

Revue de livre Hal Elrod The miracle morning

Emma : Papa, pourquoi tu te lèves toujours tôt ?

Johan : Hein hein !

Johan : Tom, qu'est-ce que tu fais ?

Tom : Je tourne

Johan : Arrête, Emma, elle va avoir la tête qui tourne !

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va faire une petite revue du livre de Hal Elrod The miracle morning et je vais vous expliquer comment on peut utiliser les principes pour mieux apprendre à parler le Français.

Bonjour les amis ! Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique. Aujourd'hui, on va parler du livre de Hal Elrod, « The miracle morning ». Vous pouvez vous dire : « Johan, tu as déjà fait une revue de ce livre sur pas-de-stress, etc. », mais c'est justement la raison pour laquelle je voulais en reparler ici parce que cette vidéo a rencontré pas mal de succès et elle a pas mal attiré les francophones (les gens qui ont le Français pour langue maternelle) et j'ai pas mal discuté avec eux de l'application du livre. Je voulais que Français Authentique ait également sa revue de ce livre très puissant et qu'on s'intéresse plutôt à l'utilisation du bouquin pour l'apprentissage du Français. Donc, restez avec moi même si vous avez déjà vu l'autre vidéo.

Le livre a fait un véritable carton aux États-Unis et il a même été traduit en Français il y a deux ou trois mois – je vous mettrai un lien en-dessous. La dernière fois que j'ai regardé le nombre d'avis sur Amazon, il était à plus de 2.000 revues avec 80% de 5 étoiles et 10% de 4 étoiles. On va donc vraiment dire que c'est un livre qui marque un petit peu notre génération. La force de ce livre, à mon avis, c'est qu'il est relativement court – il a à peine 140 pages, il est court, il est bien écrit et il est simple, il est bien structuré ; vous savez exactement quelle est la philosophie et c'est expliqué de façon simple.

Le livre commence par une histoire racontée par l'auteur qui a eu un accident de voiture quand il était jeune où il a failli perdre la vie et quand il s'est réveillé, son médecin lui a dit qu'il ne remarquerait probablement plus. Il est resté six jours dans le coma, etc. C'est une histoire pour commencer le livre qui nous met dans une drôle d'ambiance. Cependant, après cet événement émotionnel, il arrive à présenter sa technique au lecteur, le fait qu'il se levait tôt l'a aidé à avoir une vie pleine de succès, que plein d'autres personnes le font et il livre un petit peu le « pourquoi » et le « comment ». Il explique clairement comment faire pour se lever tôt et que faire quand vous vous levez tôt. Il nous propose de faire six activités

quand on se lève tôt. Se lever tôt pour faire six activités qu'il a mises sous la forme d'une anagramme : S A V E R S. Et le SAVERS, c'est un type de bonbon aux États-Unis.

Ce sont ni plus ni moins que six activités qu'il nous recommande de faire pendant que les autres dorment. Le « S », c'est pour « Silence ». Il nous recommande de se poser, d'être conscient du monde dans lequel on vit, de méditer. Un petit peu de silence chaque matin.

Le « A », c'est pour « affirmation ». Il nous recommande d'utiliser le pouvoir des affirmations – j'en ai parlé plusieurs fois dans mes vidéos de Français Authentique ou de Pas-de-stress – mais l'idée, c'est de programmer notre inconscient afin d'obtenir des résultats qui nous paraissent difficiles à atteindre aujourd'hui. Je parle un petit peu de ces sujets dans mes dernières vidéos sur mon collage de motivation. Vous pouvez donc regarder ces vidéos pour en savoir plus sur les affirmations. Et n'oubliez pas pourquoi les affirmations marchent : c'est parce que vous êtes ce que vous pensez. Et ça veut dire quoi ? Ça veut tout simplement dire que les choses auxquelles on pense influent directement sur notre façon d'être, sur notre humeur et sur notre façon de voir les choses, sur nos actions et sur nos résultats.

Le « V », c'est le « V » de « visualisation » et c'est très utilisé par plein de sportifs – on l'a vu dans la vidéo de revue de la biographie de Michael Phelps où il s'imaginait avoir déjà atteint ses objectifs. La visualisation vous permet de vous imaginer déjà avoir réussi ce qui vous fait rêver aujourd'hui et vous essayez d'utiliser toutes les émotions : vous sentez, vous respirez, vous ... l'idée étant de se mettre dans la situation de réussite après laquelle vous courez.

Le « E », c'est le « E » d'« Exercice ». Inutile de vous rappeler quels sont les bienfaits du sport pour votre vie parce qu'il est indispensable de bouger chaque jour. Et quoi de mieux que de bouger un petit peu le matin pendant votre routine ?

Le « R », c'est pour « Read » (lire en Français). Et vous connaissez ma philosophie là-dessus : je dis souvent qu'il faut lire pour se développer dans tous les domaines et je cite souvent Marc Twain qui a dit que quelqu'un qui ne lit pas n'a pas d'avantage sur quelqu'un qui ne sait pas lire. Et pour moi, lire un petit peu chaque jour, ça fait partie des activités indispensables pour prendre soin de notre cerveau et c'est au même titre que se laver, manger, boire, respirer. Ça devrait être au quotidien de tout le monde. Et comme on est tous occupé, le faire le matin, eh bien, ça nous permet, à la fin de notre routine, d'avoir réussi à lire un petit peu pour la journée.

Le « S » final, c'est pour « Scribe ». Il a choisi « scribe » à la place de « write » pour avoir cette anagramme « S A V E R S », mais scribe, ça veut dire « écrire » et il recommande d'écrire un petit peu dans un journal chaque jour. Moi, j'écris cinq minutes pendant ma routine tous les matins – j'utilise quelque chose qui s'appelle le journal en cinq minutes (The

five minutes journal). C'est très bénéfique d'écrire chaque jour un petit peu dans son journal pour montrer qu'on éprouve de la gratitude, pour avoir les idées au clair, etc.

Voilà les six activités que Hal Elrod, dans ce livre, nous recommande d'exécuter chaque jour. Il ne nous dit pas à quelle heure nous lever – c'est donc un choix personnel de décider à quelle heure vous avez envie de vous lever le matin – mais il donne quelques conseils sur comment réussir à se lever tôt, etc. Il vous explique également comment appliquer la routine matinale en six minutes, soit une minute par activité que je viens de décrire et il propose un challenge pour bâtir l'habitude d'avoir une routine matinale sur trente jours. Personnellement, je travaille sur 66 jours pour bâtir une habitude, mais il y a plein d'études qui se contredisent. Moi, je travaille sur 66 jours, je me dis qu'il faut que je fasse une chose pendant 66 jours pour que ce soit une habitude ancrée. Et j'utilise pour cela un formulaire que j'ai téléchargé sur le site de la personne qui a écrit le livre « The One Thing » – je vous mettrai un petit lien en bas.

Mon avis, rapidement : j'ai lu ce livre, il y a un petit peu plus d'un an et ça fait maintenant presque six ans que je me lève chaque jour plus tôt que l'heure à laquelle je devrais me lever pour avoir du temps pour ma routine matinale – j'en parle depuis des années et c'est quelque chose que je fais depuis longtemps. Par conséquent, ce n'est pas ce livre qui m'a motivé à le faire puisque je ne l'ai lu qu'après, mais c'est lui qui m'a motivé à en faire plus, c'est lui qui m'a incité à essayer d'avoir un petit peu d'affirmation et de visualisation chaque jour et je l'utilise avec mon collage de motivation comme on l'a vu dans une autre vidéo. C'est lui qui m'a poussé à écrire dans un journal. Avant, je me focalisais sur méditation, lecture et sport et lui, il m'a permis d'ajouter cet aspect « journal » et cet aspect « affirmation, visualisation ». Donc, je vous recommande chaudement ce petit guide pratique pour vous aider à vous lever plus tôt.

Moi, ça a transformé ma routine matinale – ça ne l'a pas créée puisqu'elle était déjà là – et je vous recommande vraiment de lire ce livre – peut-être que la version française sera intéressante pour vous. En effet, pour moi, le fait d'avoir une routine matinale, c'est ce qui est à la base du succès Français Authentique. Si je n'avais pas eu de routine matinale, si je n'avais pas pris l'habitude de me lever plus tôt pour faire plus et pour démarrer la journée sur de bonnes bases, je n'aurais jamais réussi à créer Français Authentique en parallèle de ma vie de famille et de mon activité salariée.

Bien sûr, la routine évolue au fil du temps. Actuellement, je me lève à 5:00 et je prépare les enfants pour aller à l'école vers 7:15, donc, j'ai deux heures et quart de routine pour faire tout un tas de choses intéressantes pour moi et pour Français Authentique. Ça peut donc être quelque chose que vous essayez de mettre en place avec, dans un premier temps, peut-être ne pas se focaliser sur les six choses, mais vous focaliser sur l'apprentissage du Français. Donc, ce que je vous conseille, c'est de commencer vraiment doucement. Dites-

vous que vous prenez le weekend tranquillement et à partir de lundi, vous vous levez trente à quarante minutes plus tôt.

Si vous avez l'habitude de vous lever à 7:00, vous vous levez à 6:20 ou à 6:30, entre trente et quarante minutes plus tôt que d'habitude. Vous téléchargez ce document – il y aura un lien en bas – et le premier jour, vous faites une flèche après avoir fait votre routine. L'idée, c'est qu'il y ait tout un tas de flèches qui se mettent côte à côte et vous n'avez pas le droit de rater deux fois parce que si vous ratez deux fois de suite, vous recommencez tout au début. Et l'idée, c'est d'arriver à 66 jours pour que cette routine fasse partie de votre quotidien, de vos habitudes. Donc, vous vous levez trente à quarante minutes plus tôt, les cinq premières minutes pour vous réveiller : vous méditez un peu, vous fermez les yeux – moi, ce que je viens de faire, c'est ouvrir la fenêtre de mon bureau en grand, respirer dehors, prendre un petit peu d'oxygène, penser un petit peu, gratitude, etc. Vous prenez cinq minutes pour vous réveiller, peut-être devant la fenêtre ; si vous aimez prier ou méditer, faites-le. Les cinq minutes d'après, vous bougez un peu ; vous n'êtes pas obligé de courir ou de faire beaucoup de choses, mais vous vous étirez, vous faites différents exercices pour bouger. Vous pouvez essayer de sauter ou de bouger pour essayer d'accélérer un tout petit peu votre rythme cardiaque et pour faire circuler votre sang plus vite et vraiment être bien réveillé.

Et après ces deux phases, vous faites de vingt à trente minutes d'apprentissage du Français. Selon votre niveau, ça peut être « regarder des vidéos YouTube », « écouter des podcasts », « réviser une notion technique qui vous pose problème ». Si vous le faites chaque jour avec l'esprit Kaizen, vous allez réussir à vous améliorer très vite. Et tout ça, ça sera une partie de votre routine matinale que vous aurez mise au service de votre apprentissage du Français.

Si le sujet vous intéresse, procurez-vous le livre pour essayer d'avoir un peu plus de détails et j'aimerais beaucoup que vous me disiez en commentaire, que ce soit Facebook ou YouTube, si vous allez commencer votre routine matinale et ce que vous allez y faire ; peut-être que vous allez suivre mon conseil (cinq minutes : spirituel ; cinq minutes de mouvement et 20 à 30 minutes de Français) ou alors vous allez appliquer autre chose. J'aimerais beaucoup savoir ce que vous allez faire, dites-le en commentaire. Merci d'avoir regardé cette vidéo et je vous dis à mardi pour une nouvelle vidéo de Français Authentique. Salut les amis !