

La régularité paye toujours

Salut chers amis ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. Alors le concept, je le rappelle vraiment pour les nouveaux, pour ceux qui découvrent ce podcast, il s'agit tout simplement d'un petit moment pendant lequel je me promène, je me balade et je parle dans mon micro sur un sujet choisi à l'avance, comme si tu étais à côté de moi et comme si on marchait ensemble. Alors évidemment, je prépare un petit peu les sujets à l'avance, mais on parle de façon spontanée de développement personnel. Donc là, tu es avec moi dans les champs autour de Metz. Il fait beau, les oiseaux chantent, et on va parler d'un sujet qui me tient vraiment à cœur et que j'ai beaucoup abordé depuis la création de Français Authentique. Il s'agit de la régularité, le fait d'être régulier.

Avant ça, je rappelle une nouvelle fois pour les nouveaux, encore une fois, que si tu aimes le développement personnel, tu peux aller découvrir mon livre 4 pilules pour une vie riche et sans stress qui t'aidera tout simplement, comme son nom l'indique, à vivre une vie riche, à vivre une vie sans stress, basée sur quatre piliers de ta personnalité et de ton être, de l'ensemble de ta personne, qui sont le physique, l'émotionnel, le mental et le spirituel. Je te laisse découvrir ça via le lien en bas ou en allant sur www.francaisauthentique.com/4p. www.francaisauthentique.com/4p (comme 4 pilules). Et moi, je reprends un peu mon souffle puisque j'arrive en haut d'une grande colline. C'est pour ça que je suis un peu essoufflé. On me le dit parfois dans les commentaires : « Hé, Johan, t'étais essoufflé ? ». En fait oui, comme il y a toujours des petites montées, c'est dur de monter et parler en même temps, mais bien sûr, on va réussir à faire ça ensemble.

Alors là, ce qui m'a poussé ou ce qui m'a donné l'idée d'enregistrer cet épisode sur la régularité, c'est que je suis assez déçu de deux créateurs de contenu dont je suivais pendant longtemps le podcast. Peu importe, je ne vais pas déjà donner de nom, évidemment, ce serait critiquer des personnes directement, ce que je ne fais jamais. Donc je ne donnerai pas de noms et je ne donnerai pas les sujets, ce n'est pas l'important, mais en gros, il y a deux personnes, deux créateurs de contenu qui avaient un podcast hebdomadaire que je suivais pendant des mois et des mois, et qui, soudain, ont arrêté de publier du contenu régulièrement. C'est-à-dire, ils étaient habitués à le faire chaque semaine. Ensuite, ils ont commencé chaque deux semaines. Ensuite, toutes les trois semaines. Ensuite, rien pendant un mois. Et puis de nouveau un par semaine. Et ça m'a poussé finalement, cette publication sporadique, (sporadique, ça veut dire un épisode à un moment, un épisode à un autre moment, sans que ce soit régulier, que ça suive vraiment un plan établi), eh bien, cette organisation ou cette publication sporadique, ça m'a poussé à ne plus suivre ces personnes. Je sais que c'est dommage pour moi, puisque je perds du contenu de qualité. C'est dommage pour eux, parce qu'ils perdent quelqu'un qui les suit, quelqu'un qui était fidèle. Pour l'un des

deux, j'avais acheté des cours digitaux qu'il proposait, donc j'étais aussi un client. Donc tant pis pour eux et tant pis pour moi.

Et ça me rappelle ce petit exemple, cette petite aventure, ça me rappelle que vraiment, peu de gens, mais très, très peu de gens, c'est vraiment une minorité, sont réellement réguliers, sont réellement réguliers, au point de dire « je prends un engagement et je le tiens, je continue pour toujours ». Très, très, très, très peu de personnes sont capables de faire ça que ce soit dans la création de contenu ou autre. On va y revenir juste après pour ton cas particulier, puisque les sujets que j'aborde dans *Marchez avec Johan*, ce n'est pas évidemment pour te raconter ma vie, c'est évidemment plutôt pour t'aider à améliorer la tienne.

C'est vrai dans tout ce qu'on voit, ce manque de régularité. C'est expliqué, (j'en ai parlé déjà dans une vidéo et d'autres contenus), c'est expliqué scientifiquement. On a un corps, un cerveau qui recherche des poussées de dopamine (c'est un neurotransmetteur ou une hormone qui donne en fait du plaisir quand on cherche quelque chose, ou quand on découvre quelque chose de nouveau). Donc, on veut tout le temps chercher autre chose et par conséquent, notre cerveau n'aime pas toujours la régularité. Ça l'ennuie et il préfère chercher autre chose pour avoir des poussées de dopamine et se sentir bien.

Et beaucoup me disent, beaucoup d'amis qui ont aussi des... qui publient du contenu, me disent qu'une des grandes forces de Français Authentique, c'est cette régularité. Moi, je publie une vidéo chaque lundi quoi qu'il arrive ; je publie cet épisode de *Marchez avec Johan* chaque mercredi quoi qu'il arrive, il n'y a pas d'exception. Je publie mon podcast chaque dimanche quoi qu'il arrive. J'ai mis en place des systèmes qui me permettent d'être régulier. Et le jour où il y aura des podcasts qui ne seront pas publiés, soit il me sera arrivé quelque chose de grave qui fait que je n'ai pas pu enregistrer de contenu pendant plusieurs semaines, soit j'aurais décidé et j'aurais annoncé changer de plan de mise à disposition de contenu. Donc moi, je suis vraiment, je pars du principe que si quelque chose est bien, si quelque chose est pertinent, si quelque chose est intéressant, il faut être régulier. Il faut être régulier, peu importe si c'est quelque chose que tu fais tous les jours, toutes les semaines, tous les mois ou tous les ans, il faut avoir cette régularité, il faut avoir cette régularité et je l'étendrais vraiment à tous les domaines de notre vie. Pas seulement la publication de contenu, pas seulement la consommation de contenu, pas seulement l'apprentissage. Tout ce que je dis depuis tout à l'heure sur moi, qui crée du contenu ou des créateurs qui créent du contenu, évidemment, ça s'adapte à toi aussi dans ta consommation de contenu, ton apprentissage du français. Donc, il faut être régulier, mais ce n'est pas seulement vrai pour l'apprentissage.

Si par exemple, on prend l'exercice et que tu juges qu'il est bon de marcher, tu te dis « il est bon de marcher, c'est bon pour ma santé et c'est une chose que je veux faire régulièrement ». On l'a dit, si c'est bon pour ton corps, il faut le faire régulièrement. Eh bien,

si tu décides de le faire régulièrement, il faut le faire à une fréquence régulière. Fréquence régulière. Donc, à toi de décider si tu veux marcher. Waouh ! Il y a un de ces trucs-là qui vient de passer. C'était, je pense, un frelon. Un frelon, c'est comme une guêpe, mais en plus gros. Il m'a impressionné. Il m'a fait peur. Donc, du coup, j'ai perdu le fil. Oui, j'en étais à la régularité. Donc, si tu estimes qu'il est important pour toi de marcher, eh bien tu vas peut-être décider qu'il est important pour toi de marcher tous les jours ou alors qu'il est important pour toi de marcher une fois par semaine, peu importe encore une fois la régularité, même s'il est évident que plus tu vas faire quelque chose fréquemment, mieux ce sera. Et je suis partisan d'habitude, de régularité au quotidien, mais peu importe. Si tu décides de faire quelque chose régulièrement, fais-le au moins chaque semaine. En ce qui concerne la marche. Pour l'alimentation, c'est la même chose. On dit qu'il faut manger cinq fruits et légumes par jour. Donc ça, c'est une grande théorie. On parle par jour, c'est-à-dire qu'il y a l'aspect régularité. Pour l'apprentissage, c'est la même chose. Donc, je pense qu'il est clair que ceux qui sont réguliers, que ce soit dans leur apprentissage ou dans tous les domaines de leur vie, eh bien seront les grands gagnants.

Alors, tu peux te poser la question « oui, mais comment faire ? », c'est difficile d'être régulier. D'ailleurs, je l'ai dit, la majorité des gens ne parviennent pas à être régulier, même après avoir pris des décisions qui sont fortes et qui semblent être très, très importantes pour eux. Comment faire ?

Il y a trois petits outils dont je voudrais parler sans rentrer dans le détail. Ce sont des pistes et si tu as envie qu'on les développe, n'hésite pas à me le dire en commentaire de ce podcast. La première piste, le premier outil, c'est d'avoir des règles, tout simplement. Ça peut paraître un petit peu, comment dire, un peu strict, un peu militaire, tu sais, d'avoir des règles pour tout, mais moi, j'ai des règles pour tout parce que s'il n'y a pas de règles, il n'y a pas d'organisation. S'il n'y a pas d'organisation, il n'y a pas de régularité. Et tu peux par exemple te dire : « Eh bien voilà, ma règle, c'est de faire une sieste de 20 minutes chaque jour ». Alors cet exemple-là, il est tiré de ma vie, mais c'est depuis que j'ai fixé cette règle, que j'ai défini cette règle, que j'ai décidé d'appliquer cette règle que j'arrive à être régulier dans ma petite sieste de 20 minutes par jour. Avant d'être régulier, avant d'avoir mis en place cette règle, j'avais tendance à dire : « Bon, bah, on verra la prochaine fois », ou : « On verra tout à l'heure. Là, pour l'instant, je n'ai pas le temps. J'ai du travail. Il y a des gens qui m'appellent », mon téléphone sonne souvent. Et c'est donc le fait d'avoir une règle qui me permet de ne pas manquer cette fameuse sieste.

C'est un exemple que j'ai lu dans un livre de Craig Ballantyne qui est Canadien et qui a écrit *The perfect day formula*. Il n'y a pas de traduction en français, il n'existe que la version originale. C'est La formule pour un jour parfait en gros. Et il prenait un exemple que je trouvais très, très intéressant. Il disait : « Une femme enceinte... », donc une femme qui attend un bébé, qui a un bébé dans le ventre, en général, on va parler des gens conscients

ici, on ne va pas parler des gens inconscients, mais on prend une femme enceinte consciente. Sa règle, ça va être de ne pas boire d'alcool parce qu'elle est enceinte. Donc elle n'a pas besoin de mettre en place une habitude, elle n'a pas besoin de réfléchir à chaque fois qu'on lui propose un verre d'alcool. Elle va dire : « Non, non, merci. Je ne bois pas d'alcool. Je suis enceinte ». C'est sa règle. Exactement la même... On pourrait prendre le même exemple avec quelqu'un qui est vegan, qui mange absolument aucun produit animal. Eh bien si on lui propose de la viande, il dira : « Non, non, merci, je suis vegan ». Il ne va pas avoir à réfléchir. Donc le fait d'avoir des règles strictes, ça t'aide vraiment à, eh bien être régulier dans quelque chose.

Le deuxième outil, j'en ai parlé, c'est d'avoir en place des systèmes. Alors là, on pourrait faire un cours complet sur les systèmes, mais c'est ce que moi je mets en place en fait. Le fait de pouvoir mettre à disposition trois contenus par semaine pour Français Authentique avec tout ce qu'il y a derrière, par exemple, un épisode de Marchez avec Johan, ce n'est pas seulement moi qui parle dans un micro (c'était le cas avant), mais il y a moi qui parle dans un micro et derrière, il y a un article de blog, il y a un fichier MP3, il y a un fichier PDF, il y a une transcription, il y a une publication de l'information sur les réseaux sociaux. Donc, il y a beaucoup d'étapes derrière qui doivent être faites toutes les semaines pour chaque contenu. Donc, chaque contenu représente des heures et des heures de travail. Et tout ça, c'est seulement faisable si tu as un système en place. Donc la seule petite astuce que je vais te donner puisque, encore une fois, les systèmes, c'est un sujet très, très vaste, c'est de te poser des questions simples. Moi, c'est une chose qui m'avait marqué quand j'étais à l'université, on m'avait enseigné cette technique en cours. C'était un cours de qualité et le professeur à l'université nous parlait de la technique du QQQQCP. Ça me paraissait bizarre. QQQQCP. Et le QQQQCP, le Q venait de Quoi. Le deuxième Q venait de Quand. Le O venait de Où. Le Q venait de Qui. Le C venait de Comment. Et le P de Pourquoi. QQQQCP.

Donc, avant de mettre en place un système, tu te poses ces questions. Quoi ? Qu'est-ce qu'on fait ? Quand ? Où ? Avec qui ? Ou, qui le fait ? Comment ? Et pourquoi ? Peu importe l'ordre, le pourquoi, c'est bien de le mettre au début, par exemple. Avant de faire quelque chose et de mettre en place un système, c'est pas mal de savoir pourquoi on le fait, mais tu comprends l'idée. Tu te poses ces questions et tu mets en place des systèmes qui te permettent de répéter quelque chose facilement, de façon régulière. Et ça, encore une fois, tu peux l'utiliser pour peut-être des choses un peu plus, comment dire, un peu plus complexes. On n'a pas besoin d'un QQQQCP pour mettre en place l'habitude de faire une sieste régulièrement. Je pense que là, c'est assez clair. Par contre, pour des choses que tu veux faire régulièrement et qui demandent peut-être un petit peu de préparation, eh bien tu peux utiliser cette technique. Par exemple, la pratique du français, ça peut être quelque chose qui bénéficie d'un système, de savoir quand est-ce que tu étudies si tu veux étudier

chaque jour, (ce qui est une bonne idée, à mon avis) quand, comment, avec quel matériel, etc. etc.

Et on passe au troisième petit outil parce que sinon, ça va commencer à faire un peu long. Le troisième petit outil, c'est de mettre en place des habitudes. J'en ai tellement parlé que je ne vais pas rentrer dans le détail, mais le fait de se dire « je vais faire quelque chose tous les jours, à la même heure, de la même façon, après le même déclencheur », eh bien, ça te permet de faire des choses qui sont très positives de façon régulière. Et ça, ça marche très, très bien.

Alors, fais juste attention si tu cherches la régularité de ne pas te surcharger, c'est-à-dire de ne pas faire trop de choses. J'ai fait cette erreur. Mettre en place trop d'habitudes, être trop régulier dans trop de choses. Au bout d'un moment, évidemment, ça devient difficile à tenir. L'excès n'est jamais bon. Donc, n'en fais pas trop, prends ton temps, choisis une, deux, ou trois choses que tu souhaites faire régulièrement. C'est toujours une bonne idée d'en choisir et ça, c'est ce que j'explique dans mon livre 4 pilules pour une vie riche et sans stress, de choisir des choses dans différentes dimensions. Par exemple, tu peux choisir une chose physique (marcher 20 minutes tous les jours), une chose mentale (pratiquer le français tous les jours) et une chose spirituelle, (je ne sais pas, aller à l'église ou à la mosquée ou au temple tous les dimanches ou une fois par semaine). Donc voilà, après, chacun choisit ce qu'il souhaite, mais tu vois l'idée hein ? Se dire peut-être : choisir plusieurs choses à faire régulièrement pour vivre une vie plus riche et sans stress. Et si tu as besoin d'aide sur ce sujet, eh bien va jeter un petit coup d'œil sur www.francaisauthentique.com/4p. Ce petit livre, il existe sous forme de PDF ou sous forme de livre physique que tu peux commander. Ou encore sous forme MP3 si tu souhaites plutôt écouter. Il a été écrit, évidemment, pour des francophones et des non-francophones, c'est-à-dire que tu ne retrouveras pas du vocabulaire très, très complexe et très élaboré. C'est du français authentique, mais écrit pour être compréhensible pour des non natifs.

Merci de ta confiance et dis-moi dans les différents commentaires ce que toi, tu as l'intention de faire régulièrement. Souviens-toi : la régularité paye toujours.

A bientôt !