

Sois logique, arrête d'être timide

Salut, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo. Je vais te donner un conseil majeur aujourd'hui pour être capable d'enfin parler le français. Tu pourras utiliser aussi ce conseil dans tous les autres aspects de ta vie et je vais le faire un peu sous la forme d'un coup de gueule. Un coup de gueule. Un coup de gueule, c'est tout simplement quand tu exprimes quelque chose qui te dérange, qui t'agace un peu, qui au plus profond de toi même, te rend négatif. C'est ça un coup de gueule. Par exemple, tu peux dire : "Je pousse un coup de gueule contre les impôts." Ça veut dire "je m'énerve, je vais dire des choses négatives vis-à-vis des impôts." Tu peux dire : "je pousse un coup de gueule contre le réchauffement climatique", c'est à dire "je m'énerve ou je vais exprimer des sentiments profonds qui viennent de l'intérieur" en ce qui concerne l'écologie, en ce qui concerne ce que l'être humain est en train de faire à la planète. Donc aujourd'hui, c'est un coup de gueule sur la timidité.

Tu ne peux pas imaginer le nombre de fois depuis 2011, depuis que j'accompagne ou depuis que j'ai accompagné des milliers de non-francophones pour leur permettre de mieux parler le français, tu ne peux pas imaginer le nombre de fois où j'ai entendu "Je suis timide", "Je bloque quand je parle le français", "J'ai peur de me tromper", "J'ai peur de faire des erreurs", "J'ai peur qu'on se moque de moi quand je parle français". Et il y en a marre, j'en ai marre d'entendre ça. Petite parenthèse : "j'en ai marre" ou "il y en a marre", ça veut dire "j'en ai assez, je ne veux plus entendre ça". Il y en a marre, stop. Ça veut dire « Stop avec ces phrases, stop avec les phrases du type "Je suis timide". Stop avec les phrases "j'ai peur de me tromper".

Plutôt que de dire ça – parce que le problème, c'est que le dire, ça le renforce. Si tu dis "je suis timide", ton inconscient – on a beaucoup parlé dans des précédents épisodes de la force de l'inconscient, la loi de l'attraction, etc. Si tu dis "je suis timide", ton inconscient va continuer à propager ce message de toutes les façons possibles. Donc, dire "je suis timide", ça renforce le fait d'être timide. C'est pour ça que j'arrête de dire "je suis claustrophobe". Je le disais beaucoup – être claustrophobe, c'est avoir peur des petits espaces. Je ne le dis plus maintenant. Je ne dis plus "je suis claustrophobe" parce que le dire, ça le renforce. Donc, arrête de dire ça et sois logique. Sois logique en te posant une question majeure au moment où tu vas parler, où tu sens que tu commences à être un peu timide. Pose-toi la question : quel est le pire qu'il puisse m'arriver ? Quel est le pire ? Tu ne peux pas mourir. Je ne pense pas. Tu ne peux pas être blessé physiquement. On ne peut pas te mettre une amende, à dire "ah tu es trop timide, tu as bloqué, tu as fait une erreur. Tu dois payer un million de ta monnaie locale." Ce n'est pas possible, on va ne pas faire ça. Quel est le pire qui puisse t'arriver ? Que quelqu'un se moque ? Si c'est le cas, c'est un idiot, il faut l'oublier. Quelqu'un qui se moque d'une autre personne qui fait une erreur dans une langue étrangère, c'est

quelqu'un qui n'a pas l'intelligence et qui ne devrait pas pouvoir te toucher. Si quelqu'un se moque : « Ah, il s'est trompé, il a dit "le" au lieu de "la" », il ne faut pas considérer cette personne. Cette personne n'est pas intéressante.

Qu'est ce qui peut t'arriver ? Tu peux perdre une opportunité. Oui, mais dans ce cas, tu devrais te demander est-ce que cette opportunité était si belle ? Parce que si uniquement une petite erreur que j'ai faite en français me fait perdre cette opportunité, c'est peut-être que cette opportunité n'était pas faite pour moi. Donc, tu vois, en te posant ces questions de façon logique et rationnelle, tu comprends que c'est inutile d'être timide et inutile d'avoir peur de se tromper. Donc, accepte le pire. C'est la première chose ou la deuxième. La première chose, c'est se demander "quel est le pire qui puisse arriver ?".

La deuxième chose, c'est de l'accepter. Fais comme si c'était déjà arrivé. Si tu as peur que la personne qui est en face de toi se moque de ton niveau de français, eh bien, fais comme si elle s'était déjà moquée. Donc, avant de parler, tu te dis : « Hum, ouais, voilà, elle s'est moquée de moi il y a 5 minutes. » Ça te permettra vraiment d'évacuer toute la pression. Arrête de stresser, arrête d'être timide.

Qu'est-ce qui peut arriver de pire ? Question numéro 1. Ensuite, action. Numéro 2 : fais comme si c'était déjà là et accepte-le tout en faisant de ton mieux évidemment. Il ne s'agit pas de se dire « je m'en moque, je vais dire "le" tout le temps et je me moque de faire des erreurs. » Ce n'est pas ça. On essaye toujours de faire de notre mieux, mais le fait de se demander quel est le pire qui puisse arriver et de se dire "je l'accepte", eh bien ça enlève une pression et sans cette pression on est bien meilleur.

Alors, je sais très bien que l'objection qu'on me fera, ce qu'on va me dire... Une objection, c'est dire "oui, mais attention". On va me dire : "Oui, mais je ne peux pas contrôler mes émotions." Et c'est vrai, c'est vrai. On a un système nerveux autonome qui est là, qui est géré par l'inconscient qu'on ne peut pas gérer. Les émotions en elles-mêmes sont difficiles à gérer. Ce système gère plein de choses : il gère les battements de notre cœur. Heureusement qu'on ne doit pas penser "oops, je dois faire battre mon cœur". Ça, c'est automatique. Ce système nerveux autonome, il gère aussi nos émotions, donc, c'est vrai. Quand on dit : « Je ne peux pas gérer mes émotions. », c'est en partie vrai. On ne peut pas les gérer directement en se disant : "Ouh là, j'ai peur, je veux arrêter d'avoir peur." Par contre, on a des moyens indirects, on a des moyens indirects pour nous aider à les gérer ces émotions. Plein de travaux psychologiques ou de psychologues, pleins de travaux sur l'étude du corps, qui montrent qu'on peut indirectement influencer nos émotions, parce que les émotions sont ni plus ni moins que de la biochimie ; ce sont des hormones libérées face à des choses qui se passent, à des messages dans notre cerveau, etc. C'est très complexe, mais ce processus ne peut pas être géré directement, mais par contre, on peut gérer indirectement son déclenchement via de la respiration. Souvent, moi, quand je ne suis pas bien, je suis stressé, je respire. Alors ça n'enlève pas toutes les émotions. Je ne suis pas en

train de dire que le fait de respirer de façon profonde – je le fais mal, mais tu connais le principe – va régler les problèmes d'émotion, mais ça aide. Ça aide.

Tu peux aussi pratiquer la visualisation. J'en ai déjà beaucoup parlé, c'est-à-dire fermer les yeux et t'imaginer quelques minutes avant de devoir parler devant du monde, par exemple, de te visualiser en ayant réussi. Ça, ça va indirectement influencer tes émotions.

Tu peux utiliser le pouvoir des affirmations, c'est-à-dire te dire chaque jour, si c'est vraiment un problème majeur pour toi de ne pas parler français de façon libérée, eh bien, tu peux utiliser les affirmations. Tu te dis chaque matin : "Hey, je suis capable de parler français sans stress." Si tu arrives à gérer tes pensées via les petits outils que je viens de présenter, eh bien tu arriveras indirectement à influencer tes émotions et donc à gérer ton problème de timidité et de stress.

J'ai eu l'occasion, lors de mon dernier voyage au Maroc, à Casablanca, de vraiment avoir un exemple typique de ce que je viens de dire. Je parlais, on avait une rencontre entre membres, je parlais avec... j'ai parlé avec chaque personne et ils parlaient tous vraiment très bien, ils avaient un très bon niveau d'expression en français. Il y avait des petites erreurs, des petites hésitations, des petites choses qui n'étaient pas parfaites mais leurs messages étaient fluides, clairs. Ils avaient un bien meilleur niveau en français que je peux l'avoir dans les langues étrangères que je prétends maîtriser. Et on discutait ; à chaque fois que je leur posais des questions "quels sont tes problèmes ? Etc.", c'était toujours la même chose. Ils me disaient : "Ah ben, j'ai peur avant de parler français, j'ai peur de faire des erreurs, j'ai peur de me moquer." Je leur disais : "Mais attends, ce n'est pas rationnel. On est en train de parler depuis tout à l'heure et tu t'exprimes très bien !" "Oui, mais j'ai peur quand je parle à mon chef." "Oui, mais j'ai peur quand je parle au téléphone." Et je leur disais à chaque fois : "Et alors, tu as peur avant de parler à ton chef ? Qu'est-ce qui peut t'arriver ?" Tu as peur quand tu parles au téléphone ? Qu'est-ce qui peut t'arriver ?"

Et donc, je les poussais comme ça un peu dans leur retranchement pour faire comprendre ce que je viens de dire. C'est qu'en fait, il n'y a rien de rationnel et la timidité, on peut la combattre. Ça prend du temps, mais je pense que si tu es conscient du problème, de te dire "hey, ce n'est pas rationnel, ce n'est pas logique. Je suis conscient de ça."

Pour t'en assurer, tu te demandes qu'est-ce qui peut m'arriver de pire" et tu l'acceptes, tu comprends que ce n'est pas rationnel.

Ensuite, tu pratiques un peu les affirmations, la visualisation, la respiration. Tu te focalises sur le fait de ne pas parler trop vite. Et en faisant tout ça, en faisant tout ça, le reste, ça ne dépend plus de toi. Si jamais tu fais une petite faute, bon, bah voilà, ce n'est pas grave, mais tu auras mis tous les éléments de ton côté pour être capable de parler sans stresser, sans bloquer toutes les deux minutes.

J'espère vraiment que ça t'aurait aidé. Dis-moi en commentaire ce que tu en penses, si tu as essayé cette technique, si tu comptes essayer, si tu as des questions particulières. Mets-nous un petit j'aime parce que moi, ça me permet de décider. "OK, plus de vidéos de développement personnel ou moins de vidéos de développement personnel". Ne sois pas timide, laisse un commentaire, laisse un j'aime. Abonne-toi à la chaîne YouTube de Français Authentique.

Je te dis bon courage et à très bientôt. Salut !