

Les 3 rituels quotidiens que je compte garder toute ma vie

Salut chers amis, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo et merci d'être toujours si nombreux à me réclamer des vidéos de développement personnel, à me demander de parler de développement personnel parce que c'est un sujet qui me passionne et je sais très bien que ça passionne énormément de monde de la famille Français Authentique, donc, merci pour ça.

Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui m'est très très cher. J'ai toujours beaucoup parlé de routine, de mes routines matinales, routines du soir, mes habitudes, mes rituels, des choses que je fais tous les jours à la même heure (matin ou soir) et qui me permettent d'avancer dans mon développement personnel de façon efficace et de façon analytique. En fait, on suit un plan. On ne peut pas échouer quand on a les routines et qu'on fait des choses chaque jour.

Je suis un peu fou sur ce sujet-là, j'ai testé beaucoup de choses – je suis même allé trop loin, je pense – mais j'ai ajouté toujours plus de choses à mes routines. A un moment, je méditais chaque jour, je faisais du yoga chaque jour, je faisais des affirmations chaque jour, (j'affirmais des choses pour qu'elles se réalisent), je pratiquais la visualisation chaque jour (je me voyais en ayant déjà atteint mes objectifs) ; qu'est-ce que je faisais d'autre ? De l'exercice, évidemment, j'éprouvais de la gratitude, j'écrivais dans un journal, je pratiquais des grands exercices de respiration (plus profond que ce que je viens de faire), je pratiquais l'italien, enfin, je faisais plein de choses. C'était des rituels quotidiens qui étaient très nombreux.

C'était trop compliqué tout ça, tu l'as bien compris, rien que pour tous te les citer, pour m'en souvenir, c'est déjà beaucoup. Donc, tout ça, c'était beaucoup trop et c'est devenu à un moment une contrainte, c'est-à-dire que je faisais ma routine mais avec une checklist à barrer, à rayer, à cocher et c'était des choses qui étaient bénéfiques en elles-mêmes mais un peu complexes à suivre au quotidien.

Aujourd'hui, je suis revenu à quelque chose d'un peu plus simple et il y a trois rituels, trois choses que je fais chaque jour et dont on va parler aujourd'hui. J'ai été très heureux – je ne sais pas si tu écoutes le podcast "Marchez avec Johan" puisque j'en ai parlé dans ce podcast – en lisant ce livre qui m'a beaucoup plu de Robin Sharma, *The 5 AM club*. J'étais heureux de voir que les trois rituels que j'ai décidé de garder au fil du temps – j'ai testé plein de choses, j'en ai gardé trois – eh bien, ce sont trois rituels que Robin Sharma suggère dans son livre. Il y a une corrélation entre ce qu'il propose et ce que moi, j'ai découvert par moi-même.

Le premier rituel, la première chose que je fais chaque jour et que je compte faire chaque jour jusqu'à la fin de ma vie, c'est de l'exercice. Il ne s'agit pas obligatoirement de faire chaque jour de l'exercice dur, tu sais, quelque chose de fou, d'aller courir deux heures, quelque chose de très intense. Ça peut être du petit exercice qui te permet d'entretenir ton corps. Chez moi, ça se manifeste sous la forme de renforcement musculaire : chaque matin, je fais 25 minutes de renforcement musculaire (les bras, le haut du corps, le bas) pour être à l'aise et pour bien me sentir. Je fais du trampoline, je saute sur mon trampoline 10 minutes chaque matin plus quelques séances par jour et je vais marcher chaque jour 20-30 minutes, parfois un peu plus, parfois un peu moins. Ça, c'est dans la case "Exercice" et mis bout à bout, ça me fait minimum une heure par jour en fait parce que j'en fais toujours un petit peu tous les jours. Donc, premier rituel que je compte garder toute ma vie : l'exercice sous cette forme-là. Et ensuite le weekend, j'essaye de faire des choses plus longues, des longues marches, je réessaye de courir, de faire du VTT, des choses un peu plus intenses, mais la semaine, je fais quand même de l'exercice physique quotidienne.

Deuxième rituel que je compte garder toute ma vie, c'est la réflexion, mais la réflexion pure, la réflexion un peu "philosophique". J'utilise pour ça depuis un an et demi maintenant *The Daily Stoic*, j'en ai beaucoup parlé. Je le lis, il y a 365 pages dans ce livre et chaque jour, tu lis une méditation sur la philosophie stoïcienne et moi, ça me permet de lancer des réflexions. Tu peux utiliser d'autres supports ; il y a la même chose sur le taoïsme que j'avais testé qui ne me plaît pas beaucoup, mais il y a plein d'autres sources. L'idée, c'est de lancer de la réflexion, de la pensée et ensuite, je prends mon journal, celui-là (journal secret) et j'écris sur la philosophie, sur ce que j'ai lu, sur mes rêves, sur mes échecs, sur mes réussites, sur mes difficultés, sur mes impressions, sur mes expériences, sur plein de choses différentes, mais je prends vraiment du temps chaque jour (environ 20 minutes, parfois un peu plus) pour réfléchir. Donc : numéro 1 : exercice physique. Numéro 2 : réflexion philosophique, gratitude, sens de la vie, etc., un exercice qui est quand même actif.

Et numéro 3, quelque chose de super important également, c'est la lecture. Je lis un peu le matin, je lis l'après-midi, je lis le soir, environ une heure en tout et j'essaye de découper en deux. J'ai toujours deux livres en cours : un livre développement personnel, amélioration de quelque chose (ça peut être amélioration de choses pour Français Authentique ou de choses de ma vie, pour la santé, etc.) des choses de développement personnel, de non-fiction. Et le soir, j'essaye de plutôt lire soit de la fiction soit des biographies ou de l'histoire, des livres qui ne sont pas forcément là pour me faire penser beaucoup et réfléchir beaucoup parce que si je lis trop de développement personnel avant de dormir, je passe la nuit à essayer de me dire : « Hum, comment je vais appliquer ça ? » Donc, le troisième rituel que je compte garder toute ma vie, très important : la lecture, environ une heure par jour actuellement.

Si tu suis ces trois activités toute ta vie pour toujours – ça peut être d'une autre forme ; il faut trouver ce qui te plaît et comment ça te plaît et l'appliquer toute ta vie et tu prends soin des quatre dimensions de ton corps, les quatre dimensions dont je parle dans mon livre 4 pilules pour une vie riche et sans stress qui sont : le corps (la partie physique), la partie mentale (réflexion, focalisation, etc.), la partie émotionnelle et la partie spirituelle – si tu suis ces trois rituels dont j'ai parlé, tu prends soin des quatre dimensions de ta vie et ça, ça marche bien. Exercice, réflexion, écriture dans le journal et lecture.

J'aimerais bien savoir – et je vais surveiller les commentaires pour ça – quels sont tes rituels, quelles sont les choses que tu fais chaque jour qui te permettent de te développer, de développer dans les quatre parties de ton individualité et dis-moi en commentaire. Ça m'intéresse vraiment. Tu peux évidemment aussi t'abonner à la chaîne de Français Authentique, il y a des vidéos de développement personnel très régulièrement. Et tu peux, si tu veux m'aider à développer la partie émotionnelle de ma personne, laisser un petit J'aime à cette vidéo parce que ça me fera plaisir.

Merci de suivre Français Authentique. A très bientôt pour du nouveau contenu. On se retrouve dès lundi prochain pour une autre vidéo.

Merci de me suivre. A bientôt !