

A wooden desk with a laptop, a pen holder, a pen, and a blank sheet of paper. The text "EFFICACITE PROUVEE" is overlaid in white, bold, uppercase letters. A red horizontal line is positioned below the text.

EFFICACITE PROUVEE

**L'hygiène de vie de la
réussite**

Transcription

L'HYGIENE DE VIE DE LA REUSSITE

Bonjour et bienvenue dans ce nouveau cours vidéo du module 6. Ce cours vidéo est un peu différent des autres parce que nous allons cette fois parler d'hygiène de vie. Dans tous les autres modules, on a vu des aspects psychologies, des aspects méthodes, des aspects formation aux outils, et ce cours est là pour parler d'hygiène de vie. Donc on est ni dans la psychologie, ni dans les méthodes, ni dans les outils, on est sur un aspect un peu parallèle à tout cela et qui est vraiment très important.

Comment va-t-on avoir de petites habitudes au quotidien, semaine après semaine, pour maximiser notre motivation, notre santé, et notre volonté de passer à l'action de réussir notre vie, on va aborder trois aspects principaux. Il y a énormément de choses à dire sur l'hygiène de vie, vous trouverez beaucoup d'informations dans des ouvrages ou des articles gratuits sur Internet, là on va se limiter à ces trois aspects, mais je vais vous donner des aspects pratiques. Généralement, ce que vous avez sur Internet, ce sont des informations assez abstraites, moi je vais vous donner des choses pratiques que vous allez pouvoir appliquer dès aujourd'hui.

Dans un premier temps, on va parler du sommeil, de l'alimentation et des rituels de vie. On verra donc trois petits rituels de vie à avoir, vous allez comprendre ce que j'appelle petits rituels de vie.

Ce sont des choses très simples, mais il faut vous poser la question de savoir si vous le faites vraiment. Il n'y a rien de compliqué dans cette vidéo, par contre c'est la base pour être en bonne santé et pour accomplir vos projets. S'il y a un aspect que vous ne faites pas, corrigez le tir parce que c'est la base d'une hygiène de vie orientée vers la réussite.

Le sommeil

On va se prendre une base de 8h de sommeil par nuit. C'est facile de vous dire cela, mais quelles sont les conséquences d'un mauvais sommeil et quels vont être les avantages d'un bon sommeil.

Cela dépend des gens, certains ont besoin de plus, ou de moins, entre 7 et 8 c'est une moyenne. Selon votre profil, soit vous aurez besoin de 8h, 8h30 ou 9h, soit 7h ou 7h30 de sommeil.

Si vous êtes au-dessous de votre moyenne de sommeil, vous allez avoir une déficience à moyen terme de votre système immunitaire, vous allez avoir une tendance à tomber malade, une vulnérabilité accrue aux virus, attraper plus souvent des rhumes, être pas bien, avoir mal à la tête. Ce sont des symptômes de personnes qui manquent de sommeil. Un autre symptôme d'une personne qui manque de sommeil c'est son irritabilité : si vous êtes souvent irritable, en colère, c'est peut-être que vous manquez de sommeil. On note aussi chez les personnes qui manquent de sommeil une baisse de l'efficacité, vous allez être moins efficace dans votre travail et ce n'est absolument pas ce que l'on veut dans cette formation, c'est pourquoi il est important de respecter un minimum d'heures de sommeil, donc 8h. A plus long terme, les conséquences d'un manque de sommeil c'est la dépression.

Tout ce que je vous dis là est vrai, vous pouvez regarder sur Internet, chercher quelques informations, vous allez voir que le sommeil est très important et qu'il joue sur beaucoup de choses. Si vous ne dormez pas assez, il y a baisse de votre système immunitaire, vulnérabilité aux virus accrue, irritabilité, baisse de l'efficacité et sur le long terme, possibilité de tomber dans une dépression. Bien sûr, tout le monde ne va pas tomber en dépression parce qu'ils manquent de sommeil, mais il faut savoir que le fait de manquer de sommeil peut entraîner, ou optimiser la malchance, d'avoir une dépression.

A l'inverse si vous avez bien votre temps de sommeil nécessaire par nuit, vous allez développer plus d'hormones de croissance, et être mieux au quotidien. Ca va favoriser la perte de poids. Beaucoup de gens sont en surpoids, et il faut savoir que bien se reposer la nuit favorise la perte de poids et donc la bonne santé. Enfin, faire des nuits de 8h va favoriser votre faculté de mémorisation, vous allez avoir plus de facilités à vous rappeler des événements, des tâches à faire.

Ne négligez pas cet aspect. La plupart des sites Internet vont vous dire de dormir 8h, ok il faut dormir 8h mais en vrai pourquoi il faut dormir 8h, et bien c'est pour ce que je viens de vous expliquer. Si vous dormez moins, baisse de votre immunitaire, vulnérabilité aux virus accrue, irritabilité, efficacité en baisse et à plus long terme, dépression. Si vous respectez vos heures de sommeil et que vous vous reposez bien la nuit pour être en forme le lendemain, vous aurez plus d'hormones de croissance, vous favoriserez la perte du poids (ou plutôt l'arrivée à votre poids de forme c'est-à-dire le poids dans lequel vous êtes bien) et enfin vos facultés de mémorisation, et la mémoire c'est très important. Vous verrez que l'on a trois mini vidéos de formation en bonus de cette formation qui vous permettent de travailler la mémoire, avec des techniques de mémorisation nouvelles (technique d'associations en chaîne, avec des images). Avant de s'occuper de méthodes pour augmenter sa mémoire, il faut d'abord avoir une bonne hygiène de vie, et le sommeil est très important pour tout ce qui concerne la mémoire. En tant que porteur de projet, c'est encore plus important d'avoir une bonne mémoire pour vous rappeler ce que vous avez à faire.

La deuxième chose dont je vais vous parler concernant le sommeil c'est que le sommeil est une habitude.

Si aujourd'hui, vous dormez un peu n'importe comment et vous ne faites pas vos 8h de sommeil. Dormir un peu n'importe comment c'est d'un extrême à l'autre, soit vous ne dormez que 4 ou 5h par nuit, parce que vous êtes stressé et avez du mal à dormir, soit à l'inverse, vous êtes pantouflard et vous allez faire des nuits de 10, 12h.

Dans les deux cas, quand vous allez vous dire que maintenant ça suffit et que vous allez dormir 8h par nuit (vous comptez 8h avant votre heure de levée), votre organisme n'est pas habitué à se coucher à cette heure-là, soit il se couche plus tôt, soit il se couche plus tard. Quand vous vous levez le matin, peut-être que vous vous levez plus tôt avant, ou plus tard.

Pendant la première semaine où vous allez appliquer cette nouvelle habitude de sommeil (8h par nuit), vous allez être très fatigué, c'est pour cela, que la plupart des gens ont du mal à avoir cette nouvelle habitude de sommeil parce qu'ils se disent que ce n'est pas possible, qu'ils n'arrivent pas à dormir, qu'ils dorment du coup moins et sont encore plus fatigués le lendemain. C'est normal parce que votre métabolisme a besoin de s'habituer pendant une durée d'une à deux semaines. Donc, lorsque vous allez mettre en place cette habitude de vie, pendant une ou deux semaines, vous allez être plus fatigué que d'ordinaire et vous allez être plus irritable, vous allez en fait avoir tous les défauts que j'ai cités avant. Votre métabolisme va changer ses habitudes et se dire que se passe-t-il là. C'est là que c'est compliqué pour appliquer cela, et c'est pour cela que beaucoup de gens ont des problèmes pour dormir. Il faut passer par cette semaine ou deux semaines pour mettre en place cette nouvelle habitude. Une fois que vous aurez passé ce cap-là, vous vous levez le matin de bonne humeur, vous serez plus efficace, moins irritable, vous aurez plus de facilités à mémoriser les éléments de votre journée.

Donc c'est la base, le sommeil, très très important.

Maintenant, on va parler de l'alimentation.

L'alimentation

Il y a un repas sur les trois déjeuners qui est le plus important c'est le petit déjeuner. On l'entend souvent. Que veut dire « manger un bon petit déjeuner ? ».

Un petit déjeuner, c'est cinq catégories d'aliments qui doivent se compléter dans un repas.

- **1^{ère} catégorie** : les laitages
- **2^{ème} catégorie** : les produits céréaliers
- **3^{ème} catégorie** : les fruits
- **4^{ème} catégorie** : les boissons
- **5^{ème} catégorie** : l'accompagnement

Les laitages ça va être par exemple du lait tout simplement, un yahourt, du fromage blanc.

Les produits céréaliers : pain, biscottes ou des céréales

Les fruits : fruit ou jus de fruits

Les boissons : café, thé, tisane

L'accompagnement : beurre, confiture, miel

En quelle quantité ?

Plutôt que de vous dire cela à l'oral, c'est vraiment de la pratique. Sous cette vidéo, vous avez une fiche pratique, avec un tableau de cinq colonnes, et plusieurs lignes. Vous avez juste à piocher une case dans chaque colonne et ça vous garantit d'avoir un petit déjeuner équilibré. Vous pouvez varier, car vous avez plusieurs combinaisons. Ce tableau est très simple. Vous regardez ce tableau et vous composez votre petit déjeuner équilibré, et vous pouvez changer un peu de temps à autre.

Le petit déjeuner est très important. Le matin, c'est le plus important. Il faut absolument prendre cette habitude de manger un bon petit déjeuner. Il y a des gens qui disent que le matin ils n'ont pas faim, mais c'est comme pour le sommeil.

C'est parce qu'ils ont été habitués à ne pas manger le matin. Quand j'étais plus jeune, j'avais envie de vomir tous les matins, j'étais stressé avant d'aller en cours au collège. Je ne pouvais pas manger. Mais je me suis dit qu'il fallait manger le matin, les premiers jours étaient difficiles, et au bout d'une semaine j'avais très faim le matin et je mangeais. Le fait de bien manger le matin va vous permettre de moins manger le midi et avoir une meilleure hygiène de vie, vous n'aurez pas ce coup de barre à 14 ou 15h quand vous digérez votre repas de midi car vous aurez bien mangé le matin et mangé un peu plus léger le midi. A 16h, vous mangez une collation, et le soir, vous mangez un peu moins.

Le repas du matin est le plus important. Souvenez-vous que dans un module on parlait des jours indivisibles : chaque jour est indivisible et chaque jour, vous faites des actions pour vous rapprocher de votre projet, donc commencez bien votre journée. Dormez bien et mangez un bon petit déjeuner en suivant les indications que je vous ai données dans la fiche pratique juste en-dessous de cette vidéo. C'est très facile à mettre en place, il faut juste être un peu persévérant la première et la deuxième semaines. Vous allez voir que cela a des avantages énormes. Vous avez la méthode, maintenant il faut passer à l'action.

De plus, il faut manger des aliments sains. Que veut dire « sains » ?

Je ne suis pas dans le délire bio ou pas bio. Je n'ai pas assez de recul pour dire que le bio c'est mieux. J'ai un ami dont la femme travaillait dans le secteur bio, et il m'avait expliqué que pour les aliments périssables, il fallait mieux prendre du non bio, et pour les non périssables, il fallait mieux prendre du bio. Les moisissures se formant sur les aliments périssables sont plus nocives que les conservateurs. Vous voyez en fonction de vos convictions.

Par contre, ce que j'entends dans aliments sains, ce sont les aliments de saison. Vous n'avez pas les mêmes aliments à chaque saison, en mars, vous allez manger tel type d'aliments, fruits et légumes, en août, ça sera d'autres fruits et légumes. Par exemple, l'hiver, il y a les kiwis, bananes, clémentines, et l'été, les brugnons, les pêches, l'automne, les prunes. Ce qui est bien, c'est de manger des fruits et légumes de saison.

Cela a deux avantages : ils coûtent moins chers que les fruits et légumes importés, et vous allez naturellement varier votre alimentation au cours de l'année. Les personnes qui mangent des bananes toute l'année n'ont pas une alimentation variée en fruits. C'est super facile de varier.

