



# QUITTER LE PAPA/MAMAN

---

*en 18mn 24 : attention talk léger*

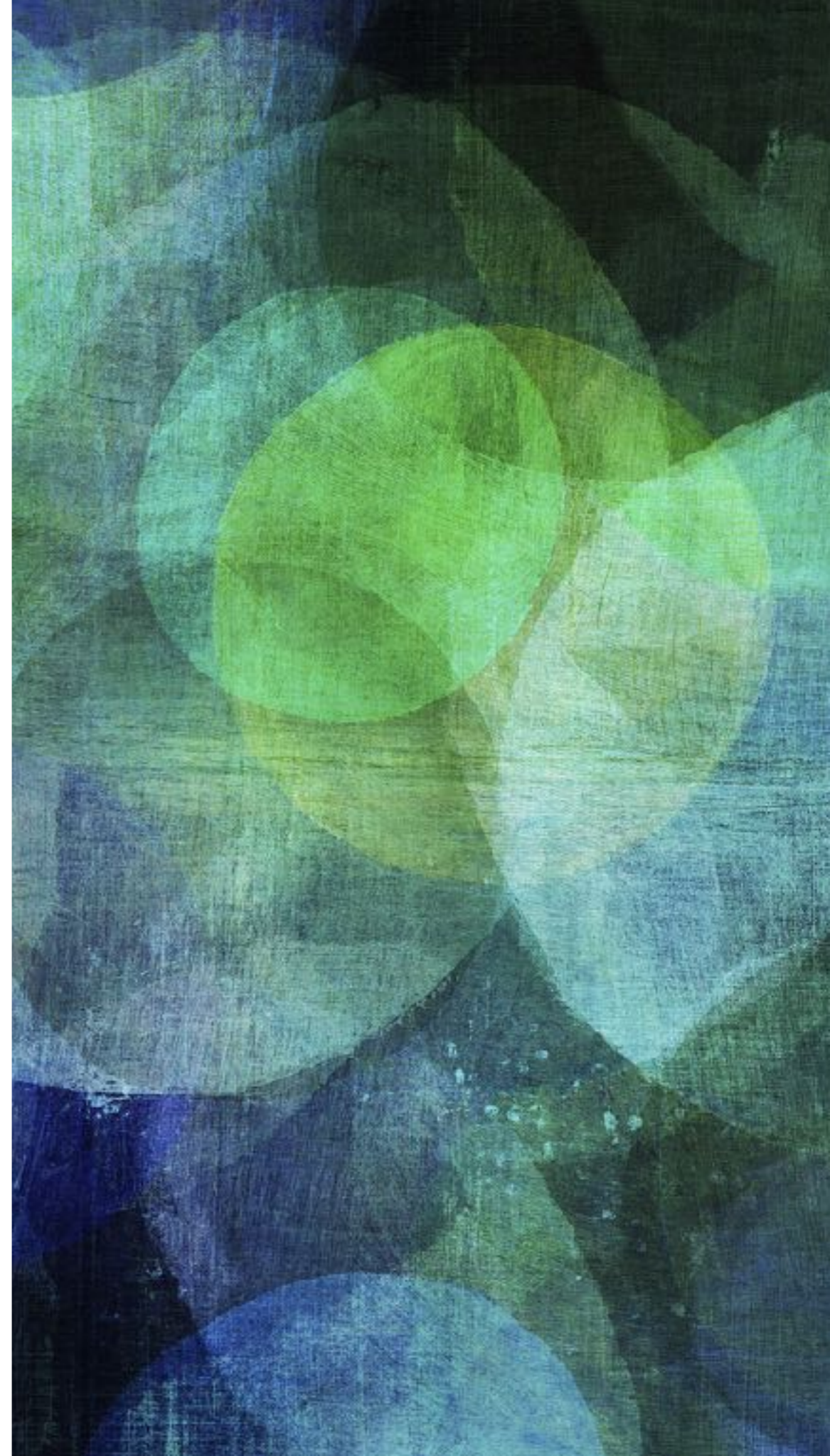
*Tl;dr: s'ouvrir à la diversité de ses potentialités*



Le devoir du jeune homme est de  
respecter les vieillards, de choisir  
parmi eux les plus considérés et les  
plus dignes de l'être, pour leur  
demander l'appui de leurs conseils et  
de leur autorité ; car l'inexpérience  
du jeune âge a besoin d'être  
gouvernée et maintenue par la  
prudence de la vieillesse [...]

