DÉGAGER +35H / SEMAINE EN RESTANT SALARIÉ

La méthode chronobiologique pour bâtir son système d'actifs sans s'épuiser

LE PRINCIPE CARDINAL : Réussir sa transition vers l'indépendance ne repose pas sur la force brute ni sur la privation de sommeil, mais sur une **architecture temporelle stricte**. Pour être soutenable sur la durée, votre semaine doit sanctuariser **8h de sommeil**, **1h d'activité physique** et une **digestion terminée 2h avant le coucher**.

1. Les 4 Piliers Physiologiques Incompressibles

1. Sommeil Réparateur (8h00 fixes) Coucher strict à 21h45, lever à 05h45. Aucun réveil différé le week-end pour éviter tout décalage biologique de fuseau horaire.	**2. Fenêtre de Digestion (2h00)** Le dîner est impérativement terminé à 19h45. Le corps s'endort avec l'estomac au repos et une température corporelle abaissée.
3. Déconnexion Écrans (45 min) Coupure totale des écrans (PC/Smartphone) à 21h00. Passage en lumière tamisée, lecture ou préparation du lendemain.	**4. Activité Physique (1h00 / jour)** Fractionnée en 2 sessions de 30 min (marche active, trajets à pied, réveil musculaire). Maintient l'énergie et la clarté mentale.

2. L'Usage Stratégique du Créneau du Soir (19h45 – 21h00 : 1h15)

Ce créneau d'1h15 en soirée possède une fonction psychologique majeure. Il ne doit pas être dédié à un effort de réflexion analytique intense (qui perturberait l'endormissement), mais à une **progression fluide en détente** : veille informationnelle, visionnage de contenus formateurs, organisation des tâches ou micro-recherches.

Pourquoi c'est décisif : Cela maintient l'esprit aligné sur la trajectoire du projet et coupe court au réflexe de dispersion vers les séries ou divertissements passifs qui diluent votre concentration et vos objectifs.

3. Synthèse des Volumes Hebdomadaires Dégagés

Profil Type	Semaine (Lun-Ven)	Week-End (Sam-Dim)	Total Hebdo	Délai vers les 100h
1. Salarié Bureau Typique	10h00 (2h/j)	25h30 (12h45/j)	**35h30**	**~ 3 semaines**
2. Télétravailleur Typique	15h00 (3h/j)	25h30 (12h45/j)	**40h30**	**~ 2,5 semaines**
3. Salarié + Enfants (Famille)	7h30 (1h30/j)	12h30 (6h15/j)	**20h00**	**5 semaines**

LES 3 PROFILS TYPES MODÉLISÉS

Cadence Semaine (Lun–Ven) et Week-End (Sam–Dim) pour chaque situation

A. Grilles du Lundi au Vendredi (Semaine de travail)

Créneau	Profil 1 : Bureau Typique	Profil 2 : Télétravail Typique	Profil 3 : Bureau + Enfants
05h45 - 07h15	**PROJET (Deep Work)**	**PROJET (Deep Work)**	**PROJET (Avant réveil)**
07h15 - 07h45	**PROJET (Suite)**	**PROJET (Suite)**	Sport maison (30 min)
07h45 - 08h15	Préparation personnelle	Sport / Mobilité (30 min)	Préparation personnelle
08h15 - 08h45	Trajet aller	Douche + Préparation	Dépose école + Trajet
08h45 - 12h45	Travail Salarié (4h)	Travail Salarié (4h)	Travail Salarié (4h)
12h45 - 13h15	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13h15 - 13h45	Marche active (Sport)	Marche active / Projet	Marche active (Sport)
13h45 - 17h45	Travail Salarié (4h)	Travail Salarié (4h)	Travail Salarié (4h)
17h45 - 18h15	Marche / Sport sur trajet	**PROJET (Session 2)**	Trajet + Récup. école
18h15 - 18h45	Trajet retour	**PROJET (Suite 1h00)**	**Temps Famille / Devoirs**
18h45 - 19h15	Arrivée maison + Douche	Douche + Cuisine	**Temps Famille (Suite)**
19h15 - 19h45	Dîner (Fin 19h45)	Dîner (Fin 19h45)	Dîner famille (Fin 19h45)
19h45 - 21h00	Moment libre / Projet calme	Moment libre / Projet calme	Moment libre / Couchers
21h00 - 21h45	Sas sans écran	Sas sans écran	Sas sans écran
21h45 - 05h45	**Sommeil (8h fixes)**	**Sommeil (8h fixes)**	**Sommeil (8h fixes)**

