

TABLE D'ORIENTATION : IDENTIFIER SES REMÈDES

Nous passons souvent plus de temps à subir nos problèmes qu'à identifier leur cause réelle. Cette table d'orientation a une vocation : vous faire gagner du temps. Elle recense **les dix-sept frictions les plus courantes** — ces « **poisons** » qui freinent votre vie pro et perso. Ne lisez pas tout. Cherchez votre symptôme actuel. La table vous servira de porte d'entrée. Elle vous rapprochera des principes pour formuler votre premier antidote — puis explorer au-delà.

1. OPTIMISATION

Comment cesser de courir après le temps et commencer à l'investir ?

Chapitre 19 - Le principe de Pareto.....	74
Chapitre 21 - Les rythmes ultradiens.....	81
Chapitre 26 - La loi des rendements décroissants	96
Chapitre 38 - La matrice d'Eisenhower.....	134
Chapitre 43 - La théorie des contraintes.....	149
Chapitre 45 - La force du « non ».....	155

2. DÉCISION

Comment prendre des décisions claires quand le futur est incertain ?

Chapitre 3 - La pensée de second ordre	26
Chapitre 30 - Le rasoir d'Ockham.....	110
Chapitre 32 - La pensée bayésienne	116
Chapitre 35 - L'espérance mathématique.....	125
Chapitre 37 - Les arbres de décision.....	131
Chapitre 39 - Le <i>red teaming</i> et le pré-mortem	137
Chapitre 49 - La marge de sécurité	167

3. SYSTÈMES

Pourquoi les projets échouent-ils ? Quelles sont les forces invisibles qui régissent nos organisations ?

Chapitre 52 - La pensée systémique	178
Chapitre 54 - Les boucles de rétroaction.....	184
Chapitre 55 - Les stocks et les flux.....	187

Chapitre 61 - Les archétypes systémiques.....	205
Chapitre 83 - La sécurité psychologique	276
Chapitre 88 - Le nombre de Dunbar	291
4. LEADERSHIP	
Comment cesser de gérer des gens et commencer à les mener ?	
Chapitre 14 - L'enseignement réciproque.....	59
Chapitre 51 - L'intention du commandant	173
Chapitre 65 - L'auto-organisation	218
Chapitre 83 - La sécurité psychologique	276
Chapitre 95 - L'éléphant et le cavalier.....	312
Chapitre 97 - Le cercle d'or	318
5. INNOVATION	
Comment briser nos propres schémas de pensée pour enfin innover ?	
Chapitre 1 - La pensée par premiers principes.....	20
Chapitre 10 - La carte n'est pas le territoire	47
Chapitre 40 - La stratégie « océan bleu »	140
Chapitre 69 - Le « Job to Be Done ».....	232
Chapitre 75 - La pensée latérale.....	250
Chapitre 76 - La fixité fonctionnelle	253
Chapitre 79 - L'esprit du débutant	262
6. PROBLÈMES	
Comment cesser de traiter les symptômes et commencer à résoudre les vraies causes ?	
Chapitre 1 - La pensée par premiers principes.....	20
Chapitre 5 - L'inversion	32
Chapitre 11 - Le <i>journaling</i> réflexif	50
Chapitre 31 - Le rasoir de Hanlon.....	113
Chapitre 52 - La pensée systémique	178
Chapitre 58 - Les points de levier	196
7. PROJETS	
Comment mener un projet au succès dans un monde qui ne suit jamais le plan ?	
Chapitre 33 - La boucle OODA	119
Chapitre 39 - Le <i>red teaming</i> et le pré-mortem.....	137
Chapitre 51 - L'intention du commandant	173

Chapitre 59 - Les délais	199
Chapitre 64 - La résilience	215
Chapitre 73 - Le prototypage et le MVP	244
8. ADAPTABILITÉ	
Comment se renforcer face au chaos ou à l'imprévu ?	
Chapitre 2 - L'antifragilité.....	23
Chapitre 20 - L'hormèse.....	78
Chapitre 53 - La théorie du chaos et l'effet papillon.....	181
Chapitre 57 - L'effet de la reine rouge.....	193
Chapitre 64 - La résilience	215
Chapitre 68 - La lisière du chaos	227
9. CLARTÉ MENTALE	
Comment organiser ses idées pour libérer son esprit et créer ?	
Chapitre 6 - La technique Feynman.....	35
Chapitre 12 - L'effet <i>Zettelkasten</i>	53
Chapitre 17 - L'élaboration.....	68
Chapitre 24 - Les difficultés désirables.....	90
Chapitre 25 - Le second cerveau.....	93
Chapitre 70 - La pensée divergente et convergente.....	235
10. PERFORMANCE	
Comment faire du repos une arme pour la performance, et non un signe de faiblesse ?	
Chapitre 13 - Le concept de <i>flow</i>	56
Chapitre 18 - Le Kaizen.....	71
Chapitre 20 - L'hormèse.....	78
Chapitre 21 - Les rythmes ultradiens.....	81
Chapitre 27 - La loi de Goodhart	99
Chapitre 28 - Via Negativa	102
11. INFLUENCE	
Comment inspirer la confiance & persuader les autres de manière éthique ?	
Chapitre 0 - La fenêtre de Johari	15
Chapitre 47 - Les principes d'influence	161
Chapitre 90 - L'effet de Halo	297
Chapitre 94 - L'instinct narratif.....	309

Chapitre 95 - L'éléphant et le cavalier.....	312
Chapitre 97 - Le cercle d'or	318
12. APPRENTISSAGE	
Comment apprendre n'importe quoi, même ce qui semble impossible ?	
Chapitre 6 - La technique Feynman.....	35
Chapitre 7 - La pratique délibérée	38
Chapitre 9 - La répétition espacée.....	44
Chapitre 15 - L'apprentissage entrelacé.....	62
Chapitre 16 - La pratique de récupération.....	65
Chapitre 23 - L'apprentissage par observation.....	87
Chapitre 24 - Les difficultés désirables.....	90
13. POTENTIEL	
Comment libérer son plein potentiel et cesser de stagner ?	
Chapitre 4 - Le cercle de compétence.....	29
Chapitre 8 - L'état d'esprit de croissance.....	41
Chapitre 29 - L'effet cumulé.....	105
Chapitre 63 - La rationalité limitée	212
Chapitre 82 - L'effet Médicis.....	271
Chapitre 86 - La pyramide des besoins	285
Chapitre 98 - La carte du sens.....	322
14. ÉCHEC	
Comment transformer l'échec en un allié stratégique ?	
Chapitre 2 - L'antifragilité.....	23
Chapitre 5 - L'inversion	32
Chapitre 8 - L'état d'esprit de croissance.....	41
Chapitre 39 - Le <i>red teaming</i> et le pré-mortem	137
Chapitre 60 - Les points de bascule	202
Chapitre 93 - Le biais du survivant	306
15. FOCALISATION	
Comment définir sur quoi concentrer son énergie pour un impact maximal ?	
Chapitre 4 - Le cercle de compétence.....	29
Chapitre 19 - Le principe de Pareto.....	74
Chapitre 43 - La théorie des contraintes.....	149
Chapitre 45 - La force du « non ».....	155

Chapitre 56 - L'émergence.....	190
Chapitre 58 - Les points de levier	196
16. CONSCIENCE DE SOI	
Comment identifier et surmonter ses propres angles morts et ses biais cognitifs ?	
Chapitre 0 - La fenêtre de Johari	15
Chapitre 22 - L'effet Dunning-Kruger	84
Chapitre 46 - Le biais des coûts irrécupérables	158
Chapitre 84 - Le biais de confirmation.....	279
Chapitre 85 - L'erreur fondamentale d'attribution.....	282
Chapitre 87 - La dissonance cognitive	288
Chapitre 100 - L'illusion de la connaissance.....	328
17. SENS	
Comment définir un but qui donne une signification durable à nos efforts ?	
Chapitre 62 - La dépendance au sentier.....	209
Chapitre 86 - La Pyramide des Besoins	285
Chapitre 96 - Le Voile d'Ignorance.....	315
Chapitre 97 - Le cercle d'or	318
Chapitre 98 - La carte du sens.....	322
Chapitre 99 - Jeux finis et infinis.....	325
<p>Au-delà des 17 frictions courantes, certaines questions méritent un approfondissement : Comment construire un avantage durable? Comment naviguer les dilemmes impossibles? Comment transformer les idées oubliées en solutions neuves? Ces chapitres répondent à ces questions avancées.</p> <p>Si votre curiosité vous pousse à comprendre les forces invisibles qui structurent la compétition (stratégie), façonnent les mentalités (psychologie), et catalysent le changement (innovation), ces chapitres comblent les vides des approches traditionnelles. Ils révèlent comment les systèmes émergent, comment les biais collectifs nous gouvernent, et comment l'improbable devient réalité.</p>	
18. LES DILEMMES CACHÉS	
Quand les choix n'ont pas de bonne réponse	
Chapitre 50 - La guerre sur deux fronts.....	170
Chapitre 66 - La hiérarchie.....	221
Chapitre 67 - Les systèmes adaptatifs complexes.....	224

19. LA STRATÉGIE CACHÉE**Comment construire un avantage invisible ?**

Chapitre 34 - La théorie des Jeux.....	122
Chapitre 41 - L'avantage comparatif.....	143
Chapitre 42 - La guerre asymétrique	146
Chapitre 44 - Les effets de réseau	152
Chapitre 48 - L'effet Lindy.....	164

20. LA PSYCHOLOGIE CACHÉE**Pourquoi la meute décide vraiment ?**

Chapitre 36 - La théorie des perspectives & l'aversion à la perte	128
Chapitre 89 - La preuve sociale	294
Chapitre 91 - Le biais Endogroupe / Exogroupe.....	300
Chapitre 92 - L'heuristique de disponibilité	303

21. L'INNOVATION CACHÉE**Comment créer ce qui n'existait pas ?**

Chapitre 71 - La méthode SCAMPER.....	238
Chapitre 72 - Le raisonnement abductif	241
Chapitre 74 - La pensée design.....	247
Chapitre 77 - TRIZ.....	256
Chapitre 78 - Le biomimétisme.....	259
Chapitre 80 - Le possible adjacent	265
Chapitre 81 - L'exaptation.....	268

Je vous souhaite une belle exploration !

Bonus	331
La visualisation	332
Le bouc émissaire.....	335
La charge cognitive	338
Conclusion	341
Remerciements	343
À propos de l'auteur.....	345