

**TIMOTHY FERRISS**

Préface d'Olivier Roland

# LA TRIBU DES MENTORS

Quand les plus grands nous inspirent

LEURS SECRETS POUR RÉUSSIR,  
ÊTRE PLUS HEUREUX  
ET DONNER DU SENS À SA VIE

PAR L'AUTEUR DES *OUTILS DES GÉANTS*  
ET DE *LA SEMAINE DE 4 HEURES*,  
PLUS DE 2 MILLIONS D'EX. VENDUS DANS LE MONDE !

A L I S I O

## Face aux questions de la vie, nous avons tous besoin de mentors.

Pour trouver le sien, Tim Ferriss a suivi plus de 100 personnalités qui ont en commun d'être les meilleures dans leur domaine. Au fil d'anecdotes et de portraits inspirants, il partage leurs secrets de réussite, leurs leçons de vie, leurs raisons d'être, ce qui les motive, ce qui les rend heureux, ce qui les a aidés quand ils en avaient besoin...

### DANS CE LIVRE, VOUS DÉCOUVRIREZ NOTAMMENT :

- les 3 livres que l'investisseur légendaire Ray Dalio recommande le plus souvent ;
- les astuces d'athlètes d'élite comme Maria Sharapova ;
- comment et pourquoi le cofondateur de Facebook, Dustin Moskovitz, répond « non » à la plupart des demandes qu'il reçoit ;
- les pratiques méditatives de David Lynch ou encore Jimmy Fallon ;
- comment le manuscrit plusieurs fois refusé de *Sapiens*, de Yuval Noah Harari, est devenu un best-seller mondial ;
- pourquoi Arianna Huffington vous recommande de supprimer régulièrement les applications de votre téléphone ;
- pourquoi l'auteur à succès Steven Pressfield pense que les étudiants devraient conduire des camions et devenir des cow-boys...

... et bien d'autres secrets de mentors !

**Timothy FERRISS** est un entrepreneur et auteur américain plusieurs fois best-seller du *New York Times* avec, notamment, *La Semaine de 4 heures*, publié dans plus de 36 pays et vendu à plus de 2 millions d'exemplaires dans le monde, et *Les Outils des géants*, également paru aux éditions Alisio. Son podcast le *Tim Ferriss Show* a dépassé les 200 millions de téléchargements.

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

ISBN : 979-10-9292-870-9



9 791092 928709

27,90 euros  
Prix TTC  
France

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)

*Alisio est une marque des éditions Leduc.s*

Copyright © 2017 by Timothy Ferriss

All rights reserved

TRIBE OF MENTORS, TOOLS OF TITANS, TIM FERRIS, TIMOTHY FERRISS, THE 4-HOUR, THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE 4-HOUR CHEF, SLOW CARB DIET, OTK, and 5-BULLET FRIDAY are trademarks or registered trademarks, and are used under license. All rights reserved.

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt  
Publishing Company.

Titre de l'édition originale : *Tribe of mentors*  
*Short life advice from the best in the world*

Traduction : Cécile Capilla  
Mise en page : Sébastienne Ocampo

© 2018, Alisio,  
une marque des éditions Leduc.s  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-9292-870-9

**TIMOTHY FERRISS**

# **LA TRIBU DES MENTORS**

**Leurs secrets pour réussir, être plus heureux  
et donner du sens à sa vie**

**A L I S I O**



## **AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR**

Cet ouvrage compile 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 la 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 risquer votre vie. Cela nous rendrait tous les 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.



À tous mes « compagnons de route », puissiez-vous être une force pour le bien de ce monde et voir la même chose en vous.

Et n'oubliez pas :

« Ce que vous cherchez vous cherche. »

— RUMI



# PRÉFACE

« Il y a 999 défenseurs de la vertu  
pour un seul homme vertueux. »

**HENRY DAVID THOREAU**

Ce que Thoreau voulait dire par là, c'est que nombreux sont les gens à avoir conscience d'un problème, qu'il soit politique, économique, personnel, etc., et à le dénoncer verbalement, mais peu à agir véritablement pour le résoudre.

Malheureusement, les adeptes de « faites ce que je dis, pas ce que je fais » sont nombreux, et nous nous sommes tous à un moment donné rendus coupables de ce comportement, tant il est facile de tomber dedans.

Et nous voyons pourtant tous au quotidien des choses avec lesquelles nous ne sommes pas d'accord, voire qui nous choquent, y compris dans notre propre vie.

Vous est-il déjà arrivé d'être vraiment en désaccord avec le comportement de votre boss, de la hiérarchie ou de vos collègues ? Vous est-il déjà arrivé de vous sentir prisonnier de votre propre emploi, de vos addictions, ou simplement de vos mauvaises habitudes ? Combien de fois vous êtes-vous dit « j'aimerais *vraiment* faire plus de sport », ou plus de méditation, ou manger davantage de brocolis que de pizzas, ou pratiquer cette passion que vous aimez tant mais que vous délaissez ?

Je sais, ça peut être assez déprimant.

Pour nous encourager à agir davantage dans le but d'améliorer notre vie et d'avoir plus de clarté sur nos problèmes, une solution est de nous connecter à des gens qui ont réussi à accomplir ce à quoi nous aspirons, qui non seulement disent, mais *font*.

Et, heureusement, la possibilité de se « connecter » à de telles personnes est désormais bien plus simple qu'avant grâce à Internet : si une rencontre réelle est toujours agréable, il est nettement plus efficace de se connecter à quelqu'un d'inspirant en lisant ses livres, son blog, en écoutant ses podcasts et en regardant ses vidéos YouTube.

En ce sens, j'ai toujours été inspiré par Tim Ferriss. La philosophie qu'il partage dans *La Semaine de 4 heures* a changé ma vie pour le meilleur, et l'une des choses qui m'ont motivé à l'appliquer pour moi-même est justement le fait que Tim pratique ce qu'il prêche... en tout cas, la plupart du temps (je vais revenir sur ce point).

La philosophie de *La Semaine de 4 heures* peut, grosso modo, se résumer ainsi : créer une entreprise au service de notre vie, plutôt qu'avoir notre vie au service d'une entreprise, et l'utiliser pour vivre à fond et réaliser nos rêves, qui sont souvent bien plus accessibles et moins coûteux qu'on ne le croit.

Cela passe notamment par le fait de trouver quelque chose en dehors du travail qui nous remplit vraiment et nous motive à ne pas tomber dans « le travail pour le travail », et l'argent pour l'argent.

En ce sens, Tim est un vrai modèle, car il a évité plusieurs fois de tomber dans des écueils bien tentants qui lui auraient pourtant fait gagner beaucoup d'argent :

- \* Pour chacun de ses livres, il aurait pu lancer toute une gamme de produits annexes – des produits d'informations aux produits physiques – mais s'en est abstenu, ce qui est tout à son honneur. Non qu'il soit mauvais en soi de vendre des produits, bien au contraire, mais simplement parce que, clairement, cela lui aurait demandé beaucoup de travail alors qu'il gagne déjà très bien sa vie.

\* Par exemple, lors de la sortie de son livre *The 4 Hour Body*\* sur les différentes manières d'optimiser son corps pour être plus heureux et plus performant, il aurait facilement pu créer un business de vente de compléments alimentaires, comme sa toute première entreprise, qui aurait rapporté plusieurs millions de dollars par an. Il n'en a rien fait.

Ce qui ne veut pas dire que Tim est une sorte de demi-dieu qui brille la nuit et qui ne retombe pas dans ses travers humains de temps à autre.

Comme il l'explique lui-même sur son blog\*\*, il a connu deux périodes dans sa vie, après la publication de *La Semaine de 4 heures* (2007-2009 et 2012-2013), durant lesquelles il n'a pas su assez dire non et a vu son agenda « devenir une liste des agendas du reste du monde ».

Et c'est justement ce qui fait sa pertinence : les dieux n'inspirent personne, ils sont trop parfaits. Ce qui nous inspire, ce sont les gens ordinaires qui réalisent des choses extraordinaires.

Et c'est là où le livre que vous tenez entre les mains est un véritable trésor : il est bourré de conseils donnés par des personnes ordinaires qui ont réalisé des choses extraordinaires, pour vous aider, vous aussi, à réaliser des choses extraordinaires et à faire partie de ceux qui font plutôt que de ceux qui parlent.

Ces conseils sont prodigués grâce à des questions originales et très pertinentes que Tim a perfectionnées au fil des centaines d'interviews qu'il a réalisées au fil des ans pour son podcast, le plus grand podcast de business aux États-Unis.

Comme vous le verrez, il y a des perles et des pépites d'or à dénicher parmi ces pages, donc mettez votre chapeau d'aventurier et bonne chasse aux trésors !

OLIVIER ROLAND

auteur de *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études*

Dubai, février 2018.

---

\* Traduit en français sous le titre de *4 heures par semaine pour un corps d'enfer*.

\*\* Dans l'article « How to Say “No” When It Matters Most », <https://tim.blog/2015/10/29/startup-vacation-2/>.



# SOMMAIRE

Introduction 17

Samin Nosrat 31

Steven Pressfield 36

Susan Cain 42

Kyle Maynard 47

Terry Crews 53

Debbie Millman 58

Naval Ravikant 65

Matt Ridley 69

Bozoma Saint John 71

Tim Urban 74

Janna Levin 84

Ayaan Hirsi Ali 88

Graham Duncan 91

Mike Maples Jr. 99

Soman Chainani 105

Dita Von Teese 111

Jesse Williams 116

Dustin Moskovitz 119

Richa Chadha 121

Max Levchin 129

Neil Strauss 134

Veronica Belmont 139

Patton Oswalt 143

Lewis Cantley 147

Jerzy Gregorek 153

Aniela Gregorek 161

Amelia Boone 167

Joel McHale 171

Ben Stiller 175

Anna Holmes 180

Andrew Ross Sorkin 184

Joseph Gordon-Levitt 186

L'art et la manière de refuser :

Wendy MacNaughton 190

Vitalik Buterin 192

Rabbi Lord Jonathan Sacks

196

Julia Galef 202

Turia Pitt 206  
Annie Duke 210  
Jimmy Fallon 214  
Esther Perel 218  
Maria Sharapova 222  
Adam Robinson 225  
Josh Waitzkin 235  
Ann Miura-Ko 239  
Jason Fried 244  
Arianna Huffington 253  
Gary Vaynerchuk 257  
Tim O'Reilly 261  
Tom Peters 268  
Bear Grylls 273  
Brené Brown 276  
Leo Babauta 280  
Mike D 283  
Esther Dyson 287  
Kevin Kelly 290  
Ashton Kutcher 295  
Brandon Stanton 299  
Jérôme Jarre 301  
Fedor Holz 310  
Éric Ripert 314  
Sharon Salzberg 319  
Franklin Leonard 323  
Peter Guber 326  
Greg Norman 329  
Daniel Ek 332

Strauss Zelnick 335  
Steve Jurvetson 340  
Tony Hawk 345  
Liv Boeree 348  
Anníe Mist Þórisdóttir  
353  
Mark Bell 357  
Ed Coan 361  
Ray Dalio 369  
Jacqueline Novogratz 372  
Brian Koppelman 376  
Stewart Brand 379  
Sarah Elizabeth Lewis 383  
Gabor Maté 387  
Steve Case 392  
Linda Rottenberg 396  
Tommy Vietor 400  
Larry King 404  
Muna AbuSulayman 409  
Sam Harris 412  
Maurice Ashley 415  
  
L'art et la manière de refuser :  
    **Danny Meyer** 418  
  
John Arnold 420  
Mr. Money Mustache 424  
David Lynch 427  
Nick Szabo 430

Jon Call 433  
Dara Torres 438  
Dan Gable 440  
Caroline Paul 443  
Darren Aronofsky 446  
Evan Williams 449  
Bram Cohen 452  
Chris Anderson 456  
Neil Gaiman 459  
Michael Gervais 462  
Temple Grandin 466  
Kelly Slater 470  
Katrín Tanja Davíðsdóttir  
472  
Mathew Fraser 476  
Adam Fisher 479  
Aisha Tyler 483  
Laura R. Walker 489  
Terry Laughlin 492  
Marc Benioff 498  
Marie Forleo 504  
Drew Houston 508  
Scott Belsky 512  
Tim McGraw 517  
Muneeb Ali 521

**L'art et la manière de refuser :**

Neal Stephenson 524

Craig Newmark 526  
Steven Pinker 529  
Gretchen Rubin 533  
Whitney Cummings 536  
Rick Rubin 542  
Ryan Shea 548  
Ben Silbermann 551  
Vlad Zamfir 557  
Zooko Wilcox 562  
Stephanie McMahon 566  
Peter Attia 571  
Steve Aoki 576  
Jim Loehr 582  
Daniel Negreanu 588  
Jocko Willink 592  
Robert Rodriguez 597  
Kristen Ulmer 603  
Yuval Noah Harari 612

**Dernières réflexions 621**

**Ressources intéressantes 633**

**Les 25 meilleurs épisodes**

*du Tim Ferriss Show 635*

**Conversations approfondies 638**

**Index des mentors 640**

**Index des questions 643**

**Créez votre propre index 652**

**Remerciements 653**



# INTRODUCTION

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. »

— **MARCEL PROUST**

« Albert grogna. “Tu sais ce qui arrive aux gars qui posent trop de questions?”

Mort réfléchit un moment.

“Non, finit-il par dire. Que leur arrive-t-il?”

Il y eut un silence.

Puis Albert se redressa et déclara: “Qu’est-ce que j’en sais? Ils reçoivent sans doute des réponses. Bien fait pour eux.”

— **TERRY PRATCHETT, *MORTIMER***

Pour vous expliquer *pourquoi* j'ai écrit ce livre, je dois commencer par vous expliquer *quand* je l'ai écrit.

L'année 2017 a été une année inhabituelle pour moi. Après avoir passé un premier semestre à mijoter gentiment, en l'espace de quelques semaines, j'ai eu 40 ans, mon premier livre (*La Semaine de 4 heures*) a fêté son 10<sup>e</sup> anniversaire, plusieurs personnes dans mon cercle d'amis ont disparu et je suis monté sur scène pour expliquer comment j'ai failli mettre fin à mes jours à la fac\*.

En toute honnêteté, je n'ai jamais cru que je serais un jour quadragénaire. Mon premier livre avait été rejeté 27 fois par des éditeurs. Les choses qui avaient marché n'étaient pas *censées* marcher et je me suis rendu compte le jour de mon anniversaire que je n'avais pas de projets post-40 ans.

Comme cela se produit souvent à des tournants de la vie – la fin des études universitaires, le palier des 25 ans, la crise de la quarantaine, les enfants qui quittent le domicile familial, la retraite –, des questions existentielles ont subitement fait surface.

*Est-ce que mes objectifs étaient vraiment les miens ou simplement ce que je croyais vouloir atteindre ?*

*Qu'est-ce que j'avais raté dans la vie à force de trop ou trop peu planifier les choses ?*

*Comment pourrais-je être plus tendre avec moi-même ?*

*Comment mieux résister aux sirènes extérieures et me concentrer sur les aventures qui me tentent ?*

*Comment mieux réévaluer ma vie, mes priorités, mon point de vue sur le monde, ma place et mon cheminement dans le monde ?*

Tant de questions ! Tant de sujets !

Un matin, j'ai couché par écrit les questions telles qu'elles me venaient à l'esprit en espérant que ça clarifierait les choses. Manque de bol, ça n'a fait que m'angoisser davantage. La liste était accablante. Je me suis aperçu que je retenais mon souffle, alors j'ai marqué une pause et j'ai levé les yeux de la feuille. Puis j'ai fait ce que je fais fréquemment, que ce soit pour une décision concernant mes affaires, mes relations ou autres : je me suis posé la seule question qui m'aide à répondre à tant d'autres...

---

\* [tim.blog/ted](http://tim.blog/ted)

*Comment ça serait si c'était facile ?*

Le « ça » pouvait être n'importe quoi. Ce matin-là, « ça » renvoyait à une liste sans fin de questions importantes.

« *Comment ça serait si c'était facile ?* » est une question agréablement démultiplicatrice malgré sa simplicité trompeuse. C'est facile de se convaincre que les choses doivent être difficiles, que si on n'atteint pas le niveau critique, on n'a pas assez essayé. Ça nous conduit à chercher les passages où la résistance est la plus acharnée, ce qui nous crée des difficultés supplémentaires.

Et si on cadrerait les choses en termes d'élégance au lieu de complication ? On obtient parfois des résultats étonnants avec plus de facilité et moins de stress. Parfois, on « résout » le problème en le recadrant entièrement.

Et ce matin-là, en écrivant sur cette question « *Comment ça serait si c'était facile ?* », j'ai eu une idée. Sur la page, 99 % des choses que j'avais écrites étaient inutiles, mais il restait une possibilité...

*Et si je demandais à une tribu de mentors de m'aider ?*

Et si je posais mes questions sans réponses à une centaine de personnes brillantes, pour qu'elles me guident dans la bonne voie ?

Est-ce que ce serait possible ? Aucune idée, mais je savais quelque chose : si l'approche simple échouait, la voie difficile était déjà en train de se profiler. Les emmerdes, il y en a toujours plein quand on les cherche.

Alors pourquoi ne pas consacrer une semaine à explorer le chemin de la moindre résistance ?

Et c'est de là que c'est parti. J'ai commencé par lister le nom des personnes que j'aurais adoré interviewer sur une page et j'ai rapidement débordé sur 10 pages. Je ne mettais aucune limite à ma liste : personne n'était trop important, trop inaccessible, trop injoignable. Est-ce que je pourrais interviewer le Dalai-Lama ? L'incroyable Temple Grandin ? Ma baleine blanche personnelle, l'auteur Neil Gaiman ? Ou Ayaan Hirsi Ali ? Ma liste de noms était éclectique, ambitieuse et inhabituelle. Ensuite, je devais trouver comment motiver ces personnes pour qu'elles me répondent, alors j'ai sorti le prétexte d'un livre. « Vous serez dans mon livre » pourrait les appâter. Dès le départ, j'avais prévenu mon éditeur que le projet pourrait très bien capoter et que je lui rendrais son avance si c'était le cas.

Puis j'ai peaufiné mon argumentaire.

J'ai envoyé une liste identique de 11 questions à diverses grandes célébrités en leur demandant de répondre « à trois ou cinq questions... ou davantage, si le cœur vous en dit ».

Après avoir appuyé sur le bouton « Envoyer » des douzaines de fois, mon cœur battait à tout rompre et l'univers a répondu par... le silence. J'entendais les mouches voler.

Pendant vingt-quatre heures, il ne s'est rien passé. Rien n'a bougé, pas même une souris. Puis le goutte-à-goutte a commencé. Quelques curieux, puis une poignée de demandes d'éclaircissement. Ont suivi quelques refus polis, puis ça a été le torrent.

La plupart de mes cibles sont des personnes archi-occupées et je m'attendais à recevoir au mieux quelques réponses brèves. Pourtant, on m'a envoyé les réponses les plus réfléchies que je n'ai jamais reçues, que ce soit par écrit, en personne ou autrement. En fin de compte, j'avais plus d'une centaine d'interviewés.

Évidemment, le chemin « facile » a demandé des milliers d'échanges par e-mail, Twitter, SMS, des centaines de coups de téléphone, de nombreux marathons devant un bureau monté sur un tapis de course et quelques bouteilles de vin pendant les séances d'écriture tardives, mais... ça a marché. Est-ce que ça a *toujours* marché ? Non. Je n'ai pas eu le Dalai-Lama (mais je n'ai pas dit mon dernier mot) et la moitié des personnes sur ma liste n'ont pas répondu ou ont décliné mon invitation. Quoi qu'il en soit, ça a suffisamment fonctionné et c'est tout ce qui compte.

Quand les contacts ont abouti, ce sont les questions qui ont fait le gros du travail.

Les huit premières étaient des versions améliorées des questions rapides que je pose lors de mes podcasts, *The Tim Ferriss Show*, la première émission sur Internet consacrée aux affaires qui a passé la barre des 200 millions de téléchargements. Ces questions ont été peaufinées aux cours des 300 et quelques interviews d'invités tels que l'acteur et musicien Jamie Foxx, le général Stanley McChrystal ou l'écrivaine Maria Popova. Je savais que ces questions plaisaient généralement à mes invités et que leurs réponses pouvaient m'aider dans ma vie.

Les trois autres questions étaient des nouveautés dans l'espoir de résoudre certains de mes problèmes chroniques. Avant de les poser, je

les ai testées, examinées et reformulées avec des amis spécialisés chacun dans leur domaine.

Plus je vieillis, plus je passe du temps – en pourcentage de ma journée – à formuler de meilleures questions. D’après mon expérience, passer de x 1 à x 10 réponses, puis de x 10 à x 100 et de x 100 à x 1000 (quand la chance est avec moi), c’est le résultat de questions plus pertinentes. Et comme le dit John Dewey : « Un problème bien formulé est un problème à moitié résolu. »

**La vie n’est pas tendre avec le souhait imprécis, mais elle récompense la demande spécifique.** Après tout, la réflexion cognitive consiste surtout à se poser des questions dans sa tête et à y répondre. Si vous cherchez les maux de crâne et la confusion, posez des questions vagues. Si vous voulez des résultats et de la clarté, posez des questions nettes et précises.

Heureusement, il s’agit d’un talent que vous pouvez développer. Aucun livre ne vous apportera toutes les réponses que vous cherchez, mais le mien peut vous aider à mieux formuler vos questions. Milan Kundera, auteur de *L’Insoutenable Légèreté de l’être*, a déclaré : « La bêtise des gens consiste à avoir réponse à tout. La sagesse d’un roman consiste à avoir une question à tout. » Il suffit de changer « roman » par « apprenti » et on obtient ma philosophie de vie. La distance entre vous et ce que vous souhaitez n’est souvent qu’une meilleure série de questions.

Voici donc les 11 questions que j’ai retenues pour ce livre. Je vous conseille de lire l’intégralité des questions et leurs explications, car je les ai abrégées dans le reste du livre. J’en profite pour remercier Brian Koppelman, Amelia Boone, Chase Jarvis, Naval Ravikant, entre autres, pour leurs retours très instructifs.

Regardons rapidement ces 11 questions. Certaines vous sembleront futiles ou inutiles au premier abord... mais les apparences sont souvent trompeuses !

1. Quel(s) livre(s) avez-vous le plus fréquemment offert(s) et pourquoi ? Quels sont les ouvrages qui ont le plus influencé votre manière de vivre ?
2. Quel est votre meilleur achat pour moins de 100 \$ qui a eu le plus d’impact sur votre vie au cours des six derniers mois (ou récemment) ?

Mes lecteurs aiment les détails précis, les marques, les modèles, où vous l'avez trouvé, etc.

3. De quelle façon un échec (ou prétendu échec) vous a-t-il préparé pour une réussite ultérieure ? Quel est votre « meilleur raté » ?
4. Qu'inscririez-vous sur un panneau publicitaire géant ? Il s'agit d'une métaphore pour faire passer un message à des millions ou des milliards de personnes. Cela peut être quelques mots ou un paragraphe entier. (Si cela peut vous aider, il peut s'agir d'une citation : y a-t-il des citations auxquelles vous pensez souvent ou qui guident votre façon de vivre ?)
5. Quel est l'un des meilleurs investissements ou l'un des plus rentables que vous ayez jamais fait (temps, argent, énergie, etc.) ?
6. Avez-vous une curieuse habitude ou une chose inhabituelle que vous adorez ?
7. Au cours des cinq dernières années, quelle nouvelle croyance, attitude ou habitude a le plus amélioré votre vie ?
8. Quel conseil donneriez-vous à un étudiant malin qui va se lancer dans la vie active ? Quel mauvais conseil devrait-il ignorer ?
9. Quelles sont les mauvaises recommandations que vous entendez dans votre métier ou domaine de compétence ?
10. Depuis ces cinq dernières années, à quoi dites-vous non plus facilement (distractions, invitations, etc.) ? Quelles nouvelles approches ou réflexions vous y ont aidé ? Avez-vous d'autres conseils ?
11. Lorsque vous vous sentez submergé ou déconcentré, ou que vous avez temporairement perdu votre objectif de vue, que faites-vous ? (Si cela peut vous aider : quelles questions vous posez-vous ?)

Je vais maintenant vous expliquer pourquoi chacune de ces questions fonctionne. Vous pourriez vous dire : « Cela ne m'intéresse pas, je ne suis pas interviewé. » Là, j'ai une réponse simple à vous apporter : si vous voulez construire (ou entretenir) un réseau de classe mondiale, vous devez interagir de façon appropriée. Et tous ces points vont vous y aider.

Par exemple, j'ai passé des semaines à tester l'ordre des questions pour obtenir des réponses optimales. Pour moi, un bon agencement est la touche secrète, que vous soyez en train d'apprendre une langue étrangère en 8 à 12 semaines\*, de surmonter votre peur de l'eau qui remonte à votre enfance\*\* ou d'interroger un mentor potentiel devant une tasse de café. Les bonnes questions posées dans le mauvais ordre donnent de mauvaises réponses. À l'inverse, vous pouvez boxer fort, bien au-delà de votre catégorie de poids en réfléchissant à l'ordre de vos questions, puisque la majorité des gens n'y pensent pas.

La question sur le panneau publicitaire est, par exemple, l'une de celles que mes auditeurs et mes invités aux podcasts préfèrent, mais elle pèse lourd. Elle intimide ou laisse perplexes bien des personnes. Puisque je ne veux pas effrayer les gens affairés qui pourraient me répondre par un expéditif « désolé, Tim, je n'ai pas l'énergie pour ça maintenant », je préfère qu'ils s'échauffent avec des questions plus légères (par exemple, les livres les plus fréquemment offerts, le meilleur achat récent pour moins de 100 \$) qui sont moins abstraites, donc plus concrètes.

Mes explications sont abrégées vers la fin, car plusieurs points sont complémentaires ou s'appliquent à toutes les questions.

## **I. Quel(s) livre(s) avez-vous le plus fréquemment offert(s) et pourquoi ?**

### **Quels sont les ouvrages qui ont le plus influencé votre manière de vivre ?**

« Quel est votre livre préféré ? » semble être une bonne question. Elle est innocente, simple, mais en réalité, c'est terrible de devoir répondre à cela. Les personnes que j'interviewe ont lu des centaines, des milliers de livres, alors pour elles, c'est une question très difficile. Les gens n'aiment pas avoir à choisir un « préféré » qui sera cité dans des articles, sur Wikipédia, etc. Demander quel est le livre le plus fréquemment offert comporte en

---

\* Voir *The 4-Hour Chef*.

\*\* [tim.blog/swimming](http://tim.blog/swimming)

revanche moins de risques, on s'en souvient plus facilement et ça implique un bénéfice pour un public plus large, contrairement au « préféré » très spécifique. Si vous êtes curieux et impatients, voici quelques titres qui ont souvent été mentionnés :

*Découvrir un sens à sa vie*, de Viktor E. Frankl

*The Rational Optimist*, de Matt Ridley

*La Part d'ange en nous*, de Steven Pinker

*Sapiens*, de Yuval Noah Harari

*Poor Charlie's Almanack*, de Charlie Munger

Si vous souhaitez la liste exhaustive de tous les ouvrages recommandés, y compris le Top 20 de ce livre et de mon ouvrage *Les Outils des géants*, vous les trouverez sur [tim.blog/booklist](http://tim.blog/booklist).

**2. Quel est votre meilleur achat pour moins de 100\$ qui a eu le plus d'impact sur votre vie au cours des six derniers mois (ou récemment) ? Mes lecteurs aiment les détails précis, les marques, les modèles, où vous l'avez trouvé, etc.**

Vous pensez que c'est une question fourre-tout ? Pas du tout ! Elle constitue un point d'entrée facile pour les interviewés et fournit aux lecteurs des leviers immédiats. Les questions plus profondes suscitent des réponses plus élaborées, mais la profondeur est la fibre de la connaissance – et demande une digestion intensive. Pour continuer à avancer entre-temps, les êtres humains (dont votre aimable serviteur) ont besoin de récompenses à court terme. C'est ce que je propose dans ce livre avec des questions qui suscitent des réponses concrètes, faciles et souvent amusantes – des encas sympas pour l'esprit travailleur. Pour que le gros du boulot soit fait, ces petits moments de répit sont importants.

**3. De quelle façon un échec (ou prétendu échec) vous a-t-il préparé pour une réussite ultérieure ? Quel est votre « meilleur raté » ?**

Cette question me tient particulièrement à cœur. Comme je l'ai écrit dans *Les Outils des géants* :

« Les super-héros auxquels vous pensez (idoles, icônes, athlètes de haut niveau, milliardaires, etc.) sont presque tous des êtres imparfaits qui ont développé une ou deux forces. Les êtres humains sont des créatures imparfaites. On ne « réussit » pas parce qu'on n'a pas de faiblesses ; on réussit parce qu'on trouve nos propres forces et qu'on s'attache à développer des habitudes autour de ces forces... Tout le monde mène des batailles (et a mené des batailles) dont vous ignorez tout. Les héros de ce livre ne font pas exception. Tout le monde se bat. »

**4. Qu'inscririez-vous sur un panneau publicitaire géant ? Il s'agit d'une métaphore pour faire passer un message à des millions ou des milliards de personnes. Cela peut être quelques mots ou un paragraphe entier. (Si cela peut vous aider, il peut s'agir d'une citation: y a-t-il des citations auxquelles vous pensez souvent ou qui guident votre façon de vivre ?)**

C'est suffisamment explicite, alors je n'ajoute aucun commentaire. Pour mes futurs interviewés, le « si cela peut vous aider » est souvent essentiel pour obtenir une bonne réponse.

**5. Quel est l'un des meilleurs investissements ou l'un des plus rentables que vous ayez jamais fait (temps, argent, énergie, etc.) ?**

Cette question est également assez explicite. Comme pour la suivante, le fait de laisser les interviewés parler d'une expérience réelle est productif. Lors d'un entretien en live, ça leur donne le temps de réfléchir et par écrit, ça leur donne une certaine prestance. Pour cette question, j'ai donné à tout le monde, à titre d'exemple, la réponse d'Amelia Boone, une championne d'endurance sponsorisée par de grandes marques. Elle a été quatre fois championne du monde de course d'obstacles (OCR) :

« En 2011, j'ai déboursé 450 dollars pour m'inscrire à la World's Toughest Mudder, une toute nouvelle course d'obstacles sur vingt-quatre heures. J'étais déjà très endettée par mes frais d'études et ça représentait une grosse dépense pour moi. Je ne me suis même pas demandé si j'allais pouvoir terminer la course, et encore moins si je serais à la hauteur. Mais j'ai terminé parmi

les 11 finalistes (sur 1 000 participants) et ça a changé le cours de ma vie. J'ai fait de la course d'obstacles mon métier et j'ai gagné plusieurs championnats du monde. Si je n'avais pas déboursé l'argent pour les frais d'inscription à cette course, rien de tout ça ne serait arrivé. »

## **6. Avez-vous une curieuse habitude ou une chose inhabituelle que vous adorez ?**

La première fois qu'on m'a posé cette question, c'était au cours d'une interview de mon ami Chris Young, scientifique et coauteur de *Modernist Cuisine*, PDG de ChefSteps (cherchez « Joule sous vide » sur Internet). J'étais assis à la mairie de Seattle et, avant de répondre, je me suis dit : « Oh ! quelle bonne question. Je vais la piquer. » Et c'est ce que j'ai fait. Cette question a des implications plus profondes qu'on ne l'imagine. Les réponses apportées prouvent un certain nombre de choses utiles : 1) Tout le monde est fou, vous n'êtes pas le seul. 2) Si vous voulez avoir des TOC supplémentaires, mes invités seront ravis de vous aider. 3) En conséquence de 1), les gens « normaux » sont simplement des fous que vous ne connaissez pas bien. Si vous vous croyez spécifiquement névrosé, j'ai l'horreur de vous informer que tous les êtres humains sont des Woody Allen à certains moments de leur vie. Voici par exemple la réponse que Cheryl Strayed, auteur du best-seller *Wild* (interprété à l'écran par Reese Witherspoon), m'a donnée lors d'une interview :

« Voici ma théorie sur les sandwiches... chaque bouchée devrait être identique à la précédente. Vous me suivez ? [S'il] y a des tomates dans un coin et du houmous dans l'autre – tout devrait être aussi uniforme que possible. Alors quand on me donne un sandwich, je l'ouvre tout de suite et je réarrange complètement ses ingrédients. »

## **7. Au cours des cinq dernières années, quelle nouvelle croyance, attitude ou habitude a le plus amélioré votre vie ?**

Cette question est brève, efficace et peu nuancée. Elle s'applique particulièrement à ma remise en question des 40 ans. Je suis surpris de ne pas entendre ce genre de questions plus souvent.

**8. Quel conseil donneriez-vous à un étudiant malin qui va se lancer dans la vie active ? Quel mauvais conseil devrait-il ignorer ?**

La seconde partie de la question, avec « ignorer », est essentielle. On a tendance à se demander « qu'est-ce que je devrais faire ? » mais beaucoup moins « qu'est-ce que je ne devrais pas faire ? ». Puisque ce qu'on *ne fait pas* détermine ce qu'on *pourrait faire*, j'aime poser des questions sur les « not-to-do lists ».

**9. Quelles sont les mauvaises recommandations que vous entendez dans votre métier ou domaine de compétence ?**

Cette question est la cousine de la précédente. De nombreux problèmes sont résolus en définissant ce qu'il faut ignorer.

**10. Depuis ces cinq dernières années, à quoi dites-vous non plus facilement (distractions, invitations, etc.) ? Quelles nouvelles approches ou réflexions vous y ont aidé ? Avez-vous d'autres conseils ?**

Dire oui est aisé. Dire non est compliqué. Comme beaucoup de personnes dans ce livre, je voulais m'améliorer sur ce point. Certaines réponses proposent des bonnes solutions.

**11. Lorsque vous vous sentez submergé ou déconcentré, ou que vous avez temporairement perdu votre objectif de vue, que faites-vous ? (Si cela peut vous aider : quelles questions vous posez-vous ?)**

Si votre esprit « joue au beach-volley » (référence à un Mac qui bugue), tant que ce n'est pas résolu, rien d'autre n'a d'importance. Une fois de plus, la seconde partie de la question « si ça peut vous aider » est essentielle.

