

Comment j'applique ce que je lis

Eh bien salut chers amis, merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. Il est 7h du matin. Je suis dans la nature derrière chez moi, alors en ces temps de confinement, évidemment, je me dois d'être encore plus prudent et même si je croise quasiment jamais personne derrière chez moi, je préfère enregistrer comme ça très tôt. Il se peut que le confinement soit d'ailleurs terminé quand tu entendras cet épisode, mais comme tu le sais, je les enregistre toujours avec un petit décalage en fait. Il ne se passe pas loin d'un mois entre le moment où j'enregistre et le moment où toi, tu peux voir l'épisode, télécharger les fichiers, voir la transcription puisque depuis peu, pour tous les fichiers de Marchez avec Johan, tu as aussi la transcription PDF pour que tu puisses lire et comprendre tout ce que je dis. C'est un petit service supplémentaire que nous avons mis à ta disposition. Je ne pense pas l'avoir annoncé, mais ça doit faire une dizaine d'épisodes que le PDF est disponible pour les Marchez avec Johan. C'est une grosse demande qu'on avait.

Alors aujourd'hui, on va parler lecture et on ne peut pas parler lecture sans que je te rappelle que si tu es intéressé par le développement personnel, tu peux aller voir sur www.francaisauthentique.com/4p pour découvrir, eh bien, tout simplement mon livre de développement personnel qui t'aidera à apprendre le français et améliorer ta vie.

Je fais suite en fait... L'épisode d'aujourd'hui, il fait suite à un direct que j'ai fait sur YouTube. Alors c'était le 29 avril. Tu peux aller le voir, tu le retrouveras sur la chaîne YouTube de Français Authentique si tu l'as manqué ou si tu étais présent, tu peux voir la rediffusion. Ça dure une heure je crois, ou un tout petit peu plus d'une heure et dans ce direct, eh bien j'ai montré ma bibliothèque. Je t'ai montré mes livres, je t'ai montré toute ma bibliothèque, je t'ai montré comment je les classais, quelles étaient les catégories de livres que j'avais, comment je les classais, quel livre j'avais aimé, et puis bien sûr, je prenais un peu le temps de te citer quelques livres que j'avais aimés ou pas. Et à la fin, je réponds à un certain nombre de questions. Je t'expliquais, par exemple, que j'ai toujours deux livres en cours, un livre qui est plus lié à la détente, qui n'est pas un livre d'apprentissage comme un roman, par exemple, ou quelque chose d'assez général et un livre d'apprentissage que je souhaite lire, que je souhaite vraiment appliquer. Donc je fais vraiment la différence entre les deux. Un livre que je lis pour me détendre, pour le fun, comme on peut dire, et un livre que je lis pour apprendre. Donc, il y a vraiment ces deux catégories.

Et une des questions qui est revenue plusieurs fois pendant le direct et par la suite, j'ai répondu brièvement, mais je voudrais aller un peu plus loin aujourd'hui, c'est : comment je peux appliquer ce que je lis ? Puisqu'on me disait : « Johan, tu lis un livre par semaine en moyenne. Comment est-ce que tu fais pour tout retenir ? ». Moi, j'oublie et je n'arrive pas à tout appliquer.

Alors déjà la première réponse, c'est une réponse un petit peu d'honnêteté. Je ne retiens pas tout ce que je lis puisque à peu près un livre sur deux que je lis sont des livres qui ne sont pas vraiment des livres d'apprentissage. Donc déjà, ça limite pas mal de choses et effectivement, on oublie vite. Et je suis toujours surpris de voir, par exemple, qu'un livre que j'ai pu lire, un roman... Alors attends, je suis accroché... Voilà ! J'étais accroché à un buisson. Je suis toujours surpris de voir qu'un livre, par exemple à suspense, que j'ai pu lire il y a 2 ou 3 ans, me soit presque inconnu. Je ne me souviens parfois plus de la fin. Ou quand tu regardes une série sur Netflix, comme ma femme et moi on aime beaucoup Walking Dead, eh bien, tu reprends une série que tu avais laissée un an après, tu as oublié plein de choses. Enfin, c'est en tout cas ce qui m'arrive à moi.

Ça, c'est OK que ça arrive aux livres que je lis par détente, puisque l'objectif de mes lectures de détente, c'est de me détendre. Donc, à partir du moment où je me suis détendu le soir en lisant mon bouquin, je suis content. L'objectif est rempli. Par contre, les livres que je lis pour apprendre, les livres que je lis pour appliquer, ceux-là, je n'ai pas envie d'oublier. Et ce que je fais, en fait, c'est assez simple.

La première chose, j'ai une petite technique on va dire, en quatre étapes pour vraiment retenir et appliquer ce que je lis.

Oh, il y a un lapin là-bas. Emma et Tom seraient super contents s'ils avaient été là. Dans le champ, juste à côté, il y a un lapin, un lapin sauvage. Je vais essayer de le voir un peu plus loin. Désolé pour ça. C'est pas tous les jours que je vois des animaux ici, et là c'est carrément un lapin. Et mes enfants ils adorent ça, ils les adorent les lapins. Tu sais le lapin, c'est l'animal avec les grandes oreilles qui est réputé manger des carottes, comme notre ami Bugs Bunny par exemple. Donc, désolé pour cette interruption liée à un lapin.

Je te disais que j'avais une petite technique en quatre étapes pour bien retenir les choses que j'apprenais.

La première étape, c'est déjà de faire une lecture intelligente, c'est-à-dire que quand je lis, j'ai toujours un Stabilo avec moi. Tu sais, c'est pour surligner en couleur. J'essaie aussi d'avoir un stylo. Donc, stylo plus Stabilo et j'écris sur tous mes livres, toutes les pages quasiment. Non, pas toutes les pages, ça dépend, mais sur les livres vraiment d'apprentissage où il y a une méthodologie, je prends beaucoup de notes, j'écris. Quand j'écris par exemple sur mon livre, je peux écrire : « tiens, ce que dit l'auteur, ça confirme ce que disait un autre auteur » ou « ça confirme une expérience ». Si par exemple, on parle dans le bouquin, alors là je prends un exemple général, mais on parle d'une trahison, je vais marquer : « Tiens, ça me rappelle l'histoire de cette trahison ». Donc, c'est vraiment quelque chose que j'essaie à 100 % de personnaliser et de m'approprier. Donc, première chose quand je lis, j'ai toujours de quoi souligner et j'ai toujours de quoi écrire.

Deuxièmement, ça, c'est très important et beaucoup de personnes m'ont contacté après le direct pour me dire que voilà, que ce conseil les aidait : c'est d'avoir une petite zone de la bibliothèque qui est une zone d'incubation. Donc moi, quand j'ai fini un bouquin, je vais le poser dans une section de la bibliothèque qui est une section d'incubation, qui est une section en gros d'attente parce que je sais que mon inconscient, il va continuer lui, à penser au livre. Tu sais comment ça fonctionne ; ton inconscient, c'est la partie de ton cerveau qui n'est du coup pas consciente, qui est une partie qui fait fonctionner ton corps, qui fait battre ton cœur, qui envoie le sang dans tes artères, etc. Et tu as une partie de ton cerveau qui lui, continue d'analyser un certain nombre d'idées que tu as pu lire, etc. Et il fait le tri, il trie pour toi. D'ailleurs, j'ai lu plusieurs livres écrits par des créatifs, donc des gens dont le métier est de, par exemple, écrire des romans ou dont le métier est de créer quelque chose. Et beaucoup disent qu'ils utilisent justement cette force de l'inconscient pour créer des choses. C'est pour ça qu'on dit que quand tu marches en forêt et que tu ne fais rien d'autre, eh bien souvent, tu vas avoir tendance à avoir des idées. C'est aussi pour ça que tu as des bonnes idées sous la douche parce que c'est ton inconscient qui travaille pendant que toi tu, finalement, te douche, mais tu ne penses pas ou tu ne réfléchis pas toujours.

Donc, la deuxième étape, c'est de laisser le livre de côté un petit peu pendant... Ça dépend vraiment, ça peut être quelques semaines. Pour des livres vraiment très pratiques dont j'ai besoin tout de suite, j'attends une semaine. Pour d'autres, je peux attendre un mois, deux mois. Donc, ça dépend vraiment, mais de mettre le bouquin un petit peu en pause, en attente. Ensuite, au bout d'un certain temps, je vais revoir le bouquin. Alors ici, j'ai un peu deux façons de revoir le bouquin.

La première façon, ça va être de faire une petite revue régulière. Donc imaginons, j'ai un bouquin que j'ai lu, que j'ai marqué et que j'ai mis dans la session « attente » de ma bibliothèque. Eh bien, je vais le reprendre le soir quand je me brosse les dents par exemple tu vois, quelques minutes. Je vais juste prendre le bouquin avec moi et pendant que je me brosse les dents, je vais relire quelques passages au hasard, pas dans l'ordre. Je vais vraiment prendre au hasard et je vais relire quelques passages. Ça je vais le faire une fois, deux fois, cinq fois, dix fois. Ça dépend vraiment du bouquin. J'aime beaucoup le faire avec les bouquins philosophiques, ça. Et ensuite la deuxième chose, c'est de vraiment, vraiment prendre le temps de faire une revue complète, une revue vraiment très complète de ce bouquin que tu marqué, sur lequel tu as pris des notes. Donc je vais me poser pendant une demi-heure, une heure, ça va dépendre du bouquin, et je vais prendre le temps de revoir mes notes un maximum et je vais essayer de me demander qu'est-ce que je peux appliquer tout de suite, qu'est-ce que je peux tester tout de suite parce que je n'ai pas envie d'avoir le livre tout le temps avec moi, à côté de moi quand je dois faire quelque chose, donc je vais me faire une sorte de petites notes, de petites revues pour réintégrer les différents concepts. Et à l'issue, ça ce sera ma quatrième étape, à l'issue de cette heure ou de cette revue, je vais, eh bien... Soit, c'est un livre un peu général, du type philosophie, biographie

où là, je vais prendre quelques notes dans mon journal parce que j'ai un journal dans lequel j'écris tous les jours. Et pour ce qui est général, pas une chose dont j'ai besoin tout de suite immédiatement, mais qui est une belle citation, une belle leçon de vie, ça je vais me le noter dans mon journal (parce que je relis mon journal régulièrement). Si c'est quelque chose d'appliquer, je vais me faire une fiche actions pour mettre ça dans mon système. Alors je ne veux pas rentrer trop dans le détail parce que ça deviendrait compliqué. Ce n'est pas l'objet aujourd'hui. J'ai un grand système pour toutes les grandes choses de ma vie, que ce soit lié à Français Authentique ou pas d'ailleurs et je vais essayer de voir « OK, comment le livre que je viens de lire peut s'intégrer dans mon système ? Quelles sont les actions que je pourrais mener ? ».

Je vais prendre un exemple tout simple dont nous reparlerons la semaine prochaine. J'ai lu un bouquin qui s'appelle Good habits, Bad Habits de Wendy Wood qui est un livre sur, comme son nom l'indique, ça veut dire « Bonnes habitudes, mauvaises habitudes ». C'est un livre sur les habitudes, justement, le pouvoir des habitudes pour avoir une meilleure vie. Eh bien, ce bouquin, quand je l'ai lu, je l'ai mis de côté, j'ai revu mes notes, donc j'ai suivi vraiment la technique dont je te parle depuis tout à l'heure. Et à la fin, je me suis fait une petite fiche de synthèse dans laquelle j'ai dit : « Bon, ben voilà comment mettre fin à une mauvaise habitude ». Une petite fiche de synthèse en quatre points. J'aurais pu l'utiliser pour la mise en place de bonnes habitudes, mais là, ce n'est pas vraiment un besoin parce que je suis déjà plutôt pas mal, j'ai déjà pratiqué pendant dix ans, mais j'ai un petit peu de soucis avec le fait de mettre fin à certaines mauvaises habitudes. Eh bien, j'ai pris le bouquin, je me suis fait une petite méthode en quatre points, une fiche « actions » en quatre points sur comment arrêter ou comment mettre fin à une mauvaise habitude. Et bien sûr, une fois que ça c'est fait, j'ai cherché à appliquer tout de suite. Donc j'ai pris deux choses concrètes, vraiment deux mauvaises habitudes auxquelles j'aimerais mettre fin et j'ai commencé à appliquer ma fiche « actions », tout simplement.

Donc, voilà en gros mon process pour me souvenir et pour appliquer ce que j'apprends.

Numéro 1 : je souligne et prends des notes sur le bouquin.

Deuxièmement : quand je l'ai fini, je le mets dans une zone d'attente de ma bibliothèque.

Numéro 3 : je le revois déjà de temps en temps. Quand j'ai trois minutes, cinq minutes. Je revois quelques passages.

Et quatrièmement, quatrième point, je... Alors, je ne sais pas si tu entends les oiseaux ce matin, ils sont vraiment très actifs.

Quatrièmement, je me crée une fiche « actions » et j'essaye d'appliquer vraiment au plus vite.

Donc voilà. Tu peux adapter la technique pour qu'elle marche encore mieux pour toi. Moi, c'est comme ça que je travaille et ça marche très, très bien. J'espère du fond du cœur que ça t'aidera. Trois actions pour toi.

Premièrement, va jeter un petit coup d'œil à la vidéo du 29 avril dans laquelle je te montre ma bibliothèque. T'auras vraiment plein de suggestions et plein d'inspiration en ce qui concerne des bouquins généraux, de développement personnel, etc.

Numéro 2 : va jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p (pour 4 pilules). Ça peut être un bouquin sur lequel tu écris, prends des notes et que tu appliques.

Et numéro 3 : ne rate pas le podcast de mercredi prochain, puisque je vais y partager justement ma fiche « actions » « comment mettre fin à une mauvaise habitude ».

Donc, voilà. Merci de m'avoir écouté. A très bientôt. Et merci d'être fidèle au podcast Marchez avec Johan. Salut !