

Revue de livre - Michael Phelps No limit

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va faire une petite biographie de Michael Phelps et je vais vous dire ce que je pense être utile pour votre apprentissage du Français. On y va !

Bonjour à tous, membres de la famille Français Authentique et merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo dans laquelle on va faire la revue d'un livre. Comme vous le savez, je lis entre 30 et 45 minutes par jour ; j'essaye le weekend de lire un peu plus de même que pendant les vacances et c'est vraiment une activité que j'adore exercer parce qu'elle permet de nous développer, de prendre du plaisir et de se détendre. J'aime beaucoup la citation de 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 puisque je suis vraiment convaincu du fait que c'est en s'inspirant des erreurs des autres et de ce qu'ont écrit les autres qu'on peut développer notre créativité et qu'on peut se développer. Personnellement, je lis en trois langues, Anglais, Allemand et Français et j'essaye de lire sur plein de sujets, plutôt de la non-fiction, c'est-à-dire plutôt des ouvrages de développement personnel, des biographies. Je lis également un petit peu de livres de fiction, des romans pour me détendre.

Au-delà de la détente, le fait de lire des romans, ça me permet de développer ma créativité et d'essayer d'être toujours plus original pour Français Authentique. C'est ce que je vous encourage à faire quand je vous dis que vous devez être des personnes qui apprennent de façon indépendante. C'est ce côté autodidacte que j'aime dans la lecture. Quelqu'un d'autodidacte, c'est quelqu'un qui apprend par lui-même, seul en lisant des livres ou en consultant différentes ressources. C'est ce que je fais quand je dis « tout un tas de livres ».

Dans le cadre de la chaîne YouTube de Pas-de-stress, j'avais fait la revue du livre [The miracle morning de Hal Elrod](#) et [Comment se faire des amis de Dale Carnegie](#). Aujourd'hui, ce que j'ai décidé de vous faire, c'est de vous présenter une autobiographie. Une biographie, c'est un livre qui raconte la vie de quelqu'un et une autobiographie, c'est quand c'est cette personne qui raconte sa vie. [Ce livre, c'est Michael Phelps qui l'a écrit avec une personne qui s'appelle Alan Abrahamson](#). C'est un livre très intéressant que je vous propose de revoir. Si vous souhaitez que je fasse la revue d'autres livres, laissez-moi un petit commentaire sur Facebook ou YouTube et je noterai ça pour essayer de revoir les livres pour vous.

Cet ouvrage sur Michael Phelps, je l'ai commencé avant que celui-ci fasse son retour triomphant aux jeux olympiques de Rio – je l'ai commencé quelques semaines avant les jeux olympiques. En fait, ce que j'ai vu aux jeux olympiques de Rio, son succès ne m'a absolument pas étonné après avoir lu ce que j'ai lu dans ce livre. Si vous ne connaissez pas Michael Phelps, il s'agit tout simplement d'un des plus grands sportifs de tous les temps, c'est un nageur américain de 31 ans ; il a un palmarès impressionnant puisqu'il a été 26 fois champion du monde et il a 23 médailles d'or olympiques. Il a participé à ses premiers jeux

olympiques à 15 ans en 2000 à Sydney où il n'a pas fait de médaille, mais 15 ans, c'était le plus jeune américain à participer à des jeux olympiques et ensuite, il a enchaîné très très vite puisqu'en 2004, à 19 ans, lors de ses deuxièmes jeux olympiques à Athènes, il a eu – je suis obligé de noter parce qu'il en a eu tellement que c'est difficile à retenir : il a eu six médailles d'or et deux médailles de bronze et il a enchaîné en 2008 avec huit médailles d'or, battant le record célèbre d'un autre américain, Marc Spitz qui avait gagné sept médailles d'or en 1972. Il a battu ce record, c'était son objectif – il l'avait annoncé – et il a gagné huit médailles d'or aux jeux olympiques de Pékin en 2008.

