

## Comment être sûr d'atteindre vos objectifs 2018 ?

Salut et merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo dans laquelle on va parler d'objectifs et de résolutions annuels. Il y a chaque année que ce soit en France ou dans le monde entier, des millions de personnes qui prennent des résolutions. Vous savez ce qu'est une résolution, c'est quand on se dit : tiens, cette année, je vais faire attention à ce que je mange et je vais perdre du poids. Ou alors : pour la nouvelle année, je vais faire du sport chaque semaine. Ou alors : je prends l'engagement qu'en 2018, j'arriverai à parler le français. Beaucoup beaucoup de monde prend des résolutions de nouvelle année. Ces personnes font ça parce qu'elles rêvent d'une nouvelle vie. Le problème, c'est que les résolutions comme ça de début d'année qu'on prend quand l'année vient de démarrer, quand tout est frais, ça ne marche pas et ça ne marche pas parce que c'est basé sur une humeur, sur la motivation. On démarre l'année, on est plein de motivation, plein d'énergie et on se dit : « Allez, on redémarre à zéro. », mais en fait, on va finir par abandonner parce que tout ça, c'est basé sur de la motivation et sur notre bonne humeur du moment. Dès que la vie reprend son cours, dès que le quotidien reprend, que le travail reprend, que les enfants retournent à l'école, que nos problèmes administratifs reprennent, eh bien, c'est très très dur de respecter les résolutions qu'on a prises. Et c'est pour ça que la majorité des résolutions ne sont pas tenues et le fait d'abandonner ces résolutions, de ne pas atteindre ces objectifs, ça crée en nous des émotions négatives. On se dit : « Je suis mauvais, je n'ai pas réussi à atteindre mes résolutions. » Ou alors on va se dire : « Je ne suis pas capable. » Donc, on va avoir beaucoup d'émotions négatives, de l'angoisse, de la peur, de la jalousie-même puisqu'on regarde certaines personnes qui arrivent à faire ce qu'on voulait faire et on se dit qu'elles sont meilleures que nous. Donc, non seulement les résolutions, souvent, on ne les tient pas, souvent on échoue, mais en plus, ça cause du stress et de l'anxiété.

Croyez-moi, je comprends ça parce que pendant des années, j'ai cru au mythe des résolutions ; pendant des années, je me suis fixé des résolutions en début d'année, je me suis dit : « Je vais faire, etc. » et à chaque fois, j'ai échoué parce que, comme je viens de le dire – je le redis parce que c'est très important – je démarrais avec plein d'énergie, de motivation, je me fixais ma résolution et au fil du temps, quand la vie reprenait son cours, je finissais comme tout le monde par abandonner. Et j'ai lu plein de livres sur le sujet, j'ai écouté plein de podcasts, j'ai regardé plein de vidéos, je me suis beaucoup intéressé au sujet des objectifs annuels, des résolutions et je me suis aperçu que c'était très facile à gérer mais qu'il y avait une petite subtilité, qu'il y avait un système et ce système, tout le monde peut le suivre, ce système, il est simple. Ce n'est pas une chose qui est basée sur notre motivation, ce n'est pas une chose qu'on ne peut pas faire quand on est de mauvaise humeur ou fatigué ou malade, c'est un système très simple qui marche pour tout le monde, que tout le monde peut essayer et qui est décomposé en deux étapes. Je vais résumer tout ça, je vous en parlerai un peu plus en détail par la suite. Ce système en deux étapes, il commence par une

première étape qui est une étape ponctuelle, c'est-à-dire elle a lieu une fois, en début d'année de préférence.

