

Si vous n'avez pas cette qualité, vous ne parlerez jamais français

Salut, merci de me rejoindre pour cette courte vidéo de développement personnel dans laquelle on va parler d'une qualité qu'il est absolument indispensable d'avoir pour réussir à mieux maîtriser une langue étrangère ou n'importe quelle compétence. C'est une chose dont vous avez besoin si vous souhaitez vous développer dans n'importe quoi et il s'agit de la discipline. La discipline, c'est être capable de suivre des règles soit que vous vous êtes imposées à vous-même – on parle d'autodiscipline : vous vous fixez une règle et vous respectez cette règle. Par exemple, je me lève tous les jours à 6:00 ; si je respecte cette règle de me lever à 6:00, j'ai de l'autodiscipline. La discipline – ce ne sera pas le sujet de notre vidéo – ça peut aussi concerner des règles fixées par d'autres. Par exemple, il faut arriver à l'école à 8:00 le matin, pas 8:02, 8:00. Si on arrive toujours à 8:00, toujours à l'heure, on a de la discipline parce qu'on suit la règle fixée par l'école.

Le terme « discipline » que je souhaite traiter aujourd'hui, c'est l'autodiscipline, la discipline qu'on a par rapport aux règles qu'on s'est fixées soi-même. Si vous vous dites, par exemple : à partir de maintenant, je vais travailler 20 à 30 minutes en français chaque jour du lundi au vendredi et que le premier jour tout va bien, ça marche, vous travaillez le français 30 minutes, le deuxième jour 20 minutes, ça va ; le troisième jour 30 minutes et le quatrième jour, vous dites : « Ah, je n'ai pas envie, je ne le fais pas aujourd'hui. » Eh bien, là, vous avez un gros problème de discipline et ce problème, je vous l'assure, il est humain, on l'a tous, on a tous cette petite voix dans la tête qui nous dit : « Allez, si tu rates une fois, ce n'est pas grave, ce n'est pas un problème. » Et après, on va rater une deuxième fois, on dira : « Ce n'est pas grave. » et on va trouver des excuses, cette petite voix dans notre tête va nous donner des excuses : « Mais tu as travaillé si dur aujourd'hui au travail ; ce n'est pas grave si tu ne travailles pas en français puisque tu as mérité une récompense. Tu as mérité d'aller sur Facebook ou de regarder la télé plutôt que de travailler en français, tu l'as bien mérité. » Cette petite voix, on l'a tous. C'est vraiment humain, notre cerveau n'est pas fait pour nous rendre heureux, notre cerveau, il n'est pas fait pour nous rendre motivé ou discipliné, notre cerveau, il est fait pour qu'on survive. Pour ça, il y a tout un tas de phénomènes qui se sont créés dont la reproduction (il veut qu'on ait du plaisir également et il va suivre des choses qui nous font plaisir par rapport à des choses qui nous demandent de nous forcer, qui nous demandent de la discipline).

Ce problème, on l'a tous ou, en tout cas, cette envie de ne pas être discipliné, on l'a tous et c'est vraiment un gros souci parce que ceux qui ont de la discipline réussissent, ceux qui n'ont pas de discipline échouent. C'est vrai dans tout et dans le français ou dans l'apprentissage des langues en général, et dans l'apprentissage du français en particulier, je le répète, ceux qui ont de la discipline réussissent à parler français, ceux qui n'ont pas de discipline échouent.

Ça, je ne l'ai pas inventé seul, je le vois par rapport à des centaines de milliers de témoignages, par rapport à des centaines de personnes avec lesquelles j'ai discuté dans le cadre de Français Authentique : ceux qui n'ont pas de discipline échouent.

Mon premier conseil, c'est de ne pas écouter cette petite voix dans votre tête quand elle vous dit : « Si tu manques une fois, ce n'est pas grave. » Si vous vous êtes fixé comme règle de travailler en français 20 à 30 minutes par jour du lundi au vendredi, faites-le, n'écoutez pas cette voix. Ça implique qu'il faut se fixer des objectifs qui sont atteignables. Si vous dites : « Moi, je vais travailler une heure par jour en français. », c'est trop ambitieux, vous n'y arriverez pas. Donc, fixez-vous plutôt des toutes petites périodes de 20 à 30 minutes chaque jour. Et si jamais il y a une exception – parce que les exceptions peuvent arriver à tout le monde : on peut tomber malade, avoir un souci – essayez de ne jamais manquer deux fois de suite. En faisant ça, vous arriverez à ne plus être influencé par votre cerveau qui dira : « Si tu rates une fois ou deux, ce n'est pas grave. »

Je pense que le plus important, si on veut avoir de la discipline, c'est de faire du français une habitude, faire de l'apprentissage du français une habitude. Je vais vous mettre un lien vers une vidéo que j'avais enregistrée il y a un petit moment sur le sujet pour vous montrer comment faire, mais, faire de l'apprentissage du français une habitude – l'écouter tout le temps à la même heure, tout le temps dans les mêmes conditions, tout le temps le même temps : ça vous donne l'avantage de ne plus avoir besoin de discipline, de motivation, de volonté. Tout ça, ce sont des ressources qui sont très limitées et si vous n'avez plus besoin d'avoir de volonté, vous arriverez à pratiquer chaque jour et ça, vous pouvez le faire grâce à une routine stable et solide puisque travailler votre français, ça deviendra aussi naturelle que de prendre votre douche ou vous brosser les dents. Ce sont des habitudes qui sont déjà ancrées chez vous et si vous faites de l'apprentissage du français une habitude, vous n'avez plus besoin de compter sur votre discipline : votre discipline est automatiquement au top.

La fin de l'été ou la rentrée, c'est le meilleur moment pour justement mettre en place une nouvelle routine, de nouvelles habitudes. Donc, ce que je vous conseille de faire, c'est de jeter un coup d'œil à ma vidéo sur la mise en place de routine et de réfléchir stratégiquement à votre routine d'apprentissage du français, à faire de l'apprentissage du français une habitude en décidant à quel moment vous allez l'écouter, après quel déclencheur, qu'est-ce que vous allez faire, etc. pour être vraiment sûr de ne plus jamais manquer de discipline. Ça fera la différence pour vous, n'oubliez pas : ceux qui ont de la discipline réussissent, ceux qui n'ont pas de discipline échouent.

Je vous souhaite bon courage avec ça et j'attends vos petits commentaires sur le sujet dans lesquels vous pouvez partager vos difficultés, vos succès ou poser vos questions.

A bientôt ! Merci d'avoir regardé cette vidéo.