

Une astuce pour être plus motivé

Bonjour chers amis, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo dans laquelle on va parler d'un sujet super, super, super important quand on apprend une langue. Il s'agit de la motivation. Et pour ce faire, je vais utiliser un petit exemple personnel qui m'est arrivé il y a peu de temps ou une chose à laquelle j'ai pensé il y a peu de temps et qui est : quand le matin, vous savez, mon réveil sonne et je ne me lève pas tout de suite ; pour une raison X ou Y, je ne me lève pas immédiatement, eh bien, je remarque que tout au long de la journée, je manque d'énergie et je manque de motivation. Quand, par contre, le réveil sonne et je me lève immédiatement, sans réfléchir, sans passer 10-15 minutes dans le lit, je remarque que tout au long de la journée, j'ai plus d'énergie et plus de motivation et je passe une bien meilleure journée.

J'ai la chance que ça m'arrive très peu de ne pas me lever tout de suite ; en général, je me lève immédiatement, mais, justement, ça me permet de voir que les fois où ce n'est pas le cas, mes journées sont moins bonnes, je procrastine et je suis beaucoup moins efficace. Et j'ai cherché un petit peu à comprendre ce phénomène et je pense qu'on peut l'expliquer par l'effet de spirale. Une spirale, c'est une forme géométrique qui tourne et qui monte ou qui tourne et qui descend. Je pense que si on ne se lève pas immédiatement quand le réveil sonne, c'est une première petite défaite. Ensuite, on va enchaîner avec une autre petite défaite ; on va manger une chose qui n'est pas bonne pour la santé au petit déjeuner, on va avoir un petit problème au travail, on va procrastiner, on ne va pas pratiquer le français. Donc, tout un tas de petites choses négatives s'accumulent pour former une spirale négative et l'origine de la spirale, eh bien, c'est le réveil parce qu'on est resté au lit.

A l'inverse, une première victoire, c'est-à-dire, hop, on a vaincu le réveil – puisque tout le monde au fond de lui a envie de rester au lit – on a une première victoire, cette première petite victoire va en appeler tout un tas d'autres tout au long de la journée. Donc, c'est elle qui va nous dire : « Plutôt que de monter avec l'ascenseur, je vais monter les trois étages par les escaliers, je vais pratiquer dix minutes de français. » Vous voyez, c'est plein de petites victoires comme celle-là, plein de mini victoires qui vont s'accumuler, qui vont booster la confiance et une victoire prépare la victoire d'après.

Il y a Jim Rohn qui était un conférencier américain, qui a écrit des livres de développement personnel et qui disait : « La recette de l'échec, c'est quelques erreurs de jugement répétées tous les jours. » Et il disait que « la recette de la victoire, c'est quelques bonnes disciplines répétées chaque jour ». Vous voyez, c'est la même idée que ce que je dis avec mon réveil. Si le réveil sonne et vous vous levez immédiatement sans rester dix minutes au lit, vous avez une première victoire, c'est une bonne discipline. Si vous répétez cette discipline tout au long de la journée, ça va apporter d'autres victoires et toutes ces petites victoires que vous avez au quotidien, ce sera la recette d'une victoire dans votre vie.

Evidemment, ça ne veut pas dire que de se lever dès que le réveil sonne, ça va faire de vous une personne qui gagne tout, qui parle français sans problème, etc., mais je pense vraiment, en tout cas pour moi, que c'est la base puisque c'est la première chose de la journée, c'est le premier moment de la journée où vous pouvez gagner ou perdre. Et cette première victoire, à mon avis, eh bien, elle permet d'accumuler d'autres victoires tout au long de la journée. Donc, pour moi, c'est une des bases et c'est souvent – vous savez, ceux qui ont réussi des grandes choses dans le sport ou dans les inventions ou dans tout un tas de choses, nous disent souvent que c'est un détail qui change tout. Je pense que ce détail, ça peut être chaque jour [le fait] qu'on se lève quand le réveil sonne sans procrastiner dans le lit ou sans rester dix minutes dans le lit, perdant son temps parce qu'on ne dort pas, on n'est pas levé ; c'est une perte de temps pure et dure.

Une astuce (moi, ce qui fait que ça marche ; chaque fois que je fais ça, ça marche) : j'utilise mon smartphone pour me réveiller, mais peu importe, quel que soit ce que vous avez, je place le réveil loin du lit ; c'est-à-dire que quand le réveil sonne, je suis obligé de me lever du lit pour l'éteindre. S'il est à côté, je vais tendre le bras, je vais l'éteindre et je vais rester au lit. S'il est loin de moi à deux mètres, il va falloir que je me lève pour l'éteindre et une fois que je suis debout, c'est gagné, je ne vais pas retourner au lit. Essayez ça dès demain, vous verrez, ça peut vraiment changer votre vie.

Ceux qui disent : « Oui, mais, c'est impossible pour moi ; je ne suis pas du matin, je ne sais pas me lever tôt. », vous vous trompez. Se lever le matin, sortir du lit, c'est facile pour personne, mais c'est aussi impossible pour personne. C'est juste une question de volonté et d'astuce, de jouer avec son cerveau en faisant ce que je vous conseille de faire tout simplement en mettant le réveil loin du lit. Donc, essayez ça une semaine ; commencez demain et pendant une semaine, vous placez votre réveil loin du lit et vous vous levez immédiatement quand il sonne et dans une semaine, vous me direz si vous n'avez pas senti au fur et à mesure que vous accumulez des petites victoires.

Je vous souhaite vraiment bon courage, chers amis. J'espère que vous aimez toujours ces petites vidéos de développement personnel. Si c'est le cas, eh bien, il y a une playlist de développement personnel sur YouTube et si vous voulez aller un peu plus loin, vous pouvez aller jeter un œil à mon livre de développement personnel **4 pilules pour une vie riche et sans stress**. Il existe sous forme de MP3, de PDF et aussi en version physique comme vous pouvez le voir derrière moi.

Merci de votre confiance !