Moi, je vais le faire là début janvier ; au moment où vous verrez cette vidéo, j'aurai déjà fait cette étape et cette étape, c'est de prendre un peu de temps pour se fixer des objectifs. Ce ne sont pas des résolutions qu'on va se fixer comme ça en deux minutes au bord d'une table sans réfléchir, on va prendre un peu de temps (une demi-journée, une journée, deux jours) selon la complexité de nos résolutions ou de nos objectifs et la complexité de nos vies – moi, personnellement, je prends deux jours, mais ça peut être quelques heures si vous n'avez pas beaucoup d'objectifs – et on va les planifier ; c'est-à-dire qu'on va se poser, on va réfléchir dans plein de domaines de notre vie, quels sont les objectifs qu'on aimerait atteindre ? On va condenser tout ça et on va en choisir que trois, les trois objectifs qui nous donneront plus de satisfaction quand on les aura atteints à la fin de l'année. On va les découper chacun de ces trois objectifs en ce que j'appelle des jalons (qui sont des petits morceaux d'objectifs). Par exemple, si votre résolution ou votre objectif annuel, c'est de perdre dix kilos, eh bien, vous allez couper ça en jalons et vous allez dire : « Au bout de trois mois, par exemple, ou au bout de quatre mois, j'aurai déjà un système de sport en place et de nutrition. » C'est la première étape. « Ensuite, quatre mois après, j'aurai déjà perdu cinq kilos en faisant telle chose. » Vous voyez, c'est couper un gros objectifs en plus petits objectifs. Donc, on a trois objectifs majeurs pour l'année qu'on va découper en jalons.

Ensuite, après tout ça, on a une deuxième étape qui, cette fois, n'est plus ponctuelle. L'étape 1 de planification, on l'a fait une fois et c'est tout, c'est terminé. Et la deuxième étape, c'est une étape continue. Chaque début du mois, on va regarder : « OK ; quels sont mes jalons ? » – j'ai environ neuf jalons ; trois objectifs avec trois jalons par objectif. « Quels sont mes jalons ? » et à chaque début du mois, on va commencer à planifier ses jalons et chaque début de semaine, on va planifier quelques petites actions liées aux objectifs mensuels. Ça a l'air compliqué, mais c'est très simple à exécuter et je vais vous expliquer un peu plus concrètement par la suite. C'est simple à mettre en place et on a un lien direct entre nos objectifs annuels (ce qu'on appelait nos résolutions qui sont cette fois des objectifs – c'est scientifiquement prouvé que ça marche) et nos actions hebdomadaires. Puisqu'on a « actions hebdomadaires » qui nous permettent d'atteindre des objectifs mensuels, qui nous permettent de réaliser des jalons qui sont liés à nos objectifs.

Ce sujet, il me passionne puisque je le fais tous les ans. En 2017, j'ai réussi 95 % des objectifs que je m'étais fixé et ils étaient complexes, donc, ça marche. J'en suis convaincu. Je ne peux malheureusement pas entrer dans le détail ; je l'ai fait dans le module de l'académie Français Authentique du mois de janvier où j'ai commencé à parler de tout ça en détail et ça a pris 45 minutes. Donc, je ne peux pas vous en parler comme ça dans une vidéo parce que si je le faisais, il faudrait vraiment que je détaille tout. C'est ce que j'ai fait dans le module de

janvier de l'académie : j'ai détaillé exactement les deux étapes que je viens de vous présenter qui sont la clé vraiment pour avoir de objectifs qu'on atteint. J'ai présenté le système, j'ai montré comment moi je fais, je vous guide exactement pour mettre en place vos objectifs à vous, donc, je vous prends par la main. Je présente tout de façon théorique, je vous montre comment faire pour vous et je vous donne un exemple de mon système à moi ; je vous montre mes cahiers, je vous montre tout ce que j'ai pour que vous arriviez à vous fixer vos objectifs. Tout ça, c'est dans le module de janvier de l'académie Français Authentique.

Imaginez ce que ça serait d'enfin réussir à atteindre vos objectifs. Ça peut être n'importe quoi : ça peut être des objectifs financiers, des objectifs d'apprentissage de la langue française, des objectifs plus liés à votre corps, etc., ça peut être n'importe quoi. Imaginez un peu ce que ce serait d'atteindre fin 2018 trois objectifs que vous allez vous fixer avec moi là en janvier. Imaginez ce que ce serait par rapport à prendre des résolutions que finalement vous ne tiendrez pas, imaginez un peu la différence qu'il y aura entre ces deux choses. Et c'est vraiment possible, c'est possible et c'est facile ; il suffit de suivre le système et comme je vous le montre dans le module de janvier, moi, ça m'a permis d'atteindre quasiment tous mes objectifs pour 2017. Je vous mets quand même en garde : mon système (ce système-là), il n'est pas pour tout le monde. Il faut vraiment que vous soyez prêts à laisser tomber les résolutions de fin d'année et à mettre en place un système que vous allez suivre de façon hebdomadaire. Ça ne vous prendra pas des heures et des heures chaque jour, ce n'est pas le but, mais il va falloir avoir une petite discipline pour suivre chaque semaine vos objectifs.

Si vous vous sentez capable de faire ça, alors vous ne pourrez pas échouer. Ça vaut vraiment le coup d'essayer et en fait, vous avez deux choix : soit vous continuez avec les résolutions et vous avez 90 % de chance d'échouer – je crois que c'est même plus et ce n'est pas moi qui le dis, c'est les statistiques. Chaque année, on nous dit qu'il y a eu plus de 90 % des gens qui avaient pris des résolutions, qui les ont abandonnées. Donc, soit vous continuez sur ce chemin-là ou alors vous essayez un système dans lequel vous avez plus de 90 % de chance de réussir cette fois. Et ce n'est pas basé sur de la magie, c'est un système qui est fait pour ça. Ça a été étudié par des psychologues, par des gens dont c'est le métier et il vous suffit d'appliquer un certain nombre d'étapes pour que ça marche. D'un côté, 90 % d'échec ou alors, avec le système de mise en place et suivi d'objectifs que je présente dans le module de janvier de l'académie, 90 % de succès.

Si vous choisissez la deuxième solution, je vous félicite déjà et vous pouvez, pour le voir ou pour en savoir plus rejoindre l'académie Français Authentique. L'académie Français Authentique, c'est un système par abonnement qui est en place depuis deux ans maintenant, depuis janvier 2016. C'est la communauté privée de Français Authentique. Vous payez un abonnement mensuel et en échange, vous recevez chaque mois du contenu

exclusif et authentique sur différents sujets. En janvier, on parle d'objectifs ; en février, on parlera certainement de culture française, mais je varie les sujets à chaque fois, chaque mois. Vous avez accès à un groupe privé Facebook et WhatsApp qui vous permet de discuter avec les autres membres et avec moi et vous avez un direct mensuel. Chaque mois, j'essaye de faire un direct réservé aux membres de l'académie dans lequel je réponds aux différentes questions. Sur le groupe WhatsApp qui est réservé aux plus fidèles et aux plus actifs du groupe Facebook, vous avez aussi un petit audio chaque matin de quelques minutes. L'académie est fermée 95 % de l'année – elle n'est ouverte que trois semaines chaque année – donc, si vous voulez nous rejoindre, c'est pour maintenant puisqu'elle n'est ouverte que du 8 au 14 janvier 2018.

Il n'y a pas de risque : si vous rejoignez maintenant, vous pouvez arrêter votre abonnement à tout moment ; il faut le faire manuellement, mais vous pouvez arrêter quand vous voulez et même si vous ne restez qu'un mois et commencez par étudier le module sur la mise en place des objectifs annuels, eh bien, votre investissement sera largement rentabilisé puisque vous atteindrez vos objectifs. Et après, si vous restez avec nous – ce que vous ferez puisque la majorité des gens restent quand même un certain temps au sein de l'académie ; [c'est du] contenu de qualité. La raison n°1 des gens qui quittent, c'est qu'en fait, il y a trop de contenu, donc, les gens parfois n'ont plus du temps de pratiquer. Mais, si vous nous rejoignez, vous resterez quelques mois avec nous, on fera connaissance et la première étape sera de passer au module sur la mise en place des objectifs pour 2018. Cliquez en bas, il y a un lien en bas dans le « i » comme info sur YouTube pour en savoir plus, il y a tous les détails. Faites vite puisque dès dimanche 14, les inscriptions seront fermées et vous ne pourrez plus nous rejoindre.

Merci de votre confiance et je vous dis à tout de suite de l'autre côté dans l'académie Français Authentique.

Salut les amis !