B. Grilles du Samedi et Dimanche (Week-End)

Créneau	Profils 1 & 2 : Sans Enfant (Accélération)	Profil 3 : Avec Enfants (Équilibré)
05h45 - 08h45	**PROJET (3h00) : Deep Work du matin à jeun**	**PROJET (3h30 jusqu'à 09h15) avant réveil**
08h45 - 09h45	Marche active (30 min) + Préparation / Petit-déj	**09h15 - 10h15 : Petit-déjeuner & Temps Famille**
09h45 - 12h15	**PROJET (2h30) : Systèmes & Création de contenu**	**PROJET (2h00 de 10h15 à 12h15)**
12h15 - 12h45	Cuisine & Déjeuner	**12h15 - 16h45 : Déjeuner, Sortie, Jeux en famille**
12h45 - 16h45	**PROJET (4h00) : Gros blocs de production / Montage**	**Temps Famille (Suite de l'après-midi)**
16h45 - 17h15	Marche extérieure (30 min)	16h45 - 17h45 : **Marche active en famille (1h)**
17h15 - 19h15	**PROJET (2h00) : Finalisation & Réglages**	**17h45 - 19h15 : Temps Famille / Jeux / Bains**
19h15 - 19h45	Dîner (Fin à 19h45)	Dîner famille (19h15-19h45) + Coucher enfants
19h45 - 21h00	**PROJET CALME (1h15) : Veille & Organisation**	**PROJET CALME (45 min de 20h15 à 21h00)**
21h00 - 21h45	Sas sans écran (déconnexion)	Sas sans écran (déconnexion)
21h45 - 05h45	**Sommeil (8h00 fixes)**	**Sommeil (8h00 fixes)**

VOTRE GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION HEBDOMADAIRE

Cartographiez vos blocs incompressibles pour auditer votre potentiel réel de +35h

Instructions : Remplissez vos heures réelles. Identifiez vos heures de sommeil (8h), vos temps de transport, votre travail salarié et isolez vos blocs de Deep Work du matin et du week-end.

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
05h45 - 07h45							
07h45 - 08h45							
08h45 - 12h45							
12h45 - 13h45							
13h45 - 17h45							
17h45 - 18h45							
18h45 - 19h45							
19h45 - 21h00							
21h00 - 21h45							
21h45 - 05h45							

Checklist de Conformité Chronobiologique :

[ ] Mes 8h de sommeil sont sanctuarisées chaque nuit sans décalage le week-end.
[ ] Mon dîner est terminé au minimum 2h00 avant l'heure de mon coucher.
[ ] J'ai positionné 1h d'activité physique quotidienne (en 1 ou 2 blocs).
[ ] Mes créneaux de Deep Work (matin / week-end) sont protégés de toute notification.
[ ] Le créneau de 1h15 du soir est dédié à une progression calme sans surchauffe mentale.

ENTRETIEN INDIVIDUEL (1-À-1) : ÉVALUATION & PRIORITÉS

Format : 45 minutes d'échange individuel en direct.

Tarif : 79 €

Au programme :

- Évaluation directe de votre situation et de vos contraintes réelles.
- Identification de vos blocages principaux et de vos angles morts.
- Définition de vos priorités d'action selon vos choix d'émancipation.

■ RÉSERVER MON ENTRETIEN INDIVIDUEL (45 MIN — 79 €)