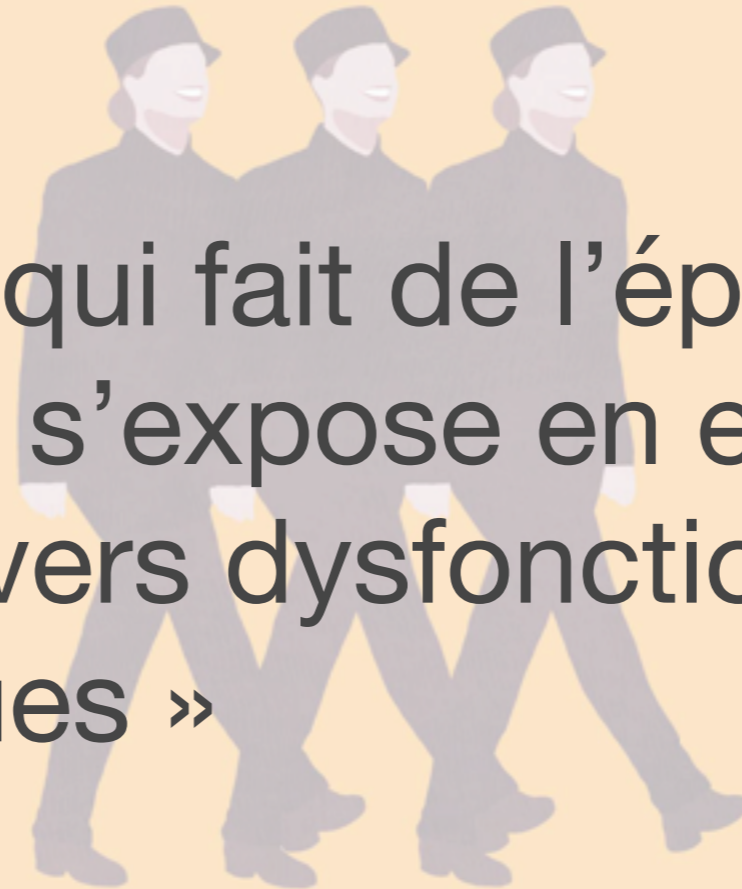
Lorsqu'ils veulent donner quelque  
relâche à leur esprit et se livrer aux  
divertissements de leur âge, ils  
doivent éviter tout excès, et se  
ressouvenir de la bienséance ; ce qui  
sera facile, si quelques vieillards  
prennent le soin d'assister à leurs  
.....jeux..

*in Oeuvres complètes de Cicéron*



EDGAR CABANAS & EVA ILLOUZ

# HAPPYCRATIE



« L'individu qui fait de l'épanouissement son objectif s'expose en effet fatalement à de très divers dysfonctionnements pathologiques »

COMMENT L'INDUSTRIE  
DU BONHEUR A PRIS  
LE CONTRÔLE DE NOS VIES

*Eva Illouz. « Happycratie. »*

  
Premier Parallèle



# REMERCIEMENTS:

---

- Thibaut (@tibastral) pour m'avoir proposé cette opportunité
- L'équipe de Paris.rb
- A vous
  
- Gilles et Huguette ( mon père et ma mère) pour leur génie, leurs erreurs et surtout leur Amour qui m'accompagne.



## QUI JE SUIS:

.....

- 4 année de psychologie
- J'ai commencé par le Cobol 74 en 1997
- 10+ années en Ruby on Rails
- créateur de 42s.video :  
croisement entre SnapChat et Trello pour des *réunions à la carte !*
- à l'écoute du marché, poste de CHO / CTO / dev back / lead dev / scrum master / product owner [max 2 jours/sem ;) ;)]

En langage ruby-esque, où va t on durant ce talk?

« **CES SCAFFOLDINGS  
QU'IL VA FALLOIR  
REFACTORER** »

*La question que je vous invite à vous poser en fin de talk est :*

*« Quel scaffolding a été généré et ne me convient plus du tout ! »*

Ok et en français, c'est quoi ces scaffoldings en question ?

# « NOS CROYANCES SONT DES FABRIQUES DE SCAFFOLDINGS »

EN PARTANT D'UNE CROYANCE, JE PEUX GENERER RAPIDEMENT A LA VOLEE  
DE LA PENSEE, UN MAPPING MENTAL DE REPRÉSENTATION DU MONDE

*La question que je vous invite à vous poser en fin de talk deviens :*

*« Quel croyance ne me convient plus du tout ! »*

# COMMENT SE FABRIQUE UNE CROYANCE ?

---

A chaque nouveauté, mon cerveau va faire un mapping du monde,

une représentation qui m'est toujours personnel,

**une croyance c'est un savoir que je me personnalise sur mesure .**

- Si Saint Thomas croyait ne croire que ce qu'il voyait, ben en faite comme nous tous il ne voyait que ce qu'il croyait (\*) .

- Si une croyance est trop loin de la réalité, le cerveau met en place les stratégies (rationnaliser) pour créer un nouvelle croyance (\*\*)

>> Toutes nos représentation mentales ne sont que croyance

\* *Seeing Isn't Believing* ([psychologicalscience.org](http://psychologicalscience.org)) & *Believing Is Seeing* ([ucsdnews.ucsd.edu](http://ucsdnews.ucsd.edu))

\*\* *Livre de Festinger sur la dissonance cognitive*



**ILLUSTRATION:**

**"Dans le doute, abstiens-toi ! ».**

**GET SH\*T DONE**

---

Aujourd'hui 12:30

Hello,  
Petit souci ...  
Je devait aller le  
11 et voir Thi ,, mais c'est  
avancé au 04 ... oups !

Tu peux être sur le grill pour  
qu'on finisse l'accueil pour  
cette date ?

Aujourd'hui 12:30

Hello,  
Petit souci ...  
Je devait aller le  
11 et voir Tim .. mais c'est  
avancé au 04 ... oups !

Tu peux être sur le grill pour  
qu'on finisse l'accueil pour  
cette date ?

**"Dans le doute, abstiens-toi ! ».**

**GET SH\*T DONE**

*Suis je donc juste un task do-ers sans épaisseur ?*

*Si je me pose des questions c'est certainement qu'une croyance ne me sert absolument plus, et a besoin d'être modifiée. > >*

**MON COMING OUT : CETTE CROYANCE QU'IL FAUT  
TRAVAILLER JUSQU'A EN FAIRE PRESQUE TROP**

**TIENS MAIS JE PRENDS JAMAIS LE TEMPS DE CONTEMPLER  
CE QUE J'AI REALISÉ, ALORS QUE C'EST PRIMORDIAL  
POUR MA PERSONNALITÉ**

*> > Ainsi je désactive cette croyance  
qui ne me correspond pas, en la  
transformant dans une nouvelle  
croyance*

# 3 *GROS* mots pour se poser des questions et induire le refactoring nécessaire

- Amour
- Spiritualité
- Autonomie

# 3 KPI(\*) DE L'AMOUR

---

Apprécier chaque instant:

*Donne du goût de la vie*

Ecouter ce qui se passe autour:

*Permet de s'ouvrir au monde, aux Autres idées*

Comprendre ce qui vient de se passer:

*Prendre conscience va créer de nouveaux les schémas mentaux, en bousculant les anciens*

\* KPI = marqueur, révélateur.

# EN QUÊTE DE SPIRITUALITÉ : TROUVER UN SENS AUX CHOSES DE LA VIE

---

Type de regard	Acteur	Quête / Type de nourriture(*)
Spirituel	<i>Esprit</i>	<i>Le sens d'une action, sa raison d'être</i>
Philosophique	<i>Ego</i>	<i>Vérité , et autre représentation mentale</i>
Psychologique	<i>Ame</i>	<i>Les émotions</i>
Physique	<i>Corps</i>	<i>Air / Eau / Aliments / Mouvements</i>

*\* toujours s'assurer d'une nourriture bien diverse et variée*

# AUTONOMIE ? SE DONNER CARTE BLANCHE !!!

---

Renouveler des envies

Choisir de danser de manière gênantes... alors que l'on est zéro pointé

Aller chercher des rêves d'enfance complètement oubliés

Et si je n'avais plus que je me l'imagine, et si je savais finalement faire ces choses



## CONCLUSION:

---

- Quelle croyance ai je conservée alors qu'elle ne m'est plus utile dans mon monde d'aujourd'hui
- Et si je cherchais à donner du sens aux choses que je fais
- Je pose ce que j'aime et ce que je n'aime plus, ce qui me parle et ce qui me semble vieilli et devenu inutile
- Etre *eklektik* démultipliera votre valeur sur le marché
- Entre défi nouveau à relever et besoins à redécouvrir !
- Tellement de gens à aller découvrir , toute ces curiosités sont autant de voyage à effectuer

# ALLER PLUS LOIN:

---

- La santé mentale des développeurs : [lerubynouveau.fr/016.html](http://lerubynouveau.fr/016.html)
- Chief Happiness Officer, c'est quoi : [youtu.be/D2IZG-9TL2E](https://youtu.be/D2IZG-9TL2E)
- DHH's great surplus: [youtu.be/4PVViBjukAE](https://youtu.be/4PVViBjukAE)
- « It Doesn't Have to Be Crazy at Work » [basecamp.com/books/calm](http://basecamp.com/books/calm)
- « Les très gênants pas de danse » [youtu.be/hXLPjPdbwGE](https://youtu.be/hXLPjPdbwGE)
- la VR au service d'un mieux être : [vimeo.com/195991648](http://vimeo.com/195991648)
- Autonomie au boulot [steamcdn-a.akamaihd.net/apps/valve/Valve\\_NewEmployeeHandbook.pdf](http://steamcdn-a.akamaihd.net/apps/valve/Valve_NewEmployeeHandbook.pdf)
- Kintsugi, l'art de réparer ses blessures (livre)
- A Theory of Cognitive Dissonance de Leon Festinger (livre)
- mon twitter : @42s\_video