

Fais moins mais mieux

Salut, cher ami, merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode, de Marchez avec Johan. On est ensemble, on est dans la forêt, on discute, on échange de différents sujets qui nous intéressent : l'apprentissage du français, la culture française, le développement personnel en général et plein plein plein d'autres sujets.

Avant de commencer, aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui me touche personnellement et dont j'ai déjà parlé à plusieurs reprises. J'essaie de trouver des solutions, mais ce n'est pas toujours facile. Donc, on va débattre là-dessus aujourd'hui, qui est de faire moins, mais faire mieux. La simplification, on va en parler aujourd'hui. Avant ça, je voudrais te rappeler si tu es passionné de développement personnel et que tu as envie de te former sur ce sujet de façon ludique et avec des contenus en français, mais pensés pour des non-francophones, c'est-à-dire écrit avec simplicité, tu peux aller jeter un œil à mon livre 4 pilules pour une vie riche et sans stress. Donc tu vas sur www.francaisauthentique.com/4p et tu pourras tout simplement aller voir ce qu'est ce livre, de quoi il parle, quelles sont les versions. On a une version papier, version mp3, PDF. Donc, je te recommande d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p.

Le sujet d'aujourd'hui, le sujet d'aujourd'hui, c'est un sujet qui m'occupe énormément puisque je suis dans une période de ma vie, de simplification. J'essaie de simplifier au maximum, de simplification. J'essaie déjà de simplifier mes projets. Mes projets. J'en ai parlé dans un épisode il y a quelques semaines. J'ai toujours plein d'idées, toujours plein de sollicitations et toujours plein d'envie de créer des choses, d'aider des gens. C'est ce qui anime finalement tous les entrepreneurs du monde. Au-delà de la réussite personnelle, ce qui nous inspire, c'est d'aider un maximum de personnes. Et cette chose fait que, en tant qu'entrepreneur, on est tout le temps un petit peu attiré par de nouvelles choses, attiré par de nouvelles idées. Tu vois, il y a peu de temps, j'ai failli investir avec un ami dans un restaurant ; un ami qui veut ouvrir un restaurant français à l'étranger, qui m'a demandé de m'investir avec lui, donc d'investir financièrement, mais aussi de profiter de mon expertise et d'investir de mon temps. J'ai failli le faire parce que ça m'attire.

J'ai pensé créer de nouvelles entreprises, notamment dans le développement personnel, puisque dans la mesure où j'en parle depuis 2011, dans beaucoup de contenus, j'ai pas mal de sollicitations sur ce sujet. Donc, tu vois, ça ce n'est pas nouveau. J'en ai déjà parlé. J'ai toujours envie d'en faire plus et d'aider plus de monde. Pourtant, j'ai simplifié et mon défi actuel, c'est de me focaliser sur Français Authentique à fond, de continuer de me focaliser sur Français Authentique à fond et de ne pas chercher à créer plein d'autres nouvelles choses à côté. Donc ça, c'est ma décision pour l'année 2020. Peut-être que ça changera dans les années à venir, toujours est-il que, voilà, je vais me focaliser sur l'amélioration de nos systèmes, l'amélioration de nos contenus, l'amélioration de l'Académie

Français Authentique. Il y a toujours plein de petites améliorations à faire et même si je travaille dessus depuis 2016 et qu'on a déjà mis en place plein de nouvelles choses, eh bien on peut toujours faire mieux. Donc, l'amélioration de l'Académie, l'amélioration de nos cours, revoir les cours pack 1, pack 2, pack 3, discussions Authentiques Volume 2, cours de prononciation, mes cours de développement personnel. On peut aussi toujours optimiser et faire mieux. Ça, c'est une chose. C'est en fait énorme de se dire « je me concentre à fond sur ce qui est déjà en place ». Entre parenthèse, entre parenthèse, bien sûr, je ne me permettrais jamais de me comparer à ces personnes-là, qu'on en pense du bien ou du mal, peu importe, mais c'est un exemple qui m'a, qui m'a frappé. Une personne a demandé à Warren Buffett (une des personnes qui a le plus de succès en Bourse aux Etats-Unis) Warren Buffett et Bill Gates, qui étaient ensemble. Une personne leur a demandé quelle était la clé de leur succès. Eh bien, la clé de leur succès, ça a été de savoir dire non 98 % du temps disent-ils. Donc ça me conforte dans cette idée et j'ai une grosse simplification de mes projets en ce moment.

Et aujourd'hui, on parle développement personnel et donc on parle plutôt de simplification de sa vie et moi, en l'occurrence, une simplification de mes habitudes.

Cette simplification, elle a commencé il y a quand même déjà un certain temps. Il y a plusieurs mois qu'elle a commencé mais, elle se poursuit et je pense que c'est bien. Pendant un moment, j'étais vraiment tombé dans un extrême niveau habitudes, au niveau routine et mes journées, et notamment mes matins, ça devenait un véritable marathon. Il fallait que je fasse des exercices de respiration et du yoga et de l'exercice et la méditation et des affirmations et de la visualisation et de la lecture. J'avais même, ce n'est pas une blague... Aujourd'hui, ça me paraît trop extrême, à l'époque, ça ne l'était pas et peut-être que ça m'a aidé d'avoir cette période dans ma vie, mais j'avais une checklist quand même. Le matin, j'avais une checklist où je disais : « Bon, voilà, j'ai fait mon exercice, j'ai fait ma visualisation, j'ai fait ma méditation, etc. etc. ». Donc, ça devenait en fait contre-productif. Contre-productif parce que quand on fait plein de choses comme ça, on ne peut pas tout bien faire. Donc, j'avais confondu quantité et qualité et beaucoup de choses que j'ai faites ne m'apportaient finalement rien. Je n'écoutais pas vraiment mon corps à cette époque. Je ne m'écoutais pas vraiment. D'ailleurs pour faire tout ça, j'avais sacrifié sur mon sommeil, ce qui était une terrible chose à faire.

Eh donc, par exemple, si je prends l'exemple de la méditation, j'ai médité pendant 5 ans sans vraiment en sentir les bénéfices. Je n'ai jamais été convaincu à 100 %. Alors peut-être que ce n'est pas pour moi, ça m'étonnerait. Peut-être que je le faisais mal, c'est plus probable, mais ça ne m'aidait pas, ça ne m'aidait pas et je me forçais quand même à le faire. Je disais : « Tout le monde dit que la méditation, c'est formidable, c'est la clé, ça aide tout le monde. Pourquoi ? ». Eh bien moi, ça ne marche pas. Ben, c'est tout simplement que je le faisais mal. Je le faisais mal parce que je faisais trop de choses. Je faisais trop de choses.

Donc si on le fait mal et que ça n'apporte rien, autant s'arrêter et faire moins de choses, mais les faire mieux. Ça paraît logique, tout ce que je dis, pourtant, il m'a fallu des années pour mettre ça en place.

Et aujourd'hui j'ai, alors ça paraît beaucoup également, j'ai trois routines, mais qui sont simples. J'ai une routine le matin quand je me lève, j'ai une routine le midi (quand j'arrête mon travail le temps d'aller manger et puis de suivre quelques activités) et j'ai une petite routine le soir. Mais ce sont vraiment des routines qui sont comme doivent l'être des routines en fait, qui sont des choses que je j'exécute facilement, que j'exécute tout le temps, que j'exécute sans checklist parce que c'est suffisamment simple pour être exécutable sans checklist et que j'exécute avec plaisir. Ça, c'est, je pense, je pense, quelque chose à garder vraiment en mémoire.

