je me suis appuyé sur mes parents, mes coaches, mes profs ; sur les bonnes âmes qui me prêtaient leur canapé ou qui me laissaient dormir dans les vestiaires ; sur mes mentors, qui ont partagé avec moi leur sagesse et m'ont prodigué leurs conseils ; sur mes idoles, que je voyais dans les magazines (et, plus tard, en personne).

J'avais de l'ambition, j'en voulais. Mais je ne serais pas allé bien loin sans ma maman, qui m'aidait à faire mes devoirs (et me giflait quand je rechignais à m'y mettre), sans mon papa, qui me disait de me rendre utile, sans mes professeurs, qui m'ont appris à « vendre », sans mes entraîneurs, qui m'ont appris les bases de la musculation.

Si je n'étais jamais tombé sur ce magazine avec Reg Park en couverture, qui parlait de sa transition de Monsieur Univers à Hercule au cinéma, je serais toujours en train de yodler dans les Alpes autrichiennes. Je savais que je voulais

quitter mon pays et je savais que l'Amérique était l'endroit idéal pour moi. Reg n'a fait qu'attiser la flamme qui brûlait en moi et m'a fourni un modèle.

Joe Weider m'a fait venir en Amérique et m'a pris sous son aile, assurant la promotion de ma carrière de culturiste et m'enseignant le métier. Lucille Ball a pris des risques et m'a permis de faire une apparition dans une émission spéciale, ma première véritable percée à Hollywood. Et, en 2003, sans l'aide de 4 206 284 électeurs californiens, je n'aurais jamais été élu gouverneur de ce grand État.

Alors comment puis-je prétendre être un autodidacte ? Si je le déclarais, je renierais tous les conseils et toutes les personnes qui m'ont aidé à en arriver là. Et cela donnerait une fausse impression – croire qu'on peut y arriver tout seul.

Je n'y serais pas arrivé seul. Et il y a de fortes chances que vous non plus.

Nous avons tous besoin de carburant pour avancer. Sans l'aide, les conseils et l'inspiration d'autres personnes, les engrenages de notre cerveau se bloquent, et on se retrouve planté là sans nulle part où aller.

J'ai eu la chance de trouver des mentors et des idoles à chaque étape de ma vie, et j'ai même été amené à en rencontrer beaucoup. De Joe Weider à Nelson Mandela, de Mikhaïl Gorbatchev à Mohamed Ali, d'Andy Warhol à George H.W. Bush, j'ai toujours cherché la sagesse chez les autres pour m'alimenter en carburant.

Vous avez probablement entendu les podcasts de Tim (je vous recommande tout particulièrement celui avec un charmant culturiste à l'accent autrichien.). À travers sa plate-forme, il vous a fait partager la sagesse de personnages très divers, issus du monde des affaires, du divertissement et du sport. Il y a fort à parier que vous en avez retenu quelque chose – et souvent, quelque chose que vous ne soupçonniez même pas.

Qu'il s'agisse d'une habitude matinale, d'une philosophie, d'un conseil pour vous entraîner ou tout simplement de motivation pour la journée, il n'y a pas une seule personne sur terre qui ne bénéficie pas d'un peu d'aide extérieure.

J'ai toujours considéré le monde comme ma salle de classe. J'en absorbe les leçons et les histoires pour progresser. J'espère que vous faites de même.

Le pire serait d'imaginer que vous en savez assez. N'arrêtez jamais d'apprendre. Jamais.

C'est pour cette raison que vous avez acheté ce livre. Quel que soit le stade où vous en êtes dans la vie, il vous arrivera parfois d'avoir besoin d'une motivation, d'un œil extérieur. Parfois, vous n'aurez pas la réponse, l'énergie, et vous serez obligé de regarder au-delà de vous-même.

Commencez par admettre que vous n'y arriverez pas tout seul. Moi, c'est mon cas. Personne n'y arrive. Maintenant, il suffit de tourner la page et d'apprendre quelque chose.

# Perché sur les épaules des géants

Je ne suis pas expert. Je suis expérimentateur, scribe, guide.

Si vous trouvez des choses extraordinaires dans cet ouvrage, c'est grâce aux intelligences hors pair qui m'ont servi de professeurs, de ressources, de critiques, de collaborateurs, de relecteurs et de références. En revanche, si vous trouvez des passages ridicules dans cet ouvrage, c'est parce que je n'aurai pas tenu compte de leur avis ou que j'aurai fait une erreur.

Je dois beaucoup à des centaines de personnes, mais j'aimerais tout particulièrement remercier les nombreux invités de mes podcasts, qui pimentent les pages de ce livre. Les voici listés par ordre alphabétique :

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| James Altucher (p. 228)  | Whitney Cummings (p. 430)  |
| Sophia Amoruso (p. 330)  | Dominic D'Agostino (p. 56) |
| Marc Andreessen (p. 164) | Alain de Botton (p. 437)   |
| Sekou Andrews (p. 562)   | Joe De Sena (p. 71)        |
| Peter Attia (p. 88)      | Peter Diamandis (p. 323)   |
| Glenn Beck (p. 487)      | Tracy DiNunzio (p. 279)    |
| Richard Betts (p. 496)   | Jack Dorsey (p. 458)       |
| Mike Birbiglia (p. 500)  | StephAn J. Dubner (p. 508) |
| Amelia Boone (p. 38)     | Jon Favreau (p. 524)       |
| Justin Boreta (p. 313)   | Jamie Foxx (p. 537)        |
| Tara Brach (p. 490)      | Chris Fussell (p. 390)     |
| Brené Brown (p. 520)     | Cal Fussman (p. 446)       |
| Shay Carl (p. 396)       | Adam Gazzaley (p. 130)     |
| Dan Carlin (p. 255)      | Malcolm Gladwell (p. 506)  |
| Ed Catmull (p. 276)      | Seth Godin (p. 219)        |
| Paulo Coelho (p. 459)    | Evan Goldberg (p. 467)     |
| Ed Cooke (p. 464)        | Marc Goodman (p. 380)      |
| Kevin Costner (p. 405)   | Laird Hamilton (p. 109)    |

## Les outils des géants

- Sam Harris (p. 408)  
Wim Hof (p. 74)  
Reid Hoffman (p. 215)  
Ryan Holiday (p. 291)  
Chase Jarvis (p. 250)  
Daymond John (p. 286)  
Bryan Johnson (p. 541)  
Sebastian Junger (p. 376)  
Samy Kamkar (p. 383)  
Sam Kass (p. 493)  
Kevin Kelly (p. 424)  
Brian Koppelman (p. 546)  
Tim Kreider (p. 440)  
Paul Levesque (p. 123)  
Will MacAskill (p. 400)  
Brian MacKenzie (p. 109)  
Nicholas McCarthy (p. 200)  
Gen. Stan McChrystal (p. 390)  
Jane McGonigal (p. 127)  
B.J. Miller (p. 356)  
Matt Mullenweg (p. 194)  
Jason Nemer (p. 78)  
B.J. Novak (p. 332)  
Alexis Ohanian (p. 187)  
Rhonda Patrick (p. 41)  
Caroline Paul (p. 413)  
Maria Popova (p. 362)  
Rolf Potts (p. 316)  
Naval Ravikant (p. 480)  
Gabby Reece (p. 109)  
Tony Robbins (p. 202)  
Seth Rogen (p. 467)  
Kevin Rose (p. 297)  
Rick Rubin (p. 451)  
Chris Sacca (p. 158)  
Arnold Schwarzenegger (p. 170)  
Ramit Sethi (p. 257)  
Mike Shinoda (p. 309)  
Derek Sivers (p. 177)  
Christopher Sommer (p. 44)  
Morgan Spurlock (p. 209)  
Kelly Starrett (p. 117)  
Neil Strauss (p. 304)  
Cheryl Strayed (p. 462)  
Chade-Meng Tan (p. 148)  
Pavel Tsatsouline (p. 102)  
Luis von Ahn (p. 288)  
Josh Waitzkin (p. 511)  
Shaun White (p. 242)  
Jocko Willink (p. 368)  
Rainn Wilson (p. 477)  
Chris Young (p. 281)  
Andrew Zimmern (p. 474)

## À lire en premier lieu – manuel de lecture

*« Lorsqu'on se tient en marge, on voit toutes sortes de choses que l'on ne peut pas voir depuis le centre. De grandes choses, des choses inimaginables. Ceux qui se tiennent en marge les voient en premier. »*

– Kurt Vonnegut

*« Chez un homme intelligent, la routine est un signe d'ambition. »*

– W.H. Auden

Je prends des notes de façon compulsive.

