

Pas d'excuse

Dans la vidéo d'aujourd'hui, nous ne chercherons aucune excuse.

Bonjour mes amis et merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique. L'épisode d'aujourd'hui sera assez court et je vais partager avec vous un conseil pour que vous arriviez à vous dégager du temps pour apprendre à parler le Français. Et ce conseil est un petit peu tiré de mon expérience personnelle, de ma vie privée et de ma situation actuelle. Si vous me suivez sur les différents réseaux sociaux et si vous avez vu ma dernière vidéo dans laquelle je parlais du déménagement, vous savez que je suis en train de changer de logement et, en fait, j'ai déménagé hier et donc, je me suis réveillé aujourd'hui pour la première fois dans ma nouvelle maison, mais là – vous ne pouvez pas forcément voir – il y a beaucoup de désordre. Il est assez difficile pour une personne comme moi qui est assez organisée, qui aime avoir les choses bien arrangées, à leur place. Seulement, quand on déménage avec toutes ses affaires dans un nouvel endroit, il y en a partout.

Là, aujourd'hui, je suis dans mon bureau et il y a des cartons partout et c'est la même chose dans toute la maison : on a mis des choses un petit peu à tous les endroits, donc, c'est assez difficile d'avoir une routine, une stabilité dans des circonstances comme celle-là ; dès qu'on a besoin de quelque chose, on perd du temps et on a forcément beaucoup de choses à faire, à organiser, à régler, que ce soit des choses administratives ou des choses liées au quotidien. Il y a énormément de boulot. En plus de tout ça, aujourd'hui, je vais rechercher mes enfants puisqu'on les avait mis chez mes beaux-parents (les parents de ma femme) pendant le déménagement pour qu'on puisse installer nos affaires tranquillement. Aujourd'hui, je vais faire cinq heures de route pour aller les chercher. Je commence à être un petit peu malade – je ne sais pas si vous entendez à ma voix – et je n'ai dormi que trois heures cette nuit parce qu'il y avait beaucoup de choses à faire.

Bien sûr, je ne vous raconte pas tout ça pour me plaindre ou pour essayer de vous impressionner ou quoi que ce soit, ce n'est pas du tout mon intention, mais je voulais utiliser cette situation pour partager avec vous un conseil et ce conseil est très simple : persévérez, ne cherchez aucune excuse, quelle que soit la chose que vous voulez faire, quelle que soit la chose qui est importante pour vous, que ce soit apprendre le Français, que ce soit progresser dans votre carrière, que ce soit apprendre autre chose, ne trouvez pas d'excuse. Quelle que soit la situation, faites ce que vous avez à faire. Je vous ai promis depuis un certain temps (un mois et demi maintenant) de mettre à votre disposition deux vidéos par semaine. Le mardi, je partage des conseils pour apprendre à parler le Français ou des choses liées à la France et le vendredi, des conseils de développement personnel. Au vu de la situation actuelle, tout ce que je vous racontais en introduction qui n'était pas pour essayer de me plaindre ou quoi que ce soit, mais pour montrer que même dans une situation comme celle-ci où on déménage, où on n'a pas le temps, où on est un peu malade, où on a beaucoup de choses à

faire dans la journée, si on s'est fixé des objectifs et si on s'est engagé pour faire quelque chose, il n'y a aucune excuse, il faut absolument agir. Il aurait été très facile pour moi de ne pas enregistrer de vidéo aujourd'hui, d'ailleurs, je vous le dis franchement, mon cerveau me disait : « Johan, tu es dans ta nouvelle maison depuis hier, tu as plein de choses à faire, tu n'as pas le temps d'enregistrer cette vidéo. » Mais, je me suis dit : « Ce n'est pas vrai. » A partir du moment où faire ces vidéos, travailler pour Français Authentique font partie de mes priorités, je dois, quoi qu'il arrive, quelles que soient les circonstances, trouver un petit peu de temps pour avancer sur ces projets et sur ces priorités.

Donc, aujourd'hui, il était hors de question pour moi de ne pas enregistrer de vidéo même si je suis enrouté, même si je dois prendre la route, même si rien n'est installé dans mon bureau, que je suis assis par terre, même si les conditions ne sont pas idéales, je voulais faire cette petite vidéo, sans chercher à être parfait, mais pour partager des choses avec vous parce que Français Authentique fait partie de mes priorités. Et il faut vraiment se méfier parce que notre cerveau a tendance à nous dire : « Allez, si tu rates une fois, ce n'est pas grave ; si tu ne fais pas ta vidéo du vendredi cette semaine, ce n'est pas grave, tu la feras la semaine prochaine. » Et on sait très bien qu'il y a peu d'exceptions comme celle-là. Et si notre cerveau voit que j'ai raté une fois et il ne s'est rien passé, que les membres de Français Authentique ont compris, qu'ils ne se sont pas plaints qu'ils aient manqué une vidéo, que les gens ont continué à s'abonner, etc., qu'il n'y a pas de conséquence immédiate, alors, si j'ai raté une fois, je peux rater deux fois, trois fois, cinq fois.

C'est pour ça qu'il est important, quand vous avez une chose qui fait partie de vos priorités, de travailler dessus sans exception et sans excuses. Si l'apprentissage du Français ou si le fait de parler Français de façon automatique et en prenant du plaisir fait partie de vos priorités, si c'est vraiment quelque chose que vous voulez obtenir, que vous souhaitez acquérir, des choses pour lesquelles vous êtes prêts à faire des sacrifices, c'est exactement la même chose. Donc, il ne faut pas dire : « Aujourd'hui, je suis fatigué, je n'apprends pas le Français ; aujourd'hui, je suis malade, je n'apprends pas le Français ; aujourd'hui, j'ai un ménage, je ne travaille pas sur mon Français. » Si ça fait partie de vos priorités, vous ne réfléchissez pas et vous le faites.

Tout ça est lié à l'esprit Kaizen dont je parle dans mon cours gratuit [Les sept règles de Français Authentique](#), à savoir qu'il faut travailler régulièrement pour avoir des petites améliorations. Et ce que je vous dis, c'est qu'il vaut mieux travailler votre Français trente minutes par jour du lundi au vendredi – ce qui fait deux heures trente – que de travailler une fois trois heures le samedi. Si vous travaillez une fois trois heures le samedi, vous aurez, certes, plus de temps que si vous aviez travaillé trente minutes du lundi au vendredi, mais ce sera moins efficace, vous apprendrez moins et surtout, vous n'aurez pas bâti cette habitude qui fait que chaque jour, vous prenez du temps pour apprendre le Français pour avancer vers un de vos objectifs. La régularité et la motivation, ce sont vraiment les deux clés qui feront votre succès. Et quand des membres de la famille Français Authentique m'écrivent pour me

dire : « Johan, je suis super heureux, j'ai suivi Français Authentique depuis un moment et maintenant je suis capable de parler le Français systématiquement. » Ce sont des gens qui ont pris du temps pour travailler le Français chaque jour et surtout, qui n'ont pas cherché des excuses.

Si vous êtes convaincu par tout ce que je viens de vous dire et si vous pensez qu'effectivement il est indispensable de ne pas chercher d'excuses, de ne pas essayer à tout prix de trouver d'excuses quand le sujet concerne nos rêves et nos priorités, je vous donne les trois conseils suivants:

1. **Limitez le nombre de vos priorités.** J'en ai parlé dans ma vidéo intitulée **Focalisez-vous**. Si vous avez trop de priorités, trop de choses que vous estimez être des choses importantes pour votre vie, vous n'arriverez pas à tout faire ; forcément, vous allez être perdu. Si vous dites : « Je vais apprendre le Français, je veux apprendre à programmer sur un ordinateur et je veux prendre vingt kilos de muscle, tout ça en même temps. », vous n'arriverez pas chaque jour à avoir l'énergie nécessaire pour avancer vers ces trois rêves et vous allez finir par chercher des excuses. La première chose, c'est vraiment de prendre la décision de ce qui nécessite toute votre attention et des choses qui sont des choses sur lesquelles vous devez vous focaliser. J'espère que vous choisirez le Français ;)

2. **Focalisez-vous sur le démarrage.** C'est toujours la même chose. Si je prends l'exemple de cette vidéo, j'ai plein de choses à faire, c'est le bazar, je me dis que ça va être dur, que ça va être long, que je vais avoir du mal à trouver un sujet, que je vais avoir du mal à m'organiser. Si vous vous focalisez sur toute la tâche, vous allez trouver une excuse. Cependant, si vous vous focalisez sur « démarrer la tâche », c'est-à-dire, « prendre la caméra, allumer la caméra et commencer à parler », là, vous n'avez plus de possibilité de chercher une excuse parce que vous avez commencé. Et une fois que vous avez commencé l'activité, il n'y a aucun problème pour avancer et pour la continuer. Si vous avez des problèmes pour vous motiver à apprendre le Français, vous n'arrivez pas à vous trouver des excuses, asseyez-vous tout simplement, focalisez-vous sur le démarrage de l'activité ; asseyez-vous, prenez votre livre de Français ou les PDF de Français Authentique ou une vidéo ou un podcast, n'importe quoi et commencez. Une fois qu'on a commencé l'activité, il n'y a aucun souci, tout roule tout seul.

3. **Restez quand même flexible.** C'est toujours un mélange – la vie est faite de mélanges et de subtilités. Je vous dis qu'il ne faut pas chercher d'excuses, mais, bien sûr, il peut y avoir des moments où vous devez, pour une raison X ou Y, ne pas faire votre activité, vous ne pouvez pas. Si, par exemple, j'avais été malade et au lit, je n'aurais pas pu faire cette vidéo. Si ma famille avait eu un problème, je n'aurais pas pu faire cette vidéo, donc, il faut se garder un certain degré de flexibilité, mais, une des règles que je me fixe toujours, c'est : ne jamais manquer deux fois de suite. Si, par exemple, j'ai raté une vidéo parce que j'ai une vraie excuse et que c'est exceptionnel, je ne raterai pas la deuxième. Jamais deux jours de

suite. Si vous avez pris l'engagement envers vous-même de travailler votre Français chaque et que vous avez très mal dormi, que vous êtes très fatigué et n'arrivez vraiment pas à vous concentrer, c'est OK une fois, mais jamais deux jours de suite. Ça veut dire que le lendemain, quoiqu'il arrive, vous suivez votre priorité, vous suivez la chose que vous vous êtes engagé de faire.

J'espère que cette courte vidéo enregistrée dans des circonstances particulières (comme je vous l'ai dit) vous a plu. J'aimerais beaucoup lire votre avis sur le sujet en commentaire de cette vidéo soit sur [Facebook](#), soit sur [YouTube](#). Dites-moi simplement s'il vous arrive de chercher des excuses au moment d'apprendre ou de pratiquer le Français. Ça m'intéresse beaucoup de le savoir. Dans tous les cas, je vous souhaite bon courage et moi, je vais retourner à mes activités de déménagement et je vous dis à très bientôt pour un nouveau podcast ou une nouvelle vidéo de Français Authentique.

À bientôt ;-)

Il va falloir que je me réinstalle ma bibliothèque !