

La constance est à la base de toutes les réussites

Salut à tous, bienvenue dans ce nouvel épisode du podcast "Marcher avec Johan". Merci beaucoup de me rejoindre. Comme très souvent, on va parler aujourd'hui de développement personnel. Et si c'est un sujet qui t'intéresse, je t'encourage à aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p, comme 4 pilules. C'est mon livre disponible en PDF, MP3 et format papier qui t'aidera à vivre une vie riche et sans stress.

Alors aujourd'hui, on va parler de constance et de réussite. La constance, c'est le fait de faire quelque chose de façon constante, donc régulière, sans arrêter, sans dire : « Ben tiens, je vais le faire là pendant quelques jours, après je vais arrêter quelques semaines et après, je le referais de nouveau ». La constance, ce n'est pas ça, la constance, c'est le fait d'être régulier. Et bien sûr, la réussite, eh bien c'est le fait de réussir quelque chose et d'atteindre ses objectifs, d'obtenir les résultats que l'on cherche. Donc, je pense que la constance est à la base de toutes les réussites.

Tu sais certainement si tu suis mes contenus, que c'est un sujet qui me tient à cœur, cette histoire de constance, régularité, persistance, habitude. J'en parle encore et encore dans mes contenus, parce que c'est vraiment, à mon sens, la base de tout. J'ai eu pas plus tard qu'hier une discussion avec une personne qui souhaite créer son entreprise en ligne. Et elle me disait qu'elle était très impressionnée, donc on est fin 2020, elle était très impressionnée de voir ce que Français Authentique proposait aujourd'hui, de voir le nombre de personnes qui suivaient nos contenus sur les réseaux sociaux, de voir tout ce que nous arrivons à proposer en termes de cours, parce qu'il y a plein de cours dans le cadre de Français Authentique, l'Académie, les livres, les formations, les séminaires et les milliers ou les 1500 contenus gratuits sur toutes les plateformes. Tout ça, eh bien ça l'impressionnait un petit peu. Et elle qui était juste en train de commencer, elle trouvait ça vraiment énorme. Sauf que ce n'est pas énorme. Tout ce que je viens de citer, tout ce que propose Français Authentique aujourd'hui, ça ne s'est pas fait en deux jours. Nous sommes fin 2020, Français Authentique est né en avril, donc plutôt début 2011.

Donc, tout ce qu'on est en train de décrire en quelques phrases, en quelques lignes, toutes les choses qui impressionnent cette personne ne sont en fait que le résultat d'une constance. Le résultat de quelqu'un qui a décidé, il y a maintenant presque dix ans, qu'il enregistrerait un podcast minimum chaque semaine, qu'il enregistrerait une vidéo régulièrement. Maintenant, c'est une vidéo par semaine et deux podcasts par semaine. Ça a un peu évolué, mais il y avait eu cette décision il y a presque 10 ans, de dire, je vais créer du contenu régulièrement. Il ne s'est pas passé une semaine depuis 2011 sans qu'il y ait un contenu Français Authentique de proposé.

Donc, il n'a rien de magique. Tu vois tout ça, cette réussite, puisque Français Authentique rencontre un grand succès, n'est que le résultat d'une constance, le résultat de l'exécution d'actions de façon constante.

Un autre exemple, je prends des exemples que je connais bien et que tu connais bien, un autre exemple, ce serait la maîtrise d'une langue. Aujourd'hui, tu comprends bien le français, bien que ce ne soit pas ta langue maternelle. Ce résultat, il a forcément été atteint grâce à une constance. Tu as écouté suffisamment de français pour être capable de le comprendre. Et c'est cette même constance, bien sûr effectuée de façon intelligente, qui te permettra d'améliorer ton niveau d'expression orale également. Donc encore une fois, la constance est la clé comme la constance a été la clé de Français Authentique ou de la création et du développement de la communauté Français Authentique, la constance a été la clé de ta compréhension orale. Elle sera la clé de l'amélioration de ton expression orale.

On peut aussi appliquer ce que je viens de te dire au développement personnel, au sport, à la gestion des émotions. En fait, tous, absolument tous les domaines qui touchent à l'amélioration d'une certaine qualité sont influencés par la constance, la persistance, la régularité. C'est pour ça que je te dis, et que j'ai donné à cet épisode le titre "La constance est à la base de toutes les réussites". Sans constance, c'est impossible de réussir. Tous les sportifs, qu'ils soient sportifs de haut niveau ou sportifs relativement amateurs, doivent s'entraîner pour progresser. Quelqu'un qui ne s'entraîne pas et qui se contente d'aller, par exemple, faire un match de foot tous les week-ends, il ne progresse plus. Peut-être qu'il s'amuse, et c'est OK, mais il n'est pas dans un état de progression constante parce que pour progresser, il faut travailler, il faut être régulier, il faut avoir de la constance tout simplement.

On m'oppose parfois quand je prône et quand j'essaie de faire comprendre que la constance, la persistance, la régularité est importante, on m'oppose souvent, oui, mais bon, la constance c'est ennuyeux. C'est ennuyeux de faire tout le temps la même chose, d'être constant. C'est ennuyeux et ça demande de la motivation d'enregistrer un contenu minimum chaque semaine. Ça peut être ennuyeux d'écouter du français tous les jours. Ça peut être ennuyeux de faire du sport tous les jours. Donc il y a vraiment cette idée qu'on m'oppose, d'ennui, auquel je réponds oui et j'en suis totalement conscient. Et c'est d'ailleurs pour cette raison que je préconise toujours le plaisir dans la création de contenu. J'ai toujours cherché à aider les membres, évidemment, mais à prendre du plaisir moi-même. Et la raison pour laquelle j'ai pu proposer de l'ordre de 1500 contenus gratuits, c'est tout simplement parce que j'aime ça. J'aime enregistrer des épisodes. C'est pareil pour toi. Si tu as atteint un bon niveau de compréhension en français, c'est que tu apprécies écouter des contenus en français. Tu aimes écouter ce que tu es en train d'écouter aujourd'hui. Donc, bien sûr, le plaisir est important pour rendre la constance et la régularité nécessaires.

On parle aussi souvent de flexibilité. Quand je dis il faut faire... Il faut écouter tous les jours, on dit oui, mais bon, il faut être flexible de temps en temps. Avoir une vie trop structurée, avec trop de constance, c'est ennuyeux. Et ça, je le comprends aussi. Je l'entends aussi. Et pendant longtemps, j'ai d'ailleurs proposé un compromis à dire OK, dans ce cas écoute du français du lundi au vendredi et repose-toi le week-end. Moi-même, pendant longtemps, je n'ai exécuté ma routine matinale que du lundi au vendredi, mais je gardais le week-end pour, entre guillemets, me reposer. C'est vrai que pour certaines choses il faut se reposer, les muscles ont besoin d'être reposés. Notre esprit a besoin de se reposer. Donc, le repos est important. Je l'ai dit et je ne reviendrais pas dessus. Mais je pense vraiment que pour certains basiques, certaines choses de base comme l'alimentation, la façon de manger, le sommeil, l'heure de coucher, l'heure de lever, la lecture, je pense que pour toutes ces choses-là, en fait, il n'y a pas de repos nécessaire. Pourquoi se reposer à bien manger? Pourquoi se reposer à se lever tous les jours à la même heure? Pourquoi se reposer à, par exemple, ne pas trop lire? Non, ce sont des choses qu'on peut exécuter tous les jours. Et il y a, je ne sais plus où j'ai entendu ça, j'ai entendu cette citation dans un livre audio qui m'a un petit peu frappé. La personne disait : « Si une chose est importante à faire, alors elle est importante à faire tous les jours ». J'ai trouvé ça un peu extrême sur le coup, mais je me dis que pour certaines choses, c'est vrai, c'est vrai. Si c'est important de lire, alors c'est important de lire tous les jours. Si c'est important de se lever tôt pour avoir le temps d'exécuter sa routine matinale par exemple, eh bien, c'est important de se lever tôt tous les jours. Pourquoi ce serait important de le faire du lundi au vendredi et de ne pas le faire le week-end, par exemple ? Donc, là on en vient à un sujet qui est toujours un petit peu délicat et qui est de savoir à quel point on est flexible.

Mais de mon côté, ça fait quelques mois maintenant que j'expérimente de nouveau, le fait de me lever de bonne heure le week-end. Alors la semaine, je me lève à 5h30 et avant, je me disais allez, le week-end, pas de problème, tu peux te lever à 8, 9 heures, c'est OK. Et là, j'essaie, enfin j'essaie, depuis plusieurs mois je le fais et j'adore ça, je me lève tôt aussi le week-end. Je n'en suis pas à me lever à 5h30. C'est un objectif long terme parce que je pense que c'est très bon d'avoir de la stabilité et de la constance pour l'organisme aussi. Mais je me lève à 7 heures. Je me lève à 7 heures, je n'ai pas exactement la même routine. Ça aussi, ça risque de changer parce que je me dis vraiment que si une chose est importante et pertinente à faire, alors elle est importante et pertinente à faire tous les jours. Donc, pour les bases, pour les fondamentaux, pour la constance, j'ai vraiment envie de le faire tous les jours.

Donc, voilà pour ce que je voulais partager avec toi aujourd'hui. C'est, je pense, le grand message, c'est sois constant, choisis un certain nombre d'activités sans qu'elles ne soient trop nombreuses, parce que tu sais très bien, si tu essayes de trop en faire, ça va devenir une contrainte et tu n'arriveras pas à le faire sur le long terme. Tu n'auras pas assez de motivation, de volonté, de constance, donc choisis bien tes activités, mais une fois que tu

les as choisies, sois constant, sois régulier si le français est très important pour toi. Et écoute tous les jours du français au minimum 30 minutes et pose-toi la question de savoir si c'est important à faire, alors est-ce que ce ne serait pas important à faire tous les jours ? Est-ce que je dois vraiment couper le français le week-end pour me reposer, entre guillemets ? Ou alors le français fait suffisamment partie de ma vie pour que je l'écoute du lundi au dimanche ? J'aimerais avoir ton avis sur le sujet, sur les différents réseaux de Français Authentique. Et bien sûr, si tu as envie d'aller plus loin sur ces sujets de développement personnel, va jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p comme 4 pilules.

Salut!