

## Un outil que j'utilise pour me motiver

Emma : Papa, t'es motivé aujourd'hui ?

Johan : À ton avis ?

Emma : Oui !

Tom : Papa, comment tu fais ?

Johan : Pour être motivé ?

Tom : Oui !

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va répondre à Emma et Tom et je vais partager avec vous un outil que j'utilise pour rester motivé. Un petit indice : il est juste à côté de moi.

Bonjour à tous, membres de la famille Français Authentique ; merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel et ce que je voulais faire aujourd'hui, c'est partager avec vous un outil que j'utilise au quotidien pour rester motivé. Bien sûr, il y a plein de choses à mettre en place pour conserver la motivation – j'en ai parlé dans d'autres vidéos. La motivation, c'est un sujet large et un sujet qui demande beaucoup d'attention, mais il existe des petits trucs à mettre en place pour essayer d'être plus motivé et de booster sa motivation. Et l'outil que je vais partager avec vous aujourd'hui, le collage de ses rêves, c'est un outil qui est très connu et qui est répandu un petit peu partout chez les entrepreneurs, les étudiants très motivés et chez plein de monde dans le monde entier.

L'idée est très simple : il suffit de coller des images, des photos de choses qui vous inspirent et qui vous motivent. C'est très simple et très facile à faire. Vous vous posez peut-être la question de savoir : « Est-ce que ça valait le coup de faire une vidéo sur le sujet ? », mais ce que je voulais faire dans cette vidéo, c'est de vous expliquer pourquoi je trouve que c'est un outil intéressant, vous donner quelques astuces pour faire un collage qui vous motive et qui est efficace et dans une prochaine vidéo, je vous expliquerai le contenu de mon collage.

« Collage » vient du verbe « coller » et coller quelque chose, c'est les assembler afin qu'elles n'arrivent plus à bouger, qu'elles n'arrivent plus à se séparer. Souvent, pour coller des choses, on utilise ce qu'on appelle de la colle (je ne veux pas faire de la publicité, mais là, c'est de la colle à bois que j'ai retrouvée chez moi ; j'ai aussi de la colle à plastique et j'ai de la colle liquide et de la colle en bâton un peu pâteuse.) Là, c'est de la colle et ce qu'on va réaliser pour se motiver, c'est un collage. Les choses qu'on va coller sur notre panneau, ce sont tout simplement des images de choses qui nous motivent, qui nous inspirent. Vous êtes tout à fait libres de choisir ce que vous voulez, l'objectif, c'est que ce soit des choses qui vous

donnent envie d'avancer, qui vous motivent, qui vous inspirent, qui font partie de vos rêves, de vos objectifs et qui font que vous avez envie de les regarder et que vous avez envie inconsciemment de travailler dur pour soit les obtenir, soit les conserver.

C'est un outil un petit peu créatif et il permet – le gros avantage qu'il a – de matérialiser vos rêves ou vos objectifs. Il les rend réels et visibles. Quand je regarde mon panneau, c'est réel, c'est concret ; ce n'est pas un rêve que j'ai dans ma tête, c'est quelque chose de concret que je peux même toucher et que je peux regarder. L'idée, c'est de l'ancrer dans l'inconscient. Je sais qu'il y a beaucoup de monde qui ne croit pas vraiment à ces choses, conscient, inconscient, mais toujours est-il qu'il y a plein de scientifiques qui ont étudié le sujet, plein de psychologues, et que la majorité des gens qui ont réussi de grandes choses – je lis plein de livres sur le sujet – disent que les affirmations et le fait d'entrer des choses dans son inconscient, ça fonctionne. Moi, personnellement, ça fonctionne pour moi. Je partage ça avec vous vraiment sans essayer de vous l'imposer ou quoi que ce soit. C'est une opinion, c'est des choses que j'ai apprises. Je vous recommande tout du moins de les essayer. Si ça marche, tant mieux ; si ça ne marche pas, vous n'avez pas grand-chose à perdre. L'idée avec ce collage, c'est d'ancrer des choses dans votre inconscient.

Sans vouloir chercher à faire de la polémique, il y a des scientifiques qui ont prouvé ou qui ont annoncé que 95% des décisions qu'on prenait ou des actions qu'on avait étaient gouvernées par notre inconscient. Ça veut dire qu'on prend ces décisions ou qu'on met en place ces actions sans même en être conscient. Et je pense que ça a du sens. Combien de personnes fument ou boivent de l'alcool alors qu'elles savent que ce n'est pas bon pour elles ? Leur conscience sait que ce n'est pas bon, leur inconscient leur fait dire : « Allez, ce n'est grave, vas-y quand même. » Ce n'est qu'un exemple qui me passe par la tête, mais je pense qu'on peut en trouver plein d'autres.

L'idée, c'est donc de visualiser les rêves que vous voulez atteindre. Encore une fois, une personne comme [Michael Phelps – dont on a parlé dans une de mes précédentes vidéos](#) – qui est un des plus grands sportifs de tous les temps à mon avis qui a réussi de grandes choses et qui dit qu'il doit son succès à la visualisation, qui notait ses objectifs de façon visuelle ; il mettait les choses visuelles, il les regardait et il travaillait dessus. Donc, l'idée, c'est de réaliser ce petit tableau de façon simple et rapide pour influencer indirectement nos actions. On va les regarder régulièrement de façon consciente et inconsciente (parce que parfois, vous allez passer à côté sans faire vraiment attention) et vous allez ancrer tout ça dans votre tête et ça va indirectement vos actions et donc gouverner vos résultats.

Pour réaliser votre collage de motivation, vous n'avez pas besoin de grand-chose, vous avez besoin d'une paire de ciseaux, de la colle, du papier – j'ai pris un grand panneau que j'ai collé avec de la Patafix sur la porte. Vous avez besoin d'une imprimante ou alors de magazine (vous découper des dedans) ou vous les imprimer et les coller là-dessus.

Voici six étapes très simples et très rapides à suivre pour réussir à faire votre collage de motivation qui vous aidera. La première chose qui est super importante, c'est de rêver grand. Ne jugez pas, ne laissez pas votre inconscient vous dire : « Non, ce n'est pas possible, c'est trop gros pour toi. » Mettez vraiment des choses qui vous font rêver, que vous aimeriez de tout cœur avoir et pour lesquelles vous êtes prêt à travailler dur. Donc, il faut que ce soit des choses motivantes, inspirantes et très grandes.

La deuxième chose, c'est de classer par catégories. Moi, ce que j'ai fait, j'ai fait une catégorie de personnes qui m'inspirent, une catégorie « gratitude » – on y reviendra après – une catégorie « choses que j'aimerais avoir », une catégorie « choses qui me font sortir d'une situation de stress », etc. On en parlera quand je vous montrerai dans une prochaine vidéo mon panneau, mais il est important d'avoir différentes catégories.

Une fois que vous avez défini vos catégories, la troisième étape, c'est de rechercher. Moi, j'ai utilisé essentiellement Internet ; vous pouvez découper des images dans des magazines, peu importe, vous êtes dans la phase de recherche d'image.

La quatrième étape, c'est de loin la plus difficile : c'est la phase de collage. Vous découpez ce que vous avez imprimé et vous les collez sur un panneau ou vous pouvez le collez directement sur un mur ou vous pouvez faire comme vous voulez, toujours est-il que vous devez coller ces images à un endroit où vous les verrez très souvent.

La cinquième étape, ça peut paraître évident, mais il ne faut pas que ça devienne quelque chose de décoratif que vous ne regardez jamais et qui est là sans que vous preniez le temps de le regarder de façon consciente et inconsciente. L'idée de cette chose, c'est que s'il est à un endroit où vous passez souvent et que vous le voyez souvent, même de façon inconsciente, ça vous aidera. Ça va travailler vos affirmations, votre visualisation et ça va imprégner votre inconscient de vos objectifs et de vos rêves. Mais ce que je vous conseille de faire en plus de ça, c'est de prendre quelques minutes chaque jour pour revoir ça. Moi, chaque matin, pendant ma routine – c'est une histoire de deux minutes ou moins – je revois chaque image et je me remémore la raison pour laquelle j'ai ajouté cette image à mon collage parce que j'ai envie chaque jour de voir mon objectif et de me souvenir pourquoi je veux travailler très dur tout au long de la journée.

La sixième étape, c'est : n'ayez pas peur d'adapter. Vous évoluez en tant qu'individu, vos objectifs et vos rêves évoluent, c'est tout à fait normal. Donc, prenez le temps régulièrement d'imprimer de nouvelles images, d'en rechercher d'autres qui vous inspirent plus sur le moment, etc. Soyez tout simplement flexibles.

Je vous parlais tout à l'heure de la gratitude. Ce n'est pas une utilisation que vous trouverez si vous faites des recherches sur les collages de motivation ; vous ne trouverez pas beaucoup d'articles qui disent : « Je l'utilise pour la gratitude. » parce que tout le monde va

l'utiliser pour la motivation (ou la majorité des gens). C'est très bien et moi, je l'utilise en majorité pour ça. Mais ce que j'ai à ajouter, c'est un petit conseil et une petite astuce que je vous donne : c'est de l'utiliser également pour la gratitude. La gratitude, c'est tout simplement d'être conscient de la chance qu'on a d'avoir certaines choses. Ça peut être une famille, ça peut être un toit, ça peut être des choses à manger, des vêtements, une petite maison, n'importe quoi.

De toute façon, avant de penser à obtenir autre chose ou de grandes choses, il faut qu'on soit conscient du fait qu'on a de la chance d'être dans la situation dans laquelle on est. Je sais qu'il y aura des commentaires qui vont me dire : « C'est facile à dire pour toi, Johan. Tu es heureux avec ta famille, tu gagnes bien ta vie, etc., », mais je pense que quelle que soit la situation dans laquelle on est, on a des raisons d'éprouver de la gratitude. Moins, si on a la malchance de vivre dans un pays en guerre, de ne pas avoir suffisamment à manger, etc., mais même dans des cas comme ça, vous pouvez trouver des raisons d'être heureux. Ça peut être la présence d'un proche, de votre famille, etc. J'ai vraiment la recommandation pour vous d'utiliser votre tableau de motivation ; également avoir un petit coin d'une, deux ou trois photos et de l'utiliser pour la gratitude.

Les amis, merci beaucoup d'avoir pris le temps de regarder cette vidéo, d'avoir pris votre temps précieux pour étudier le Français avec moi. Si vous avez aimé cette vidéo, faites-le-moi savoir, je suis toujours très content. [Abonnez-vous à la chaîne YouTube de Français Authentique](#). Dans une prochaine vidéo, je vous montrerai mon collage de motivation et je vous expliquerai chacune des photos et ce qu'elles représentent pour moi.

Enfin, si ça vous intéresse !

À bientôt !

À bientôt !