

Pour avoir des résultats différents, soyez..

Salut à tous ! Merci de me rejoindre dans cette nouvelle vidéo de Français Authentique. Et aujourd'hui, je voudrais souligner une erreur que vous faites très certainement, qu'on est très très nombreux à faire ou à avoir fait et vous donner une petite astuce pour résoudre le problème qui en découle, le problème qui est lié à cela. Et vraiment, restez jusqu'au bout parce que ça risque de changer votre vie comme ça a littéralement changé la mienne. L'idée centrale est très très simple. En gros, ce que je vais vous dire, c'est que si vous voulez avoir des résultats dans votre vie qui sont différents des résultats qu'ont les autres, vous devrez agir différemment, faire des choses différentes de ce que font les autres. Si vous voulez avoir des résultats différents des résultats que vous avez aujourd'hui, vous allez devoir faire des actions, mener des choses qui sont différentes que celles que vous menez aujourd'hui. Relativement simple et clair, mais on va voir pourquoi ce n'est pas toujours aussi intuitif que ça parce que le problème, si vous y pensez et que vous êtes honnête avec vous-même – vous n'êtes pas obligé de me le dire à moi – on veut souvent avoir des résultats différents des autres, avoir des résultats dans le futurs qui sont bien meilleurs que les résultats qu'on a aujourd'hui, mais, pourtant, on continue à faire toujours la même chose, encore et encore chaque jour sans vraiment chercher à changer. Et c'est vrai dans tous les domaines de notre vie, c'est vrai en ce qui concerne notre quotidien. Souvent, on se lève juste à temps pour avoir le temps de déjeuner, se laver, aller travailler ; on va tous travailler en même temps, on est tous noyé dans les bouchons en même temps, on fait une journée de travail... Souvent, on n'aime pas vraiment ce qu'on fait, on va papoter à la machine à café, on attend de se dire : « Ah, vivement que je quitte ce soir ! » On retourne dans les bouchons le soir, on rentre à la maison et on dit : « Je suis tellement crevé que je vais regarder la télé ou aller sur Facebook. », par exemple.

C'est aussi vrai en ce qui concerne l'apprentissage des langues où on fait tous la même chose : on va en cours, on n'étudie que de la grammaire, surtout, on n'écoute pas pendant qu'on a cinq minutes ; on fait toujours la même chose, on ne progresse pas et on finit comme 1/3 des français qui ne parlent absolument aucune langue étrangère, donc ils ne parlent que le français et, entre nous, je pense que dans les 2/3 qui restent, beaucoup de monde maîtrise un tout petit peu une langue étrangère, mais ils ne sont pas capables de la parler et on finit comme la majorité des gens à ne pas parler d'autres langues.

Donc, tout le monde fait la même chose sans vraiment se poser la question et se dit : « Waouh, ce serait super de devenir meilleur, de devenir meilleur que les autres, d'avoir des meilleurs résultats, d'avoir des meilleurs résultats dans dix ans que je n'ai aujourd'hui. » Et penser que ça, ça peut arriver sans changer ses actions, penser qu'on peut avoir d'autres résultats sans changer sa façon d'agir au quotidien, à mon sens, c'est fou et ce n'est pas seulement fou à mon sens, c'est fou également au sens que le voyait Albert Einstein qui a

une citation très célèbre : *La folie, c'est de faire toujours la même chose et attendre des résultats différents*. Et franchement, quand on y réfléchit, c'est logique, c'est évident. Si on fait les mêmes actions que les autres, on aura les mêmes résultats que les autres. Si on fait les mêmes actions au quotidien, eh bien, on aura au quotidien toujours les mêmes résultats.

Pour avoir une vie différente des autres, il faut faire des choses que les autres ne font pas. Pour avoir des résultats qui sont différents de ceux qu'on a aujourd'hui, qui sont meilleurs que ceux qu'on a aujourd'hui, eh bien, il faut agir au quotidien différemment que ce qu'on fait aujourd'hui.

C'est évident, mais j'insiste dessus parce qu'en fait, personne ou très très peu de monde le fait. Donc, si, par exemple, vous voulez parler français mieux que les autres, eh bien, il faudra que vous ayez des actions qui sont différentes de ce que font les autres, c'est-à-dire plutôt que d'aller en cours et apprendre toujours de la grammaire, vous allez prendre votre smartphone et écouter beaucoup de français, du vrai français pendant vos temps morts, vous allez utiliser une méthode d'apprentissage naturelle. Différentes actions, ça donnera différents résultats.

Si vous voulez être moins stressé que les autres, plus heureux que les autres, vous allez mettre en place des actions que les autres ne font pas. Vous allez méditer, vous allez pratiquer la respiration ventrale, faire du Yoga, lire... Il y a plein plein de méthodes, mais il faudra des choses différentes si vous voulez avoir un résultat différent. Et si vous n'êtes pas satisfait de vos résultats aujourd'hui, vous allez encore une fois devoir changer vos actions pour changer ce résultat. Vous allez, par exemple, si vous n'êtes pas content de votre niveau de français, devoir modifier un peu votre méthode pour faire en sorte que les actions soient différentes et amènent des résultats différents. Si vous n'êtes pas satisfait de votre niveau de stress aujourd'hui, eh bien, vous allez encore une fois devoir changer vos actions : lire plus, mettre en place des outils, des méthodes pour être moins stressé.

La raison pour laquelle peu de monde raisonne comme ça et essaye de faire des choses différentes des autres, c'est que c'est tellement plus rassurant et plus facile de faire comme les autres ; on n'a pas envie de sortir du moule, on a envie d'être comme les autres, passer dans le moule parce que c'est plus rassurant, on a moins d'émotions négatives ou moins de stress à le faire même si c'est très mauvais pour nous. C'est aussi beaucoup plus facile de rester dans sa zone de confort et faire toujours pareil plutôt que d'essayer au quotidien de faire des minitests pour changer ses actions et changer ses résultats. Donc, du coup, on se trouve des excuses ; c'est vraiment littéralement des excuses et on se dit : « Ah oui, mais moi, je suis trop fatigué, je travaille trop, donc, je ne peux pas changer mes actions. » ou alors, on dit : « Oui, mais moi, avec ma famille, j'ai des enfants, je ne peux pas changer mes actions. » ou : « J'ai une femme qui a des horaires particulières, je ne peux pas changer mes actions. » Tout ça, ce sont des excuses.

Ça ne veut pas dire qu'il faut se pousser au quotidien et qu'il faut stresser complètement et se dire : « Voilà, je vais apprendre le français 5 heures aujourd'hui, je vais aller courir 4 heures... » Se pousser à faire des choses trop extrêmes, ce n'est pas du tout la solution, ce n'est pas ce qu'il faut faire parce que ça, ça ne vous apportera que du stress et vous allez très vite abandonner. La vraie solution pour avoir des résultats différents des autres et des résultats meilleurs demain que ceux que vous avez aujourd'hui, c'est de suivre un petit process en quatre étapes :

– étape 1 : il faut que vous ayez envie d'avoir d'autres résultats. Si vous êtes content aujourd'hui comme ça, ne changez pas. Je n'essaye pas de vous convaincre ou de vous forcer à changer. Si vous êtes content de votre vie actuelle, de votre niveau de français, de votre vie en général, ne changez pas, laissez tout comme ça. La première chose, c'est d'avoir envie de changer, d'avoir envie d'avoir d'autres résultats, c'est vraiment le point de départ de toute cette méthode.

– deuxième étape : si vous avez vraiment envie de changer, posez-vous la vraie question de savoir pourquoi. Il ne faut pas que ce soit une raison superficielle, il ne faut pas que ça soit : « J'ai envie d'apprendre le français pour impressionner mon cousin. » ou : « J'ai envie de gagner plus d'argent pour impressionner mes voisins. » Il faut que vous ayez une raison profonde, une vraie raison qui vous pousse à vouloir d'autres résultats.

– étape 3 : travaillez sur ces résultats – faites un petit plan – que vous souhaitez atteindre quels qu'ils soient au quotidien. Vous définissez ce que vous souhaitez atteindre : ça peut être « mieux parler le français », ça peut être « gagner plus d'argent », « créer une entreprise », « apprendre à jouer de la guitare », « devenir meilleur au football », plein plein de choses. Vous faites un petit plan et vous travaillez dessus au quotidien avec l'esprit Kaizen. Ça veut dire des petites actions, des petites améliorations chaque jour ; quand vous mettez tout ça ensemble, eh bien, vous obtenez une immense, une très grosse amélioration.

– et l'étape 4 : testez des choses en permanence. Faites plein de petits tests au quotidien. Ma femme pense que je suis un petit peu fou avec ça, mais moi, c'est une chose que j'ai toujours faite. En ce moment, ça fait maintenant presque deux mois, je fais le test de prendre une douche froide chaque matin. J'ai fait plein plein de tests, des tests parfois un peu fous ; je ne me mets pas en danger, mais j'aime tester. Avant de commencer à prendre une douche froide, si vous m'aviez demandé : « Johan, c'est bien les douches froides ? », j'aurais dit : « Non, mais, t'es fou ! Moi ? Impossible ! Je prends des douches très chaudes tous les matins, hors de question. » Mais le meilleur moyen de savoir si c'est bien pour vous, c'est d'essayer. Et aujourd'hui, eh bien, je ne sais pas combien de temps je vais continuer, mais je suis très heureux de le faire et je n'ai absolument pas l'intention d'arrêter. Ça, c'est exemple parmi tant d'autres ; il y a plein plein de choses que vous pouvez tester, des micro-expériences comme celle-là. Vous essayez une semaine et si c'est bien, vous continuez ; si

vous n'aimez pas, vous arrêtez, mais il faut que toutes ces petites expériences, tous ces petits tests quotidiens soient liés à vos objectifs.

Vous savez, je ne vais pas dire ça pour essayer de vous impressionner ou quoi que ce soit, mais souvent, on me dit : « Mais Johan, comment t'arrives à faire tout ça ? Chaque jour, t'arrives à faire un peu d'exercice, t'arrives à faire du Yoga, t'arrive à faire de la méditation, tu arrives à lire, tu arrives à pratiquer des exercices de respiration ventrale, tu arrives à travailler très longtemps sur Français Authentique, tu arrives à être présent sur les réseaux sociaux un peu partout, tu arrives à passer du temps avec ta famille, tu arrives, tu arrives, tu arrives. » C'est vrai que quand on me fait la liste de toutes les choses que j'arrive à faire au quotidien, on se dit que c'est beaucoup pour une seule personne sauf que ça ne s'est pas fait en un jour : ça fait plus de dix ans que je fais des tests et que je mets en place différentes choses comme celle-là pour avoir une meilleure vie. Tout le monde est capable de le faire, il suffit vraiment de prendre le temps au quotidien de vouloir s'améliorer, d'adapter. Tout ce que je viens de vous citer, ça évolue au cours du temps ; il y a des choses que je fais moins qu'avant – avant, je méditais plus longtemps qu'aujourd'hui, par exemple – mais, j'arrive à force d'expérimenter grâce à l'esprit Kaizen, j'arrive à mettre en place plein plein de chose et tout ça, ce n'est pas pour impressionner, ce n'est pas pour en parler dans une vidéo, c'est tout simplement pour avoir une vie meilleure parce que je sais que si je fais toutes les choses que je viens de citer, j'aurai une vie meilleure et plus accomplie.

C'est difficile, il faut travailler au quotidien, faire plein de tests ; il y a des petits échecs, des moments où on n'a pas envie et on se force à le faire quand même, mais, à mon sens, le voyage est beau, c'est pour ça que l'étape 1, c'est d'avoir la volonté de changer. Peut-être que vous allez dire : « Quoi ? Mais t'es fou ! Tu fais tout ça toute la journée ? Ce n'est pas pour moi, je ne veux pas. » C'est très bien, je ne vous force pas du tout à essayer, chacun doit décider ce qu'il veut pour lui.

Merci de m'avoir écouté ; j'espère vous avoir convaincus de faire des tests, d'essayer plein de nouvelles choses, de faire des choses différentes pour être différent des autres, de faire des choses différentes pour avoir des résultats différents dans le futur. Et si vous avez besoin de petits outils ou de petites techniques pour mettre en place ces choses-là, comme je vous le disais, moi, ça fait plus de dix ans que j'expérimente, que je fais des trucs qui me permettent de sortir de ma zone de confort, donc, je vous donne plein de conseils dans mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress* disponible en version papier, PDF, MP3, écrite avec un français relativement accessible pour vous. Jetez un petit coup d'œil dans le lien en-dessous ou dans le « i » comme info là-bas sur YouTube et je me réjouis de pouvoir vous aider à vivre une vie plus riche et sans stress.

Merci de votre confiance et à bientôt !