

## Boostez votre apprentissage du français et changez de vie en changeant vos habitudes

Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui me passionne parce qu'il a complètement changé ma vie : c'est la mise en place d'habitudes.

Salut les amis ! Merci de me rejoindre dans cette nouvelle vidéo et aujourd'hui, on va parler d'un sujet que j'ai déjà abordé par le passé. Si vous me suivez depuis un moment, vous m'avez souvent entendu parler de ce sujet, mais il est tellement important que parfois, j'aime le rappeler et j'aime partager avec vous ce que j'ai appris ces derniers temps et surtout ce que j'ai testé. La dernière fois que j'en ai parlé en vidéo, c'était quand j'ai abordé ma routine matinale. Vous pouvez revoir la vidéo en recherchant sur Facebook ou YouTube.

Et aujourd'hui, je voudrais vous donner un moyen simple d'utiliser cette méthode puissante qui est la mise en place d'habitudes aussi bien dans votre apprentissage du français – vous êtes là pour ça, vous me regardez pour ça – et également bien sûr, pour améliorer votre vie. On est là pour être heureux, on est là pour s'améliorer et de mon côté, en ce qui me concerne, mettre en place des habitudes saines, liées au développement personnel, eh bien, ça a changé ma vie et ça me permet de m'améliorer en permanence.

L'idée de base, c'est que le seul moyen de faire quelque chose de façon systématique, de le faire chaque jour sans exception et sans y penser surtout, c'est de mettre en place une habitude. Dites-vous par exemple que vous ne vous dites pas chaque jour en vous levant : « Aujourd'hui, il faut que je me brosse les dents. » ou : « Aujourd'hui, il faut que je me lave. » ou vous n'arrivez pas le soir, à mon avis, en vous disant : « J'ai oublié de me laver aujourd'hui. » Ce sont des actions qui sont ancrées en vous parce que vous les faites depuis toujours, vous n'avez pas à y réfléchir et c'est la puissance des habitudes. Notre cerveau, il est limité en motivation, il est limité en focus (la façon de se focaliser sur les choses) et le seul moyen de vraiment être sûr de faire quelque chose, c'est d'en faire une habitude comme vous brosse les dents ou vous laver. Et si vous utilisez la bonne méthode – je vais partager ça juste après avec vous dans la vidéo – c'est très facile de mettre en place des habitudes et les possibilités sont infinies : vous pouvez vraiment choisir les habitudes que vous souhaitez. Je vais vous recommander, bien sûr, de lier ces habitudes à votre apprentissage du français, mais pas seulement. De mon côté, ces dernières années, j'ai mis en place plein plein d'habitudes quotidiennes que je fais sans réfléchir, qui font intégralement partie de ma vie comme le fait de se laver, comme le fait de se brosse les dents, comme le fait de manger. Je ne pense pas à tout ça, ça se fait tout seul et là, ce qui me vient rapidement, c'est faire du sport chaque jour, c'est écrire dans mon journal chaque jour, c'est lire chaque jour, c'est marcher chaque jour (faire une petite marche de 15-20 minutes), c'est faire du Yoga chaque jour, c'est méditer chaque jour, etc. Tout, bien sûr, si on

regarde maintenant, on se dit : « C'est beaucoup de choses, c'est énorme, c'est difficile de faire tout ça ! » sauf que si vous le faites avec la technique que je vais vous donner ensuite, petit à petit, une habitude à la fois, en suivant les conseils que je donne en-dessous, c'est très facile. Et je n'ai pas eu à faire d'effort pour mettre en place toutes ces bonnes habitudes.

Il y a trois règles pour mettre en place une bonne habitude. La première règle, c'est, au début, de vous focaliser sur la mise en place de l'habitude et pas sur l'habitude elle-même. Je vous donne un exemple : si vous souhaitez prendre l'habitude d'aller courir chaque matin 20 minutes (ça peut être autre chose, mais c'est notre exemple), vous ne vous focalisez pas au début sur le fait de courir ; vous ne vous imaginez pas en train d'être dehors, en train de courir, d'être essoufflé parce que ça va vous freiner. Vous vous focalisez et vous vous concentrez sur le démarrage, c'est-à-dire : chaque matin, je vais mettre mes chaussures, je vais sortir dehors. Vous vous focalisez à 100 % là-dessus au début et après, eh bien, vous allez prendre du plaisir. Souvent, en fait, c'est le démarrage qui est difficile et en focalisant au début sur la mise en place de l'habitude et sur le démarrage, eh bien, ce sera la clé de votre succès.

La deuxième chose, c'est de choisir une seule habitude à la fois. Au début, je suis tombé dans ce piège ; au début, je me suis dit : « Wow, c'est génial, les habitudes – j'ai lu plein de bouquins sur le sujet, c'est magique ; je vais mettre plein d'habitudes en place. » J'ai essayé dans un premier temps Yoga, méditation, exercice, de mettre toutes les habitudes que j'ai citées précédemment et qui font maintenant partie intégrante de ma vie, de le mettre en place en une fois. Bien sûr, ça ne marche pas parce que mettre en place une nouvelle habitude, ça demande, comme je l'ai dit dans le conseil 1 et dans le point 1, un effort, ça demande du focus (il faut se focaliser dessus) et donc, votre énergie doit être exclusivement réservée à la mise en place d'une habitude. Vous commencez par une habitude, vous vous focalisez dessus et c'est seulement quand cette habitude sera vraiment ancrée en vous, que vous la ferez sans y penser que vous pourrez passer à une autre. C'est super important.

Troisième conseil, troisième chose à faire pour mettre en place une habitude, c'est de trouver un déclencheur. Un déclencheur, c'est quelque chose qui initie, qui démarre une action et ce qu'il est impératif de faire, c'est, quand vous choisissez une nouvelle habitude, de l'attacher à une habitude qui existe déjà dans votre vie. Réfléchissez, peut-être que comme ce sont des habitudes, vous n'y pensez pas forcément et elles ne sont pas claires pour vous, mais réfléchissez à toutes les choses que vous faites par habitude chaque jour. C'est divers et varié et ça peut être vous brosser les dents, vous laver, prendre le petit déjeuner, pour certains, c'est prier, etc. Il y a plein de choses qui sont des habitudes et que vous faites chaque jour sans exception, sans vous poser la question et l'idée, c'est d'utiliser une de ces habitudes qui est déjà là pour ajouter une nouvelle habitude. Par exemple, si vous souhaitez avoir comme habitude de lire cinq pages d'un livre de développement

personnel chaque matin, vous pouvez vous dire : « Qu'est-ce que je fais tous les matins de façon automatique ? » Vous réfléchissez et vous vous dites : « Peut-être, par exemple, que je pourrai lire mes cinq pages de développement personnel juste après le petit déjeuner. » Il y a plein de possibilités, mais ça, ça peut en être une. Et la magie d'avoir un déclencheur, c'est qu'au début, vous allez un peu réfléchir forcément pour mettre en place cette habitude, mais vous avez déjà un déclencheur : vous allez prendre votre petit déjeuner comme tous les jours et après, vous allez enchaîner avec cinq pages de développement personnel. Et au bout d'un certain temps, ce sera une nouvelle habitude : vous aurez attaché une habitude à une habitude déjà existante et dès que vous aurez fini votre petit déjeuner, vous ne réfléchirez même plus, vous prendrez votre livre de développement personnel et vous le lirez. Donc, attachez la nouvelle habitude à une habitude déjà existante, à un déclencheur, c'est vraiment quelque chose de primordial pour réussir à mettre en place une nouvelle habitude.

Ma proposition ou mon défi pour vous aujourd'hui, c'est d'essayer. Tant qu'on n'a pas essayé quelque chose, on ne peut pas juger de sa réussite, de son efficacité ou du fait que c'est bon pour nous. Donc, mon défi, tout de suite, dès que vous aurez fini cette vidéo, vous choisissez une habitude quelque chose que vous avez vraiment envie de faire depuis longtemps, mais pour une raison ou pour une autre, vous n'avez pas réussi à le mettre en place. Vous choisissez ça, vous utilisez les trois conseils que je viens de vous donner pour mettre en place cette habitude et vous essayez pendant un mois. Il y a différentes théories dans tous les livres de développement personnel au niveau du temps que met une habitude pour être ancrée. Certains disent un mois, d'autres disent quarante-cinq jours, d'autres disent soixante-six jours – il semblerait que ça se rapproche quand même de deux mois, mais dans un premier temps, essayez pendant un mois. Pendant un mois, vous n'avez pas le droit de ne pas le faire, vous le faites chaque jour quoiqu'il arrive, vous suivez votre habitude pour que ce soit ancré. Et après un mois, vous décidez : « Est-ce que cette habitude est bonne pour moi ? Est-ce qu'elle améliore ma vie ? » Si oui, je continue, sinon j'arrête et j'essaie une autre habitude. Et ça devient un petit jeu, un petit défi, un petit challenge que moi j'adore me fixer et qui vous permet de rajouter un petit peu de piment à votre vie pour vous améliorer.

Mon dernier défi, moi, ça a été les douches froides. Je suis quelqu'un qui adore prendre des douches chaudes – bouillantes même ; quand je sortais de la douche avant, j'étais tout rouge, j'aime prendre des douches très chaudes et j'ai lu pas mal de choses sur les douches froides. J'ai mon ami Alberto d'Italियो Automatico qui m'aide à apprendre l'italien, qui est un très bon ami, qui m'a parlé des bénéfices des douches froides et je me suis dit – c'était impensable pour moi au début : « J'essaie pendant trente jours et au bout de trente jours, je déciderai si je continue ou pas. » J'ai essayé petit à petit ; au début, c'était tiède, moitié chaud, moitié froid et maintenant, ça fait quarante jours ou quelque chose comme ça – j'utilise une application qui s'appelle Habit-bull qui me permet de suivre mon

habitude – et j'ai décidé de continuer. C'est juste un exemple de challenge que vous pouvez mettre en place dans votre vie.

Partagez avec moi ce que vous avez choisi ; vous verrez, ça changera votre vie comme ça a changé la mienne. Quelques suggestions que je me suis notées : vous pouvez, par exemple, décider de marcher chaque jour 15-20 minutes en écoutant du français – vous voyez, ici vous combinez deux habitudes : vous écoutez du français pendant 15-20 minutes et en plus vous marchez, donc, c'est bon pour votre santé – ça peut être courir, ça peut être autre chose. Vous pouvez dire : « Je vais lire un livre de développement personnel en français chaque jour. » Choisissez votre déclencheur et vous lisez cinq pages, dix pages, ce qui vous ferait plaisir et ce qui vous intéresse – vous pouvez d'ailleurs choisir mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Vous pouvez, par exemple, dire : « Chaque jour, je vais écouter de façon active une vidéo ou un podcast en français. » Les possibilités sont infinies, mais vous vous focalisez sur une seule habitude chaque jour pour la mettre en place et pour faire en sorte que ça devienne quelque chose de naturelle pour vous. Merci de m'avoir regardé. Bon courage dans la mise en place de votre habitude et partagez vraiment en commentaire votre choix, ça m'intéresse de vous lire. Merci et à très bientôt.

Attends, il y a une dernière chose : si, bien sûr, vous êtes intéressé par le développement personnel, je vous rappelle que vous pouvez jeter un œil à mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Il existe au format PDF, au format MP3 (si vous voulez écouter en même temps) ; il existe au format livre papier (vous pouvez vous procurer sur Amazon). En fait, il vous aidera à faire deux choses : à pratiquer votre français – il est écrit en français, c'est un livre court de 60 pages, écrit dans un français abordable pour des non francophones. Il vous aidera à améliorer votre français et à apprendre à développer votre vie, à améliorer votre vie et à vivre une vie riche et sans stress. Ça vaut vraiment le coup de jeter un petit coup d'œil – il y a un lien en-dessous sur Facebook et dans le « i » comme info sur YouTube. A bientôt les amis !