

# SOMMAIRE

Remerciements.....	11
Introduction.....	13
Origine de l'ouvrage .....	15
<b>PARTIE 1 - LES FONDAMENTAUX.....</b>	<b>19</b>
<b>CHAPITRE 1 - LES TROIS CERCLES.....</b>	<b>21</b>
Tu as un budget limité.....	22
Le cercle 1 : ton sanctuaire intérieur .....	24
Le cercle 2 : la zone tampon .....	25
Le cercle 3 : le reste du monde (mordor).....	28
Le calcul simple .....	29
<b>CHAPITRE 2 - LES MOMENTS DE GRÂCE .....</b>	<b>31</b>
Tu passes à côté sans le voir .....	32
Le café comme acte de résistance .....	32
Les joies élémentaires que tu ignores.....	33
L'histoire qui m'a changé .....	34
Pourquoi c'est important (mis à part que c'est bon) .....	36
La vraie richesse .....	36

**CHAPITRE 3 - IDENTIFIER LES VOLEURS DE VIE ..... 39**

Qui sont ces draineurs d'énergie? ..... 40  
Les deux ressources à voler ..... 40  
Espèce 1 : le parasite chronophage..... 41  
Espèce 2 : le vampire énergétique ..... 42  
Pourquoi tu ne reconnais pas les voleurs..... 44

**PARTIE 2 - LES OUTILS ..... 47**

**CHAPITRE 4 - L'ART FRANÇAIS DE DIRE NON ..... 49**

Pourquoi c'est si difficile? ..... 50  
Les cinq techniques pour dire non..... 51  
Dialogues concrets (ce qui marche vraiment) ..... 55  
Templates prêts à utiliser ..... 56  
Les frontières personnelles : ton territoire inviolable..... 57

**CHAPITRE 5 - LE FOUTOMÈTRE ..... 59**

Pourquoi tu as besoin d'un système ..... 60  
Le foutomètre : mode d'emploi..... 60  
Trois exemples concrets..... 63  
Le foutomètre relationnel ..... 65

**PARTIE 3 - OBSTACLES FRANÇAIS ..... 67**

**CHAPITRE 6 - L'ADMINISTRATIF FRANÇAIS ..... 69**

Bienvenue en burlequistan..... 70  
Les trois niveaux de l'enfer administratif ..... 71  
Le foutomètre administratif ..... 73  
Les 10 stratégies de survie..... 75

**CHAPITRE 7 - LES REPAS DE FAMILLE ..... 77**

Le rituel toxique français ..... 78  
Le foutomètre du repas de famille..... 80

Les techniques de survie .....	82
Quand partir (vraiment).....	83
Techniques spécifiques familiales.....	84
<b>CHAPITRE 8 - LE PRÉSENTÉISME .....</b>	<b>85</b>
Le culte français de la présence inutile .....	86
Les six manifestations du présentéisme toxique.....	87
Le coût réel du présentéisme.....	89
Comment s'en foutre stratégiquement .....	89
Les questions à te poser .....	91
<b>CHAPITRE 9 - LE QU'EN-DIRA-T-ON .....</b>	<b>93</b>
La prison invisible que tu construis .....	94
Ce que te coûte cette prison invisible .....	97
Comment ne pas te laisser pourrir.....	97
Verdict .....	99
<b>PARTIE 4 - LA PRATIQUE .....</b>	<b>101</b>
<b>CHAPITRE 10 - LES 30 JOURS DU FOUTAGE.....</b>	<b>103</b>
Comment ça marche .....	104
Fin des 30 jours .....	131
<b>CHAPITRE 11 - L'APRÈS 30 JOURS : INTÉGRATION ....</b>	<b>133</b>
Jour 31 - quand le vrai truc commence .....	134
Les trois phases de la consolidation.....	134
Les pièges courants (et comment les éviter).....	136
Comment ne pas revenir aux vieilles chaînes .....	138
Les signaux que tu dérailles .....	139
La vraie liberté.....	140
Entretenir ta liberté .....	140

<b>PARTIE 5 - LES CAS RÉELS .....</b>	<b>141</b>
<b>CHAPITRE 12 - LES CAS MAUDITS.....</b>	<b>143</b>
Quand tu ne peux pas juste te barrer.....	144
Quand tu dis oui volontairement .....	152
Templates pour les situations graves .....	155
Le foutomètre.....	156
<b>CHAPITRE 13 - L'AUTHENTICITÉ RADICALE.....</b>	<b>157</b>
Le piège invisible.....	158
Le test de l'intégrité .....	159
Les trois niveaux de liberté .....	160
La vraie question .....	162
Les dix commandements du foutiste .....	163
Conclusion.....	165
Fin, enfin : début !.....	167
À propos de l'auteur .....	169