

Fais de tes objectifs une identité

Salut, très cher(e)s ami(e)s ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode du podcast de développement personnel de Français Authentique, podcast du mercredi, enregistré tantôt pendant mes balades, tantôt pendant mes trajets en voiture. Ça fait un moment que je ne l'ai pas dit, donc je rassure tous ceux qui m'écrivent en disant : « Johan, quand tu conduis, il faut se concentrer, Il ne faut pas enregistrer. » Je suis d'accord, je vous comprends. J'ai mis en place certaines choses. Donc moi, je n'ai pas de micro dans la main, je n'ai rien dans les mains, sauf le volant que je tiens à deux mains. Je regarde droit devant moi et donc, c'est comme si tu étais assis à côté de moi dans la voiture et que je te parlais, ni plus ni moins. En plus, J'emprunte très souvent pour aller au travail une route qui est une route toute droite, une autoroute. C'est pour ça qu'il y a un peu de bruit de fond, d'ailleurs, quand je double les camions comme tout de suite, mais ça permet d'être plus sûr et de ne pas créer de problèmes.

Alors aujourd'hui, on va parler d'objectifs et d'identité. Qu'est-ce que je veux bien pouvoir dire par ça ? On va voir à ça.

D'abord, je te rappelle que tu peux aller jeter un œil à la description de cet épisode et tu peux tout simplement entrer ton adresse mail pour joindre la lettre d'information, la liste de diffusion de Français Authentique. Tu obtiendras plusieurs contenus exclusifs chaque semaine qui te permettront d'améliorer ton français, tout en améliorant ta vie. Voilà mon ambition pour toi, donc tu peux faire ça dès maintenant ou à la fin de cet épisode.

Alors on va parler objectif. Qu'est-ce qu'un objectif ? Un objectif, c'est quelque chose qu'on veut atteindre, quelque chose qu'on veut avoir. Tu peux avoir plein d'objectifs différents dans plein de domaines de ta vie. Tu peux vouloir, je ne sais pas moi, avoir un nouveau métier, un nouveau travail. Tu peux vouloir avoir un nouveau diplôme. Tu peux chercher à parler une nouvelle langue, le français ou une autre langue. Tu peux avoir comme objectif, je ne sais pas, de gagner plus d'argent, de peser moins lourd, c'est-à-dire d'être en meilleure santé, d'avoir un poids qui est un peu moins important, etc., etc. Donc un objectif, c'est ce que tu veux atteindre ou ce que tu veux avoir.

L'identité, qu'est-ce que c'est que l'identité ? L'identité, c'est tout simplement qui on est. Quand on parle d'identité au sens propre, on pense au nom. Moi, mon identité, c'est Johan Tekfak. C'est ce qui est écrit sur ma carte d'identité, mais dans un sens plus global, plus général, le mot identité, il est utilisé pour dire qui on est, ce qu'on aime faire, etc., quelle personne on est vraiment. Ça a un grand sens.

Donc tu vois que les objectifs, ce sont des choses souvent qu'on a, alors que l'identité, c'est une chose qu'on est. Et c'est ce que je vais partager avec toi.

C'est une chose que j'ai beaucoup lu dans les livres de développement personnel. On en parle beaucoup dans ce milieu et je le vois par ma propre expérience également. C'est qu'un moyen puissant d'atteindre ses objectifs, c'est de faire en sorte que nos objectifs deviennent notre identité. Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire qu'en fait, il faut qu'on soit ce qu'on veut avoir ou ce qu'on veut devenir.

Par exemple, plutôt que de dire : « Tiens, moi, je veux vraiment améliorer mon français », plutôt que de chercher à avoir ce niveau, il faut chercher à être. A être quoi ? A être par exemple, francophile, capable de parler français. Tu vois tout de suite la différence. Tu vois la différence. Il y a une différence entre vouloir peser, je ne sais pas, 70 kilos parce que c'est un poids, on va dire qui est acceptable pour ta taille et être une personne en pleine forme physique. Donc, tu vois que le fait de chercher à être la personne qui a ce que tu veux avoir (ça fait une phrase compliquée, ça, c'est puissant). Donc, il faut qu'avant d'avoir ce que tu veux avoir, il faut que tu sois la personne qui a déjà ça. L'idée n'est pas de, tu vois, de chercher forcément à jouer un rôle, mais c'est de s'habituer à être ce qu'on veut devenir.

On en parle beaucoup dans la loi de l'attraction. Beaucoup disent que c'est le pouvoir de l'inconscient. La partie inconsciente de notre cerveau, c'est la partie qui ne réfléchit pas, qui fait des choses qui fonctionnent de façon automatique. Et l'inconscient a une puissance phénoménale. C'est lui qui fait battre ton cœur. C'est lui qui te fait digérer. C'est lui qui te fait respirer. Tu ne penses pas à faire ça. Tu ne dis pas : « Tiens, il faudrait que je fasse battre mon cœur un peu plus vite parce que sinon, je n'aurais pas assez d'oxygène dans mes muscles. » Non, tout ça, c'est inconscient. Tu vois, la puissance de l'inconscient, c'est quand même fou quand on y pense, eh bien, le pouvoir de l'inconscient ne se limite pas à ce qui est physique. C'est ce que nous dit un petit peu la loi de l'attraction, entre autres. Il y a plein d'autres choses, mais tous ces livres de Napoléon Hill, par exemple, qui dit "Penser et devenez riche" ; "Think and grow rich" en anglais ou "The secret" sur la loi de l'attraction : "Le secret". Tout cela, ça nous dit un peu la même chose. Ça nous dit que l'inconscient, c'est quelque chose de super puissant et on peut l'utiliser dans sa vie de tous les jours. Et c'est ça. L'idée n'est pas de jouer un rôle, ce n'est pas de devenir quelqu'un qu'on n'est pas. C'est de se pousser à être la personne qui a ce qu'on veut. Donc ça peut passer par différentes choses un peu concrètes.

Je vais te donner des exemples. Ça peut paraître un peu banal, mais ça commence souvent par là. Si tu veux être un homme d'affaires, eh bien, habille-toi comme un homme d'affaires. Mets ton costume, si tu veux devenir un homme d'affaires important. Mets-toi, comme ce que font les hommes d'affaires.

Si tu veux devenir ingénieur, parle comme un ingénieur, réfléchis comme un ingénieur. Lis les livres que lisent les ingénieurs, pense comme un ingénieur. Un ingénieur a souvent, même si on ne peut pas toujours résumer un type de personnalité, mais un ingénieur va réfléchir de façon logique, rationnelle. Il ne va pas prendre des décisions en

disant : « Ouais, moi, je fais ça, je ne réfléchis pas, je le fais de façon intuitive. » Donc, si tu veux devenir ingénieur, que tu ne l'es pas encore, pense déjà comme un ingénieur, réfléchis comme un ingénieur, parle comme un ingénieur.

Si tu veux être un sportif, si tu veux devenir quelqu'un qui, je ne sais pas, court 10 km en 40 minutes, deviens cette personne, c'est-à-dire mange des choses bonnes pour toi, entraîne-toi tous les jours. Deviens cette personne pour obtenir cet objectif.

Si tu veux devenir bilingue, ta langue maternelle plus le français, eh bien, comporte-toi comme une personne bilingue. Dès que tu peux parler français, parle français. C'est ce que ferait un bilingue. Un bilingue, il utiliserait le français dès qu'il peut. Un bilingue, il essaierait d'aller en vacances en France dès qu'il le peut. Donc, lis du français tous les jours, écoute du français tous les jours. Fais ce qu'un bilingue ferait et à force de faire ça, à force de t'habituer à être ce que tu veux devenir ou à être une personne qui a ce que tu veux, eh bien, petit à petit, ton identité va changer et ça va devenir une réalité.

Donc, à force de saisir chaque occasion de parler français, à force d'écouter du français tous les jours, tu vas devenir une personne bilingue. A force de t'entraîner chaque jour, de faire un jogging chaque jour, à force de manger correctement, tu vas devenir une personne sportive. Tu vois comment ça fonctionne ? Habitude, comportement, devient une identité, ce que tu es finalement, ça devient ta réalité. Et tu finis par donc atteindre des objectifs et avoir, obtenir.

Alors évidemment, ce n'est pas magique. Ce n'est pas une chose qui va venir en trois minutes, même pas en trois jours, mais c'est quelque chose de super puissant. C'est le pouvoir des habitudes, le pouvoir des intérêts cumulés, c'est-à-dire que chaque jour, ce que tu vas faire va se cumuler. C'est le pouvoir du "kaizen". Chaque petite amélioration quotidienne devient une grande amélioration. Le fait de faire ça, le fait de rapprocher ton être à ce que tu veux avoir, le fait de coller les deux, de les rendre identiques, eh bien, ça va te permettre d'accélérer et d'atteindre tes objectifs.

Donc, voilà ce que je voulais te dire sur ce sujet. J'espère que ça t'a plu. Tu peux, comme d'habitude, partager ton opinion avec moi sur ce sujet. Ça m'intéresse énormément. Ce n'est, bien-sûr, pas super facile à faire, mais c'est très inspirant. Moi, j'essaie dans plein de domaines de ma vie de le faire. Certains disent : « Oui, mais c'est tricher parce que tu prétends être quelqu'un que tu n'es pas. » Mais je pense que le fait de se forcer ou le fait de pousser à avoir cette identité que tu souhaites avoir, c'est un accélérateur formidable.

Donc, comme d'habitude, tu peux donner ton avis dans la description de l'épisode et moi, je te retrouve très bientôt. N'oublie pas d'aller dans la description du podcast d'aujourd'hui et d'entrer ton adresse mail pour rejoindre la lettre d'information de Français

Authentique. On prépare pas mal de trucs sympas pour les mois à venir, donc je compte vraiment sur toi.

Je te souhaite une excellente journée. Merci d'avoir suivi cet épisode, à très bientôt.

Salut, salut, tchao !