Mais comment je sais quels sont les aliments de saison ? Dans la fiche pratique que je vous ai mise sur le petit déjeuner, vous avez un lien sous le tableau vers un fichier PDF (ce n'est pas moi qui ai fait ce fichier PDF, je l'ai trouvé sur Internet) qui vous dit quels sont les fruits et légumes en fonction des saisons. C'est valable pour la France, si vous êtes dans un autre pays, faites une petite recherche sur Internet et vous allez trouver un tableau qui vous dit tel mois c'est tel fruit. Donc c'est cela que j'appelle sain, car ça fait varier votre alimentation, et vous allez faire des économies sur votre budget.

Maintenant on va parler des rituels de vie.

Les rituels de vie

Un rituel de vie c'est quelque chose que l'on va faire systématiquement. Vous devez mettre en place, trois rituels distincts :

1^{er} rituel : le réveil.

Ce principe vient d'ouvrages anglo-saxons qui expliquent que la première heure de la journée est déterminante pour le reste de la journée. Si vous vous levez grincheux, et que pendant la première heure, vous entretenez le fait d'être grincheux, vous serez alors grincheux toute la journée. Et certaines personnes sont tout le temps grincheuses, mais tous les matins, elles ont le même rituel de vie. Je me lève, j'ai mal dormi, je ne vais pas prendre de petit déjeuner parce que je vais être en retard au travail, j'arrive au travail, la première heure est passée, c'est fichu, je vais être grincheux.

Que devez-vous faire pendant cette première heure ?

Deux choses : prendre un bon petit déjeuner et prendre une bonne douche, faire des soins du corps (se parfumer, soin de peau). Il ne faut pas se pomponner pendant une heure : prendre sa douche prend moins de dix minutes. Faites bien sûr quelque chose qui vous plaît. Juste une petite chose (mettre de la crème par exemple), et vous allez voir que ça fonctionne vraiment. La base, une petite crème pour vous rafraîchir le matin, tout de suite, vous allez être plus rafraîchi, ça va vous réveiller.

Mon rituel du matin : je me lève, je file dans la douche, ça réveille direct, ensuite petit rituel du matin, je me passe une petite crème, je me coiffe, je m'habille, et petit déjeuner en respectant ce que j'ai dit plus haut. J'allume aussi la radio. Une fois ce rituel mis en place, ça prend une demi-heure, du lever jusqu'au départ. Donc prenez l'habitude de ce rituel le matin, je me lève, je prends ma douche, je fais un soin, je prends un petit déjeuner, et vous pouvez écouter la radio, de la musique.

2^{ème} rituel : le sport

Il y a plein de personnes qui ne font pas de sport. C'est primordial dans l'hygiène de vie de la réussite. Si vous voulez réussir, faites du sport.

Si ça fait longtemps que vous n'en avez pas fait, faites-en juste une fois par semaine. Cela ne sert à rien de se dire d'en faire cinq fois par semaine, alors que vous n'en avez pas fait depuis dix ans. Vous allez vous décourager. On ne passe pas de rien à tout.

Choisissez un sport qui vous plaît. N'allez pas en salle de sport ou de musculation, parce que tout le monde y va. Moi je fais de la musculation parce que ça me plaît. Si vous préférez le volley, le badminton, la marche à pied, faites-le. La marche à pied est un sport. Trouvez un sport qui vous plaît et prenez l'habitude une fois par semaine de pratiquer. Vous vous trouvez un créneau que vous planifiez dans votre agenda dans événements récurrents, activités personnelles, comme on l'a vu dans le module 4.

3^{ème} rituel : un loisir

Loisir et sport, ce n'est pas la même chose, parce qu'un loisir n'est pas forcément sportif. Si vous aimez les échecs, vous vous inscrivez dans un club et vous aurez votre loisir, mais ce n'est pas sportif.

Comme pour le sport, le loisir, c'est une fois par semaine. Vous trouvez un loisir, quelque chose qui vous plaît. Ce qui est génial c'est si votre loisir est en rapport avec votre projet, comme ça, vous allez mutualiser les deux, votre loisir va vous permettre d'approfondir votre projet.

