

Une source de motivation extraordinaire

Bonjour les amis ! Merci de me rejoindre dans cette nouvelle vidéo de Français Authentique et aujourd'hui, on va parler de motivation. C'est un sujet que j'ai déjà beaucoup abordé dans des vidéos précédentes de Français Authentique et de Pas-de-stress, mais je souhaiterais aujourd'hui aller un petit peu plus loin. Dans mes vidéos précédentes, j'avais pas mal parlé de la motivation en disant qu'elle était comme un muscle, donc que je voyais ça comme étant une chose qu'on développait en la travaillant comme un muscle. Plus vous allez faire de travail, plus le muscle va grossir. Et la motivation, je la décrivais comme ça.

Je décrivais aussi la motivation comme étant un réservoir, comme étant un peu comme une bouteille d'eau. Au début de la journée, la bouteille est pleine, vous avez plein de motivation. Et au fur et à mesure, plus vous allez avancer dans la journée, plus la bouteille va se vider. Chaque fois que vous allez faire une chose qui ne vous motive pas, vous allez prendre dans votre bouteille d'eau et à la fin de la journée, la bouteille sera vide. C'est pour ça que je vous conseillais d'apprendre le français le matin quand votre réservoir de motivation, quand votre bouteille d'eau est encore pleine.

Le vrai souci, quand on a un gros projet, un projet tel qu'apprendre une nouvelle langue, c'est qu'au fil du temps, la motivation s'épuise. Donc, elle ne s'épuise pas que comme un réservoir qui, chaque jour, se vide et se remplit, mais plus on avance dans le temps, dans les mois, dans les années, plus le réservoir devient petit, même si on travaille beaucoup comme un muscle. Je pense par exemple au régime ; si vous faites un régime alimentaire, vous savez que c'est très très difficile d'avoir la motivation sur plusieurs années. Il en est exactement de même pour ce qui est de l'apprentissage d'une langue. Au début, quand on commence, on a une grosse motivation, on est super motivé, mais au bout de quelques jours, on est fatigué, on a beaucoup de travail et cette motivation a tendance à décroître et à la fin, on abandonne tout simplement le régime ou l'apprentissage des langues.

Une solution pour éviter ce problème, pour avoir une motivation formidable, c'est d'utiliser ce que les Anglo-saxons appellent le *momentum*. Je n'ai pas trouvé de vraie traduction en français qui donnait vraiment cette idée. On pourrait parler d'impulsion, on pourrait parler d'élan, on pourrait parler de lancée. *Momentum*. Il s'agit d'utiliser l'énergie dépensée pour lancer une tâche, pour faire en sorte au fur et à mesure que ce soit facile. J'en avais parlé dans une vidéo précédente du mois de septembre, me semble-t-il, profitez de votre élan, dans laquelle je vous expliquais que le plus dur, c'était toujours de commencer une tâche. Par exemple, pour moi, le plus dur, ce n'est pas de faire une vidéo parce qu'une fois que je suis face à la caméra, que j'appuyais sur le bouton pour la démarrer, tout est facile. Ce qui est le plus difficile, c'est d'installer le matériel, de se mettre devant la caméra et

d'appuyer sur le bouton d'enregistrement. Dans cette vidéo, j'expliquais que c'est toujours le démarrage pour tout ce qu'on fait qui est le plus difficile.

Pour l'apprentissage d'une langue, c'est pareil. Ce n'est pas de s'asseoir et de travailler un petit peu en français ; ce n'est pas d'écouter du français, ce n'est pas ça le plus dur. Le plus dur, c'est de s'y mettre, c'est de se dire : « Bon, au lieu d'écouter la musique sur mon MP3, je vais mettre du français. » Dans cette vidéo, j'expliquais qu'il fallait essayer de faciliter le démarrage de toutes vos tâches pour faire en sorte que ce soit facile. Et dans le cas de l'apprentissage du français pour vous, il s'agit de faire de votre apprentissage du français une habitude. En faisant de votre français une habitude, vous profitez chaque jour de votre élan car vous vous levez, vous travaillez en français. C'est une habitude, c'est comme ça vous le faites toujours, le démarrage est facile.

Un autre moyen d'utiliser ça, c'est d'utiliser de grandes impulsions régulières qui vous donnent beaucoup de motivation pendant plusieurs mois. Une impulsion, c'est une utilisation d'énergie très forte qui vous permet que la suite soit facile. Si, par exemple, je veux sauter là, je me baisse, hop ! Ça, c'est une impulsion ; j'ai donné une impulsion avec mes jambes, donc, il y a eu une grande énergie qui a été utilisée pour que le reste soit facile. Et il existe, par exemple, des possibilités d'avoir des événements ou des actions qui vous donnent cette impulsion, qui vous donnent cette motivation que vous pourrez garder plusieurs mois. Et cette impulsion, cet événement ou cette action, ça vous donnera un grand boost de motivation pour vous aider à faire de l'apprentissage du français une habitude. Voyons quelques exemples concrets.

J'ai organisé un séminaire Français Authentique à Paris où il y avait 36 participants. On a passé deux jours à parler français ensemble, on a passé un super moment et quand les gens sont rentrés chez eux, j'ai vu par la suite dans les jours qui suivaient beaucoup de motivation, beaucoup de discussions sur Facebook, sur notre groupe privé WhatsApp, sur le groupe de l'académie, certains font des Skype. Le fait d'avoir passé deux jours en immersion totale dans un environnement dans lequel on parlait français, ça a été une impulsion, ça a été le momentum dont parlent les Anglo-saxons et dont je parlais avant. Ça a été une étincelle qui donne un gros boost de motivation et pas seulement pour les deux jours mais pour les semaines et les mois qui suivent. Ces gens utilisent l'impulsion qu'ils ont obtenue lors du séminaire pour avoir l'habitude de pratiquer leur français.

De mon côté, j'ai aussi bénéficié de l'impulsion, de la motivation donnée par une impulsion quand je suis allé à une conférence de polyglottes l'année dernière en 2016. Ça faisait des mois que je procrastinais pour commencer à apprendre l'italien. Procrastiner, ça veut dire « remettre au lendemain ». Je disais : « J'aimerais apprendre l'italien, mais je le ferai plus tard. » Et je suis allé à cette conférence, j'ai rencontré des gens – j'ai passé trois jours là-bas – des gens qui parlaient 5, 6, 7, 10, 15, 20 langues et j'étais dans un environnement entouré de personnes motivées pour l'apprentissage des langues. Et en

rentrant chez moi, j'ai dit : « Je me mets à l'apprentissage de l'italien. » Donc, ce qui m'a apporté de la valeur, ce n'était pas seulement les trois jours passés à cette conférence, c'était vraiment l'impulsion, l'élan, la lancée que ça m'a donnée pour me motiver ensuite à prendre l'habitude d'apprendre l'italien.

Donc, vous utilisez l'impulsion, cette impulsion, vous la transformez en habitude quotidienne et vous utilisez cette motivation pour atteindre votre but : parler le français. Et il y a plein d'autres exemples. Je vous parlais de conférences, séminaire ; ça peut être des livres, ça peut être des films, ça peut être des discussions Skype, ça peut être des *mastermind*, il y a plein de façons d'avoir ces impulsions. Et je vous recommande vraiment d'en avoir plusieurs parce que ces impulsions sont extraordinaires, il y a une puissance énorme, mais elles sont limitées dans le temps. Ça veut dire qu'au bout d'un moment, vous avez cette impulsion, cet élan de motivation mais la motivation, au fil de mois va baisser un petit peu. Et je pense que dans six mois, six mois après le séminaire Français Authentique, les gens n'auront plus cette impulsion qu'ils ont eue à Paris avec moi, comme moi, je n'ai plus, un an après cette impulsion de la conférence des polyglottes. Donc, l'idéal, c'est de placer les impulsions comme celle-là tout au long de l'année, deux, trois, quatre par an pour avoir à chaque fois une explosion de motivation qui dure quelques mois, qui vous aide à mettre en place l'habitude de pratiquer le français et qui vous aide, grâce à l'esprit Kaizen, à vous améliorer un tout petit peu chaque jour et donc à vous améliorer beaucoup au bout de quelques mois.

N'hésitez pas à me dire ce que vous pensez de ça en commentaires. Je pense que c'est une méthode très très puissante. Elle a fait ses preuves pour moi – puisque ça fait maintenant presque dix mois que j'apprends l'italien – ça a marché pour ma motivation, ça a marché pour plein d'amis qui apprennent le français avec Français Authentique, ça marchera pour vous. Merci aussi à tous ceux qui me demandent des vidéos de développement personnel. Pendant le séminaire Français Authentique, on a beaucoup parlé de développement personnel et ça m'a rappelé que vous étiez très nombreux à être intéressés par ces sujets. Si c'est le cas, je vous rappelle que vous pouvez aller plus loin avec mon livre **4 pilules pour une vie riche et sans stress** dans lequel je partage avec vous des moyens faciles et efficaces pour vous améliorer dans les quatre dimensions de votre personne (physique, émotionnelle, mentale et spirituelle). Le livre existe en PDF, en MP3, en papier – il y a une version là-bas. Jetez-y un petit coup d'œil, il y a un lien en haut de l'autre côté là-bas, dans le « i » comme info et également une formation de productivité **La productivité sans stress** dans laquelle je partage avec vous mon système, mes outils, exactement comment je m'organise pour gérer tous mes projets tout en étant heureux, serein et non stressé. Toutes les infos se trouvent par là-bas, dans le « i » comme info.

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