

## PODCAST FRENCH TO GO

Saison 4 - Episode 142 LIGHT

### Programmez 2024... et 2026

Cette semaine, pour commencer cet épisode, je veux vous donner un conseil. Je vous conseille de programmer, de planifier 2024... et 2026. Oui oui, l'année qui vient de finir et l'année prochaine (vous écoutez cet épisode le 1er janvier 2025 ou plus tard).

Vous pensez peut-être que je vais vous parler des bonnes résolutions - les résolutions, c'est comme ça qu'on appelle en français les grandes décisions qu'on prend en général au début de l'année, comme : faire plus de sport, arrêter de fumer, boire moins d'alcool, arrêter le sucre... Sur les réseaux sociaux, sur Facebook, Instagram etc, on peut voir maintenant beaucoup de posts où on dit qu'il faut être meilleur. Il faut commencer quelque chose ou arrêter quelque chose pour être meilleur au travail, meilleur avec vos amis, en bonne santé, etc. Je suis d'accord avec vous. Tout ça, ça ne marche pas. On prend une grande décision le premier janvier et quelques semaines après on arrête. Si on veut vraiment changer, on peut le faire toute l'année, en février, en avril, en septembre. Quand on veut. Le premier janvier, ce n'est pas une bonne idée.

Ne vous inquiétez pas. Je ne veux pas vous parler de ça. Moi, je vous conseille juste de programmer 2024 et 2026. Vous allez me dire : "Delphine, c'est un peu tard pour programmer 2024". Et vous avez raison. C'est vrai. Je vais vous expliquer ce que je veux dire.

D'abord, je vais vous raconter une petite histoire. J'adore les cahiers. Oui, j'aime écrire dans les cahiers. Je sais, ce n'est pas à la mode et ce n'est pas écologique mais c'est comme ça. Chaque jour, j'utilise un cahier pour écrire ma liste de choses à faire, et d'autres notes importantes. J'ai plein de cahiers. Parfois je commence à écrire dans un nouveau cahier et j'oublie le cahier que j'utilisais juste avant. Mais je ne les jette jamais à la poubelle. Je les garde. Donc... Cette semaine, j'ai fini mon cahier. Alors j'ai pris un vieux cahier. Et je suis curieuse, donc j'ai commencé à lire ce que j'avais écrit.

Sur une des pages, j'ai trouvé des questions et des réponses. J'ai participé à un webinar - une conférence sur Zoom, un webinar sur le développement personnel, ou le développement d'entreprise. Ce n'est pas important. J'ai noté les questions et mes réponses. La première question était : "Quels sont les deux grands projets que vous voulez faire cette année ?" La deuxième question était : "Qu'est-ce qui vous bloque ? Pourquoi est-ce que vous ne faites rien pour ces projets ?" Et enfin, la dernière question : "Qu'est-ce que vous pouvez faire aujourd'hui pour commencer ces projets ?"

Je sais... Des questions classiques qu'un coach en développement personnel peut poser. A cette époque, je lisais beaucoup de livres de développement personnel, donc ce n'est pas très original de voir ça dans mon cahier. Et puis j'ai lu mes réponses. Je précise que j'ai écrit ça en juin 2020. Oui oui, il y a plus de 4 ans ! J'ai répondu à la première question : "créer un podcast". Pour répondre à la deuxième question, j'ai écrit beaucoup de choses. J'ai écrit que ne pensais pas être qualifiée pour faire un podcast. Je n'ai pas appris à faire un podcast. Je suis juste professeur de français. Et aussi, je n'y connais rien en podcasts. Je ne sais pas comment enregistrer, je ne sais pas comment faire, où mettre mon podcast sur Internet etc. Bref, des excuses stupides. En gros, je disais : "Je ne peux pas faire ce podcast parce que je ne sais même pas comment ça marche."

Pourquoi est-ce que je vous raconte cette histoire ? Parce que j'ai compris qu'en 2020 j'étais vraiment stupide... Non, bien sûr, pas stupide, mais je voyais des problèmes où il n'y en a pas. Comment est-ce que je le sais ? C'est facile, on est en 2024 et j'enregistre l'épisode 142



de mon podcast. Et puis, j'ai lu mes réponses à la troisième question : qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour que ça marche ? Et j'ai compris que j'ai fait tout ça, tout ce que j'ai écrit, et que c'est pour ça que ça a marché. J'ai arrêté d'être perfectionniste. J'ai décidé d'enregistrer des épisodes. Je n'ai pas écouté mes épisodes parce que je n'aime pas m'écouter et aussi parce que je sais que si j'écoute, je ne vais pas le mettre sur Internet. Ensuite, j'ai fait une recherche toute simple sur Google : comment faire un podcast ? Et j'ai fait exactement ce qui était écrit. Et voilà. C'est comme ça que vous écoutez aujourd'hui l'épisode 142. Finalement, c'était simple.

2024 est fini. C'est le moment de réfléchir un peu à tout ce que vous vouliez faire et que vous n'avez pas fait. Peut-être que c'est quelque chose d'important comme quitter votre travail ou changer d'appartement. Peut-être que c'est quelque chose de plus petit comme manger moins de sucre, faire plus de sport. Peu importe. Notez dans un cahier ou sur un document sur votre ordinateur ce projet de 2024 que vous n'avez pas fait. Expliquez pourquoi. Oui, oui, toutes ces excuses stupides. Toutes ces mauvaises excuses. Ensuite, notez dans votre téléphone, dans votre calendrier, à la date que vous voulez en 2026, que vous devez chercher ce cahier ou ce document.

En 2026, vous allez tout simplement lire ce projet de 2024, et voir que, finalement, vous l'avez fait. Vous avez oublié vos excuses stupides. Vous avez réussi. Et à ce moment-là, c'est simple. Vous allez juste apprécier, et sourire.

*The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / [www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com), [frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com) - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>*



*Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License*