Il faut que vous sachiez que j'ai pris des notes sur toutes mes séances d'entraînement depuis mes 18 ans. Chez moi, j'ai 2,50 m d'étagères remplies de carnets de notes. Pourtant, il ne s'agit là que d'un seul sujet. J'en ai des dizaines d'autres. On pourrait parler de toc ou de chasse frénétique aux mirages. Il s'agit de ma collection personnelle de recettes de vie.

Mon but est d'apprendre quelque chose un jour et de l'utiliser toujours.

Je vous donne un exemple. Admettons que je tombe sur une photo de moi datant du 5 juin 2007. Je me dis : « J'aimerais à nouveau avoir cette silhouette. » Pas de souci. J'ouvrirai un cahier poussiéreux de 2007, je relirai les notes de mes entraînements et de mon alimentation des 8 semaines précédant le 5 juin et j'appliquerai le même programme. Et voilà ! Je finirai par ressembler à mon image plus jeune (cheveux en moins). Je vous l'accorde, ce n'est pas toujours si facile, mais c'est souvent le cas.

Comme mes livres précédents, celui-ci est un recueil de recettes pour être performant que j'ai compilées pour mon propre usage. Il y a pourtant une différence notoire : je n'avais pas prévu de le publier.

Je suis en train d'écrire ces lignes assis dans un café parisien avec une vue sur le jardin du Luxembourg, à deux pas de la rue Saint-Jacques. Cette rue est l'une des plus anciennes de Paris, un véritable livre d'histoire de la littérature. Victor Hugo vivait à quelques pâtés de maisons d'ici. Gertrude Stein aimait prendre un café dans le coin et F. Scott Fitzgerald sympathisait avec les habitants du quartier. Hemingway arpentait les trottoirs des rues avoisinantes, l'esprit fourmillant d'idées pour ses futures œuvres et sans doute l'haleine chargée de vin.

Je suis venu en France pour m'éloigner de tout. Pas de médias sociaux, pas d'e-mails, pas d'obligations sociales, pas de projets définis... sauf un. Je voulais consacrer ce mois à revoir tout ce que j'avais appris des 200 personnalités internationales que j'avais interviewées pour *The Tim Ferriss Show*, qui a récemment passé le cap des 100 000 000 téléchargements. Parmi mes invités, il y a eu des joueurs d'échecs, des acteurs de cinéma, des généraux 4 étoiles, des athlètes professionnels, des gestionnaires de fonds spéculatifs. Bref, une liste hétéroclite.

Depuis, plusieurs ont collaboré à des projets créatifs ou lucratifs, aussi bien la production de films indépendants que des investissements. Par conséquent, j'ai pu profiter de leur sagesse en dehors de nos séances d'enregistrement, que ce soit à l'occasion d'entraînements sportifs, de bœufs arrosés, d'échanges de SMS, de dîners ou de conversations téléphoniques tard le soir. J'ai appris à connaître chacun d'eux au-delà de ce qui transparait dans les médias.

Ma vie avait déjà bien évolué dans tous les domaines grâce aux enseignements dont je me souvenais. Mais ce n'était que la partie émergée de l'iceberg. La plus grande partie de ces trésors était toujours enfermée dans les milliers de pages de notes et retranscriptions. J'aspirais plus que tout à pouvoir les distiller dans un livre de stratégies de jeu.

Alors je me suis donné un mois entier pour revoir et réunir mes archives et, soyons honnête, me gaver de pains au chocolat. Ce serait mon grand carnet de notes de tous mes carnets de notes, un recueil que je pourrais consulter à la minute mais que je relirais toute ma vie.

