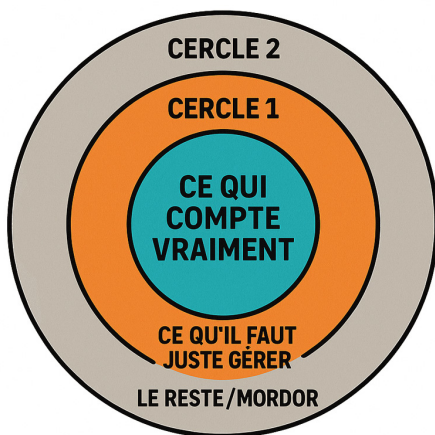


CHAPITRE 1

LES TROIS CERCLES

**UNE MINUTE DONNÉE
AU MAUVAIS CERCLE
EST UNE MINUTE
ARRACHÉE
À TA VRAIE VIE**



Chaque jeton donné au Cercle 3
est volé au Cercle 1.

TU AS UN BUDGET LIMITÉ

Imagine ça : chaque matin, l'univers te dépose **100 unités d'énergie** sur le paillason. Pas 101. Pas 212. **Cent.**

Que tu aies dormi comme un bébé ou comme un sac de cailloux, tu redémarras avec le même capital. Que tu sois motivé comme un lion ou vidé comme un vieux modem, **tu n'as que 100 unités.**

C'est ton carburant. Ton essence vitale. Ton compte bancaire émotionnel. Ce que tu vas en faire décide de ta journée – et de ta vie.

Et laisse-moi être brutalement honnête : la plupart des gens cramés que je croise ne sont pas épuisés parce qu'ils « travaillent trop ». Ils sont épuisés parce qu'ils dépensent leur énergie **n'importe comment.**

Voici la répartition standard du citoyen moderne :

- **20 unités** : ce qui compte vraiment (Cercle 1).
- **30 unités** : les trucs obligatoires (Cercle 2).
- **50 unités** : les conneries totales (Cercle 3).

Résultat : fatigue chronique. Vide existentiel. Irritation permanente. L'impression d'être une coque vide avec des jambes.

Maintenant, regarde la vie d'un maître en Foutologie :

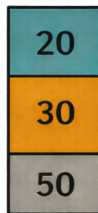
- **70 unités** pour ce qui compte (Cercle 1).
- **29 unités** pour ce qui doit être fait (Cercle 2).
- **1 unité** pour les conneries (Cercle 3).

Résultat : énergie, clarté, sérénité, liberté, AUTHENTICITÉ

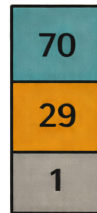
Tu veux un dessin, il n'y a qu'à demander :

**TU TE RÉVEILLES AVEC
100 JETONS.
TU LES POSES MAL,
TA JOURNÉE EST FOUTUE.**

Le Mordoréen



Le Foutologue



Tu vois le programme ?

Allez, on descend dans l'arène.

Ah pardon, avant d'y sauter à pieds joints, pourquoi «le Mordoréen¹»? Ce sont ceux et celles qui nourrissent leur cercle 3!

LE CERCLE 1 : TON SANCTUAIRE INTÉRIEUR

**Si tu t'effondres, tout s'effondre avec toi.
Voilà pourquoi le Cercle 1 n'est pas une option :
C'est ta survie!**

C'est ton **temple personnel**. La zone sacrée. L'endroit où rien ni personne n'a le droit d'entrer sans ta permission.

Si tu sacrifies ton Cercle 1, toute ta vie s'effondre en silence.

Qu'est-ce qu'on met dedans ?

Ta santé physique et mentale

Si ton corps tombe, tout tombe avec. Si ton cerveau lâche, même la carrière parfaite ne te sauvera pas. J'ai traversé assez d'enfers pour pouvoir te le dire sans trembler.

Tes vraies relations

Les trois à cinq personnes qui pourraient t'appeler à 3 h du matin et pour qui tu décrocheras sans râler. Pas les vampires émotionnels. Pas les utilitaristes. Les vrais.

1. Mordoréen : habitant du Mordor (Cercle 3) qui consomme en permanence de l'énergie pour nourrir un Cercle 3 toujours plus glouton. Il pompe via les ragots, les jugements, les comparaisons, les drames collectifs, les attentes d'autrui. Plus il nourrit Mordor avec ces poisons, plus Mordor grandit et exige. Plus Mordor exige, plus il doit pomper autrui pour le satisfaire. Un système parasitaire autoentretenu : la victime devient le bourreau de sa propre prison – et de celle des autres.