

LA BIBLIOTHÈQUE du FAST THINKER

**Vous n'avez pas le temps de lire 50 bouquins.
Mais vous n'avez pas le luxe d'ignorer ceux qui peuvent changer votre façon de penser, décider, et diriger.
Voici une sélection ultra-ciblée : 7 livres, 7 déclics, 7 activations concrètes.**



1. "THE ONE THING" – GARY KELLER

- **Résumé :**

Ce livre vous pousse à abandonner le mythe du multitâche pour concentrer votre énergie sur ce qui a le plus d'impact.
Il démontre que l'efficacité vient de la clarté, et que la clarté vient du focus.
Chaque journée doit avoir une priorité absolue.
C'est un antidote au surmenage stratégique.
Et une méthode puissante pour créer un effet domino positif dans votre vie et votre business.

- **En une phrase :**

Concentrez-vous sur une seule chose – la plus essentielle – et tout le reste suivra.

- **Exercices :**

Exercice 1 : Chaque lundi matin, identifiez "LA chose" qui rendra tout le reste plus facile ou inutile cette semaine.

Exercice 2 : Bloquez 90 minutes chaque jour pour ne travailler que sur cette priorité.

- **Pour aller plus loin :**

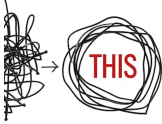
- Qu'est-ce que vous refusez d'abandonner, qui vous empêche de tout décupler ?

- Quelle tâche vous donne l'illusion de l'importance mais vous éloigne de l'essentiel ? Déléguez ou supprimez

- Quelles distractions avez-vous normalisées dans mon quotidien ?

NOTES :





2. "ESSENTIALISM" – GREG MCKEOWN

- **Résumé :**

"Essentialism" vous apprend à dire non sans culpabiliser.

Il redéfinit la réussite non pas par ce qu'on accomplit, mais par ce qu'on choisit de ne plus faire.

Le livre propose une approche rigoureuse pour filtrer le bruit, éliminer le superflu et protéger son énergie.

C'est un guide pour reprendre le contrôle de son temps. Et faire de l'espace pour ce qui compte vraiment.

- **En une phrase :**

Si ce n'est pas un "oui clair", alors c'est un "non".

Se concentrer sur moins, mais en mieux.

- **Exercices :**

Exercice 1 : Listez 5 activités chronophages que vous acceptez par automatisme.

Exercice 2 : Planifiez un "non" courageux cette semaine, et observez les effets.

- **Pour aller plus loin :**

- Qu'est-ce que vous osez éliminer cette semaine pour respirer un peu plus ?

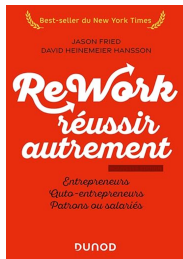
- Où avez-vous dit oui alors que vous pensiez non ?

- Qu'est-ce que vous continuez à faire pour ne pas déplaire ?

- Quelle responsabilité pouvez-vous lâcher sans que tout s'effondre ?

NOTES :





3. "REWORK" – JASON FRIED & DHH

- **Résumé :**

Ce livre casse les codes de l'entrepreneuriat classique.

Il vous invite à oublier les business plans compliqués, les recrutements trop rapides ou les levées de fonds.

Rework propose une approche minimaliste, flexible et orientée vers l'action immédiate.

C'est un plaidoyer pour créer plus, avec moins.

Parfait pour les esprits rapides qui veulent rester agiles.

- **En une phrase :**

Désabusez-vous des règles classiques : moins de planification, plus d'action réaliste et rapide.

- **Exercices :**

Exercice 1 : Supprimez une réunion ou habitude inutile cette semaine.

Exercice 2 : Simplifiez un livrable en divisant par deux son niveau de complexité.

- **Pour aller plus loin :**

- Quelle règle interne de votre business est devenue une prison ?

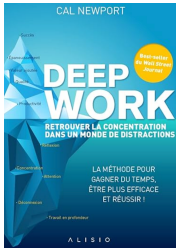
- Quel process avez-vous mis en place uniquement pour vous rassurer ?

- Si vous recommenciez à zéro, qu'est-ce que vous ne feriez pas ?

- Quelle décision reportez-vous par peur de perdre en contrôle ?

NOTES :





4. "DEEP WORK" – CAL NEWPORT

- **Résumé :**

Dans un monde saturé de distractions, la capacité à produire du travail concentré devient un super-pouvoir.

Cal Newport défend une discipline : celle de créer des plages de concentration sans interruption.

Il oppose la superficialité de la productivité apparente à la puissance du focus profond.

Deep Work est une stratégie de différenciation. Et un vaccin contre l'inefficacité moderne.

- **En une phrase :**

Le travail profond est une super-compétence rare. Il faut la protéger et l'entraîner.

- **Exercices :**

Exercice 1 : Installez une plage de 90 min par jour sans distractions (mode avion, sans ongles).

Exercice 2 : Notez chaque soir le nombre de blocs de travail profond que vous avez réussi à garder.

- **Pour aller plus loin :**

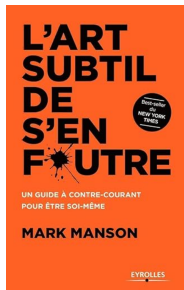
- Est-ce que vous vous autorisez vraiment à aller en profondeur ?

