

## La seule personne contre qui je me bats, c'est moi-même

Salut ! Dans cette vidéo de développement personnel, nous allons parler motivation, s'améliorer au quotidien et concurrence. Tu vas voir que j'ai développé une façon sereine et apaisante de voir les choses. J'espère que ça t'inspirera. Reste bien jusqu'au bout de cette vidéo.

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel. En tant qu'être humain, nous avons une tendance à nous comparer aux autres. Nous nous jugeons en fonction de ce que nous voyons autour de nous et souvent nous sommes vraiment injustes avec nous-mêmes. On a tendance à surestimer les autres et à se sous-estimer soi-même. C'est une tendance plutôt globale.

Et bien sûr, l'environnement dans lequel nous évoluons, il rend les choses encore plus difficiles. On est mis en compétition dès notre plus jeune âge, à l'école et tout au long de nos études et tout au long de notre carrière professionnelle. On se sent mis en compétition avec les autres. Pour beaucoup, ça dépend des caractères évidemment, mais pour beaucoup, ça crée un stress supplémentaire, ça crée un mal-être. Et ce stress, ce mal-être, il peut littéralement limiter leur développement.

Aujourd'hui, j'aimerais te montrer que tu as vraiment tout à gagner à te recentrer sur toi-même et à ignorer les autres. Tu verras que c'est beaucoup plus efficace et beaucoup moins stressant.

Avant d'aller plus loin, tu peux aller télécharger dès maintenant ton cadeau du jour. Il y a un lien dans la description de cette vidéo. Tu peux télécharger gratuitement le PDF de mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Ça te donnera tout un tas de bases, de rudiments, du développement personnel et c'est un livre écrit à la base pour des francophones. Donc tu feras d'une pierre deux coups : tu amélioreras ton français et tu amélioreras ta vie. Le lien est dans la description.

Alors tu l'as compris, ce que je te propose de faire aujourd'hui, c'est de changer de philosophie, de changer de paire de lunettes, changer de vision littéralement. Et tu vas voir, c'est très simple, il te suffit d'arrêter de te comparer aux autres, d'arrêter de te mettre en compétition avec ceux qui sont autour de toi et te focaliser, te recentrer complètement sur toi-même.

Alors bien sûr, il ne s'agit pas de dire « je me moque des autres, je suis égoïste, égocentrique, seulement centré sur moi-même », c'est pas du tout le but de cette vidéo. On continue d'être empathique, on continue de prendre soin des autres, d'essayer de les comprendre, on est intégré dans un écosystème. Donc l'idée, c'est pas de se refermer. On

continue de faire attention aux autres, mais on arrête de se comparer à eux. C'est super apaisant. Concentre-toi sur toi.

Ça paraît simple, ça paraît évident, mais je sais que vous êtes très très peu nombreux à le faire. Chaque fois que je discute avec des gens, ils se comparent avec les autres. Ils disent : « Lui il a fait ça et moi je fais ça, mais je sais que je ne le fais pas bien comparé à mon cousin ». Les gens se comparent sans arrêt les uns aux autres. Et l'idée, c'est de te concentrer sur ta discipline personnelle. Concentre-toi uniquement sur toi. Tu verras que les résultats suivront.

Commence par faire tout ce qu'il faut pour être dans une bonne santé physique. Dors bien, mange bien, fais de l'exercice au quotidien. Toutes ces choses simples qui sont entre tes mains, qui sont en ton pouvoir et qui n'ont rien à faire avec les autres, fais-les, concentre-toi sur elles. Fais ce qui est bon pour ta santé mentale, lis, fixe-toi des objectifs, réfléchis au quotidien, revois tes journées, analyse tes réactions, planifie ton futur. Toutes ces choses, elles sont en notre pouvoir, nous les maîtrisons.

Et tu vois que ça prend beaucoup de temps de faire tout ça. Toutes ces activités basiques que je viens de citer pour ton bien-être physique et mental, ça prend du temps. Donc concentre-toi là-dessus plutôt que d'aller te comparer à ton chef ou d'aller te comparer à ton cousin. Je préfère cette approche centrée, me concentrer sur des choses qui sont en mon pouvoir.

C'est d'ailleurs une approche très stoïcienne. La philosophie stoïcienne, j'en parle très souvent parce qu'elle m'a beaucoup influencé, mais c'étaient des philosophes, il y a 2000 ans à peu près, qui te recommandaient de te concentrer sur ce que tu peux influencer. Concentre-toi sur ce que tu peux changer. Le reste, ça ne te concerne pas, ça ne dépend pas de toi. Ce que font les autres, ça ne dépend pas de toi. Ce que disent les autres, ça ne dépend pas de toi. Ce qu'ils pensent, ça ne dépend pas de toi.

Et il n'y a rien de plus stressant que de se concentrer sur des choses qui ne dépendent pas de nous et c'est exactement ce qu'on fait quand on se compare aux autres. Donc l'idée, je le répète, c'est le leitmotiv, le refrain de cette vidéo, c'est de te concentrer sur toi, sur ton processus interne, sur tout ce que tu peux faire pour devenir meilleur. Et automatiquement, tu deviendras meilleur comparé aux autres, mais tu ne te compares pas, tu ignores ce que font les autres. Cherche à être un tout petit peu meilleur chaque jour. Aujourd'hui, tu cherches à être meilleur que ce que tu étais hier. Et demain, tu seras encore meilleur que tu ne l'es aujourd'hui.

