

Tu es sur le point d'abandonner ? Regarde ça...

Salut ! Les personnes ambitieuses se fixent souvent des objectifs qui sont difficiles à atteindre. Le risque, c'est de perdre la motivation, de perdre l'envie et d'être à deux doigts d'abandonner. Aujourd'hui, je vais partager avec toi trois astuces pour ne plus jamais abandonner.

Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel. Je suis très content de voir que ces vidéos de développement personnel qu'on propose une fois par mois, rencontrent un grand succès. Je sais que vous êtes très nombreux, au sein de la famille Français Authentique, à souhaiter apprendre le français d'une part mais en même temps, à chercher à améliorer votre vie à tous les niveaux. Donc, merci pour ça, bravo pour votre motivation.

Si tu es intéressé par le développement personnel, je te propose... tu as un lien en bas, c'est le premier, je te propose de télécharger gratuitement le fichier PDF de mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. J'ai écrit ce livre il y a quelques années. Il est aussi disponible sous forme papier, sous forme audio, et il a déjà aidé énormément de monde à apprendre le français tout en améliorant sa vie. Je t'offre, via le premier lien en bas, la version PDF que tu peux télécharger dès maintenant. Vas-y. Moi, je t'attends. Maintenant que c'est fait, on peut passer à la suite.

Cette vidéo, elle est là pour t'accompagner si tu doutes, si tu es sur le point d'abandonner. Ça peut aussi bien être dans ton apprentissage du français ou dans d'autres choses. Disons qu'à partir du moment où tu as un projet qui n'avance pas comme tu le souhaites et qui te pousse à vouloir abandonner, cette vidéo t'aidera. Donc si tu es dans cette situation actuellement, cette vidéo va te donner des conseils applicables dès maintenant.

Mais si n'est pas ton cas, si tu es plein de motivation, si tu n'as absolument pas envie d'abandonner, je te conseille malgré tout de regarder la vidéo parce qu'on rencontre tous à un moment ou à un autre ces périodes pendant lesquelles on doute et on est à deux doigts d'abandonner. N'attends pas que ça t'arrive, regarde cette vidéo, prends des notes et réfléchis aux implications que ça aura le jour où ce sera plus difficile pour toi. Comme ça, tu auras toutes les clés pour agir.

Je vais partager trois astuces avec toi aujourd'hui. Reste bien jusqu'au bout, les trois sont super importantes. Dans la troisième partie, je vais te présenter des exemples incroyables, vraiment. Tu vas avoir du mal à y croire. Si on me l'avait raconté sans que j'aie pu vérifier que la source était fiable, je pense que je n'aurais pas cru que c'était possible.

Commençons par la première astuce : définis ta vision. Souvent, on abandonne quand on ne sait plus quoi faire, quand on ne sait plus comment le faire ou quand on ne sait plus pourquoi on le fait. Ça paraît basique, mais souvent on ne se pose pas ces questions simples, ces questions basiques. Si tu as envie d'abandonner, c'est peut-être tout simplement parce que tu es perdu.

Le meilleur moyen de démarrer, c'est de définir ta vision, de te dire : « Qu'est-ce que je veux vraiment ? » Il est aussi important de définir comment tu vas mesurer le succès, comment tu vas savoir si tu as réussi ou pas, qu'est-ce que ça veut dire de réussir. Par exemple, si quelqu'un dit : « Je veux parler français », c'est vague. Par contre, si quelqu'un dit : « Moi, j'aimerais être capable d'avoir une discussion à l'oral avec un francophone pendant au moins 15 minutes », là on a quelque chose de précis, de concret.

Le fait d'avoir cette vision claire, cette vision cohérente, ça t'aide à mieux agir. Beaucoup de personnes d'influence, recommandent d'avoir une vision claire. C'est une des thèses principales par exemple de l'autobiographie d'Arnold Schwarzenegger dans laquelle... je crois que le titre c'est *Total Recall*, dans laquelle il raconte comment il a réussi à devenir bodybuilder, comment il a réussi à devenir un grand acteur et même gouverneur de Californie, donc il partage tout ça.

Une des choses qui revient le plus souvent, c'est de dire, il avait une vision claire, il savait ce qu'il voulait obtenir et il savait mesurer ses résultats. C'est exactement ce qui lui a donné la persévérance et c'est ce qui fait qu'il n'a jamais abandonné même quand c'était difficile pour lui.

Une autre question super importante à laquelle il faut répondre, tu sais ce que tu veux, tu l'as défini, c'est de savoir pourquoi tu le veux. Quand on sait pourquoi on veut quelque chose, ça nous donne l'énergie, le carburant pour avancer vers cet objectif. Souvent, quand on abandonne ou qu'on perd la motivation, c'est qu'on n'a plus cette énergie, tout simplement parce qu'on ne sait pas pourquoi on veut atteindre cet objectif.