Tel était mon ambitieux objectif, et je n'étais pas sûr du résultat. Dès le début, l'expérience a dépassé mes attentes. Quelle que soit la situation dans laquelle je me trouvais, il y avait toujours un passage dans ce livre qui pouvait m'aider. Désormais, dès que je me sens coincé, piégé, désespéré, énervé, partagé ou tout simplement dans le brouillard, la première chose que je fais est de parcourir ces pages avec une tasse de café corsé à portée de main. Jusqu'à présent, il me suffit

de 20 minutes pour trouver le bon remède en relisant ce qu'ont dit mes amis, qui deviendront également les vôtres. Vous avez besoin d'une tape rassurante dans le dos ? Quelqu'un s'en charge. D'une bonne claque dans la figure ?

Ce ne sont pas les candidats qui manquent pour ça. De quelqu'un qui vous explique pourquoi vos craintes sont infondées... ou pourquoi vos excuses sont bidon ? Ça, c'est possible aussi.

Il y a beaucoup de citations intéressantes, mais ce livre est bien plus qu'une anthologie. C'est une véritable boîte à outils pour changer votre vie.

Il existe déjà beaucoup de livres contenant des interviews. Là, c'est différent, car je ne me considère pas comme un journaliste mais plutôt comme un expérimentateur. Si je ne peux pas tester ou reproduire le résultat dans la vie réelle si compliquée, ça ne m'intéresse pas. Tout ce qui est écrit au fil de ces pages a été examiné, exploré et appliqué dans ma vie personnelle d'une façon ou d'une autre. J'ai appliqué des dizaines de ces tactiques et philosophies lors de négociations aux enjeux élevés, dans des environnements dangereux ou pour des transactions importantes. Ces enseignements m'ont rapporté des millions de dollars et m'ont évité des années d'efforts vains et de frustration. Ils fonctionnent lorsqu'on en a vraiment besoin.

Certaines applications sont évidentes dès la première lecture. D'autres sont plus subtiles, et vous aurez le déclic des semaines plus tard, quand vous vous y attendrez le moins, sous la douche ou en vous endormant.

Beaucoup de citations courtes sont riches en enseignements. Certaines résument l'excellence dans tout un domaine en une seule phrase. Comme le dirait Josh Waitzkin (page 511), joueur d'échecs prodige qui a inspiré le film *À la recherche de Bobby Fischer*, ces miettes d'enseignement sont un moyen d'« apprendre le macro à partir du micro ». Le fait de les raccorder ensemble a été une révélation. Si je croyais avoir vu « la matrice » auparavant, j'avais tort ou je n'en voyais que 10 %. Pourtant, ces 10 % – des « îlots » de notes sur des mentors – avaient déjà changé ma vie et démultiplié mes résultats. Mais, après avoir tissé ensemble tous ces grands esprits pour former une toile, les choses sont rapidement devenues passionnantes. C'était comme la fin du *Sixième sens* ou de *Usual Suspects* : « La poignée de porte rouge ! La tasse de café Kobayashi ! Comment ça se fait que je ne les avais pas remarquées ? C'était sous mon nez pendant tout ce temps ! »

Alors pour vous aider à mieux voir, je me suis efforcé de relier les habitudes, croyances et recommandations complémentaires de mes invités au fil des pages.

Le puzzle terminé est bien plus grand que le nombre de ses pièces.

# Arnold Schwarzenegger

Arnold Schwarzenegger (FB : @arnold, TW/IG: @Schwarzenegger, schwarzenegger.com) est né à Thal, en Autriche, en 1947. À 20 ans, il dominait la discipline sportive du culturisme, devenant le plus jeune candidat à empocher le titre de M. Univers. Avec Hollywood en ligne de mire, il a émigré aux États-Unis en 1968 et remporté encore 5 titres de M. Univers et 7 de M. Olympia avant d'arrêter le culturisme au niveau compétition pour se consacrer au cinéma. Il avait choisi le pseudo Arnold Strong pour son premier rôle, mais c'est en 1982, avec Conan le Barbare, qu'il a vraiment percé. À ce jour, ses films ont généré plus de 3 milliards de dollars à l'international.

Élu 38<sup>e</sup> gouverneur de Californie entre 2003 et 2010, Schwarzenegger a fait de cet État le leader mondial des énergies renouvelables et de la lutte contre le réchauffement climatique avec l'adoption de la loi Global Warming Solutions en 2006. Il a été le premier gouverneur à investir dans les infrastructures essentielles de la Californie à travers le Plan de croissance stratégique. Ses réformes politiques ont mis un terme à la pratique séculaire du redécoupage électoral en créant une commission indépendante et remis les dirigeants au centre de la scène en créant un système de primaires ouvertes.

Schwarzenegger est président du programme périscolaire national After-School All-Stars, et poursuit son activité politique à travers l'USC Schwarzenegger Institute for State and Global Policy, qui cherche à promouvoir sa vision de la post-partisanerie, dans laquelle les leaders sélectionnent des personnes plutôt que des partis et collaborent pour trouver les meilleures idées et solutions pour l'ensemble du peuple.

### *Pour la petite histoire*

- Arnold est accro aux échecs. Il y joue tous les jours. Il alterne ses partenaires de jeu et tient un journal annuel des parties. Certaines années, il aura annoté des milliers de parties. Un de ses documentaires préférés est Brooklyn Castle, un film traitant du jeu d'échecs dans une école classée en ZEP.
- La première fois que j'ai rencontré Arnold et que je me suis assis dans sa cuisine, je lui ai demandé comment je devais l'appeler. Il m'a répondu : « Comme il vous plaira. Gouvernator, Gouverneur, schnitzel, Arnold... Mais je crois qu'Arnold ira. »
- J'ai utilisé un dictaphone Zoom H6 pour enregistrer nos conversations, mais, lors de la première interview, j'avais également un Zoom H4n, au cas où. Arnold m'a demandé pourquoi. « Au cas où le dictaphone principal ne fonctionnerait pas. » Il s'est frappé le front et a regardé ses assistants assis dans la pièce. Le fait que je sorte un second dictaphone lui a fait bonne impression. Cal Fussman (page 446) a reçu la même réponse de Richard Branson. Quiconque a un emploi du temps chargé n'aime pas accorder trois heures d'interview pour rien.

*« Je n'étais pas là pour rivaliser, mais pour gagner »*

J'avais une photo d'Arnold âgé de 19 ans, prise juste avant qu'il ne remporte sa première compétition importante, M. Europe junior. À la question : « Vous avez l'air serein par rapport aux autres concurrents. D'où vous venait cette confiance ? », il a répondu :

« C'est ma vision qui me donnait confiance... **Je suis persuadé que si on a une vision claire de son objectif, y parvenir devient plus facile.** On sait pourquoi on s'entraîne 5 heures par jour, on sait pourquoi on repousse les limites de la douleur, pourquoi on doit manger davantage, lutter davantage, être plus discipliné... Je sentais que je pouvais gagner cette compétition et j'étais là pour ça. **Je n'étais pas là pour rivaliser, mais pour gagner.** »

### *Maçonnerie à l'européenne*

En 1971, Arnold a monté une entreprise de maçonnerie avec son ami Franco Columbu, un culturiste italien champion de boxe et de musculation qui vivait en Allemagne. À l'époque, tout ce qui était européen avait une connotation

exotique et était considéré meilleur (comme la mode des massages suédois). Ils ont donc passé une annonce dans le Times de Los Angeles : « Maçons européens experts en briques et en marbre. Construction de cheminées de style européen. »

« Franco jouait le méchant, et moi le gentil. Quand on se déplaçait chez quelqu'un, on entendait : "Regardez mon patio, il est tout fissuré. Est-ce que vous pouvez en refaire un neuf ?" Je disais oui. On allait chercher notre mètre, qui était en centimètres. À l'époque, personne ne comprenait rien au système métrique. On prenait les mesures et je disais par exemple : "4 mètres et 82 centimètres." Les gens n'avaient aucune idée de ce qu'on racontait. On écrivait des chiffres en dollars et des mesures en mètres et centimètres carrés. Ensuite, j'allais voir le propriétaire : "Ça fait 5 000 \$." "Quoi ? 5 000 \$ ? C'est scandaleux !" Je lui disais : "Vous vous attendiez à quoi ?" Et il répondait : "Plutôt 2 000 ou 3 000 \$." "Bon, je vais parler à mon collègue. C'est lui l'expert en maçonnerie, mais je suis sûr que j'arriverai à négocier un peu avec lui." J'allais voir Franco et je lui criais dessus en allemand. "[Contenu en allemand] !!!" Et lui me gueulait dessus en italien. Puis il se calmait d'un coup et je retournais voir le propriétaire : "Ouf... bon, j'ai réussi à le faire baisser à 3 800 \$. Ça vous convient ?" Le type me remerciait : "Vous êtes extraordinaire", et bla bla bla. "Bon, faites-nous un acompte de la moitié tout de suite et on ira chercher le ciment, les briques et tout le nécessaire pour commencer lundi." Le propriétaire était ravi. Il nous donnait l'argent et on filait encaisser le chèque. On s'assurait que les sous étaient sur le compte avant de courir acheter le ciment, une brouette et toutes les fournitures nécessaires et de nous mettre au travail. On a fonctionné comme ça pendant deux ans. »

TF : Le « contenu en allemand » est hilarant. Si comme moi vous n'avez jamais entendu Arnold s'exprimer ou jurer dans sa langue natale, écoutez le segment qui commence à 29:30 sur [fourhourworkweek.com/arnold](http://fourhourworkweek.com/arnold).

### « T'as mal au genou ? » et autres guerres psychologiques

« Quand j'ai commencé à faire des concours en Amérique [je sortais à mes rivaux :] "Dis-moi, tu t'es blessé au genou ou quoi ?" Les gars me regardaient : "Non, pourquoi ? Je n'ai pas mal au genou... mes genoux vont bien. Pourquoi cette question ?" Je leur sortais : "Ah, tes cuisses m'ont l'air plus fines. J'ai cru que tu aurais du mal à t'accroupir ou à tendre la jambe." Et, pendant deux heures dans la salle de sport, je le voyais devant le miroir examiner ses cuisses... Les gens sont vulnérables à ce genre de chose. Évidemment, on utilise l'effet

psychologique pendant une compétition. On demande à untel s'il a été malade récemment. Il paraît plus maigre. Ou alors : "Tu as mangé salé dernièrement ? On dirait que tu fais de la rétention d'eau. Tu avais l'air plus en forme il y a 15 jours." C'est dingue, ça déstabilise complètement les gens. »

### *Comment Arnold est devenu millionnaire avant de percer au cinéma*

« [Avant] je ne comptais pas sur le cinéma pour gagner ma vie. C'était mon intention, car j'avais vu au fil des ans des gens qui s'entraînaient dans les salles de sport et d'autres que j'avais rencontrés dans les cours de théâtre. Tous étaient fragiles parce qu'ils n'avaient pas d'argent et devaient accepter tout ce qui leur était proposé pour vivre. Je ne voulais pas me mettre dans cette situation. Je me suis dit que si je réussissais dans l'immobilier et que je rassemblais mes maigres économies gagnées lors des concours de culturisme, les interventions et les cours par correspondance, je pouvais investir dans un immeuble. Dans les années 1970, le taux d'inflation galopait et j'ai compris qu'un tel investissement était inégalable. Les immeubles que j'achetais 500 000 \$ valaient 800 000 \$ l'année d'après pour un investissement de 100 000 \$ à peine. Le rendement était donc de 300 %... J'ai rapidement échangé mes immeubles contre des appartements et des bureaux sur Main Street, à Santa Monica, et ainsi de suite... J'ai profité [d'une décennie magique] et je suis devenu millionnaire grâce à mes investissements dans l'immobilier. C'était bien avant que je perce dans l'industrie du divertissement et le cinéma après *Conan le Barbare*. »

TF : Je repense à ma maxime préférée lors d'une négociation : « Celui qui a des états d'âme ne l'emportera pas. » Il a pu décliner de petits rôles parce qu'il avait de l'argent de ses opérations immobilières. Par ailleurs, Arnold fait des films ou joue dedans, mais il n'investit pas dedans. Il a compensé la volatilité potentielle de sa carrière en investissant tout d'abord dans l'immobilier. J'ai adopté une approche similaire en m'intéressant aux deux extrêmes : les startups de haute technologie (extrêmement volatiles) et la pierre, que je suis ravi de conserver à jamais, si besoin.

### *Évitez les auditions – faites-vous votre propre niche*

« Je n'ai jamais passé d'audition. Vraiment jamais. Les rôles habituels ne m'ont jamais intéressé, parce que je n'ai pas le physique d'un homme ordinaire.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Les outils des géants

Timothy Ferriss



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Alisio et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

A L I S I O