C'est toute l'essence de la philosophie kaizen dont je parle dans les sept règles de Français Authentique. Plutôt que de chercher à t'améliorer grandement de temps en temps,

tu cherches à t'améliorer un tout petit peu au quotidien. Et ça, c'est en ton pouvoir. Fais confiance au process, fais confiance au pouvoir des habitudes, à toutes ces petites choses que tu vas mettre au point tous les jours, que tu vas mettre en place tous les jours, que tu vas suivre tous les jours et qui te permettront d'être meilleur, quel que soit ce que font les autres.

Les grands de ce monde, ceux qui ont réussi de belles choses, de grandes choses, ils n'étaient pas en compétition avec les autres, ils étaient en compétition avec eux-mêmes. Et essaie d'adopter cet état d'esprit. Réalise que tu n'es pas en compétition avec les autres. La seule personne avec qui tu es en compétition, c'est toi-même. Tu es la seule personne contre qui tu dois te battre. Tu n'as pas à te comparer aux autres ou à évaluer tes progrès par rapport aux progrès des autres. Tu es en bataille avec toi-même.

Essaie d'être ne serait-ce qu'un tout petit peu meilleur aujourd'hui que tu ne l'étais hier et tu verras que ça va se cumuler. Il y a 365 jours dans une année. Si tu ajoutes 365 fois du progrès, ça va se combiner tels les intérêts composés sur un compte en banque et ça représentera au bout d'un an une grande amélioration. La discipline, ça ne doit pas être synonyme de sacrifice ou de souffrance. Elle consiste juste à devenir une meilleure version de toi-même petit à petit.

Que ce soit dans ma vie personnelle ou professionnelle, je ne me compare jamais aux autres, jamais. Je sais que ce que je dois vaincre, ce sont mes biais, mes erreurs de jugement à moi. Je sais que je dois aussi vaincre mes différentes pulsions. Par exemple, la procrastination, quand je n'ai pas envie de faire quelque chose, que j'ai envie de le remettre à plus tard.

Ce sont ces choses-là, les choses contre lesquelles je dois me battre et pas les autres. Mes concurrents, ils font ce qu'ils veulent. Je dois me battre contre moi-même uniquement parce que ce sont ces biais, ces erreurs de jugement et ces pulsions, ces choses que mon cerveau essaie de me forcer à faire, qui freinent ma progression. Ce ne sont pas les autres, c'est moi-même.

Une petite anecdote liée à ça, c'est qu'on m'interroge souvent sur des concurrents de Français Authentique. Il dit : « Tu as vu ce que lui il a fait, ce que lui a fait ». Et en fait, la réponse est toujours « non » parce que je ne regarde jamais ce que font les autres, jamais. Je me concentre uniquement sur ce que fait Français Authentique et sur notre audience bien sûr. Il y a deux raisons à ça.

La première, c'est que je n'ai pas envie d'être influencé. Je trouve que sur YouTube, tout le monde fait pareil. On a l'impression que tout le monde copie tout le monde. Et moi, je préfère répondre à mon audience. L'audience Français Authentique est large et je sais très

bien les problèmes qui sont posés à l'audience, je préfère travailler pour l'audience sans regarder ce que font les autres.

Et la deuxième raison, c'est que je ne veux pas me placer en position de me juger. Si je regardais un de mes concurrents, j'aurais tendance peut-être à me sous-estimer et à surestimer ce qu'il fait. Comme je le dis, c'est une tendance naturelle. Notre cerveau qui veut nous protéger a tendance à nous sous-estimer et à faire en sorte qu'on surestime les autres.

Pour éviter ça, je ne regarde pas ce que font les autres. Je préfère vraiment me concentrer sur l'audience, échanger avec les membres de l'Académie Français Authentique pour comprendre comment je peux mieux les aider, accompagner mon équipe, essayer de faire en sorte que l'équipe Français Authentique soit toujours meilleure et, bien sûr, aider la communauté toujours plus.

Nous n'avons pas de temps à perdre à nous comparer aux autres ou à regarder ce que font les autres. Concentrons-nous sur nous-mêmes et sur l'écosystème que nous pouvons influencer.

Donc voilà, j'espère que ça t'a plu. Si c'est le cas, laisse un petit J'aime et partage cette vidéo avec tes amis, ça pourrait vraiment les aider parce que, comme je t'ai dit, c'est un changement de philosophie que tu peux appliquer dans tous les domaines de ta vie. N'oublie pas de télécharger mon livre gratuitement, *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Tu as le lien dans la description.

Tu peux bien sûr t'abonner à la chaîne YouTube de Français Authentique en activant la cloche pour être notifié lors de nouvelles vidéos et tu peux nous dire en commentaire ce que tu penses de ce que j'ai partagé avec toi aujourd'hui. Ça m'intéresse toujours de savoir ce que pense l'audience de mes contenus. La raison, elle est simple, c'est que je me base là-dessus pour créer d'autres contenus à l'avenir. Donc tu peux influencer les contenus de Français Authentique dans la section commentaire.

Merci du fond du cœur d'avoir suivi cette vidéo. À très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !