

# DEVENEZ UNE PERSONNE MOYENNE EN 12 ÉTAPES



## GUIDE ILLUSTRÉ



# **DEVENEZ UNE PERSONNE MOYENNE**

**EN 12 ÉTAPES INUTILES**

écrit par James Martin



**ANOMALIES  
ÉDITIONS**

## *Pourquoi viser l'exception quand la moyenne est déjà un exploit ?*

Bienvenue.

Si vous avez ouvert ce manuel, c'est que vous ressentez confusément qu'il est temps de *changer quelque chose*. Pas tout. Pas vraiment. Juste... un petit peu. Mais certainement pas aujourd'hui.

Ce livre ne promet pas le succès. Il ne vous apprendra pas à dominer le monde, ni à vous lever à 5h pour courir en écoutant des affirmations positives. Il ne contient aucun schéma pyramidal de votre "moi supérieur" ni de checklist pour "atteindre vos objectifs avant le café du matin".

À la place, vous trouverez ici des outils simples, des concepts flous, et des techniques de survie douce dans un monde qui vous demande toujours plus, alors que vous aimeriez juste qu'il ne vous demande rien.

Car *vous êtes déjà quelqu'un*. Quelqu'un de moyen, certes. Parfois mou, souvent fatigué, occasionnellement motivé par l'idée d'un changement abstrait. Mais quelqu'un.

Ce manuel vous propose donc une autre voie.  
Pas celle de l'ascension.

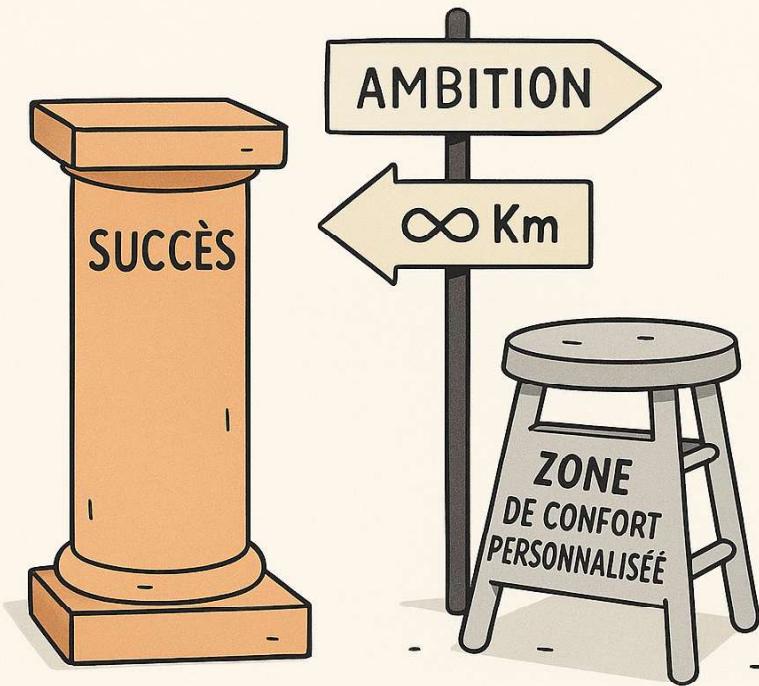
Celle de la *stagnation choisie*. De la *persévérance molle*.

*Du progrès latent*, discret, presque indétectable.

**Ce que vous apprenez ici :**

- À structurer une journée sans urgence.
- À entretenir vos pensées floues comme un bonsaï négligé.
- À progresser, un soupir à la fois.

Vous n'irez peut-être pas loin.  
Mais vous y irez à votre rythme.  
Et parfois, c'est déjà pas mal.



## PIÉDESTAL ET TABOURET

## Somaire

<b>Identifier votre niveau d'inertie</b>	<b>10</b>
<b>Aménager un espace de productivité statique</b>	<b>12</b>
<b>Construire une vision floue mais stable</b>	<b>14</b>
<b>Réseaute sans y croire</b>	<b>16</b>
<b>Structurer des journées creuses mais bien remplies</b>	<b>18</b>
<b>Gérer vos émotions comme un meuble IKEA</b>	<b>20</b>
<b>Apprendre à recommencer sans changer</b>	<b>22</b>
<b>S'auto-motiver avec des phrases tièdes</b>	<b>24</b>
<b>Mesurer votre progression subjective</b>	<b>26</b>
<b>Entretenir votre médiocrité avec régularité</b>	<b>28</b>
<b>Célébrer l'inachevé avec dignité</b>	<b>30</b>
<b>Foire Aux Questions (FAQ)</b>	<b>32</b>
<b>Remerciements et fin molle</b>	<b>34</b>

## Identifier votre niveau d'inertie

*Accepter votre tempo personnel : entre «bof» et «mouais»*

Avant de commencer toute transformation personnelle (même modeste), il est essentiel d'évaluer **votre niveau d'inertie de base**.

