

## Suis ce conseil, il te rendra immédiatement plus serein

Salut chers amis ! Merci de me rejoindre pour une nouvelle vidéo de développement personnel. On va parler développement personnel aujourd'hui. Nous sommes mi-juin 2020, donc les éléments dont je vais parler sont des éléments actuels à mi-juin 2020. Et la situation actuelle, elle est critique dans plein de différents secteurs. La crise sanitaire liée au coronavirus ou Covid19, la situation sanitaire est encore critique. Nous ne sommes pas encore sortis de ces problèmes sanitaires.

Nous avons une crise sociale, il y a des manifestations actuellement en France. Il y a des gens qui manifestent contre les violences policières. Il y a les policiers qui manifestent parce qu'ils pensent ne pas être soutenus. Il y a vraiment beaucoup de problèmes sociaux. On a eu les gilets jaunes il y a encore pas longtemps, donc, la crise n'est pas que sanitaire, elle est aussi sociale. Et il y a un troisième volet, une troisième branche qui n'est pas encore très, très fort, mais qui va se développer dans les mois à venir. C'est la crise économique. Elle arrive. On ne peut pas stopper le pays avec un confinement pendant deux mois sans qu'il y ait de conséquences économiques.

Donc, nous avons une crise sanitaire qui n'est pas finie, une crise sociale qui est là et une crise économique qui arrive.

L'objet de cette vidéo, c'est pas du tout de commenter ces trois crises, ni leurs causes, ni leurs conséquences. Ce serait beaucoup trop complexe et je n'ai pas la compétence pour le faire. J'ai mon avis sur le sujet, mais je n'ai pas la compétence. Moi ce que je veux faire, c'est : on a un constat, on a une situation qui est là, j'aimerais te proposer une solution qui est simple, vraiment très simple, qui est universelle, c'est-à-dire applicable par tout le monde dans toutes les situations et qui est facilement applicable. C'est ce qu'on va essayer de faire aujourd'hui, juste après avoir un peu élargi le constat. Le constat, c'est de dire que dans la situation actuelle, la majorité des gens se plaint. C'est une chose que j'observe dans les médias, que j'observe un peu autour de moi. La majorité des gens subit la situation, subit les critiques, subit les crises et critique. Donc, elle subit, critique et n'agit pas. C'est ce que fait la majorité vraiment de la population. Nous le voyons très bien dans la crise sanitaire où tout le monde critique, tout le monde a un avis, alors que je pense que c'est très dur d'être responsable politique dans une situation comme celle-là. Un petit exemple que je trouve vraiment révélateur de l'esprit critique des gens, c'est l'histoire des masques en France. En France, nous avons manqué de masques pendant la crise. Donc, tout le monde a critiqué en disant : "Le gouvernement n'a pas acheté assez de masques, n'a pas mis assez de masques à disposition de la population". Et je partage cet avis. Je pense que c'est le rôle du gouvernement de nous protéger, mais si on regarde un petit peu dans l'histoire, on voit qu'en 2010, il y a eu un scandale lorsque le ministre ou la ministre de la Santé de l'époque avait commandé pleins de masques et plein de vaccins contre une menace qui arrivait qui

était le virus H1N1. C'est un virus qui était apparu, qui pouvait être critique, qui pouvait tuer beaucoup de monde et le gouvernement avait acheté plein de masques et plein de vaccins pour protéger la population.

Finalement, le virus n'est pas arrivé, on n'a pas eu besoin de tous ces masques et les gens ont critiqué en disant : "Ah, le gouvernement gaspille notre argent. Ils font ça pour donner de l'argent aux grandes compagnies pharmaceutiques, à ceux qui fabriquent les masques, les vaccins". Donc, on a critiqué très, très fort le gouvernement. Donc un coup on critique le gouvernement quand il achète des masques, un coup on le critique quand il n'en n'achète pas. Donc, on le critique tout le temps et on subit tout le temps.

J'espère que tu es d'accord avec moi pour dire que critiquer, se plaindre, ce n'est pas constructif. Ce n'est pas une vraie action. Ce n'est pas quelque chose qui sert à une cause. Ce n'est pas quelque chose qui apporte des résultats. On est bien d'accord. Pourtant, beaucoup gaspillent énormément d'énergie et de temps pour rien, à se plaindre. Je trouve ça vraiment très triste, même si je sais que c'est humain, c'est humain, c'est comme ça. C'est normal d'avoir peur, c'est normal d'être anxieux, c'est normal de se poser des questions et quand on a peur et qu'on est anxieux, on a tendance à critiquer. Donc c'est compréhensible, mais à mon sens, c'est triste et je te propose une autre voie.

Déjà, avant de voir aux conseils très concrets que je vais te donner, déjà, fais ce que tu peux, c'est à dire agis sur ce que tu peux faire. Même si on ne peut pas changer la situation, on peut agir. En ce qui concerne la santé, on peut se laver les mains, faire attention de bien mettre un masque, ne pas aller trop près des gens. On peut agir dans ce sens. Pour ce qui est de la crise sociale, on peut très bien s'engager socialement pour une cause qui nous touche, mais en faisant des vraies actions, sans se plaindre, mais en agissant. Pour ce qui est de l'économie, c'est pareil, on peut refaire son CV pour se préparer pour un nouveau job, etc. Donc, ça c'est la première partie. Faire ce qu'on peut.

Une fois que c'est fait, une fois qu'on fait ce qu'on peut et je pense que c'est le plus important, il faut se préparer sereinement au futur. Se préparer sereinement au futur. Je te propose pour ça de suivre trois étapes, trois étapes vraiment simples, tu vas voir, mais qui vont te permettre de te préparer pour le futur qui arrive et qui sera peut-être difficile.

Numéro 1 : pense long terme. Comme on dit en français, prends de la hauteur, c'est-à-dire ne voit pas les événements de façon basse comme ça, mais fais comme si tu étais un hélicoptère ou même un satellite dans l'espace qui voit tout d'en haut. Prends de la hauteur sur ta vie, essaye de voir loin. Bâti ta vision. Tu prends... C'est très simple, pas besoin de le faire de façon extravagante et compliquée. Tu prends un cahier, un crayon ou une feuille, un crayon, peu importe, et tu écris ta vision pour les 3, 5, 10 prochaines années. Où est-ce que tu seras dans 5 ans ? Avec qui tu seras ? Qu'est-ce que tu feras ? Où est-ce que tu habiteras ?

Quels seront tes hobbies, tes occupations ? Donc vraiment, on pense long terme. C'est le premier point. On le fait vite fait en écrivant comme ça, ce qui nous passe par la tête.

Deuxièmement : tu définis des actions simples et concrètes que tu peux exécuter dès maintenant, liées à cette vision long terme.

Et troisièmement : tu définis des habitudes, super important, des choses que tu vas faire chaque jour qui sont liées à cette vision. Que font... Tu peux te poser la question : que font les gens qui ont atteint ce que tu souhaites atteindre ? Qu'est-ce qu'ils font tous les jours ? Quelles sont leurs habitudes ? On peut prendre un petit exemple. Imaginons qu'une de tes grandes priorités, c'est d'améliorer ton français. Voilà, c'est une de tes grandes priorités. Donc, on commence, numéro un, par la vision. La vision, c'est juste de se dire : "Hey, pourquoi j'apprends le français ? Est-ce que c'est pour aller faire des études en France ? Pour mon travail ? Pour un meilleur travail ? Pour, je ne sais pas, aller en vacances ?". Vraiment une vision globale. "Comment je vais utiliser le français dans 3-5 ans ? Où est-ce que j'habiterai ? Comment j'utiliserai le français ?". Donc on bâtit la vision. Deuxièmement, on essaie de déterminer des actions simples qui nous permettent d'avancer vers cette vision. Donc, si tu souhaites étudier en France, tu vas regarder les écoles qui pourraient t'accueillir en France. Si c'est pour ton job, bah, tu vas chercher des jobs en France. Si c'est pour les vacances, tu vas étudier des régions touristiques en France, mais tu as des actions définies qui te permettent d'avancer vers ta vision.

Et numéro 3 : tu vas bâtir des habitudes qui vont te permettre d'avancer vers ta vision, de l'écoute quotidienne, de la pratique quotidienne, qui feront que tu vas avancer vers tes objectifs.

Si tu fais ces trois choses-là, vraiment, pendant que les autres se plaignent - je te rappelle que les autres, la majorité se plaint - si toi, tu fais ces trois choses-là, tout ira bien pour toi. Garde bien en tête que l'humanité, elle a surmonté des épreuves terribles tout au long de l'histoire et elle s'est toujours relevée. Et toi-même, tu as dans ta vie eu des moments difficiles, rencontré des moments délicats et tu as réussi à les vaincre. Ce sont toujours les gens qui se sont préparés sereinement, qui réussissent mieux que les autres. Donc, c'est vraiment pour ça qu'il est impératif pour moi de te conseiller de te préparer sereinement à l'avenir au lieu de te plaindre.

On dit que le meilleur moment pour planter un arbre, c'était il y a 20 ans et que le deuxième meilleur moment, c'est maintenant. C'est une phrase du développement personnel un peu cliché, mais qui est vraie. Si tu veux avoir un arbre, le meilleur moment pour le planter, c'était il y a 20 ans. Comme ça, ton arbre serait déjà grand, mais si tu ne l'as pas fait, le deuxième meilleur moment, c'est tout de suite, maintenant, sans attendre.

Le meilleur moment pour bâtir ton plan en trois étapes, c'est maintenant. Ton plan en trois étapes qui consiste à bâtir une vision pour les 3, 5, 10 prochaines années, les actions simples à exécuter dès maintenant pour avancer vers cette vision, et des habitudes qui te permettront d'avancer vers tes objectifs. Le meilleur moment pour mettre ces trois choses en place, c'est maintenant.

Merci d'avoir suivi cette vidéo. Alors, je te rappelle que pour toutes les vidéos de Français Authentique, sans exception, nous mettons à disposition le PDF pour que tu puisses tout lire et découvrir le vocabulaire et le MP3. Donc, va voir dans la description en bas, tu as accès à tout ça pour toutes les vidéos. Si tu as aimé laisse un petit pouce en l'air, ça m'encourage. Abonne-toi évidemment à la chaîne en activant les notifications pour ne pas rater les prochaines vidéos. Et Bien sûr, laisse nous un commentaire pour nous dire comment tu vas appliquer ces trois conseils dans ta vie.

Bon courage !