

# From Dallas to Happy days Tips to positively hack your life

Date : 13 avril 2023

Speakers : Emmanuel Bernard (Red Hat)

Format : Conférence (45mn)

Talk pour améliorer sa vie. Emmanuel prévient : on ne va pas parler d'outils.

Emmanuel nous livre son témoignage, parfois intime. Chacun peut prendre ce qu'il souhaite en fonction de ses besoins.

Les développeurs ont tendance à être toujours sous l'eau. Comment s'entretenir pour être plus performant ? Conseils d'Emmanuel tirés de sa propre carrière.

Après ses études, Emmanuel est devenu un développeur professionnel de projets Open Source : de Hibernate ORM à Quarkus. En parallèle, il devient podcasteurs (Les Cast Codeurs) et travaille sur des JCP.

Plusieurs évènements personnels ont influencé sa vie. Emmanuel les sépare en 2 catégories :

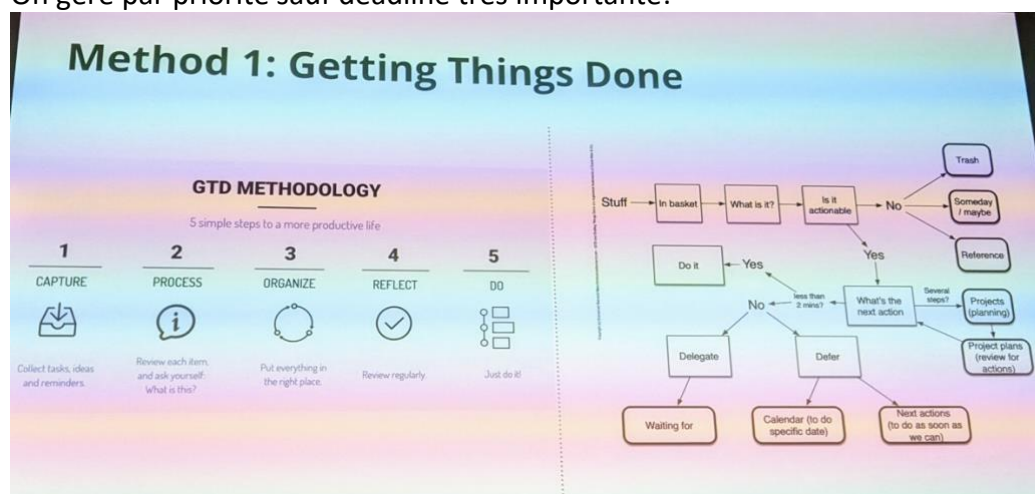
1. Facteurs **externes** : deuil, handicap, pressions ...
2. Facteurs **internes** (aka your firmware) : travail++, rationalité permettant d'optimiser sa charge de travail, tendance à se juger suite à des déboires, scénarios d'anticipations négatifs

Les règles du firmware peuvent être explorées puis changées.

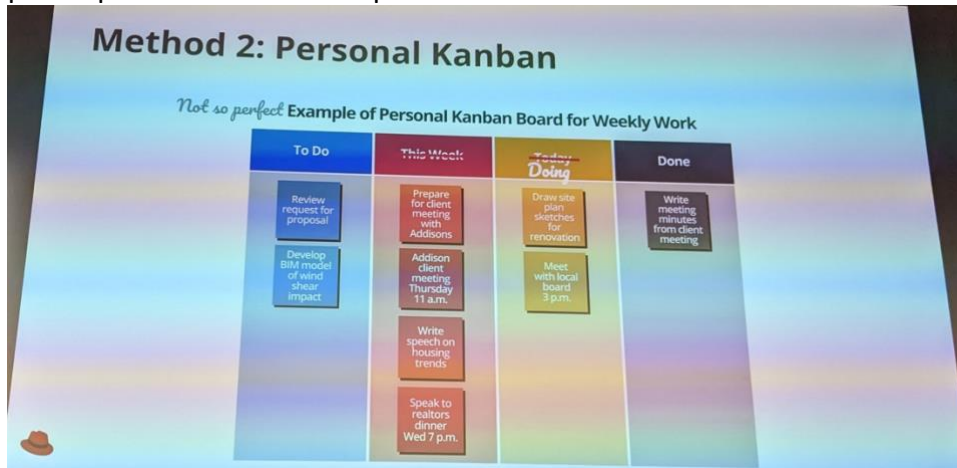
Dans sa vie de tous les jours, Emmanuel applique la méthode du Getting Things Done qui contient 5 étapes :

1. Capture tout
2. Traiter
3. Organise
4. Revoir régulièrement, par exemple toutes les semaines
5. Faire

Exemple des impôts moins prioritaires que sa présentation à Devovx  
On gère par priorité sauf deadline très importante.



Autre méthode testée par Emmanuel : Personal Kanban  
 Limiter le work in progress pour éviter la charge mentale.  
 Le Done est important pour célébrer et voir tout ce qu'on a fait.  
 Emmanuel a changé « This Week » et “Today” par “Doing” afin de ne pas se démoraliser parce que l'a deadline n'est pas atteinte.



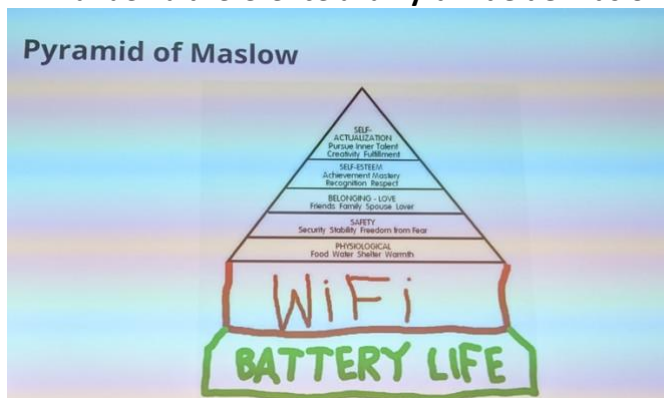
Ne pas se créer de deadline artificielle pour que cela nous impacte négativement si on la tient pas. Nécessité d'avoir confiance en son système.

Outils utilisés :

- [Episode 152 des Cast Codeurs](#)
- [OmniFocus](#) (macOS, iOS)
- [Things](#)
- [Atlassian Trello](#)
- Pen and paper

Attention : la vie n'est pas une série de choses à faire pour qu'elle soit bien.  
 Que faire pour entretenir son mental ?  
 Fixer : avoir un objectif, comme être heureux.

Emmanuel est passionné par son travail et l'informatique.  
 Lorsque son épouse lui a annoncé qu'elle souhaitait le quitter, Emmanuel a réalisé qu'il avait d'autre priorité et que son travail n'était pas Toute sa vie.  
 Emmanuel fait référence à la **Pyramide de Maslow**.



Contre naturellement, Emmanuel a été voir un **Psy**. Il a effectué un travail pour trouver les règles du firmware qui le font fonctionner. Recommande un entretien régulier avec un professionnel, qui peut être un **Coach**. Un peu comme lorsqu'on fait régulièrement du sport. Mécanisme de refoulement du cerveau humain qui permet de garder en nous quelque chose qui nous fait mal.

Autre outil utilisé par Emmanuel : la **méditation dite en pleine conscience**. Emmanuel avait perdu son niveau de concentration (merci Twitter) et avait aimé le retrouver. Permet de se focaliser sur le moment présent. Permet de s'accorder de ne rien faire et de ne pas aller sur Twitter parce qu'on pense s'ennuyer.

**Présence aux meetings** : soit il y va à fond, soit il n'y va pas.

C

Commencer par des méditations guidées. Livre de Christophe André, [Méditer jour après jour](#) et surtout son CD, appli Petit Bambou / Calm.

Emmanuel fait ensuite référence à « **l'ingénieur x10** ». Ce n'est pas le nombre de choses faites qui importe, mais l'importance des choses que vous faites.

Emmanuel était tout le temps à 110%. Il a lâché cette idée et accepte que certains jours / semaines il n'est qu'à 20%.

**Communication et empathie** : si l'on sait communiquer et on est empathique, on a de l'or dans les mains.

Je termine mes notes par ce slide sur la **communication non violente** :