Puisque toutes les paroles sages contenues dans ce livre proviennent d'autres personnes que moi, je peux dire sans trop m'avancer que vous allez en adorer certaines, quel que soit votre parcours dans la vie. De même, malgré toute ma bonne volonté, vous trouverez certaines choses ennuyeuses, inutiles, voire stupides. Sur les 140 profils, je m'attends à ce que vous en aimiez 70, en adoriez 35 et peut-être que 17 d'entre eux changeront votre vie. Rassurez-vous, les 70 que vous n'aimerez pas seront précisément ceux qu'une autre personne trouvera utiles.

La vie serait ennuyeuse si on suivait tous les mêmes règles. Vous avez donc le droit de sélectionner et de choisir.

Ce qui est encore plus étonnant, c'est que *La Tribu des mentors* change avec vous. Le temps passe, la vie s'écoule, et les choses que vous aviez mises de côté en les considérant comme des distractions peuvent s'avérer profondes et importantes.

Ce cliché que vous ignoriez comme ces petits gâteaux chinois avec un message dedans ? Il prend soudain tout son sens et déplace des montagnes. À l'inverse, ce que vous trouviez instructif s'essouffle, comme un merveilleux enseignant de lycée qui vous remet entre les mains d'un professeur d'université pour vous faire passer au niveau suivant.

Les conseils contenus dans ce livre n'ont pas de date limite de consommation. Au fil des pages, vous trouverez des conseils d'enfants prodiges d'à peine 30 ans et de vétérans aguerris de 60 ou 70 ans. J'espère qu'à chaque fois que vous ouvrirez ce livre, un peu comme le *Yi Jing* ou *Tao Te King*, quelque chose vous interpellera, modifiera votre perception de la réalité, illuminera vos idées folles, confirmera vos intuitions ou corrigera votre trajectoire de ce petit degré si important.

Vous trouverez un large spectre des émotions et expériences humaines dans ce livre, allant de situations grotesques aux drames, d'échecs à la réussite, de la vie à la mort. Accueillez-les toutes sans distinction.

Chez moi, sur ma table basse, j'ai un morceau de bois flotté. Son unique but est de présenter une citation d'Anaïs Nin que je relis tous les jours :

« La vie rétrécit ou se développe proportionnellement au courage. »

C'est un petit pense-bête pour me rappeler que la réussite peut se mesurer par le nombre de conversations dérangeantes que nous sommes prêts à avoir, et par le nombre d'actions désagréables que nous sommes prêts à mener.

Les personnes les plus épanouies et efficaces que je connaisse – des créatifs reconnus dans le monde entier, des milliardaires, des grands penseurs, etc. – passent 25 % de leur vie à se *trouver* et 75 % à se *créer*.

Ce livre n'est pas conçu comme une expérience passive. C'est un appel à l'acte.

Vous êtes l'auteur de votre propre vie et il n'est jamais trop tard pour modifier les histoires que vous vous racontez à vous-même et au reste du monde. Il n'est jamais trop tard pour entamer un nouveau chapitre, ajouter un élément de surprise ou changer entièrement de genre.

*Comment ça serait si c'était facile ?*

Prenez un stylo, souriez. De grands changements vont s'opérer...

Pura vida,

Tim Ferriss  
Austin, Texas  
Août 2017

## Quelques remarques utiles

- \* Vous trouverez des « Matières à réflexion » au fil des pages. Il s'agit de citations qui ont modifié ma façon de penser et mon comportement au cours des deux dernières années. Depuis la parution des *Outils des géants* il y a douze mois, l'année écoulée a été la plus productive de toute ma vie, et ma sélection d'ouvrages lus y a fortement contribué. J'ai partagé mes « matières à réflexion » (généralement tirées des livres dont j'ai parlé) toutes les semaines avec les personnes qui se sont inscrites à ma newsletter du vendredi ([tim.blog/friday](http://tim.blog/friday)). J'y partage les cinq choses les plus cool ou utiles (livres, articles, gadgets, nourriture, compléments alimentaires, apps (applications), citations, etc.) que j'ai découvertes durant la semaine. J'espère que vous les trouverez aussi intéressantes que moi.
- \* Vous vous souvenez des lettres de refus que j'ai reçues pour ce livre ? Certaines étaient très polies et si jolies que je les ai incluses ! Il y a trois interludes « L'art et la manière de dire non » qui reprennent des e-mails qui m'ont été envoyés.

- \* Nous avons raccourci presque tous les profils et sélectionné subjectivement les « meilleures » réponses. Nous avons donc éliminé les répétitions et nous nous sommes concentrés sur les réponses suffisamment détaillées pour qu'elles soient intéressantes et non évidentes.
- \* Pour tous les profils ou presque, j'indique le meilleur moyen d'interagir avec mes invités sur les réseaux sociaux : TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, LI = LinkedIn, SC = Snapchat et YT = YouTube.
- \* J'ai toujours posé mes questions dans le même ordre à mes contacts, mais au cours des pages suivantes, vous les trouverez dans un ordre différent pour des questions de fluidité, de lisibilité et pour un meilleur impact.
- \* J'ai inclus quelques non-réponses (par exemple : « Je ne sais pas refuser ! ») pour que vous sachiez que vous n'êtes pas seul dans ce cas. Personne n'est parfait, nous sommes tous des êtres en devenir.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## La tribu des mentors

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