

## Une des clés de la réussite

Salut à tous ! Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel. Vous êtes très très nombreux à me demander plus de vidéos de développement personnel. Ce qui me fait plaisir parce que malgré tout, c'est un sujet que j'adore, c'est un domaine que j'aime explorer et que j'aime traiter dans mes vidéos, donc merci pour ça. J'essaye en fait chaque vendredi de proposer une vidéo qui permet d'une part d'améliorer votre niveau de français et d'autre part d'améliorer votre vie. C'est ce que je fais également énormément dans l'académie Français Authentique : j'y réserve pas mal de sujets de développement personnel. Et aujourd'hui, on va parler, comme vous l'avez compris dans l'introduction, de la gratification différée.

Malheureusement, on vit dans une société dans laquelle on veut beaucoup de choses tout de suite. Dès que vous achetez quelque chose dans un magasin, on va vous proposer de l'acheter à crédit. On va vous dire : « Vous n'avez pas les moyens de vous acheter un iPhone tout neuf à 800 Euros ? Eh bien, vous pouvez l'avoir maintenant et le payer plus tard ! » Vous allez acheter n'importe quel appareil électroménager, on va vous pousser ou on va vous dire : « Si vous avez les moyens ou pas les moyens, ce n'est pas grave, vous pouvez l'avoir quand même. » Les hommes politiques de tous les pays que je connais ont une vision court-terme, c'est-à-dire qu'ils pensent à se faire réélire bientôt, maintenant, mais ne pensent pas aux enjeux (ou pas toujours) majeurs des futures générations. S'ils y pensaient, on n'aurait pas des dettes, les états ne seraient pas endettés comme actuellement, on n'aurait pas les problèmes environnementaux qu'on a aujourd'hui. Tout ça, c'est lié à une vision court-termiste, c'est-à-dire qu'on pense au futur mais des quelques prochaines années ou parfois aux prochains mois, mais pas des prochaines décennies ou des prochaines centaines d'années.

C'est la même chose pour les entreprises. Moi-même, j'ai été chef de projet pendant dix ans dans l'industrie automobile. On ne pensait pas à 3-4 ans, on pensait toujours à six mois, donc, parfois, on savait qu'il y avait un problème, que nos actions à court terme, les actions qu'on menait maintenant étaient bonnes pour cette année, mais étaient mauvaises pour le futur, mais on les prenait quand même. Donc, je pense que ce problème de vision à court terme, c'est-à-dire maintenant et pas pour le futur, on le retrouve partout. Et ça, c'est ce qu'on appelle un petit peu la gratification immédiate. La gratification, c'est une récompense, donc, si on a de la gratification immédiate, ça veut dire qu'on fait quelque chose pour être bien tout de suite. On prend une décision, on exécute une action pour notre bien tout de suite sans penser aux conséquences que ça aurait pour le futur. Le contraire de ça, c'est la gratification différée. C'est-à-dire qu'on pense au futur et on se dit : « Peut-être que je vais prendre une décision qui n'est pas idéale pour moi aujourd'hui, mais qui est la

meilleure pour le long terme. Donc, je suis prêt à sacrifier un petit peu de plaisir aujourd'hui pour avoir beaucoup de plaisir plus tard. » Ça, c'est ce qu'on appelle la gratification différée.

Il y a une étude psychologique très très célèbre qui a été menée dans les années 70 aux Etats-Unis à l'université de Stanford qu'on a appelée le test du Marshmallow, le test de la guimauve. Je résume le test – il y avait différentes choses. L'idée, c'était : on faisait entrer des enfants dans une salle et on leur mettait une guimauve sur la table. Vous savez, la guimauve, c'est ce bonbon sucré et délicieux qu'aiment les enfants. L'adulte disait à l'enfant : « Voilà, il y a une guimauve sur la table. Je dois partir, je dois faire quelque chose. Toi, tu ne manges pas la guimauve. Si tu manges la guimauve, eh bien, tu n'en auras pas d'autre. Si tu ne la manges pas, en revenant, je t'en donnerai deux. » Vous voyez, c'est purement un test de gratification différée puisque le choix de l'enfant, c'était : « Soit je me fais un petit plaisir tout de suite d'avoir une guimauve ou alors je résiste à ça et plus tard, j'aurai deux guimauves, c'est-à-dire je fais de la gratification différée. » Et donc, les enfants étaient filmés et on voyait qui se retenait ; certains essayaient, se retenaient et certains enfants mangeaient la guimauve. Donc, ils savaient que c'était soit une tout de suite ou deux un peu plus tard et ils choisissaient une tout de suite ; c'est-à-dire qu'ils préféraient avoir moins, mais il fallait que ce soit immédiat.

Au cours des années, on a étudié ces enfants-là et ils ont trouvé une corrélation, un lien entre les enfants qui étaient capables de résister à la tentation et les autres. C'est-à-dire que les enfants qui n'avaient pas mangé la guimauve, qui avaient dit : « Si je ne la mange pas, j'en aurai deux plus tard. », donc qui étaient prêts à travailler pour la gratification différée, eh bien, ils avaient plus de succès, ils étaient meilleurs dans leurs études, ils avaient des meilleures situations professionnelles, etc. Donc, ils ont établi un lien entre la capacité à penser long terme, la capacité à faire des petits sacrifices maintenant pour avoir des gros résultats plus tard ; ils ont montré qu'il y avait un lien entre ça et le succès qu'on avait dans nos vies.

Et de mon côté, j'ai toujours senti intuitivement au fond de moi que c'était la bonne chose à faire, cette histoire de gratification différée. C'est pour ça que dans toutes les décisions, les grandes décisions de ma vie j'ai plus pensé au futur qu'à mon bien-être immédiat. J'ai fait de longues études, j'ai fait des études jusqu'à 24 ans, j'ai fait des études d'ingénieur, donc, le sacrifice à court terme, c'était que pendant que mes amis gagnaient déjà leur vie, gagnaient de l'argent, avaient un travail, pouvaient s'acheter ce qu'ils voulaient, moi, j'étais encore étudiant. C'était mon sacrifice, mais à côté de ça, le résultat, ça a été que quand je suis entré dans la vie active, j'avais un meilleur travail que beaucoup de mes amis ou que ceux qui avaient arrêté leurs études avant. Vous voyez ? Gratification différée, je fais un petit sacrifice de quelques années qui me donne un grand résultat pour toutes les années de ma vie.

Ça a été pareil pour la création de Français Authentique. J'ai créé Français Authentique alors que j'avais un job. Quand beaucoup de mes amis sortaient le soir ou dormaient le samedi matin ou prenaient le temps de profiter de plein de choses, moi, j'ai décidé pendant quelques années, en plus de mon travail, de faire ce sacrifice. Je l'ai fait parce que j'aimais ça, mais parfois, il y a des moments où, oui, j'aurais aimé aller avec mes amis plutôt que de travailler sur le site Internet, etc. Mais je savais qu'en faisant ce petit sacrifice, ne pas sortir avec mes amis, j'allais avoir un résultat plus tard qui serait grand. Ce résultat est là : aujourd'hui, mes amis travaillent, beaucoup ont un job qu'ils n'aiment pas, beaucoup aimeraient être à ma place, avoir un job passionnant puisque maintenant, je ne travaille que pour Français Authentique.

C'est pareil pour l'apprentissage des langues. J'ai appris l'anglais et l'allemand. C'est un sacrifice au quotidien puisqu'il faut travailler et on voit très bien que ceux qui apprennent des langues, ceux qui parlent plusieurs langues ont un avantage sur les autres dans leur vie. C'est pareil pour vous avec le français : vous pratiquez la gratification différée. Vous travaillez maintenant, vous faites des sacrifices pour obtenir plus plus tard.

Et la gratification différée, ça ne concerne pas que les grandes décisions de vie dont je viens de parler, ça ne concerne pas que les exemples que je viens de citer qui sont des exemples importants dans une vie, ça concerne toutes nos décisions du quotidien. Si vous avez la possibilité tout de suite de manger quelque chose qui n'est pas bonne pour votre santé et que vous dites : « Non, je préfère ne pas la manger – je fais quelque part un sacrifice puisque j'aimerais bien manger ce bonbon, cette glace, cette chose qui n'est pas bonne pour moi, mais je ne le fais pas parce que j'ai envie d'être en bonne santé toute ma vie. » Donc, encore une fois, c'est purement de la gratification différée puisque vous faites un petit sacrifice pour avoir un grand résultat plus tard.

C'est la même chose, par exemple, si vous dites : « Moi, je ne fume pas. » Quelqu'un qui fume pratique la gratification immédiate parce que sous prétexte d'avoir un petit plaisir tout de suite, fumer, eh bien, il gâche plein d'années de sa vie puisque c'est prouvé que fumer n'est pas bon. Je ne critique pas les fumeurs en disant ça, je dis juste que les fumeurs pratiquent la gratification immédiate.

Ça marche aussi dans l'autre sens. Si vous faites du sport ou – moi, je prends aussi le matin des douches froides (j'en ai parlé dans un podcast ; tous les matins du lundi au vendredi, je prends une douche froide) et beaucoup de monde me dit : « Mais t'es fou ! Pourquoi tu fais ça ? » Eh bien, la douche froide, c'est pour moi purement de la gratification différée parce que ça vous coûte 3 à 4 minutes ; pendant 3-4 minutes, ce n'est pas très agréable, c'est froid, mais pendant les heures d'après, je suis en pleine forme. Ça m'a donné beaucoup de motivation, ça m'a donné plein d'énergie et pour moi, c'est un petit sacrifice de quelques minutes pour des heures et des heures de bien-être après et je pense également que c'est du bien-être pour mon futur parce que c'est bon pour le corps également.

Vous voyez, même dans les décisions quotidiennes de nos vies, on peut pratiquer la gratification différée en faisant des petits sacrifices immédiatement pour avoir des grandes choses un peu plus tard. Et vous savez, les amis, la qualité de nos vies est directement liée à la qualité de nos décisions et souvent, quand on prend une décision, on peut faire le choix de la gratification immédiate ou de la gratification différée. Dans gratification différée, il y a quand même l'idée – et c'est très important – que le résultat que vous aurez plus tard doit être bien supérieur au sacrifice que vous faites aujourd'hui. C'est important à préciser. Ça ne veut pas dire que vous devez décaler votre vie à plus tard et faire que des sacrifices – ce serait le piège et je suis un peu tombé dans ce piège à un moment : faire que des sacrifices pour que tout soit mieux plus tard, faire que de la gratification différée à 100 %. Ça, ce n'est pas bon parce que la vie vaut la peine d'être vécue aujourd'hui. Ça ne vaut pas la peine par exemple de faire des sacrifices maintenant pendant dix ans – je ne sais pas ce qui peut se passer entre-temps – la gratification différée doit malgré tout avoir ses limites et il est bon de profiter de la vie également au quotidien.

J'espère que vous testerez, que vous suivrez peut-être ce conseil. Il peut vraiment changer votre vie. Si vous êtes d'accord avec le principe de la gratification différée, laissez un petit J'aime. Ça me pousse à continuer les vidéos de développement personnel et ça me montre que j'aborde des sujets qui vous intéressent. Dites-moi en commentaire – ça m'intéresse toujours – ce que vous avez prévu de faire en termes de gratification différée, quels sont les petits sacrifices que vous avez l'intention de faire. Ça peut être des petites choses ou des grandes choses, mais dites-moi en commentaire un petit peu ce que vous en pensez.

Et avant de nous quitter, une grande grande nouvelle : à partir de lundi – on est vendredi – les inscriptions à l'académie Français Authentique ré-ouvrent. Elles sont fermées depuis le mois de septembre, elles seront ouvertes pour une semaine et ensuite, je ferme les portes. Donc, si vous voulez nous rejoindre, allez jeter un petit coup d'œil sur [www.francaisauthentique.com/academie](http://www.francaisauthentique.com/academie). Il y a un lien en bas dans le « i » comme info là-bas sur YouTube. Il y a une liste d'attente, donc, allez-y dès maintenant tout de suite. Vous mettez votre adresse mail et vous recevrez toutes les infos lundi pour l'ouverture de l'académie Français Authentique. Je ne vais pas vous rappeler ce qu'il y a, tout est décrit dans la page du bas, mais je sais que vous êtes très nombreux à attendre la réouverture et ce sera ma grande priorité pour 2018 : développer l'académie, la rendre encore meilleure. C'est vraiment le cœur de Français Authentique, c'est la communauté privée de Français Authentique avec laquelle je m'entretiens chaque jour et j'espère vous y retrouver à partir de la semaine prochaine.

Merci de votre confiance et à très bientôt pour une nouvelle vidéo.