

Pratiquez le français grâce à Pas de Stress

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle vidéo de Français Authentique.

Alors aujourd'hui, exceptionnellement, je ne vais pas vous expliquer le sens d'une nouvelle expression en Français. Je vais plutôt vous parler d'un nouveau projet qui me tient énormément à cœur et dont certains d'entre vous sont déjà informés - certains d'entre vous ont entendu dans le [podcast de Français Authentique](#) que ce projet existait - mais je suis tellement heureux d'avoir mis en place ce nouveau blog dont je voulais vous en parler sur ma chaîne Youtube. Il s'agit de mon nouveau blog de développement personnel que j'ai appelé « Pas-de-stress ».

Alors pourquoi ai-je créé ce blog ? Comme vous le savez certainement, si vous suivez Français Authentique depuis un certain temps, je suis passionné de développement personnel. Je lis beaucoup de livres de développement personnel - vous en voyez derrière moi, il y en a d'autres dans ma chambre et il y en a un peu partout. J'aime beaucoup apprendre, je veux me développer. C'est la première chose. Étant passionné de développement personnel, j'avais envie de partager avec les gens pour m'aider à mieux apprendre et à mieux retenir. En effet, souvent, quand on apprend quelque chose et qu'on veut vraiment la maîtriser et tout garder dans notre mémoire, eh bien, on partage avec les autres, on écrit sur le sujet ; cela permet de pratiquer et de faire en sorte qu'on est capable d'apprendre encore mieux et de façon encore plus profonde. C'est donc pour cela que j'écris sur ce blog des choses que j'apprends et des choses que je mets en pratique. La deuxième chose, c'est que je veux aider les gens. Je suis d'une nature un peu stressée, un petit peu anxieuse ; j'ai toujours eu des problèmes de stress et donc j'ai beaucoup appris, j'ai beaucoup réussi à me maîtriser et à m'améliorer dans ce domaine et je veux aider tous les gens qui ont des problèmes de stress. Ce sont les deux ambitions de ce blog. C'est les deux raisons pour lesquelles j'ai créé ce blog.

Les sujets que je vais aborder sont assez variés mais ils tournent autour du développement personnel : la gestion du stress, la productivité, comment faire plus avec moins d'effort ou obtenir plus de résultats en faisant moins d'effort, en utilisant moins de temps ; améliorer sa vie, sa carrière ; mettre en place des habitudes, améliorer sa santé, son corps, faire du sport, etc. Plein de choses liées au développement personnel.

J'ai ouvert le blog en début d'année - je crois que c'était au mois de mars - et il y a déjà 5 ou 6 articles que vous pouvez aller lire en me rendant visite sur le [blog](#). La raison pour laquelle je vous recommande, vous, membres de Français Authentique, ce n'est pas parce j'ai envie de vous avoir tout de suite sur mon site ou que je cherche à faire de la publicité. Je pense vraiment que pour vous, c'est une très bonne opportunité d'améliorer votre compréhension écrite. Tous les articles que j'écris sont à la base destinés à des francophones. Donc vous, en lisant mes articles, vous avez l'occasion d'avoir beaucoup de

contenu en Français authentique qui vous permet de vous améliorer. Un peu plus tard, vous pourrez même améliorer votre compréhension orale et votre expression parce que je vais créer ce qu'on appelle des webinaires, c'est-à-dire des séminaires sur internet où des gens pourront poser des questions. Dans ce cas, vous - même si vous n'êtes pas francophone - pourrez venir et discuter avec moi lors de ces webinaires.

En gros, si vous suivez Pas-de-stress, j'espère - c'est en tout cas mon objectif - que votre niveau de stress se réduira et que votre qualité de vie ou le fait que vous soyez heureux reviendront, c'est-à-dire que votre qualité de vie sera meilleure et vous en serez plus heureux ; c'est en tout cas mon objectif. Suivez donc ce blog, rendez-vous sur <http://www.pas-de-stress.com>; vous pouvez entrer votre adresse e-mail pour être informé de tous les nouveaux articles ; je vais faire des vidéos - j'en ai déjà fait une ; je vais créer un podcast ; vraiment, c'est un projet que j'ai envie de développer et qui me tient énormément à cœur et j'ai également besoin de vous. C'est pourquoi je vous recommande d'y aller parce que je suis sûr que vous pourrez beaucoup en tirer. Et de mon côté, j'ai l'ambition de faire de ce blog la référence du développement personnel en France. C'est une grosse ambition, peut-être que je réussirai, peut-être pas. Mais en tout cas je veux faire en sorte que ce blog devienne une référence du développement personnel en France. Et pour cela, j'ai besoin de vous, j'ai besoin que vous nous rejoigniez, j'ai besoin que vous lisiez mes articles, que vous me donniez votre avis, que vous me parliez un petit peu de vos problèmes, que vous échangiez avec moi afin de rendre ce blog vivant.

J'ai besoin que vous vous [abonniez à ma page Facebook de Pas-de-stress](#). Vous allez sur votre page Facebook, vous tapez « pas-de-stress », vous verrez mon petit logo bleu et vous cliquez sur « j'aime ». Vous pouvez aussi me suivre sur Twitter. Je vais, je suis en train de rassembler un tas de choses, publier des citations ; j'aime beaucoup les citations de personnages historiques très connus qui ont dit des choses qui me touchent. En ce moment, je suis en train de les regrouper dans un tableau et j'aimerais en publier à terme une par jour. [Suivez-moi sur la page You tube de Pas-de-stress](#). Pour l'instant, il n'y a que 70 personnes - c'est très loin des 55.000 de Français Authentique - mais suivez-moi, abonnez-vous à la chaîne You tube ; ainsi, dès qu'il y aura une vidéo de Pas-de-stress dans laquelle j'apparaîtrai, vous serez informé.

Partagez mes articles, ça c'est également très important ; partagez les liens de mes articles partout avec tous vos amis : par mail, parlez de Pas-de-stress afin que vraiment la communauté commence à croître. C'est ce qui s'est passé avec Français Authentique et nous sommes maintenant presque 200.000 sur Facebook. Quand on monte un projet de ce genre, au début, la croissance est très lente. Arrivé un moment, quand il y a une certaine masse de personnes qui ont compris que le site qu'on leur propose les aide et est très intéressant, c'est en ce moment que hop, ça monte ! J'aimerais bien que vous, membres de Français Authentique, après avoir bénéficié du site, après que vous vous soyez vous-mêmes rendus compte que c'était un blog de qualité, que vous m'aidiez à passer ce cap afin que nous

soyons de plus en plus nombreux et que j'atteigne mon objectif de faire de ce blog le blog de référence du développement personnel en France.

Je compte sur vous et comme je vous l'ai dit, visitez le blog et si vous êtes convaincu, [cliquez « j'aime » sur la page Facebook de Pas-de-stress](#) ; abonnez-vous à Twitter pour avoir régulièrement des citations ; [abonnez-vous à la chaîne You tube](#) afin de pouvoir être informé dès que je poste une nouvelle vidéo et partager au maximum les articles de blog que je crée pour vous.

Je vous remercie. Français Authentique évolue beaucoup en ce moment. Vous avez vu que les derniers épisodes du podcast sont maintenant transcrits - vous avez donc désormais la possibilité de télécharger en plus du fichier MP3 pour écouter, un fichier PDF pour lire. C'est quelque chose qu'on me demande depuis longtemps et maintenant je l'ai mise en place. J'essaye de faire un maximum pour vous ; je suis en train de modifier mon podcast en achetant du matériel audio, un meilleur micro, etc. et je l'enregistrerai de chez moi et non plus de ma voiture à partir du mois d'août. Vous voyez donc que j'essaye d'améliorer le podcast de Français Authentique ; mes vidéos sont devenues de meilleure qualité depuis que j'ai investi dans du matériel et j'essaye petit à petit de tout améliorer.

Au niveau Français Authentique, je vais créer l'Académie Français Authentique, j'espère fin d'année 2015 - début d'année 2016 et je compte également beaucoup travailler sur mon projet Pas-de-stress. Et tout cela, je peux le faire parce que j'ai démissionné de mon emploi et donc à partir du mois d'août je pourrai me focaliser sur Français Authentique et [Pas-de-stress](#). Tout cela, c'est grâce à vous, je vous en remercie et je vous dis à très bientôt pour une nouvelle vidéo.

A très bientôt !