

## Comment avoir plus de volonté

Dans la vidéo d'aujourd'hui on va parler d'un sujet qui vous tient à cœur et qui est la volonté.

Bonjour à tous ! Le sujet de la volonté, je ne l'ai pas choisi au hasard ; je l'ai choisi parce que c'est un sujet qui vous pose beaucoup de problèmes, en tout cas, qui pose beaucoup de problèmes à de nombreux membres de la communauté Pas-de-stress. J'interroge souvent mon audience et sur la page Facebook, on m'a dit à plusieurs reprises : « Johan, mon plus grand problème, c'est la volonté ; c'est la motivation. Je ne sais pas comment tu fais pour avoir autant de motivation et de volonté ; donne-nous quelques trucs. » Et c'est ce que je vais faire aujourd'hui. On me dit par exemple : « Je n'arrive pas à me lever tôt pour travailler mon Français ; je n'arrive pas à travailler chaque jour pour aller dans la direction de mes rêves ; je n'arrive pas à faire du sport de façon consistante et régulière ; je n'arrive pas, je n'arrive pas ... Je n'ai pas la volonté pour faire ce dont je rêve. » Et vous savez, si vous me suivez depuis longtemps, que je suis intimement convaincu, persuadé du fait qu'on atteint ses rêves en travaillant de façon répétée et régulière sur les actions qui nous permettent d'atteindre nos rêves. Par conséquent, sans volonté, sans régularité, sans persistance on n'arrive à rien et on n'arrive pas à atteindre ses rêves.

Et on me demande souvent : « Johan, comment tu fais pour arriver à te lever tous les jours à 05:30 du matin, pour réussir à faire du sport tous les jours, à méditer tous les jours, à écrire dans un journal tous les jours, à avoir du temps pour ta famille et du temps pour tes deux business Internet ? Comment tu fais pour tout mener deux fronts et comment tu fais quand tu as des périodes où tu es moins motivé ? » – parce que ça existe et il est clair que personne n'a une motivation illimitée, c'est ce qu'on va voir – mais il existe quelques trucs pour faire en sorte d'avoir plus de motivation, plus de volonté et pour mieux travailler vers ses rêves.

Avant de partager ces trucs avec vous, laissez-moi vous dire une chose : le fait d'avoir beaucoup de motivation et beaucoup de volonté, ce n'est pas quelque chose d'inné ; ce n'est pas quelque chose qu'on a à la naissance et tac, tranquille, on a la motivation et la volonté jusqu'au bout de notre vie. Ce n'est pas quelque chose qu'on ne peut pas acquérir, on peut acquérir la volonté, on peut acquérir la motivation. Moi-même, quand j'étais un peu plus jeune, je n'étais pas particulièrement motivé, je n'étais pas une personne qui avait une volonté à toute épreuve. Ça a toujours été un de mes points forts mais ce n'était pas au point où ça allait aujourd'hui ; ça se travaille, ça se développe. Sans plus tarder, laissez-moi maintenant vous dire exactement comment.

La première chose à vraiment réaliser, c'est que la motivation peut être assimilée à un réservoir. Vous avez un réservoir qui, à la fin de chaque journée ou pendant la nuit, se



remplit de motivation et, au fur et à mesure que vous avez besoin de motivation pour faire des choses, eh bien, vous piochez dans votre réservoir qui, donc, se vide au fur et à mesure dans la journée. Donc, la motivation peut être vue comme un réservoir, comme quelque chose de finie dans laquelle vous allez puiser tout au long de votre journée et donc, c'est une ressource qu'il faut gérer comme toutes les ressources finies (le temps, l'argent, etc.).

La première chose qu'on peut tirer de ça, c'est qu'il faut essayer de faire les choses qui demandent le plus de volonté, le plus tôt possible, quand votre réservoir est encore plein. C'est pour ça que je pense qu'il est très très puissant d'avoir une routine matinale et c'est pour ça que moi, chaque matin, je me lève, je fais mon sport, j'écris dans mon journal, je fais ma méditation et je commence par ça ; c'est la première chose que je vais faire, je commence par tout ça quand mon réservoir de volonté est encore plein. Je n'ai pas à me poser des questions, je commence directement par ça. Je commence à utiliser ma volonté quand mon réservoir est plein.

C'est aussi pour ça que je commence systématiquement ma journée de travail par les tâches les plus importantes. Je découpe ma journée, je lui donne des tâches les plus importantes – ça ne veut pas dire que ce sont les seules tâches que je vais exécuter – mais, ce sont celles qui sont les plus importantes. Je commence systématiquement par travailler sur ces tâches parce que mon réservoir de volonté est encore suffisamment bien fourni et je peux facilement avoir la volonté et la motivation pour travailler sur les tâches les plus importantes. Si vous attendez la fin de journée pour tout faire ou pour faire toutes les choses qui demandent de la volonté, eh bien, votre réservoir aura été vidé par des choses de moindre importance, des choses qui ne sont pas si importantes que ça et au moment où vous en aurez le plus besoin pour les choses importantes, eh bien, votre réservoir sera vide.

Un autre point important de cette métaphore du réservoir, c'est qu'il faut utiliser votre volonté seulement pour des choses qui sont très importantes pour vous, seulement pour des choses qui ont votre priorité. Par exemple, j'utilise ma volonté pour ce qui est sport et méditation, etc. parce que j'ai mis ma santé en tant que priorité. Si ce n'est pas votre cas, mettez votre motivation et votre volonté sur d'autres choses parce que ça ne sert à rien de gaspiller votre volonté (qui est une ressource finie) pour des choses qui ne sont pas importantes pour vous. Moi, j'utilise ma volonté pour les choses qui sont importantes pour moi (ma santé, travailler sur Français Authentique et Pas-de-stress, etc.) mais, je définis consciemment les choses qui méritent d'avoir ma volonté et ma motivation et les choses qui ne le méritent pas. Par exemple, je pourrai prendre du temps tous les matins pour me coiffer correctement ou mieux que ça mais, ça ne fait pas partie de mes motivations, donc, ce n'est pas une chose pour laquelle j'ai envie de mettre de la volonté à investir dix minutes par jour. Quelqu'un qui mise plus sur son physique va dire : « Pour moi, dix minutes par jour pour me coiffer, ce n'est aucun problème, je veux utiliser ma volonté pour ça parce que ça fait partie de mes priorités. » C'est la même chose pour plein de points. Je n'ai la priorité de faire le



ménage chez moi, donc, je n'ai pas besoin de volonté pour ça. Il est très important, étant donné que la motivation et la volonté, c'est une ressource finie, eh bien, il est très important de l'utiliser seulement pour les choses qui en valent vraiment la peine et les choses auxquelles vous donnez priorité.

La deuxième chose qui est très importante à comprendre en ce qui concerne la volonté et la motivation, c'est que, non seulement, c'est une ressource finie qu'on peut comparer à un réservoir mais, que c'est quelque chose qui se travaille comme un muscle. C'est-à-dire que ce réservoir n'a pas une quantité fixe ; vous pouvez l'augmenter, vous pouvez augmenter votre quantité de volonté en la travaillant exactement comme vous travaillez un muscle. Si vous voulez travailler un muscle, vous allez faire de la musculation et vous allez aller au-delà de ce que vous savez faire. Si au bout de dix mouvements vous avez mal, vous allez en faire quinze pour essayer de gonfler le muscle. Eh bien, la volonté, c'est pareil : ça se travaille comme un muscle et il faut sans arrêt sortir un petit peu de sa zone de confort (un tout petit peu) pour étendre le muscle de la volonté.

Il faut vraiment y aller petit à petit. La routine matinale que j'ai et dont je vous ai parlée à plusieurs reprises ne s'est pas bâtie en une semaine mais sur plusieurs années avec l'esprit Kaizen. J'ai commencé par ajouter à me lever plus tôt, à ajouter du sport, ensuite, j'ai ajouté la méditation, ensuite, j'ai augmenté le temps de sport, j'ai ajouté la lecture, j'ai ajouté le journal. C'est toujours des petites itérations, comme – encore une fois – le travail d'un muscle ; vous ne passez pas de dix répétitions à cent répétitions, vous y allez petit à petit pour faire en sorte que votre volonté, votre réservoir de volonté gonfle de plus en plus pour que vous ayez toujours plus de motivation et volonté à votre disposition.

Donc, voici ma petite technique très simple pour augmenter votre volonté et votre motivation :

N°1 : choisissez deux à trois priorités maximum. On sait que la volonté et la motivation, c'est comme un réservoir, c'est quelque chose de fini. On sait qu'on n'a pas de ressources infinies à mettre à disposition de nos priorités. Donc, vous choisissez deux à trois priorités sur lesquelles vous allez focaliser votre motivation. Ça peut être plein de choses différentes ; ça peut être « faire du sport », ça peut être une habitude alimentaire, ça peut être « apprendre une langue », ça peut être « passer du temps avec une personne », c'est vraiment comme vous le souhaitez : vous choisissez deux à trois priorités sur lesquelles vous êtes prêt à donner toute votre volonté, à vider votre réservoir de motivation.

N°2 : décidez vraiment consciemment d'utiliser toute votre volonté et toute votre motivation pour ces choses importantes, pour les choses qui en valent la peine, pour les choses qui font partie de vos priorités. Une fois que vous avez défini vos deux à trois priorités, vous décidez consciemment que toute votre volonté, toute votre motivation, vous



allez l'utilisez pour ces choses-là et pas pour les autres ; vous n'allez pas gaspiller votre volonté (qui est limitée) pour des choses qui ne sont pas importantes.

N°3 : étant donné que ça se travaille comme un muscle, la volonté et la motivation, vous allez devoir la travailler un peu chaque jour. Donc, chaque jour, vous allez devoir prendre l'habitude de travailler sur les trois priorités que vous avez définies et vous allez devoir prendre l'habitude de toujours en faire un peu plus ; ça veut dire que quand vous n'avez plus envie, dites : « Ah, non, je n'ai plus du tout envie ! », vous allez un tout petit effort. Il ne s'agit pas de retravailler des heures et des heures sur le point qui ne vous motive plus, il s'agit juste de pousser un tout petit peu plus loin en dehors de votre zone de confort pour étendre votre réservoir de volonté et de motivation.

Voilà ma petite technique simple qui va vous permettre d'augmenter votre volonté et votre motivation. Ça peut paraître un peu bête, trop facile mais vous serez vraiment très surpris quand vous aurez vraiment appliqué ce concept, quand vous aurez vraiment compris que la volonté, c'est un réservoir, qu'il faut utiliser cette ressource à bon escient et qu'il faut la travailler comme un muscle. Pour grandir la capacité de votre réservoir, eh bien, rien ne pourra vous arrêter. Comme d'habitude, que vous regardiez cette vidéo sur Facebook ou sur YouTube, [commentez sur Facebook](#). Vous allez sur la page Facebook de Pas-de-stress et vous donnez votre avis sur le sujet ; vous nous dites si vous avez essayé, ce que ça vous a apporté et ce que vous en pensez. Peut-être qu'il y a des compléments à apporter par rapport à votre expérience qui me permettront moi-même d'améliorer ma volonté et ma motivation. Merci d'avoir regardé cette vidéo et à très bientôt !