- Quand avez-vous produit pour la dernière fois quelque chose dont vous êtes fier ?

- Qu'est-ce qui vous fait croire que l'urgence est plus importante que la profondeur ?

NOTES :





5. "L'ART SUBTIL DE S'EN FOUTRE" – MARK MANSON

- **Résumé :**

Mark Manson bouscule la dictature du développement personnel positif. Il vous invite à choisir vos combats plutôt que d'essayer de tout optimiser. La clé ? Assumer qu'on ne peut pas tout contrôler ni satisfaire tout le monde. Son approche est radicale, mais profondément libératrice. Un manuel pour se réapproprier sa vie avec honnêteté et humour noir.

- **En une phrase :**

La liberté commence quand on arrête de survaloriser ce qui ne mérite pas notre énergie.

- **Exercices :**

Exercice 1 : Rédigez une liste de 3 choses que vous assumez de ne plus vouloir gérer.

Exercice 2 : Faites une journée complète en disant non à tout ce qui n'est pas aligné avec vos priorités.

- **Pour aller plus loin :**

- Quelles vérités fyez vous, qui vous libéreraient si vous les assumiez pleinement ?
- Qui êtes-vous en train de tolérer que vous ne toléreriez pas chez les autres
- Quelles conversation évitez-vous systématiquement ? pourquoi?
- Quelle part de vous censurez-vous pour rester accepté ?

NOTES :





6. "ANTIFRAGILE" – NASSIM NICHOLAS TALEB

- **Résumé :**

L'antifragilité, c'est plus que la résilience : c'est la capacité à prospérer dans l'incertitude.

Taleb vous montre que certains systèmes s'améliorent sous pression.

Il applique cette logique au business, à la santé, à la pensée.

Le chaos n'est pas l'ennemi, mais le carburant.

Ce livre vous apprend à construire des systèmes (et un mental) qui gagnent à perdre l'équilibre.

- **En une phrase :**

Ne pas seulement survivre au chaos, mais devenir meilleur grâce à lui.

- **Exercices :**

Exercice 1 : Choisissez une difficulté passée et extrayez-en 3 enseignements stratégiques.

Exercice 2 : Identifiez une incertitude que vous pouvez tester volontairement cette semaine.

- **Pour aller plus loin :**

- Où tentez-vous encore de tout contrôler, là où vous devriez laisser couler ?

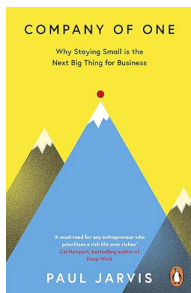
- Que pourriez-vous expérimenter si vous laissiez venir l'imprévu ?

- Dans quel domaine êtes-vous crispé par perfectionnisme ?

- À quoi ressemblerait votre business si vous acceptiez l'incertain comme allié ?

NOTES :





7. "COMPANY OF ONE" – PAUL JARVIS

- **Résumé :**

Et si grossir n'était pas forcément le signe de réussite ?

Ce livre défend un modèle entrepreneurial centré sur la stabilité, la liberté et l'intention.

L'auteur démontre qu'un business peut être rentable, pérenne et petit... par choix.

Il vous pousse à questionner l'automatisme de la croissance.

Et à redéfinir la performance selon vos propres règles.

- **En une phrase :**

Et si l'objectif était l'efficacité alignée plutôt que la croissance à tout prix ?

- **Exercices :**

Exercice 1 : Rédigez votre propre définition de "succès aligné".

Exercice 2 : Identifiez une action à fort impact que vous pouvez faire sans "scaler" davantage.

- Pour aller plus loin :

- Et si "scaler" n'était plus votre objectif, mais votre réflexe ?

- Est-ce que vous cherchez la croissance ou la reconnaissance ?

- Sur quoi vous basez vous pour décréter qu'il faut croître ?

NOTES :



ET MAINTENANT ?

Vous venez de découvrir 7 idées puissantes, concrètes, activables.

Mais une idée sans passage à l'action reste un contenu en plus dans un mental déjà saturé.

Alors, quelle sera votre suite ?

- Quelle vérité êtes-vous prêt à regarder en face ?
- Quelle décision mérite d'être prise maintenant ?
- Que pourriez-vous créer si vous libériez 20 % de charge mentale ?

ET SI NOUS ALLIONS PLUS LOIN ?

J'accompagne des dirigeants brillants, exigeants, souvent atypiques.

Nous travaillons ensemble autant la stratégie que le mental, le business que l'humain qui le soutient.

La force de mon accompagnement : le mélange rare entre hardskills et softskills, pour un travail complet du dirigeant, dans un ton franc, pragmatique, et toujours bienveillant, avec beaucoup de fun dedans. Parce qu'on travaille beaucoup plus sérieusement, sans se prendre au sérieux.

👉 Si vous souhaitez clarifier, réajuster ou réinventer votre trajectoire :

✉ **Contactez-moi (+33) 06 77 47 43 05**

La clarté est une arme. Entreprendre Autrement est possible.

À très bientôt,

Anne-Claire Bourgau

<https://www.linkedin.com/in/anne-claire-bourgau-%F0%9F%90%9D-a23b9074/>

