



M'enfin !?!

« [Changement de direction pour ce blog](#) - [Discipline contre motivation](#) »

Se motiver avec un Seinfeld Calendar

Par M'enfin !?! le lundi 15 février 2010, 02:01 - [Lifehacks](#) - [Lien permanent](#)

Comme promis, pour vous éclairer sur les "[lifehacks](#)", je vais donner un premier exemple : le [Seinfeld Calendar](#).

La légende veut que ce soit Jerry Seinfeld l'inventeur de ce hack. Quand on a lui a demandé quel était son secret, il a commencé à répondre de manière plutôt banale : « Pour devenir un bon comique, il faut faire de bonnes blagues, et pour faire de bonnes blagues, il faut travailler chaque jour ». Le secret est donc de s'entraîner tous les jours.

Mais là où ça devient intéressant, c'est qu'il ne s'est pas arrêté là. Il a monté un système ingénieux pour se forcer à travailler chaque jour. Pour ça, le matériel nécessaire est réduit à un calendrier (si possible, assez grand et surtout bien visible) et à un feutre (rouge de préférence). Il explique alors que chaque jour où le travail est fait, il coche le jour sur le calendrier avec le feutre rouge. Au bout de quelques jours, les croix au feutre commencent à former une chaîne, et le but est alors de ne pas casser la chaîne : « **Don't break the chain** ».

Cette technique est très efficace pour se motiver, car elle nous oblige à dépasser nos excuses. Même si la journée a été difficile, on a envie de cocher sa case pour ne pas avoir à recommencer à zéro une chaîne de 10, 20 ou 30 cases. Par contre, le revers de la médaille est que si l'on rate un jour, même pour une raison valable, le risque est grand de ne pas recommencer tout de suite, voir de ne pas recommencer du tout.

Pour mettre en place cette technique, vous pouvez bien entendu utiliser le calendrier et le feutre, mais si vous pouvez également vous tourner vers une version électronique. Les sites suivants permettent de faire son *Seinfeld Calendar* en ligne :

- [Daily Stamp](#) (mon préféré)
- [Don't break the chain](#)
- [Seinfeldian Chain](#)
- [Calendar about nothing](#) (les cases sont cochés automatiquement en fonction des commits sur github -> [exemple avec mon compte](#)).

Bon, ce n'est pas tout ça, mais je dois vous laisser : j'ai du travail à faire sur [LinuxFr.org](#) pour cocher [ma case d'aujourd'hui](#).

Commentaires

INTERNET ARCHIVE
Wayback Machine

17 captures
8 juin 10 - 16 avr. 12

Go

MAI **JUIN** SEPT.
2009 **2010** 2011

Close
Help

En tout cas bon courage pour linuxfr on rails.

Nicolas

[Fil des commentaires de ce billet](#)

- Propulsé par [Gandi](#) avec [DotClear 2](#) - [Informations légales](#)