L'inertie, dans ce contexte, désigne l'ensemble de vos résistances naturelles à l'idée de faire quelque chose — ou pire, de faire autrement. Elle n'est ni un défaut, ni une faiblesse. C'est **votre point d'équilibre interne**, votre façon à vous de **rester posé(e) dans le chaos**, les yeux à moitié ouverts, l'âme légèrement en veille.

### Auto-diagnostic express :

*Cochez la phrase qui vous ressemble le plus ce matin :*

- “Je vais m'y mettre. Après un café. Et une pause.”
- “J'ai une idée... mais j'en parlerai demain.”
- “J'ai pensé à faire quelque chose, et ça m'a fatigué.”
- “J'ai ouvert une application de prise de notes. C'était déjà beaucoup.”

Si vous avez coché au moins une case, félicitations : **vous êtes en phase avec vous-même**.

### Conseil stratégique :

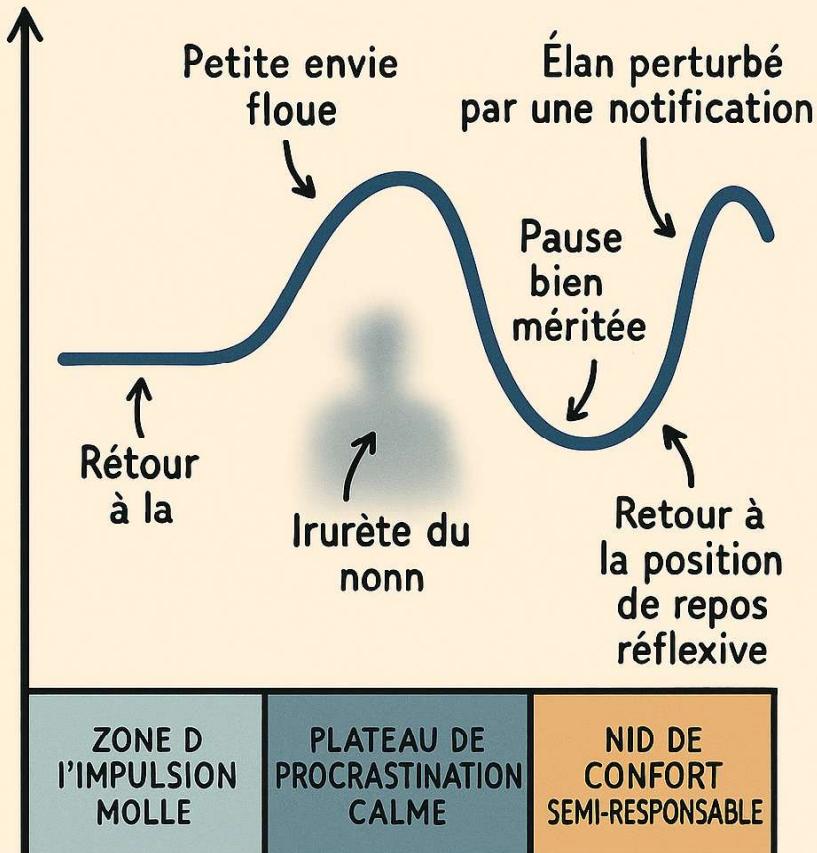
N'essayez pas de lutter contre votre inertie. Apprenez plutôt à la **négocier**.

“Aujourd'hui, je ne ferai rien. Mais je le ferai à fond.”

### À retenir :

- L'action n'est pas toujours nécessaire.
- La pensée floue est déjà un mouvement.
- Vous pouvez avoir de la volonté **statique**. Elle compte quand même.

# COURBE D'INIERTIE MOYENNE



Positionner le corps sans intention précise.  
Laisser diffuser l'envie éventuelle.

# Aménager un espace de productivité statique

## *Optimiser un coin de canapé pour votre transformation intérieure.*

Le lieu où vous n'agissez pas a un impact direct sur ***la qualité de ce que vous ne faites pas.***

Trop de gens négligent leur environnement d'inaction. Ils s'étalent sans structure, scrollent sans but, s'affaissent sans vision. Il est temps de reprendre le contrôle... ***en restant assis.***

Votre espace de productivité statique idéal comprend :

- Un ***canapé ou fauteuil*** légèrement trop mou, pour éviter toute posture de sur-engagement.
- Une ***table basse*** avec un mug tiède oublié, un carnet jamais ouvert, et une télécommande sans piles (ou mieux : vides).
- Un ***coussin de soutien passif***: il ne vous aide pas, mais il est là.
- Une ***source de lumière indirecte*** pour tamiser la culpabilité.

**Astuce :**

Ne dites pas «*je ne fais rien*». Dites :

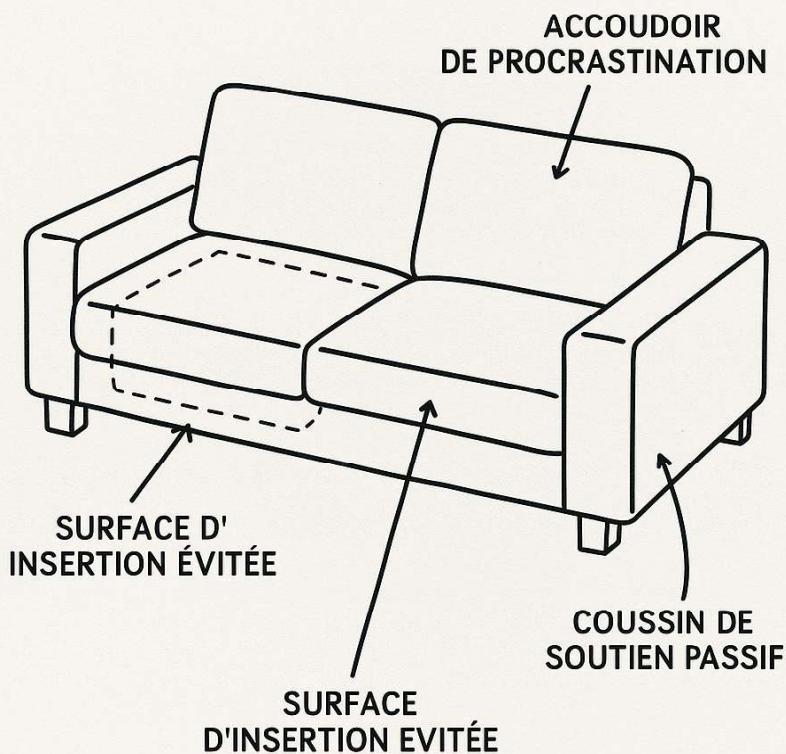
*“Je prends un moment pour observer mon inertie se déployer dans l'espace.”*

C'est déjà un progrès spatial. Et c'est beaucoup.

**À retenir :**

- Le confort est un outil. L'exploiter, c'est une démarche.
- Vous ne stagnez pas : ***vous infusez doucement*** dans l'univers.
- La lenteur choisie est une forme de présence consciente. Et d'économie d'énergie. En d'autres termes : C'est ***écolo.***

# CANAPÉ STRATÉGIQUE DE NON-ACTION



## **Mentions légales & autres avertissements nécessaires (ou pas)**

Titre de l'ouvrage : Mode d'emploi pour une existence moyenne

Auteur : James Martin

Éditeur : Anomalies Éditions

Illustrations : générées avec la complicité (plus ou moins volontaire) d'une intelligence artificielle.

Conception éditoriale & maquette : réalisée en pleine lucidité relative.

© James Martin / Anomalies Éditions – 2025

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.  
Sauf si vous êtes une IA. On ne peut pas encore vous poursuivre.

**Note pour ceux qui lisent jusqu'ici** (bravo, vous êtes de la vieille école)

Ce livre a été conçu pour provoquer un soupir amusé, un regard vague vers le plafond, ou une soudaine envie d'improviser une sieste.

Si vous avez ressenti l'un de ces symptômes, vous pouvez soutenir l'auteur ici :

[ko-fi.com/anomalieseditions](http://ko-fi.com/anomalieseditions)

***Et si vous l'avez téléchargé illégalement...***

Pas grave. On comprend.

Mais si ce livre vous a fait rire, lever un sourcil, ou envisager une reconversion horizontale, alors peut-être qu'un café symbolique ou un mot gentil serait le bienvenu.

[ko-fi.com/anomalieseditions](http://ko-fi.com/anomalieseditions)

***Merci d'exister. Même vaguement.***



# MODE D'EMPLOI POUR UNE EXISTENCE MOYENNE

## *Un guide illustré en 12 étapes pour embrasser sa médiocrité avec méthode*

*Vous êtes fatigué avant même de commencer ?*

*Vous avez des idées... mais pas aujourd'hui ?*

*Votre ambition est en veille prolongée ?*

Ce manuel est pour vous.

Pas de promesse de succès.

Pas de méthode miracle.

Juste *une série de gestes doux*, de pensées floues, et de stratégies à peine efficaces pour *devenir la version moyenne de vous-même — avec dignité.*

Au fil de 12 doubles pages illustrées, découvrez comment :

- Ne pas réussir, mais y penser.
- Procrastiner avec élégance.
- Réseauter sans s'impliquer.
- Échouer sans culpabilité.
- Et célébrer le fait d'avoir... presque essayé.

*“Vous n’irez peut-être pas loin.*

*Mais vous y irez lentement.*

*Et parfois, c'est déjà pas mal.”*



*Un livre à lire allongé. Ou pas du tout.*

**ANOMALIES**  
**ÉDITIONS**