Si on reste de nouveau dans l'apprentissage du français comme objectif, il est, à mon avis, important de savoir pourquoi tu l'apprends. Est-ce que tu veux tout simplement mieux le parler pour ton travail, pour tes études ou pour des aspects sociaux, parce que tu as des amis français ou parce que tu as envie d'aller passer des vacances en France ? Il est important de définir le pourquoi.

Quand c'est difficile, quand on a envie d'abandonner, il est important justement qu'on sache pourquoi on fait les efforts, et en ce qui concerne le français, avoir une vraie vision, une vraie raison de l'apprendre, c'est beaucoup plus efficace que de dire : « Moi, j'apprends le français parce que c'est cool ».

Et enfin, dans la catégorie vision, cette catégorie qui te permet de ne pas abandonner, il est important de te connaître. Il faut que tu saches ce que tu aimes, ce que tu n'aimes pas, il faut que tu connaisses tes forces et tes faiblesses. Ça t'aidera à choisir ce que tu veux, ça t'aidera à ne pas tomber dans le piège de vouloir quelque chose juste par égo et ce sera un très bon filtre qui t'aidera à sélectionner les projets pour lesquels il ne faut pas abandonner, parce que parfois c'est OK d'abandonner, c'est OK de laisser tomber un projet si ce projet n'est pas cohérent avec nous-même. Donc pour savoir si le projet mérite d'être poursuivi, il est important de te connaître.

Il y a un podcast que j'ai enregistré il y a quelques mois qui s'appelle « Deviens qui tu es » et qui traite exactement de ça. On va te mettre le lien dans la description, dans le « i » comme info également, pour que tu ailles découvrir cet épisode du podcast « Marcher avec Johan ».

Elle est super importante, cette première partie, cette première astuce, puisque cet aspect vision te permet de savoir, de définir ce que tu veux, donc le quoi, ça te permet de définir le pourquoi et ça te permet de voir si cet objectif est en phase avec qui tu es. Répondre à ces questions de base, ça t'aidera clairement à ne jamais abandonner.

Deuxième astuce : agis en étant sûr de réussir. Encore une fois, c'est évident. Sans action, il n'y a pas de résultat. Tu as beau avoir la plus belle des visions, tu as beau savoir pourquoi tu veux atteindre quelque chose, si tu n'agis pas au quotidien, tu n'auras aucun résultat, ça paraît évident.

Parfois, les résultats qu'on obtient suite à l'action, ils sont presque nuls, on ne progresse pas. Parfois, on progresse mais pas dans la direction dans laquelle on souhaitait avancer. Mais il y a une chose qui est claire et qui est sûre, c'est qu'à chaque fois qu'on agit, à chaque fois qu'on avance, on apprend des choses et finalement on progresse. Une des clés, note-le bien, c'est vraiment très important, c'est de traduire sa vision, ce qu'on a vu juste avant, en action voire en habitude, encore mieux. Si tu arrives à traduire ta vision, ce que tu souhaites obtenir, en habitude, donc en action quotidienne, tu es sûr de réussir.

Si on reprend l'exemple de tout à l'heure, si ta vision, ton objectif, c'est d'être capable de parler avec un francophone à l'oral pendant 15 minutes d'affilée, tu peux traduire ça en une habitude. À toi de choisir quelle est cette habitude. Ça peut être d'écouter 30 minutes de français tous les jours ou ça peut être d'aller deux à trois fois par semaine discuter avec des tuteurs français de l'académie Français Authentique par exemple. À toi de définir l'habitude, mais il faut avoir une habitude, une chose que tu fais régulièrement et qui te fait avancer vers ta vision, c'est ça la clé.

Parce qu'en faisant ça, tu prends le pouvoir, tu agis sur des choses que tu peux influencer. Tu n'es pas passif, tu n'es pas dans l'espérance, tu es dans l'action. Quand on est

dans l'action, quand on avance, quand on voit qu'il y a des résultats, forcément ça nous encourage à continuer et ça nous empêche d'abandonner. Souvent, quand on a envie d'abandonner, la chose à faire c'est de faire plus de choses.

En faisant ça, tu réaliseras une chose très importante, c'est que tu ne peux pas échouer. Tu ne peux pas échouer parce que tu ne vas pas être attaché à un résultat, tu vas être attaché à un processus, à des habitudes, et chaque jour, tu vas avancer vers ton objectif et tu t'apercevras que tu ne peux pas échouer en faisant ça.

Il y a une citation que j'aime beaucoup, que j'ai déjà citée à plusieurs reprises, notamment dans une vidéo, « 6 citations pour améliorer ta vie », donc je vais te la re-citer aujourd'hui, mais si tu aimes les citations, tu pourras, après, aller voir cette autre vidéo. C'est une citation de l'homme d'État français Georges Clemenceau, il a dit tout simplement : « Il n'y a qu'un moyen d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi ». Donc, soit sûr de ton succès, agis au quotidien, fais-le avec une grande motivation, une grande envie, et tu n'abandonneras jamais et donc tu n'échoueras jamais.

