

Une qualité à développer impérativement

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va voir la qualité qu'il faut que vous développiez en priorité.

Cette qualité, c'est vraiment quelque chose de centrale ; c'est une qualité qui, si vous la développez, améliore tous les niveaux de votre vie : vous améliorez votre corps, vous améliorez votre vie familiale, vous améliorez vos émotions, vous améliorez vos loisirs, vous améliorez vraiment tout ce que vous souhaitez améliorer grâce à cette qualité. Et d'après tous les témoignages que je reçois de membres de la famille Pas-de-stress et de membres de la famille Français Authentique, il n'y a vraiment pas beaucoup de monde sur Terre qui possède cette qualité. Et cette qualité, c'est la volonté, la discipline, la motivation, l'envie de vouloir sacrifier un petit peu de son temps et de faire des efforts pour obtenir de grandes choses.

Pourquoi est-ce important ? Tout simplement parce que sans travail, on n'obtient rien – ça paraît évident. C'est pour ça que la volonté, la motivation et la discipline sont à la base de tout. Sans travail, on n'obtient rien, donc, si vous ne travaillez pas, vous n'obtiendrez aucun résultat. C'est logique, mais parfois, ça a du bon de le rappeler. L'idée est donc : quel que soit ce que vous voulez faire, vous devez travailler de façon régulière avec l'esprit Kaizen, c'est-à-dire faire chaque jour des petits efforts, des tout petits efforts quotidiens qui, mis bout à bout, au bout d'un certain temps, font une grande amélioration. C'est ça le Kaizen et il a été développé dans un premier temps pour la qualité dans l'industrie et pour le management et on peut l'utiliser dans le développement personnel en se disant : chaque jour, j'investis quelques minutes sur un point (par exemple, le Yoga ou la musculation ou la méditation) et au bout de six mois, un an, deux ans, trois ans ou dix ans, ces tout petits investissements quotidiens forment une grande amélioration. C'est l'esprit Kaizen au service de notre amélioration personnelle et pour utiliser cet esprit Kaizen, vous avez vraiment besoin de régularité et de volonté.

Ça va un petit peu contre ce que beaucoup d'entre nous cherchent à obtenir inconsciemment, c'est-à-dire la gratification immédiate : tout obtenir tout de suite sans avoir vraiment à travailler, malheureusement, ça ne marche pas comme ça et vous le savez très bien. Vous savez que si vous voulez être plus en forme physique, vous allez devoir faire du sport ; vous savez que si vous souhaitez progresser au niveau de votre carrière, vous allez devoir faire des efforts : arriver plus tôt le matin, repartir plus tard le soir, travailler dur. Vous savez que si vous voulez apprendre de nouvelles choses (une nouvelle langue, par exemple), vous allez devoir investir du temps et travailler. Donc, tout cela, vous le savez, on en est tous conscient, mais on se cherche des excuses et c'est le plus gros problème. On se cherche des excuses du genre : « Moi, je n'ai pas le temps ; je n'ai pas le temps de méditer,



je n'ai pas le temps de faire du sport, je n'ai pas beaucoup de temps à investir dans ma carrière parce que j'ai une famille. Toi, tu as de la chance d'avoir de la motivation, moi, je n'en ai pas. » On cherche des excuses qui nous donnent bonne conscience et qui, finalement, nous rassurent dans le fait que si on n'a pas de motivation et de volonté, eh bien, ce n'est pas bien grave. Et pourtant – croyez-moi – c'est grave parce que la volonté, motivation, discipline, c'est la qualité à développer en priorité puisqu'elle vous aidera à développer tout le reste.

Pourquoi est-ce qu'il est dur de développer sa volonté ? Tout simplement parce que la volonté, ça marche – on l'a vu dans une vidéo précédente – comme un réservoir. C'est ce que je vous ai expliqué dans cette vidéo que j'avais nommée Comment avoir plus de volonté ? La volonté, c'est un réservoir. Le matin, on se lève avec un réservoir de volonté qui est plein et le problème, c'est qu'on gaspille cette volonté de façon inconsciente : pour se lever, un petit peu de volonté en moins ; pour aller au travail, un petit peu de volonté en moins ; pour travailler avec des gens avec lesquels on ne s'entend pas, un petit peu de volonté en moins. Et quand on rentre le soir, notre réservoir de volonté est complètement vide et on n'a qu'une envie : se poser devant la télévision et se détendre en se disant : « Après tout, j'ai travaillé toute la journée, j'ai bien mérité de me reposer un peu. » C'est vrai, vous avez mérité de vous reposer un peu, seulement, il faudrait peut-être commencer à essayer d'imaginer cette volonté comme un réservoir et essayer de voir à utiliser cette ressource de façon plus intelligente et de façon plus consciente pour l'attribuer à des choses qui vous développent et non pas des choses que vous n'avez pas envie de faire.

La deuxième chose qui fait qu'il est difficile de développer notre volonté, c'est la société de consommation dans laquelle on vit. Cette société a envie de nous pousser à la gratification immédiate (c'est le contraire de la gratification différée dont je parlais avant) qui est : j'ai tout tout de suite et sans effort. C'est pour ça, par exemple, qu'il y a tant de crédit à la consommation. Vous n'avez pas les moyens de vous acheter ce téléphone ? Ce n'est pas grave, vous pouvez l'avoir tout de suite et vous payerez plus tard. Tout cela, ce sont des choses liées à la consommation, au business, mais qui, finalement, sont vraiment ancrées dans la société – puisque ça commence par le marketing, les médias, les grandes entreprises –, mais, inconsciemment, ça nous montre : « En fait, quand je veux quelque chose, je peux l'avoir tout de suite puisque je peux m'acheter ce téléviseur et le payer que dans six mois. » Tout ceci nous pousse à nous attendre à une gratification immédiate : « J'ai ce que je veux tout de suite, sans effort. »

Comment développer votre volonté ? On a parlé dans la vidéo que j'ai évoquée précédemment – vous pouvez suivre le petit « i » (comme info) pour la voir, mais là, je vais vous donner trois conseils pratiques que vous pouvez commencer à appliquer dès maintenant pour développer votre volonté. Le premier conseil, c'est souvent le même, c'est de prendre conscience du fait que la volonté, c'est un réservoir ; prendre conscience que



nous sommes en permanence en train de nous chercher des excuses. J'ai encore eu la semaine dernière un message d'un étudiant de Français Authentique qui m'a écrit : « Ah, Johan, donne-moi un conseil : j'ai besoin d'apprendre le Français, mais je n'ai pas le temps de travailler dessus. » Comment est-il possible d'apprendre une langue sans travailler ? Il faudra m'expliquer ! Je pense qu'il n'y a pas de formule magique ; on est justement dans une société de consommation qui veut nous vendre des choses magiques, mais il n'y a rien de magique ; pour obtenir un résultat, il faut travailler.

Donc, prenez vraiment conscience du fait que la motivation, la volonté, c'est un réservoir et essayer déjà, doucement mais sûrement de mieux attribuer ces ressources et ne vous donnez pas d'excuses. Dès que vous sentez : « O. K., je me donne une excuse, je n'ai pas le temps, je n'ai pas la ressources, etc. », balayez-la en vous disant : « Ce n'est pas vrai, j'ai toutes les ressources financières (même si vous n'avez pas beaucoup d'argent »), intellectuelles (même si vous n'êtes pas très diplômé), physiques (même si vous n'êtes pas dans la meilleure force de l'âge) pour atteindre mes objectifs.

La deuxième chose à faire, c'est de bâtir des habitudes. C'est un sujet qui revient souvent, mais ici, dans ce cas, le fait de bâtir des habitudes, ça vous aide tout simplement à ne pas puiser dans votre réservoir puisque, par définition, si vous faites quelque chose par habitude, vous le faites sans réfléchir. Moi, quand je me lève le matin, la première chose que je fais, je bois de l'eau et je le fais sans réfléchir parce que c'est devenu une habitude ; par conséquent, je n'ai pas à puiser dans mon réservoir qui serait, par exemple, de dire : « Il faut que tu boives de l'eau » et donc, à un moment, je serais en train de me forcer : « Ah, il faut que j'aie boire de l'eau » et je puiserai dans mon réservoir puisque c'est une tâche que je n'avais pas envie de faire. Cependant, le fait de bâtir une habitude, de faire en sorte que ça se fasse de façon inconsciente, eh bien, ça permet d'effectuer la tâche sans absolument toucher à son réservoir de volonté. Tant que vous y êtes au niveau de vos habitudes, essayer de commencer vos journées par les choses les plus importantes. Si vous savez qu'en rentrant du travail le soir vous n'aurez absolument plus de volonté pour aller faire du sport – puisque vous aurez trop travaillé – eh bien, levez-vous un peu plus tôt pour le faire dès le matin. Vous faites une demi-heure de sport le matin quand votre réservoir de volonté est plein et vous utilisez une partie de votre réservoir de volonté pour faire une chose importante, pour faire du sport, tout simplement.

