

Ne sacrifiez pas votre bonheur

Salut chers amis, merci de me rejoindre pour cette vidéo de développement personnel relativement spontanée. Ça fait un petit moment que je n'ai pas publié de vidéo de développement personnel et là, je rentre de vacances ; j'ai passé deux semaines formidables à la Rochelle. La Rochelle, c'est une ville au bord de l'océan Atlantique qui se trouve dans le département de la Charente Maritime. J'ai passé deux belles semaines là-bas en famille. Bien sûr, il n'y a pas eu de stop au niveau du contenu – il y avait les deux podcast et la vidéo chaque semaine qui étaient publiés – mais, moi-même j'étais moins présent sur les réseaux sociaux et ça m'a permis de beaucoup me reposer et repenser un peu au futurs contenus de Français Authentique puisque beaucoup me demandent plus de développement personnel, d'autres me demandent plus de vidéos un peu techniques, mais je sais qu'une des spécificités de Français Authentique, c'est justement l'aspect développement personnel. Peu de ressources qui vous aident à améliorer votre français vous proposent cet aspect développement personnel et j'ai envie de continuer à le développer sur ma chaîne.

Ces deux semaines de vacances, ça a été pour moi le moyen de beaucoup réfléchir, beaucoup lire, évidemment. J'avais montré sur Instagram quelques livres que j'avais l'intention de lire et finalement, ça a un peu changé. J'ai lu en entier *Ego is the enemy* de Ryan Holiday, et *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* ; c'est un livre de Raphaëlle Giordano, c'est un livre très très connu. J'en ai fini un autre que j'avais commencé de Harry Brown sur la liberté personnelle et j'en ai commencé un autre, *Homo Deus* dont j'avais également parlé dans un podcast.

Ce que je fais beaucoup et que j'essaye de pratiquer de plus en plus, c'est de la lecture active. En fait, tout le bouquin, je le lis et j'ai toujours un marqueur avec moi et je marque les passages intéressants ; j'essaye de marquer des petites notes dans la marge pour me souvenir de passages intéressants. Et ce que je fais maintenant, j'essaye les grandes idées des livres, de les extraire dans mon journal (qui est juste derrière là-bas) pour essayer de faire en sorte d'appliquer ce que je lis. J'ai beaucoup étudié de concepts, beaucoup appris de choses pendant des années et certaines sont des choses qui sont restées dans les livres. Si je lis un livre, que je souligne, que je le repose et que je ne le lis pas, eh bien, je n'ai pas assimilé le concept alors que là, j'essaye vraiment de reprendre une quinzaine d'idées fortes du livre et de mettre ça dans mon journal qui, lui, est un document que je relis chaque semaine, chaque mois et parfois quand j'ai un peu le temps, je lis quelques pages de mon propre journal.

Ça me permet d'extraire des choses des livres et les appliquer. C'est aussi une idée de Ryan Holiday qui parlait du livre *Ego is the enemy* dans son livre. C'est l'écrivain qui a écrit *Ego is the enemy* et lui recommande d'extraire les idées comme ça des différents bouquins. Et il y a une chose pour cette rentrée que je voudrais partager avec vous. C'est le bonheur.

C'est, en tout cas, au sujet du bonheur et au sujet du fait de chercher à être heureux aujourd'hui. Et vous savez, si vous suivez Français Authentique depuis un moment, je suis un partisan de ce qu'on appelle « la gratification différée ». Il y a d'ailleurs une vidéo sur ma chaîne qui s'appelle *Une des clés de la réussite* dans laquelle je parle de la gratification différée et je vous montre à quel point elle m'a aidé dans ma vie. La gratification différée, c'est tout simplement le fait de faire des choses aujourd'hui, qui ne sont pas forcément intéressantes ou positives pour nous, de faire des sacrifices aujourd'hui pour obtenir quelque chose plus tard qui sera bien meilleure. Souvent, le sport, c'est ça. Quand on fait du sport, à un moment, au début, on n'a pas envie, mais on le fait parce que c'est bon pour nous plus tard. On peut, par exemple... Moi, j'ai travaillé très très dur pendant plusieurs années pour développer Français Authentique en même temps que mon job. C'était un gros sacrifice : beaucoup de travail sur une période donnée pour avoir plus plus tard. Et aujourd'hui, voilà, je récolte ce que j'ai semé précédemment. Donc, je suis un grand fan de la gratification différée, de l'investissement aujourd'hui pour avoir plus plus tard et ça m'a apporté beaucoup en termes de retombée via Français Authentique, etc. Sans la gratification différée, si j'avais eu mon job salarié et que le soir j'avais dits : « Je vais seulement lire et me détendre puisque j'ai travaillé toute la journée. », Français Authentique n'existerait pas comme il l'est aujourd'hui et j'aurais moins de liberté, moins de bonheur – puisque Français Authentique, c'est ma passion. Donc, j'aurais beaucoup moins de choses que je n'ai aujourd'hui. Je suis vraiment fan de ça et c'est une base dans ma vie. Je suis fan de développement personnel ; c'est souvent ça : faire des petits efforts aujourd'hui pour avoir plus plus tard.

J'ai une routine matinale installée avec deux exercices du sport tous les jours pour être en bonne santé, pour avoir plus plus tard. Donc, je suis vraiment fan de ce concept de gratification différée.

Mais, comme tous les concepts puissants, il y a un petit problème avec la gratification différée et ce problème, on peut l'identifier à l'aide de deux questions.

La première question, c'est : qu'est-ce qui se passe si je meurs demain ? En effet, si je meurs demain, j'aurais fait beaucoup de sacrifice, j'aurais différé mon bonheur, différé la gratification, différé mes récompenses, mais je ne pourrais pas en profiter parce que je meurs. C'est peut-être très négatif ou morbide d'y penser, mais ça peut arriver. Ou alors, on peut le voir dans une deuxième question de façon un peu plus large. Qu'est-ce qui se passerait si je ne pourrais jamais récolter les bénéfices de mes investissements aujourd'hui ? Si on travaille, comme je l'ai fait à une époque, douze heures par jour, en se disant : « Oui, mais plus tard, j'aurai de la liberté, etc. » et que ce « plus tard » ne vient jamais, mais on a sacrifié sa vie finalement, on a décalé sa vie pour rien parce qu'on n'a fait que des efforts, on n'a pas eu le temps d'avoir cette phase pendant laquelle on en profite.

Il n'y a évidemment pas de réponse toute faite à ces questions (qu'est-ce qui se passe si je ne peux pas en profiter) et je pense qu'il s'agit de trouver un balance, un équilibre idéal entre la gratification différée (faire des efforts aujourd'hui pour récolter des bénéfices plus tard) et de l'autre côté être heureux aujourd'hui parce qu'on ne sait pas de quoi demain sera fait. Si on remet tout à plus tard, tout ce qui est positif, eh bien, la vie, finalement, elle ne vaut pas la peine d'être vécue. Donc, il y a entre bonheur immédiat et gratification différée, une petite balance à trouver et on dit souvent, notamment dans la philosophie bouddhiste qu'il faut apprécier le voyage. Ce n'est pas la destination qui compte, ce n'est pas ce qu'on veut atteindre, c'est le voyage en lui-même.

Si on ramène par exemple à l'apprentissage du français en général, c'est-à-dire qu'il faut travailler chaque jour ; c'est clair. Gratification différée : tous les efforts que vous faites aujourd'hui payeront plus tard en termes de français. Par contre, il ne faut pas passer que des heures et des heures et des heures à étudier des choses qui ne vous plaisent pas. Il faut essayer de faire en sorte de faire des choses qui vous plaisent et d'aimer le voyage, d'aimer l'apprentissage du français, tout simplement. Donc, vraiment, ne différez pas votre bonheur, pensez tous les jours à avoir des petites périodes de choses qui vous plaisent. Ça peut être une marche quotidienne (ce que je fais), du temps avec les enfants, de la lecture sur les choses qui me rendent très heureux, du temps avec ma femme Céline, etc. Donc, je diffère quelque part ma gratification en travaillant dur par jour, je continue à faire des sacrifices, mais j'équilibre ça avec des éléments qui me rendent heureux aujourd'hui. Je ne vais pas sacrifier ma vie, sacrifier mon futur pour des choses qui n'arriveront peut-être jamais.

Mon conseil du jour de rentrée : essayez d'être heureux maintenant, cherchez le bonheur maintenant. Merci d'avoir suivi cette vidéo. Comme d'habitude, j'aimerais bien connaître votre avis. Je lis tous les commentaires. Dites-moi un petit peu ce que vous pensez de ce concept gratification différée, bonheur immédiat, etc., ce que vous pensez de tout ça et si vous voulez aller plus loin dans le développement personnel, derrière moi ici, il y a un livre qui s'appelle *4 pilules pour une vie riche et sans stress* que j'ai écrit. Il y a une version physique, une version PDF et une version MP3 (c'est moi qui lis le livre). Ça vous permet de travailler le développement personnel d'un côté et d'un autre, ça vous permet d'apprendre ou d'améliorer votre français, donc, jetez un petit coup d'œil à ça, laissez un petit commentaire à cette vidéo et je vous retrouve bientôt pour une nouvelle vidéo de développement personnel. Salut !