Il y a un exemple dans cet esprit que je prends souvent, c'est, imagine un nouveau-né qui ne sait pas encore marcher, qui apprend à marcher, mais qui est plus lent que les autres, c'est-à-dire il tombe, il n'arrive pas, il fait deux pas et il tombe. À aucun moment, il ne viendrait à l'esprit de la maman de dire : « Bon, ce n'est pas grave. Mon fils ne marchera jamais. Ce n'est pas grave. On va arrêter là, on va abandonner ». Bien sûr que non, elle fait confiance au process, elle fait confiance ou elle a confiance en les capacités de son fils. Petit à petit, avec l'action, avec l'habitude, son fils va finir par marcher. Donc comme ces mamans qui ont foi en leur enfant pour marcher, aie foi en tes capacités à atteindre n'importe lequel de tes objectifs.

Et enfin, troisième astuce, inspire-toi de l'exemple des autres. Quand je doute sur quelque chose, quand je ne suis pas sûr, quand j'ai envie d'abandonner, ça m'arrive comme ça t'arrive et comme ça peut arriver à tout le monde, eh bien j'essaie de m'inspirer de l'exemple des autres.

Il y a des gens qui ont fait des choses extraordinaires alors qu'ils n'étaient pas destinés à le faire. Je pense notamment à Guy Amalfitano. Il a été amputé, il a perdu une jambe à l'âge de 17 ans, mais il ne s'est pas arrêté de vivre. Il a commencé à pratiquer le ski avec une seule jambe. Donc, il avait ses skis, il skiait sur une seule jambe. Suite à un accident, il s'est cassé une vertèbre. C'est très grave, ça peut être handicapant, mais ça ne l'a pas arrêté, il n'a pas arrêté ses activités. Il s'est mis à la course à pied. Il n'avait qu'une jambe et il s'est mis à la course à pied, il avait des béquilles et il avançait sur une jambe.

En 2013, il a parcouru 6 000 kilomètres en courant. Il a mis 175 jours non-stop, c'est-à-dire il ne s'est pas dit : « Je vais faire 500 kilomètres et dans 3 jours, j'en ferai d'autres »,

non, 175 jours de suite, sans s'arrêter, pour faire ces 6 000 kilomètres sur une jambe. Et il a réalisé plein d'autres exploits sportifs.

Quand je doute, je pense aussi à Erik Weihenmayer. En 2001, il a été le premier aveugle à gravir l'Everest, la plus haute montagne du monde gravie alors qu'il n'avait pas un des sens principal qui est la vue. En 2002, il a gravi les sept sommets les plus hauts des sept continents, puisqu'on compte ici l'Antarctique. On ne peut qu'être inspiré de quelqu'un comme lui.

Quand je doute, quand j'ai envie d'abandonner, je pense aussi à Philippe Croizon. Philippe Croizon, il a été amputé des quatre membres, les deux bras, les deux jambes, suite à un accident à 25 ans. Imagine à quel point ça doit être difficile à accepter. Eh bien, il avait une telle force mentale qu'il s'est fixé un objectif qui était de traverser la Manche, donc la mer qui relie la France à l'Angleterre, à la nage. C'est très difficile à faire, c'est long, il y a du courant, il y a du froid. Donc, c'est un objectif très ambitieux même pour quelqu'un qui a tous ses membres. Après un entraînement acharné, il a finalement réussi à le faire. Il avait 42 ans, il était équipé de prothèses et il a réussi à traverser la Manche à la nage.

Ces gens, ils sont hors du commun évidemment. Je ne te demande pas de faire des choses aussi difficiles que ce qu'eux ont fait, clairement. Mais si eux ont fait ces choses aussi dingues, ça montre que l'homme, les êtres humains, ont une capacité énorme à vaincre leur peur et à avancer vers n'importe quel objectif. Donc, sois en convaincu. Si eux ont fait ces grandes choses, toi comme moi, on peut atteindre nos objectifs qui sont très certainement un peu moins élevés.

Donc voilà, j'espère que ça t'a plu. Pour résumer, les trois astuces que je te recommande d'appliquer pour ne jamais abandonner sont :

Numéro 1, définis ta vision.

Numéro 2, agis en étant sûr de réussir.

Et numéro 3, inspire-toi de ceux qui ont réalisé de grandes choses.

Si tu aimes le développement personnel, suis le premier lien pour télécharger gratuitement mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Si tu as apprécié cette vidéo, fais-le savoir via un pouce en l'air, et bien sûr, partage-la avec tes amis pour les aider à améliorer leur vie et leur français en même temps. Tu peux nous dire en commentaire, peut-être l'exemple qui t'a le plus impressionné parmi les trois que j'ai cités. Et n'oublie pas bien sûr de t'inscrire à la chaîne You Tube de Français Authentique, en activant les notifications en appuyant sur la cloche, pour ne manquer aucun autre contenu.

Merci de ta confiance. Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !