

Une nouvelle habitude : l'étude quotidienne

Salut, merci de me rejoindre pour cette vidéo de développement personnel. Vous le savez, si vous suivez Français Authentique depuis un certain temps, je suis passionné de développement personnel, de lecture ; je lis beaucoup ce qu'on appelle des livres de non-fiction. Ce sont des livres qui sont tirés de la vie réelle qu'on lit pour apprendre des choses et en fait, tout ce que j'ai appris sur la majorité des sujets qu'on n'enseigne pas à l'école, eh bien, je l'ai appris des livres. Ça va de la gestion des émotions à la création d'une entreprise au marketing Internet, pour faire connaître Français Authentique, la santé, la nutrition, vraiment tous les sujets de l'investissement, les finances, tous ces sujets-là qui sont des sujets super importants dans nos vies, je ne les ai pas appris à l'école, je les ai appris grâce aux livres de développement personnel ces quinze dernières années.

Depuis un certain temps, j'avais un petit peu l'impression de stagner. Stagner, ça veut dire rester au même niveau. Il y a plein de livres qui m'ont complètement transformé, qui ont transformé ma philosophie, ma vie et depuis un certain temps, j'avais l'impression de ne pas avoir trouvé de livres qui me faisaient cet effet ; j'avais l'impression de lire un petit peu comme si c'était une course – j'ai 300 livres en attente dans ma boutique Amazon (en attente d'achat), des livres qui m'intéressent – et à chaque fois, je lisais le livre, je n'appliquais pas grand-chose et j'avais l'impression un peu de stagner. C'était un peu frustrant pour moi de ne pas retrouver de livre impactant comme ceux que j'ai pu lire il y a quelques années et j'ai cherché une solution pendant un certain nombre de semaines.

La solution que j'ai trouvée – je vous en ai parlé dans mon podcast du mercredi 11 avril – elle m'est venue grâce à un livre que je vais vous montrer tout de suite qui est ***The daily stoic de Ryan Holiday***. C'est un livre où chaque jour l'auteur partage – je vais peut-être vous montrer une page – en haut un concept lié au stoïcisme et en bas il donne une explication avec des exemples actuels. J'ai acheté ce livre et chaque matin, je lis juste une page. Une petite citation par un grand penseur stoïque... C'était des penseurs qui ont vécu il y a environ 2000 ans à l'époque de l'empire romain. Il y avait Marc-Aurel, très connu, Epictète, Sénèque. C'était des philosophes de cette époque d'il y a très longtemps. Je lisais chaque matin cette partie de philosophie de l'époque antique et l'explication de Ryan Holiday avec des exemples actuels. Chaque matin, j'étais exposé au même type de contenu. Et ça, c'est une grande différence par rapport à ce que je fais d'habitude où je vais lire pendant 30-45 minutes un livre à la suite. Là, c'était une lecture de quelques minutes, 5-7 minutes, avec une réflexion sur le sujet. Donc, c'est de la lecture qui est beaucoup plus profonde et qui est moins superficielle. On ne regarde pas seulement une vue d'ensemble, on essaye d'aller un peu en profondeur sur les sujets.

Du coup, ce que j'ai remarqué dans mon quotidien, c'est que j'ai été beaucoup plus impacté, beaucoup plus influencé par cette lecture-là, cette lecture profonde comparée aux

lectures de livres que je faisais de façon plus superficielle. The daily stoic, ce n'est que mon quatrième mois, mais je suis super impacté par ça par rapport à des livres que je vais lire en quelques semaines. Là, ça fait quatre mois que je suis dessus, les autres en quelques semaines, et ça, ça m'impacte beaucoup.

J'en ai discuté avec mon ami Alberto, le créateur d'Italiano Automatico (qui fait la même chose que moi, mais qui, lui, enseigne l'italien et qui est un bon ami à moi) et lui me disait – en fait, on a partagé cette expérience à peu près en même temps – avoir observé la même chose sur un autre sujet. Il lisait aussi un livre au quotidien sur un autre sujet et il m'expliquait que ça l'impactait vraiment et qu'il arrivait à mettre en pratique ce qu'il apprenait parce qu'il voyait chaque jour. Du coup, ce que j'ai décidé de faire, c'est d'ajouter un deuxième livre. Je garde mon livre sur le stoïcisme pour chaque matin et l'après-midi, juste avant ma petite sieste juste après manger, je lis pendant dix minutes un autre livre, le même livre chaque jour. Là, je lis une dizaine de minutes de ce livre chaque jour.

Encore une fois, l'idée ici, c'est d'être impacté, c'est d'être vraiment transformé par le livre, c'est que ce livre devienne partie de mon quotidien et que je pense instinctivement à utiliser les concepts. Le problème quand on lit un livre sur quelques semaines, ensuite, on oublie un peu les concepts. Là, je veux être influencé par les concepts et j'ai choisi un autre livre dont j'ai déjà beaucoup parlé qui est ***How to stop worrying and start living?*** de Dale Carnegie. En français, ce livre, c'est ***Comment dominer le stress et les soucis ?*** Il m'avait influencé au moment où je l'ai lu, mais, comme d'habitude, comme je n'étais pas rappelé au quotidien de tous ces concepts, eh bien, je n'appliquais pas tout ce qu'il y avait dans ce livre. J'ai décidé chaque jour de me pencher pendant dix minutes sur ce livre en l'étudiant. C'est le message que je voulais faire passer en ce qui concerne la lecture, mais j'avais un autre problème qui est lié à l'apprentissage des langues et peut-être que ce conseil pourra vous aider. C'est que je n'ai plus l'occasion de pratiquer l'allemand et ce que je me suis dit, c'est : « Quitte à lire la même chose, le même livre et l'étudier en profondeur, autant le faire dans différentes langues. » C'est pour ça, comme vous l'avez vu en introduction, je lis le chapitre 1 en anglais, ensuite, je relis le chapitre 1 en allemand et ensuite, je relis le chapitre 1 en italien. Du coup, je fais deux choses à la fois. Je m'imprègne des concepts puisque je lis trois fois le même chapitre et à chaque fois, j'essaye d'y réfléchir, d'y penser et de voir comment je peux appliquer ça dans ma vie et en plus, je rafraichis un peu mon allemand parce que je lis un livre qui est quand même complexe à lire en allemand et je développe mon niveau d'italien. Et je n'ai pas de problème de compréhension puisque le livre en anglais, je l'ai déjà lu et je le relis et je n'ai aucune difficulté à comprendre l'anglais. Donc, je respecte les deux grandes conditions que je vous demande de respecter pour progresser, que ce soit à l'oral ou à l'écrit : c'est de consulter du contenu n°1 : qui vous passionne (ça, ça me passionne) et n°2: que vous comprenez. Et grâce à ça, je progresse en langues tout en progressant sur le sujet choisi.

Donc, je fais vraiment d'une pierre deux coups : je travaille mes langues tout en travaillant en profondeur sur un sujet de développement personnel – ça fait quelques semaines que je le fais – et je vois déjà un impact sur mon quotidien puisque quand un problème m'arrive (j'en ai plein au quotidien ! Vous imaginez bien avec la famille, Français Authentique, toutes les choses qu'il y a à gérer). Eh bien, j'ai le réflexe de penser à mes lectures, donc, forcément, c'est quelque chose de plus efficace. On devient ce qu'on lit, on est vraiment influencé par ce qu'on lit à plusieurs reprises. C'est donc pour ça que j'ai l'intention de continuer et que j'ai même – je suis toujours un petit peu fou – ajouté une troisième séance de lecture avec un livre de Napoleon Hill qui s'appelle **Think and grow rich**. Je pense que chaque entrepreneur a déjà lu ce livre. Je l'ai déjà lu en anglais, mais là, je le relis. Je fais une séance le soir... J'ai le matin ma séance stoïcisme et l'après-midi Dale Carnegie et le soir ma séance Napoleon Hill, Think and grow riche, un chapitre en anglais et un chapitre en allemand. Déjà, vous n'êtes pas obligé de faire trois séances comme moi, mais au total, ça ne me prend pas beaucoup de temps puisque c'est trois séances de dix à quinze minutes. Ce n'est pas énorme par rapport à tout ce que je lisais avant, c'est trois petites séances réparties sur la journée à des moments clés : juste après s'être levé, l'après-midi avant la sieste et le soir avant de se coucher pour s'imprégner de différents états d'esprit qui nous intéressent. Et pour le reste, je continue de lire différents livres pour élargir mon horizon et me détendre.

Je suis très heureux de cette pratique. Franchement, ça aide beaucoup ; j'ai choisi des bouquins qui peuvent m'influencer ou qui m'influenceront et qui me plaisent et je vous conseille de faire un test. Choisissez, commencez doucement – ne faites pas trois séances – vous choisissez un livre vraiment soit qui vous a marqué, soit qui touche à quelque chose que vous souhaitez devenir (vous souhaitez être influencé), vous choisissez ce livre, vous le lisez une dizaine de minutes chaque jour, dans une seule langue au début (il ne faut pas trop compliquer). C'est ce que j'ai fait au début. J'ai commencé par une langue et une chose que je fais uniquement le matin avec le stoïcisme, c'est que j'écris. Je lis le mini chapitre, je pense, je me lève souvent, je vais à ma fenêtre, je pense à l'application de ce principe et je reformule dans mon journal et ça, c'est très très efficace pour vraiment s'approprier le concept, pour que le concept devienne le nôtre et plus celui du livre.

Je vous conseille d'essayer et dites-moi en commentaire ce que vous pensez de cette idée. Vous pouvez aussi ensuite évoluer pour intégrer l'apprentissage des langues (le lire dans votre langue maternelle et en français ; c'est un très bon moyen de lire quelque chose qui vous plaît en français et de lire quelque chose que vous comprenez puisque vous venez de lire le chapitre dans votre langue maternelle et j'espère que ça vous aura aidés et je vous dis à très bientôt pour une nouvelle vidéo de Français Authentique pour l'apprentissage du français ou le développement personnel comme aujourd'hui.

A bientôt !