Et enfin, troisième conseil : travaillez votre volonté. Dans la vidéo que j'ai évoquée, je vous expliquais que la volonté, c'était un réservoir mais que c'était aussi comme un muscle. Ça veut dire que votre réservoir n'a pas une capacité finie ; il n'a pas une capacité d'un litre (imaginez une bouteille d'un litre) et chaque fois que vous devez faire une chose qui vous demande de la motivation et de la volonté, vous en perdez un petit peu. Vous avez deux solutions pour essayer d'avoir plus de volonté et de motivation à votre disposition. C'est, comme on l'a vu précédemment, moins utiliser de volonté, faire en sorte de finir vos



journées avec 1 L, en puisant un petit peu moins à chaque fois. Ou vous pouvez tout simplement passer de 1 L à 2 L et c'est ce que j'entends par le fait que la volonté, c'est comme un muscle que vous pouvez travailler. Si vous n'avez absolument pas envie de faire quelque chose, vous êtes assis sur le canapé, vous n'avez pas du tout envie et vous vous dites : « Non, il faudrait me payer 10.000 euros pour que je fasse ça. » Eh bien, forcez-vous, faites tout ce qui est en votre pouvoir pour aller faire quelque chose, pour combattre cet acte de fainéantise. Je ne vous demande pas de vous lever de la télé et de passer une heure à faire quelque chose, mais juste de vous lever et de faire quelque chose qui vous contraint pendant quelques minutes parce que ça, c'est comme si vous faisiez de la musculation, vous développez votre volonté en la travaillant. Il ne s'agit pas, encore une fois, d'être en permanence en train de faire des choses que vous n'avez pas envie de faire, mais il s'agit de s'efforcer un tout petit peu à chaque fois. Si on fait l'analogie par rapport à la musculation pour développer son corps, eh bien, vous allez étendre votre zone. Au début, ce sera l'équivalent d'un tout petit poids, ce sera vraiment quelques minutes de choses que vous n'avez pas envie de faire, mais, au fur et à mesure, votre volonté va grandir (votre muscle de la volonté va grandir), votre réservoir va grandir et vous serez en mesure de toujours en faire plus et d'être toujours plus motivé pour le faire.

Voilà, j'espère vraiment de tout cœur que cette vidéo vous aura aidé et vous aura donné quelques pistes pour améliorer votre volonté, votre motivation, votre discipline. Vous verrez que si vous commencez ce chemin, ça changera complètement votre vie parce que, comme je l'ai dit en début de vidéo, cette histoire de volonté, c'est la base de tout : si vous développez votre volonté, vous ferez plus de sport, vous lirez plus, vous ferez plus d'activités qui sont bonnes pour vous et indirectement, vous allez grandir en tant qu'individu et vous aurez une meilleure vie de famille, de meilleures relations, vous serez meilleur dans votre travail, ce qui vous permettra peut-être d'avoir une promotion, de gagner plus d'argent ; vous serez dans votre corps plus en forme, et tout ça, en fait, c'est un effet boule de neige et qui n'a pas de fin. Donc, travaillez votre volonté, même si c'est dur au début, même si votre muscle de la volonté est petit, même si votre réservoir est petit. Utilisez cette ressource avec conscience et essayez de grossir ce muscle, ce réservoir. Merci de m'avoir écouté, les amis et je me réjouis vraiment de vos commentaires sur [la page Facebook de Pas-de-stress](#).

A très bientôt !