En 2012, il a fait quatre médailles d'or et deux médailles d'argent aux jeux olympiques de Londres, et là, il a arrêté ; il a dit : « Je prends ma retraite, j'arrête la natation. » Il a fait une pause de deux ans entre 2012 et 2014 et en 2014, il est revenu à la compétition et il a participé en 2016 aux jeux olympiques de Rio où il a fait cinq médailles d'or et une médaille d'argent, plutôt pas mal pour quelqu'un qui avait pris sa retraite et qui avait arrêté de nager pendant deux ans et il est revenu à l'âge de 31 ans, vraiment impressionnant. Il est d'ailleurs détenteur de 36 records du monde.

Ce que j'ai bien aimé dans ce livre, c'est que déjà, il est plutôt bien écrit ; il raconte sa vie avec tout un tas d'anecdotes sur son enfance, etc. et le tout s'articule autour de ses huit médailles d'or des jeux olympiques de Pékin – puisque c'est le sujet de ce livre – et il y a huit chapitres sur les différentes nages qu'il a du faire pour obtenir ces médailles d'or. Bien écrit, relativement intéressant, divertissant, mais aussi on y apprend des choses intéressantes pour nous. Et j'ai noté trois choses que vous pouvez utiliser dans votre apprentissage du Français, trois choses qui m'ont marqué chez lui, qui reviennent comme un leitmotiv. Un leitmotiv, c'est une figure de style dans le domaine littéraire ; c'est quelque chose qui revient tout le temps. Et la première de ces trois choses, c'est qu'il a un mentor. C'était son entraîneur qui s'appelle Bob Bowman qui a pris en charge Michael Phelps depuis qu'il était tout petit et il l'a suivi tout au long de sa carrière. Il l'a motivé, il l'a poussé, il lui a inculqué tout un tas de choses pour améliorer sa mentalité, pour qu'il en veuille plus et donc, le fait d'avoir un mentor, ça a été pour lui la clé de son succès et sans mentor, il n'aurait certainement pas réussi à atteindre ce qu'il a atteint. Un mentor, tout simplement, ça peut être une personne qui a déjà réussi ce que vous souhaitez atteindre ; ça peut être quelqu'un qui a une compétence que vous aimeriez avoir et qui vous influence, qui vous conseille, qui vous motive.

Dans votre apprentissage du Français, vous avez besoin d'un mentor, donc, ça peut être quelqu'un que vous suivez, ça peut être moi, ça peut être quelqu'un d'autre sur YouTube. Vraiment, vous vous focalisez sur une personne qui enseigne le Français et qui partage vos valeurs. Cherchez cette personne et suivez-la. Ça peut aussi être quelqu'un d'une communauté ; par exemple, si vous allez sur la communauté Français Authentique sur Facebook, vous verrez qu'il y a des personnes très actives, des personnes qui ont réussi ce que vous souhaitez réussir et qui peuvent être votre mentor, votre modèle. Je vous

recommande donc de trouver un mentor comme l'a fait Michael Phelps pour obtenir toutes ces médailles d'or.

Une autre chose qui est frappante chez Michael Phelps, c'est que c'est un acharné de travail. Selon les périodes, il nageait 80 kilomètres par semaine ; il nageait tout le temps : Noël, Thanksgiving, son anniversaire, il nageait chaque jour, 365 jours par an, qu'il soit un petit peu malade ou pas, aucune excuse. C'est ce que je vous dis souvent : pas d'excuse. Si vous souhaitez obtenir quelque chose, si vous avez un objectif, il n'y a aucune excuse, vous devez travailler pour et vous devez avoir un travail acharné et c'est le cas de Michael Phelps qui est un gros travailleur. Il connaît ses objectifs et il a toujours travaillé dur pour les atteindre. Je vous ai dit 80 kilomètres de natation par semaine, parfois avec des poids pour que ce soit plus difficile, enfin, c'est un acharné de travail. C'est encore une fois que vous devez appliquer si vous souhaitez apprendre à parler le Français. Vous devez travailler chaque jour et je vous dis toujours : « Si vous ne travaillez pas au moins trente minutes à une heure par jour ou plus si vous le pouvez, vous ne progresserez pas. Donc, vous devez travailler avec régularité, avec acharnement comme Michael Phelps si vous souhaitez atteindre de grands résultats. Donc, travaillez un peu chaque jour et si vous le faites avec Français Authentique, je serai très content. »

La troisième chose que j'ai retenue de Michael Phelps qui revient beaucoup dans son livre, c'est qu'il ne retient jamais autre chose ou il ne considère jamais autre chose que la victoire. Donc, il travaille, mais il visualise ses courses à l'avance ; il dit que rien n'est impossible, qu'on peut toujours arriver à gagner et il ne considère jamais la défaite, donc, il pense toujours à la victoire, il pense toujours au succès et il ne pense à rien d'autre. Ça, je vous en parle depuis longtemps dans Français Authentique dans la règle 4 Pas-de-stress : ayez l'esprit Kaizen. Quand je vous dis que si vous avez des émotions positives, vous ne pouvez pas échouer ; si vous vous focalisez sur des petites améliorations, vous ne pouvez pas échouer. Et je vous en parle dans mon livre digital gratuit de Français Authentique que vous pouvez vous en procurer en suivant ce lien. Je vous dis qu'il faut détruire vos émotions négatives et construire des émotions positives. Comme Michael Phelps, je vous recommande de ne considérer que la victoire, que le fait de parler Français et de ne jamais vous dire : « Je n'arriverai pas à parler le Français. »

Voilà les trois conseils que je vous recommande de suivre si vous voulez, comme Michael Phelps, obtenir des choses superbes. Mais au-delà de tout ça, j'aime beaucoup sa personnalité : il donne plusieurs exemples dans sa biographie ; de choses qui étaient négatives mais qu'il a réussi à tourner pour que cela devienne des choses positives. Ça demande une grande maturité. Il dit, par exemple, qu'un jour il s'est cassé le poignet – cette partie qui tourne – et c'était en 2007 peu de temps avant les jeux olympiques pendant sa préparation aux huit médailles (challenge de sa vie) et donc il a dû s'adapter, il a dû faire d'autres choses et ça a intensifié un petit peu son programme d'entraînement et il dit avec du recul que cette difficulté l'a aidé et renforcé pour atteindre son objectif. Vous voyez,

toujours retourner les choses négatives en choses positives. Il parle également d'une fois où il avait conduit en ayant bu de l'alcool à l'âge de 17 ou 18 ans et il explique comment il a essayé de faire en sorte que cette expérience soit une expérience qui devienne positive.

Bien sûr, Michael Phelps reste un être humain ; l'épisode de l'alcool au volant, il en parle dans ce livre et après l'apparition de ce livre, il y a eu d'autres scandales ou d'autres erreurs qu'il a commises. Ça nous montre qu'on peut être un des plus grands champions ou qu'on peut réussir plein de choses et, malgré tout, on reste tous des êtres humains, on fait tous des erreurs et il faut à tout prix essayer de faire en sorte d'apprendre de ses erreurs et de ne pas les re-commettre.

Si vous aimez les biographies ou les autobiographies, [je vous recommande vraiment ce livre de Michael Phelps](#) ; je crois qu'il n'existe qu'en Anglais, mais ça peut être pour vous l'occasion de le pratiquer. Vous n'avez pas besoin d'être fan de natation pour aimer ce livre. Ce que j'aime, c'est entre le divertissement et le développement personnel, donc c'est un livre qui se lit très bien le soir avant de se coucher. Parfois, quand je lis des livres de développement personnel juste avant de me coucher, j'ai tendance à y penser toute la nuit, mais ça, c'est du divertissement et en même temps, on apprend des choses d'un grand sportif.

N'oubliez pas de me suggérer en commentaire des livres que vous aimeriez que je traite dans une vidéo ou des livres que vous me conseillez de lire, développement personnel ou autre ; je suis très intéressé par tout ce qui est livre. Et n'oubliez pas les trois conseils que je vous ai donnés que je tire du livre de Michael Phelps.

Numéro 1 : trouver un mentor

Numéro 2 : travailler très dur

Numéro 3 : ne considérer pas l'échec, ne considérez que le succès.

Merci d'avoir regardé cette vidéo et je vous dis à très bientôt pour un nouvel épisode du podcast ou une nouvelle vidéo de Français Authentique.

A très bientôt, les amis !