Le loisir peut aussi être le moyen de faire une activité en famille. Le loisir c'est avant tout pour vous faire plaisir, mais si vous pouvez concilier les deux, vous faire plaisir et en même temps passer un moment avec votre famille, c'est parfait. Mais si vous passez un moment avec votre famille en faisant une activité qui ne vous plaît pas trop, ce n'est pas ce que l'on veut. Ce que l'on veut dans l'hygiène de vie de la réussite, c'est penser à soi, se faire plaisir, être heureux.

Cette hygiène de vie est personnelle : on commence d'abord par s'aimer soi-même, s'aider soi-même avant d'essayer d'aider les autres. Un jour vous allez croiser quelqu'un de grognon, vous allez lui dire de faire telle ou telle chose pour aller mieux, mais si la personne n'a pas envie, elle ne vous écoutera pas. Aussi bien que vous soyez, si une personne ne veut pas être aidée, elle ne sera jamais aidée. Si vous souhaitez aider les gens, attendez que les personnes viennent vers vous. Vous pouvez proposer votre aide une fois mais il ne faut surtout pas insister. Une personne qui ne veut pas être aidée, vous n'arriverez pas à l'aider, à moins que vous soyez un professionnel, un psychologue, un médecin, dans ce cas, c'est la personne qui va venir vers vous. Si vous voyez une personne qui pour vous est malheureuse, et que vous la conseillez, mais qu'elle ne veut pas écouter vos conseils, ça ne sert à rien d'insister. Tout cela pour vous dire que les rituels sont avant tout pour vous. Ne vous forcez pas à faire un loisir parce qu'il plaît à quelqu'un d'autre. Le loisir dont je parle ici est une activité récurrente une fois par semaine au moins, qui vous plaît à vous, c'est un moment pour vous.

L'hygiène de vie de la réussite c'est la base. Il n'y a pas besoin d'aller beaucoup plus loin pour être presque au top. Si vous avez envie de faire de la méditation, du yoga, on peut aller plus loin. Mais si vous n'avez pas la base, votre hygiène de vie ne peut pas s'améliorer.

Ce que je vous propose, c'est de mettre en place ces habitudes : faire attention au sommeil, avec un minimum de huit heures par nuit (en sachant que c'est une habitude), l'alimentation avec un bon petit déjeuner, et manger des aliments sains c'est-à-dire des fruits et légumes de saison (si vous êtes en France, dans la fiche pratique, vous avez un calendrier avec les fruits et légumes qui sont récoltés à tel mois, si vous êtes dans un autre pays, faites une recherche sur Internet et vous trouverez cela facilement), mettre en place trois rituels de vie : le réveil (je me lève, je prends ma douche, je me prépare, je me fais un soin de peau, du visage, et je mange mon petit déjeuner), le sport (une fois par semaine, je fais un sport qui me plaît), un loisir (une fois par semaine, j'ai une activité qui me plaît). Vous faites une activité sportive et un loisir.

Si vous faites tout cela, vous allez voir que dans deux semaines, vous allez être vraiment en forme, et vos projets vont bien avancer car vous serez motivé au quotidien, plus efficace, vous aurez plus de facultés de mémorisation, plus envie d'avancer.

J'ai mis un peu de temps à mettre en place tout cela et c'est normal, donc allez-y pas à pas. Généralement, on commence une habitude, et on attend deux ou trois semaines et on ajoute une autre habitude, mais là allez-y vraiment, calculer votre sommeil pour que ça fasse huit heures, commencez à manger un petit déjeuner le matin, même si c'est dur au début, faites votre rituel au réveil, inscrivez-vous au sport, trouvez un sport déjà qui vous plaît, trouvez votre loisir, inscrivez-vous et c'est parti, vous avez votre hygiène de vie de la réussite.

Merci d'avoir assisté à ce cours. J'espère qu'il vous a plu, c'est simple mais très important, c'est en parallèle de tout ce que l'on a vu dans cette formation et c'est nécessaire. Mettez en place toutes ces astuces et je vous dis à tout de suite dans la prochaine vidéo.

