

## Que faire si tes efforts n'apportent pas de résultats ?

Salut cher ami, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo. Je te rappelle comme d'habitude que tu peux activer les sous-titres sur YouTube et évidemment, tu peux aller voir dans la description toutes les différentes ressources liées à cet épisode, et notamment le PDF et le MP3. C'est d'autant plus utile les sous titres, qu'aujourd'hui, c'est une vidéo de développement personnelle dans laquelle je vais te donner quelques conseils. Tu vas voir, si tu perds espoir, si tu perds la motivation, si tu perds la confiance à cause du fait que tu ne progresses pas bien en français. Ça, ça va être le sujet ou ça va être en tout cas le problème qu'on va essayer de résoudre.

Vous êtes très nombreux à m'écrire pour me dire : « Johan, je travaille dur, je fais beaucoup d'efforts, je ne progresse pas assez. Je progresse, mais pas assez par rapport à mes efforts ». Et forcément, forcément, je pense qu'il y a beaucoup de frustration et beaucoup... On ressent beaucoup d'injustice quand on travaille et qu'on n'a pas de résultat ou peu de résultats, forcément, on ressent de la frustration et de l'injustice.

Et ça, c'est un gros problème parce que comme le disait Clémenceau, qui était un homme d'État français, dont j'ai cité l'idée suivante (et ça, c'est un gros problème), parce que, comme disait Georges Clémenceau, qui était un homme d'État français : « Il n'y a qu'une seule façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi ».

Et souvent, le fait de ne pas assez progresser, ça nous donne envie d'abandonner et l'abandon, c'est la seule façon d'échouer en fait. La persistance, c'est une vraie clé. Avant d'en venir à des choses pratiques qui t'aideront à résoudre ce problème, il est important que tu comprennes ça. La persistance est une clé. Tous ceux qui ont réussi de belles choses ont persisté parce qu'ils ont toutes rencontré des difficultés. À chaque fois que je prépare un contenu de Français Authentique sur quelqu'un qui a réussi de grandes choses, (je pense à Jules-Verne, à Marcel Pagnol, j'ai fait une vidéo sur Nadal, Rafael Nadal, le joueur de tennis), quel que soit le domaine de ces grandes personnes, ces personnes qui ont fait de grandes choses, ils ont tous rencontré des problèmes. Ils étaient tous à deux doigts d'échouer et ce n'est qu'en persistant qu'ils ont réussi.

Le footballeur français Antoine Griezmann, il a été à deux doigts d'échouer, mais plein, plein, plein de fois. J'ai vu un reportage sur sa carrière. Les gens le jugeaient trop petit, pas assez technique, ne reconnaissaient pas ses qualités. Il s'est battu, il a persisté et il est devenu champion du monde de foot avec l'équipe de France et il a apporté énormément là-dessus. Donc, il faut persister.

Et la question qui se pose, c'est comment persister quand on n'a pas de résultats, quand on a peu de résultats ? C'est difficile de persister dans ce cas-là.

L'erreur, ce serait de ne rien changer parce que si tu fais toujours la même chose, tu auras les mêmes résultats. On ne peut pas avoir des résultats différents si on ne fait pas des choses différentes. Donc, il va falloir changer quelque chose. Ça me fait penser à la citation d'Albert Einstein, le très célèbre physicien allemand, que je vais paraphraser, mais qui, parce que je n'ai pas la citation exacte, mais il disait que la définition de la folie, c'était de faire la même chose en attendant des résultats différents. Donc, tu ne peux pas réussir si les choses que tu fais jusqu'à présent t'ont conduit à l'échec.

Donc, la première chose à faire, la toute première chose, ça va être de faire une sorte de *reset*, de remise à zéro et de te relaxer, de faire une pause. Paradoxal hein ! Pas une pause définitive où tu dis : « J'abandonne tout ». Non, une petite pause, quelques jours ou une semaine. Vraiment, c'est à toi de voir selon ton état de frustration, mais l'idée ici, c'est de faire une pause, de ne pas travailler ton français pendant quelques jours, pendant une semaine par exemple, et de prendre de la hauteur, de prendre du recul et de réfléchir vraiment à ta façon actuelle de travailler. Donc, ça va te permettre de remettre tes émotions à zéro, de remettre tout ce qui est émotions négatives à zéro et derrière, de pouvoir repartir avec plein d'énergie. Donc relaxe-toi, fais une pause. Pas mal, ça hein ?

Et ensuite ? Eh bien, il va falloir changer ta façon de travailler, mais c'est très important : il va falloir changer une seule chose à la fois. Si tu changes tout, tu ne sauras pas ce qui a marché, ce qui n'a pas marché. Donc, l'idée, c'est de changer une petite chose à chaque fois, comme un scientifique, quand il fait des expériences, il change une petite chose. Et tu vas te focaliser sur trois blocs.

Le premier bloc, ça va être la méthode, la méthode que tu utilises. Tu vas l'analyser. Qu'est-ce que tu fais ? Est-ce que tu regardes des vidéos ? Tu écoutes des podcasts ? Tu lis des livres ? Quelle est la méthode que tu utilises ? Et tu vas tester autre chose. Si tu n'écoutes que des podcasts, tu vas te focaliser sur des vidéos. Si tu ne regardes que des vidéos, tu vas te focaliser sur des livres. Mais tu vas essayer de changer un petit peu le type ou la méthode que tu utilises.

Deuxième bloc, tu vas varier un peu plus les contenus. Donc, les types de contenu, peut-être les personnes qui te proposent des contenus. Tu vas essayer de toujours écouter des choses qui t'intéressent, mais tu vas varier un petit peu les types de contenu et les sujets.

Et enfin, troisième chose, tu vas modifier un petit peu tes habitudes. Quand est-ce que tu apprends ? Si tu apprends en ce moment le matin, peut-être que tu devrais

apprendre le soir. Comment tu apprends ? Est-ce que c'est plus du passif avec les écouteurs ou c'est plus de la lecture ? Tu vas essayer de varier un petit peu tes différentes habitudes.

Donc l'idée, comme d'habitude, c'est d'y aller doucement, c'est d'y aller sans stress, vraiment, mais si tu es perdu et que tu as perdu espoir complètement, mon premier conseil, c'est ça, c'est de te relaxer, de te poser, de te détendre, de faire une pause une semaine, de faire ensuite un petit audit de ton apprentissage. Regarde exactement comment tu apprends, quand est-ce que tu apprends, quelles sont tes habitudes, etc. Donc là, ça va être de l'analyse. Tu vas analyser ce que tu fais puisque tu sais que ce que tu fais ne marche pas. Tu vas analyser tout ce que tu fais et ensuite tu vas garder ce qui marche, tu vas garder ce qui est pour toi le plus efficace et tu vas tester une chose nouvelle de temps en temps, tu vas changer de méthode. Plus d'écoute, moins d'écoute, plus de lectures, plus d'exercices, peut-être. Tu sais, parfois, on peut trouver des quiz (je propose un quiz hebdomadaire sur Facebook), on peut trouver des exercices, donc peut-être que tu vas te focaliser plus sur ce type de contenu que sur l'écoute par exemple.

Tu vas varier les contenus : plus de vidéos, plus de livres, plus de podcasts, ça va vraiment dépendre, et tu vas faire évoluer tes habitudes en recherchant en priorité le moment pendant lequel tu es le plus efficace. Je sais personnellement que je suis le plus efficace le matin. L'après-midi et le soir, c'est plus dur pour moi d'être créatif, d'être productif. Et en sachant ça, j'adapte mes journées à ça, à mon moment le plus productif, efficace. Donc, je travaille plus tôt le matin, plus le matin, et je me réserve des tâches difficiles pour le matin.

Pour ton apprentissage, c'est la même chose. Si tu retiens mieux le matin, étudie le matin. Si tu retiens mieux le soir, étudie le soir. Donc tu fais varier tes routines comme ça et surtout, n'abandonne pas. Ça va être la plus grande des clés.

Ce que je te propose maintenant, c'est de tester tout ce que je viens de te dire, de partager en commentaires ton expérience avec nous. Dis-nous ce que tu as fait qui a échoué, ce que tu vas faire, ce que tu as fait qui a réussi, qui t'a aidé et partage ton expérience avec nous dans les commentaires.

Si cette vidéo t'a aidé ou si ça t'a donné une ou deux idées ou astuces, laisse un petit j'aime, ça fait toujours plaisir. Et bien sûr, abonne-toi pour ne manquer aucun contenu. Active les notifications. Il y a une nouvelle vidéo chaque lundi. Je croise les doigts pour toi.

je te souhaite bon courage et je te dis à bientôt pour du nouveau contenu. Salut !