Le problème des habitudes, je parle toujours des habitudes comme étant quelque chose de formidable et elles le sont. Si tu arrives à mettre en place l'habitude de pratique du français ou de faire de l'exercice ou de lire sans avoir à y penser, c'est forcément positif et formidable pour toi. Le problème des habitudes, c'est que quand tu les crées, il y a trois mouvements dans l'habitude, trois mots qu'on pourrait utiliser pour décrire les trois phases d'une habitude.

Tu as un déclencheur. Qu'est-ce qui va déclencher l'habitude ? Pour quelqu'un qui fume, ça va peut-être « je prends mon café et j'ai besoin de ma cigarette ». Un déclencheur. Qu'est-ce qui fait que tu démarres l'habitude ?

Ensuite, t'as l'exécution de l'habitude. Pour le fumeur, c'est « je prends ma cigarette, je l'allume et je la fume ».

Et ensuite, tu as la récompense. La récompense. La récompense, c'est « je me sens bien parce que j'ai fumé ». Ça, c'est quand on met en place une habitude. Le problème, c'est qu'avec le temps, quand l'habitude est installée, on n'a même plus besoin de la récompense. S'il n'y avait pas la récompense au début, eh bien on ne pourrait pas bâtir l'habitude. Si tu avais un déclencheur, que tu fumais et que tu n'avais pas de récompense au début, eh bien tu ne le ferais qu'une fois. Donc, c'est pour ça qu'il y a la récompense. La récompense fait que tu as envie de recommencer, mais la récompense, elle, disparaît avec le temps. Plus tu avances avec cette habitude, moins la récompense est là. Et c'est d'ailleurs, pour ce qui est de la cigarette par exemple, terrible parce que non seulement tu te détruis la santé, mais en plus, tu n'as plus la récompense.

Et c'est pareil pour toutes les habitudes en fait. C'est pareil pour toutes les habitudes et donc tu peux avoir mis en place des habitudes qui étaient bonnes pour toi, qui t'apportaient une récompense au début et qui ne t'en apportent plus. Donc ça, c'est une chose à laquelle il faut penser puisque une habitude, par définition, c'est inconscient. Tu n'y

penses pas. L'habitude, c'est voilà... Tu ne penses pas à une habitude, tu l'exécutes, un point, c'est tout. Et donc, forcément, le fait de temps en temps de se dire : « Je vais réévaluer mes habitudes. Je vais simplifier mes habitudes. Je vais faire moins, mais mieux », eh bien c'est forcément quelque chose de positif, quelque chose à faire assez régulièrement.

Donc, toutes les philosophies, tu vois, elles te parlent ou la majorité des philosophies, elles te disent que la simplicité, c'est la clé. On te dit : « simplifie, simplifie ». C'est un des créneaux du bouddhisme, mais pas seulement. Dans les religions aussi, on nous parle aussi dans les autres religions et dans les autres philosophies, on nous parle aussi beaucoup de ça, de la simplification. Faire moins, faire mieux, c'est une clé. Et c'est facile à comprendre, mais facile ne veut pas dire... ou facile à comprendre, ne veut pas dire facile à exécuter et à mettre en place.

Donc, ce que je te suggère, parce que si tu es comme moi, tu es quelqu'un, voilà, qui aime le développement personnel, qui a envie d'en faire plus, qui a envie de toujours s'améliorer, eh bien, prends le temps de, de temps en temps de simplifier. Prends le temps de te poser la question : « Hé, ça fait cinq ans que je médite. Est-ce que c'est bon pour moi ? Qu'est-ce que me dit mon corps en fait ? ». Et là, tu peux évaluer. Si on te dit : « Ben non, en fait, ça ne t'apporte rien », tu peux décider : soit tu arrêtes comme je l'ai fait, soit tu dis « OK, ben je vais le faire, mais je vais le faire correctement ». Donc il faut que je supprime autre chose, il faut que je fasse des choix.

Donc voilà pour aujourd'hui. J'espère que t'as apprécié cet épisode. N'oublie pas d'aller jeter un œil sur www.francaisauthentique.com/4p et je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !