

L'enseignement de développement personnel qui a le plus changé ma vie

Salut ! Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais partager avec toi l'enseignement de développement personnel qui a le plus changé ma vie.

Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel. Avant de commencer, tu peux, je te l'annonce dès maintenant, suivre le premier lien dans la description qui te permettra de télécharger gratuitement mon livre digital *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Donc, tu suis le premier lien, tu donnes ton adresse mail et tu reçois immédiatement dans ta boîte ce livre sous la forme d'un PDF, *4 pilules pour une vie riche et sans stress*, et tu feras, comme on dit en français, d'une pierre deux coups, c'est-à-dire qu'une action, lire ce livre digital te procurera ou te donnera deux résultats. Le premier, c'est une meilleure maîtrise du français, puisque le livre est intégralement écrit en français. Et le deuxième résultat, c'est une amélioration de ta vie si tu appliques les concepts présentés dans le livre.

Alors, on ne va pas laisser le suspense plus longtemps, je vais te dévoiler dès maintenant ce qu'est cet enseignement de développement personnel qui a le plus changé ma vie. On verra ensuite quelques exemples et je te dirai comment tu peux appliquer ça dans ta vie.

Cet enseignement, il est tiré, ou en tout cas je l'ai découvert dans un livre très célèbre écrit par Napoleon Hill, qui était un écrivain américain, le titre français, puisque le livre a été traduit, c'est *Réfléchissez et devenez riche*. La version anglaise, c'est *Think and Grow Rich*. Cet ouvrage, il regroupe des principes qui sont tirés de l'expérience de plus de 500 personnes qui avaient réussi financièrement, qui étaient millionnaires aux États-Unis, et qui avaient une très grande réussite au-delà de l'argent dans leur vie. Donc, c'est un bon livre que je te recommande de lire.

Et l'enseignement qui m'a beaucoup marqué, c'est le suivant : Quelque chose de négatif, un événement négatif, renferme toujours du positif, et le positif a la même intensité que le négatif. Alors, c'est une paraphrase, ce n'est pas une citation du livre.

Mais qu'est-ce que ça veut dire ? En gros, ça signifie que si un événement négatif te touche, tu peux être sûr que cet événement, il renferme quelque chose de positif et que le positif a la même intensité, a le même niveau que le négatif qui te touche. Si l'événement qui te touche est un petit peu négatif, eh bien le positif qui est caché, renfermé dans cet événement négatif, sera faible. Par contre, si l'événement qui te touche est très négatif, eh bien à l'intérieur, renfermé et caché, il y a un événement positif qui sera très fort.

C'est souvent difficile à voir, parce que quand un événement négatif nous arrive, on a tendance à réagir émotionnellement et à être aveuglé par nos émotions, donc on ne voit pas le positif qui est caché, on n'arrive pas à réfléchir. C'est pour ça, on le verra tout à l'heure, qu'il est important de travailler sa perception, pour réussir à réfléchir, penser clairement et déceler le positif qui se cache, parce que si on ne le fait pas, on reste aveuglé et on se focalise seulement sur le négatif. C'est une perte énorme d'opportunité.

Je vais te donner trois exemples personnels dans lesquels du positif était caché dans des événements négatifs. Bien sûr, ce ne sont que des exemples que j'ai trouvés spontanément dans ma vie, il y en a plein d'autres qui me sont arrivés. Je suis sûr que si tu réfléchis, tu en trouveras, toi aussi.

En 2016, j'ai eu un petit problème de santé qui a touché mes articulations. J'avais beaucoup de douleurs au niveau des articulations des doigts, j'avais du mal à bouger mes doigts, j'avais aussi des problèmes au niveau du poignet, cette partie-là, au niveau d'un genou, j'avais vraiment un genou gonflé que j'avais du mal à plier. Et tout ça, ça me gênait au quotidien et ça m'empêchait de courir, je ne pouvais pas courir. Donc, c'est plutôt négatif, je pense, comme expérience.

Et cet événement négatif, il m'a poussé à faire plein de recherches au niveau de ce problème particulier mais au niveau de la santé en général. Donc, j'ai appris plein de choses sur le bien-être, sur la santé, et j'ai aussi fait plein de tests. Et ces tests, je les ai faits dans plein de domaines : Dans la nutrition beaucoup. Qu'est-ce que je mange ? Qu'est-ce que je bois ? Dans le sommeil, comment prendre soin du sommeil ? Dans la relaxation, dans l'exercice physique etc. C'était vague, mais j'ai appris et testé plein de choses. Et le déclencheur, c'était ces problèmes d'articulations.

Tout ce que j'ai appris, testé, et les habitudes que j'ai mises en place suite à ce problème, elles vont rester pour toujours. J'ai une bien meilleure hygiène de vie aujourd'hui que je ne l'avais lorsque j'ai eu ce problème négatif d'articulations et je pense avoir augmenté mon espérance de vie parce que je vis beaucoup plus sainement aujourd'hui.

Donc tu vois, ce résultat, il est positif. Et le positif, ici, il est au moins aussi important, équivalent, que le négatif. Ils ont la même intensité, tous les deux. Et aujourd'hui, le fait d'avoir amélioré mon hygiène de vie, non seulement ça me donne plus de perspectives d'avenir, donc c'est positif, mais en plus, mes articulations vont beaucoup mieux, j'ai repris la course à pied etc.

Donc tu vois ici, clairement, si je m'étais focalisé uniquement sur le négatif, j'aurais perdu cet aspect positif que je garde avec moi aujourd'hui et que je vais garder jusqu'à la fin de ma vie, parce que le réflexe humain, ça aurait été de m'apitoyer sur mon sort. « Ce n'est

pas juste. Pourquoi, à 34 ans, j'ai ces problèmes ? Pourquoi je ne peux pas courir ? » C'était très facile de rester focalisé sur le négatif. Ça n'aurait pas amélioré ma situation, ça n'aurait pas résolu mon problème. Au contraire, le stress l'aurait certainement amplifié. Et le fait d'avoir cherché et surtout trouvé le positif dans le négatif, ça a littéralement changé ma vie.

Alors, j'ai la chance jusqu'à présent de ne pas avoir eu de plus gros soucis de santé, mais j'ai lu plusieurs témoignages de personnes à qui il est arrivé vraiment des gros soucis en termes de santé, des maladies très dures etc. et qui, dans leurs témoignages, marquent finalement ces expériences négatives, ces maladies terribles, leur ont beaucoup apporté. Je ne peux pas juger, c'est ce que j'ai lu.

Ces gens notent, par exemple, que leurs maladies graves, ça a déclenché une prise de conscience, un changement de vie par exemple, un changement de travail, un changement dans une relation, et que le positif qu'ils ont dégagé de ça, ça a compensé l'aspect négatif de la maladie. Je ne peux pas juger, encore une fois, mais j'ai lu plusieurs témoignages qui expliquent ça.

Ça ne veut pas dire... Il faut rester réaliste et logique. Ça ne veut pas dire qu'il faut souhaiter tomber malade, mais ça veut dire que si quelque chose nous tombe dessus, quelle que soit l'intensité du négatif, il faut toujours chercher l'opportunité et le positif caché derrière.

Le deuxième exemple personnel, j'en ai déjà parlé dans un article écrit, on va te mettre le lien dans la description ou dans le « i » comme info pour que tu découvres cet article, mais il concerne la création de Français Authentique.

Le 14 avril 2011, donc ça fait plus de 10 ans, j'ai été hospitalisé quelques jours à cause d'un problème lié à mon anxiété. Je vivais en Autriche à l'époque et je me suis retrouvé à l'hôpital à cause d'un souci de santé. Bien sûr, c'est négatif. Mais j'ai profité de ce séjour pendant lequel je ne travaillais pas, j'avais beaucoup de temps à ma disposition, pour lire. Et en particulier, j'ai dévoré, littéralement, un livre qui a été écrit par David Allen, un consultant sur la gestion du temps, américain. Ce livre, c'est... donc le titre anglais, c'est *Getting Things Done*.

Ce qui est intéressant, c'est qu'à cette époque, ça faisait plusieurs mois que je procrastinais sur la création de Français Authentique. Je voulais créer Français Authentique. J'avais déjà le nom Français Authentique en tête, mais je n'avais fait aucune action. Je ne cessais de repousser les actions à plus tard.

Et suite à cette lecture, j'ai suivi un concept du livre. Dans le livre, un des concepts, c'est que quand on bloque, quand on procrastine, quand on remet à plus tard, c'est souvent que le projet n'est pas clairement défini. Il faut donc définir, plutôt que d'avoir un grand

projet qui est créer Français Authentique, il faut définir ce qu'il appelle « l'action suivante », « next action ». Il s'agit d'une petite action concrète qu'on peut exécuter, qui est toute petite mais qu'on peut exécuter pour faire avancer ce projet. Et donc, en lisant le livre sur mon lit d'hôpital, j'ai vu ce concept de prochaine action, il disait : "Réfléchis maintenant le projet qui te fait le plus rêver, réfléchis à ta prochaine action". Et j'ai noté sur le livre « enregistrer une vidéo YouTube ». C'était le 14 avril.

Le 25 avril, j'ai publié ma première vidéo sur la chaîne You Tube de Français Authentique. Encore une fois, ça faisait des mois que je procrastinais et juste une astuce que j'ai lue dans un livre sur mon lit d'hôpital m'a permis d'avancer sur le projet. La vidéo, elle est nulle. Je t'invite d'ailleurs à ne pas aller la voir. Cette vidéo n'est pas une vidéo de valeur, mais c'est elle qui m'a permis de démarrer l'aventure. Et on ne sait pas, peut-être que sans cet événement négatif, j'aurais continué à procrastiner, à remettre à plus tard, et je n'aurais jamais créé Français Authentique. Il y avait clairement du positif dans cette expérience négative.

Dernier exemple personnel, il concerne ma fille. Quand ma fille Emma a commencé son apprentissage de la langue française, de l'écriture, de la lecture, quand elle est entrée en CP, on a remarqué qu'il y avait quelques petits soucis, elle a des petits problèmes de type dyslexie, donc c'est-à-dire un manque de fluidité dans la lecture et des soucis pour reconnaître quelques lettres, quelques syllabes. Et cette difficulté, cet aspect négatif, il est accompagné de quelque chose de positif, il est accompagné d'un formidable atout pour elle, c'est sa mémoire, elle a une excellente mémoire, et les deux sont liés.

Cette excellente mémoire, ça lui permet d'avoir de très bonnes notes à l'école et de développer des compétences qu'elle n'aurait peut-être pas développées sans sa dyslexie. Ça lui permet vraiment de se souvenir de tout, d'apprendre ses leçons d'histoire très facilement et elle a un avantage sur les autres. Encore une fois, ici, on est dans un exemple dans lequel il y a du positif caché dans du négatif.

Bien sûr, on pourrait continuer pendant des heures. Il y a plein d'autres exemples de ce type. Ce que je te conseille vraiment de retenir, c'est que tout est question de perception. La perception, c'est la façon dont on juge quelque chose. Et un même événement, il peut avoir une signification différente selon les individus, en fonction de leurs perceptions justement. Et un même événement peut être vécu comme étant négatif par quelqu'un ou positif par quelqu'un d'autre ou en tout cas comme contenant du positif par quelqu'un d'autre. Un même événement peut, selon la perception de la personne, être jugé comme étant 100% négatif ou 50% négatif, 50% positif.

Donc, il est primordial que tu changes ton état d'esprit, que tu recherches systématiquement dans tout événement négatif qui t'arrive, quel est le positif, où est

l'opportunité. Ça doit faire partie de ton identité, de ta philosophie de vie. Ça prend évidemment du temps, ça ne se fait pas du jour au lendemain, mais avec la pratique, tu peux l'ancrer en toi petit à petit.

Et je suis assez heureux de pouvoir dire qu'aujourd'hui, quand quelque chose de négatif m'arrive, j'ai tendance... Alors, ce n'est pas la première réaction. La première réaction la plus rapide, c'est la réaction émotionnelle. Donc quand on a du négatif qui nous arrive, on a tendance à stresser un peu et à réagir émotionnellement. Mais, dès que j'ai passé cette étape de stress, de réaction émotionnelle, je me pose immédiatement la question : « OK. Il y a du positif quelque part. Où est-il caché ? Où est l'opportunité ? » Ça m'aide à mieux supporter les problèmes qui peuvent m'arriver et ça m'aide à être plus constructif et plus optimiste dans ma vie.

Nous avons tous le contrôle. On n'a pas le contrôle des événements qui nous arrivent, mais on a le contrôle de notre façon de réagir. Donc, ça dépend de toi quand il t'arrivera quelque chose de négatif, ce que je ne te souhaite pas évidemment, mais de façon réaliste, ça va arriver, tu as le choix de le voir comme étant 100% négatif ou tu as la possibilité de te dire : « Cherchons immédiatement l'opportunité cachée ».

J'espère que ça t'a plu. Si c'est le cas, fais-le savoir par un petit J'aime, un petit pouce en l'air. N'hésite pas à partager cette vidéo avec tes amis passionnés de développement personnel. Tu peux aussi partager avec eux le livre que je t'offre, le livre gratuit, *4 pilules pour une vie riche et sans stress*, tu as le lien en bas. N'hésite pas à le partager avec tes amis si tu penses que ça peut les aider.

Tu peux chercher, par exemple, dans ta vie personnelle quels ont été les événements positifs qui étaient cachés dans des événements négatifs et tu peux nous en faire part en commentaire. J'en ai partagé trois personnels aujourd'hui. Choisis peut-être celui qui, pour toi, est le plus intense, le plus parlant.

Et n'oublie pas... Si tu es arrivé au bout de cette vidéo, je te félicite. N'oublie pas de t'abonner à la chaîne You Tube de Français Authentique pour obtenir plus de contenus. On crée une à deux vidéos par semaine. Tu ne manqueras plus rien si tu t'abonnes et que tu actives les notifications.

Merci de m'avoir suivi. Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !