

2 astuces pour rester positif

Salut chers amis, merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. Alors pas mal de choses à dire aujourd'hui en ce qui concerne l'activité globale de Français Authentique et globale du monde et de mes podcasts.

Dans l'actualité, on a maintenant et je t'invite vraiment à nous rejoindre, un canal Telegram. Telegram, c'est une application qui est proche de WhatsApp. Ça fait la même chose, grosso modo sauf qu'à mon sens, c'est un peu mieux fait. Moi, je préfère l'application Telegram que WhatsApp. Il y a moins de limitations et donc tu peux nous y rejoindre. Je poste chaque jour des petits trucs, des audios, des ressources en français, etc. On ne peut pas interagir (tu ne peux pas toi, laisser de commentaire). Ce n'est pas un nouveau réseau social à suivre, mais c'est une application qui te permet d'obtenir plein d'infos sur ton smartphone en direct. Pour nous rejoindre, c'est gratuit, il faut faire, il faut se rendre sur www.francaisauthentique.com/telegram. Là, je suis en train de marcher, tu l'entends, je suis un peu essoufflé parce que ça monte, tu l'entends et il est 6h30 du matin. Voilà, donc je respecte les règles du confinement. Moi, je sors un petit peu tous les jours. On a le droit en France, à l'heure où j'enregistre cet épisode, si tu présentes un papier sur lequel tu donnes ton adresse, tu justifies que tu n'es pas sorti plus loin qu'un kilomètre de ton domicile, que tu n'es pas sorti plus d'une heure par jour à la journée, eh bien, tu peux te balader. Donc moi, c'est ce que je fais et je le fais d'habitude en fin de journée ; je le fais dans la forêt où je suis seul et aujourd'hui, pour enregistrer les épisodes, je me suis dit qu'on va sortir un peu plus tôt. Donc là, j'ai une super pleine lune... Le soleil vient de se lever (il y a 10 minutes, il faisait encore nuit). Il y a une super pleine lune, on n'entend que les oiseaux, je suis tout seul et c'est génial. C'est vraiment sympa.

Tu as certainement vu ou remarqué, je ne m'en suis jamais caché, que les contenus de Français Authentique ; les podcasts sont décalés. Les podcasts Marchez avec Johan, ils sont décalés. Donc, quand j'enregistre un podcast Marchez avec Johan, il est publié entre un mois et un mois et demi après. Ce qui fait que tu ne m'as pas beaucoup entendu parler de l'actualité récemment et tu ne m'as pas entendu prononcer une seule fois le mot coronavirus dans mes derniers épisodes de Marchez avec Johan parce que cette crise n'était pas encore présente au moment où j'ai enregistré les derniers épisodes. Donc, l'actualité est toujours dynamique et riche, mais dans les podcasts, on se focalise vraiment sur des concepts intemporels, qui ne sont pas liés au temps, qui ne sont pas sujets aux news, qui ne changent pas en fonction de l'actualité et qui marchent tout le temps. Et c'est pour ça que j'aime réserver des sujets de développement personnel, des sujets un petit peu plus profonds pour ce podcast Marchez avec Johan. C'est vraiment ce que je veux faire et aujourd'hui, je voudrais parler, et ça, tu vois, qu'on soit en période de confinement, de crise liée au coronavirus ou pas, je serais tenté de te dire : eh bien, le sujet d'aujourd'hui est

valable, c'est-à-dire que le sujet, c'est de rester positif. Et je voudrais partager avec toi deux petites astuces pour ça. Ça, c'est valable quel que soit, vraiment quel que soit le moment, quelle que soit l'actualité. Et c'est peut-être encore plus important en ce moment, plus important en période finalement de crise comme celle que nous vivons. C'est encore plus important d'être positif, mais ça l'est vraiment, vraiment, vraiment tout le temps. C'est pour ça l'introduction que je voulais faire, même si c'est un peu long, c'était pour te dire que... Ne t'attends pas à ce que je suive l'actualité dans le podcast Marchez avec Johan. Si tu veux suivre l'actualité de Français Authentique ou connaître l'actualité, il y a tous les réseaux sociaux Facebook, Instagram et le fameux groupe Telegram que tu peux retrouver sous www.francaisauthentique.com/telegram.

Alors en ce moment, ou en tout cas au moment où j'enregistre ce podcast, on est début avril, presque mi-avril, il y a beaucoup de négativité. Il y a énormément de négativité, que ce soit au niveau des news ou au niveau des gens avec lesquels on parle. On entend parler que de virus, d'hospitalisations (personnes à l'hôpital), d'intubation (personne qu'on aide à respirer avec un tube dans la gorge), de soins intensifs, de nouveaux malades, de pandémie (donc d'épidémie mondiale), de personnes qui décèdent, de risque, de crise. On voit des gens qui ne respectent pas les lois ou en tout cas les règles de confinement. On voit beaucoup de gens qui pensent savoir mieux que les autres, qui disent : « Mais il faut prendre un médicament, il faut prendre un vaccin ! Il faut mettre des masques ! », donc, qui savent eux-mêmes mieux finalement ou qui pensent mieux savoir que la communauté scientifique. Avec tout ça, c'est quand même facile d'être noyé et de rester négatif en fait. On parle souvent du fait que notre cerveau il trie les informations et en gros, il nous met dans une humeur, même si je schématise beaucoup et je simplifie beaucoup (il y a des processus beaucoup plus complexes que ça), mais on sait que le cerveau il a des milliards de stimulations partout : ce qu'il voit, ce qu'il entend, ce qu'il sent, ce qu'il sent par le nez, mais aussi par le toucher. Il est bien obligé d'en ignorer la majorité, sinon on serait tout le temps en train de se dire : « Tiens ! Oh Il y a un petit peu de vent qui tape mon oreille. Oh et puis, il y a un son bizarre et puis une odeur bizarre ». Donc, on serait en permanence, finalement, si on n'ignorait rien au niveau de nos sens, on serait en permanence (et de nos pensées puisque ça marche pour les sciences physiques, mais pour les pensées également), on serait en permanence finalement en train de chercher, de réfléchir. On ne pourrait pas se concentrer sur autre chose que sur toutes ces stimulations qui nous arrivent. Donc, ce qui se passe, c'est que le cerveau il fait le tri, le cerveau il fait le tri et il choisit d'ignorer plein de choses. Mais si le cerveau est inondé de stimulations négatives, si, à chaque fois que tu rencontres quelqu'un, vous parlez du virus, si à chaque fois que tu allumes ta télé, ce qui est le cas si tu allumes dix fois par jour ta télé et que tu entends des choses négatives, le cerveau, au bout d'un moment, il va se mettre en mode alerte. Il va dire : « Attends, je rencontre quelqu'un, on parle de mort. J'allume ma télé, on parle de mort. Je vais sur internet, on parle de mort. J'ouvre ma boîte mail, on parle de mort. Il y a vraiment un gros problème ». Et inconsciemment, ton cerveau, parce que les choix que fait ton cerveau pour

savoir s'il doit se focaliser sur quelque chose ou pas, ils sont faits inconsciemment. Ce n'est pas vraiment toi (même si tu peux le faire), c'est pas vraiment toi qui vas dire : « Tiens, moi je vais pas me focaliser sur le vent, je ne vais pas me focaliser sur l'odeur ». Tout ça, ce sont des choses que le cerveau fait de façon inconsciente.

Donc, c'est vraiment facile d'être noyé en cette période, dans la négativité et rester positif, c'est vraiment indispensable. C'est vraiment indispensable parce que si tu es trop négatif, ton cerveau va mettre en place des mécanismes de défense ; il va relâcher un certain nombre d'hormones. Encore une fois, c'est beaucoup plus compliqué que je ne le décris. J'aime toujours simplifier et faire des schémas, schématiser, mais ton cerveau, lui, si c'est trop négatif, il va libérer des hormones (cholestérol, adrénaline) qui vont te rendre un petit peu stressé, tendu et donc en mauvaise santé. Et ce n'est pas comme ça qu'on veut vivre. Ce n'est pas comme ça qu'on veut vivre.

Donc, deux petites astuces simples. Attention, je parle d'astuces, mais ce sont des généralités qui sont claires et logiques, mais qui pourtant, sont peu ou pas assez, à mon avis, suivies.

La première, attention, pour rester positif, c'est de s'éloigner du négatif. Je t'avais promis que ce serait des choses évidentes. S'éloigner du négatif. J'ai conseillé plusieurs fois à plusieurs reprises lors des directs – j'ai fait plusieurs directs Facebook et pas mal de contenus pendant, enfin au début de cette crise – et j'ai conseillé de ne regarder les nouvelles que deux fois par jour. Ça peut paraître quelque chose de simple, de banal, d'évident. Pourtant, j'ai eu énormément de messages de personnes qui m'ont dit : « Johan, merci ! Grâce à ce petit conseil que je suis à la lettre, eh bien, j'ai réussi à être moins stressé ». C'est pour ça que je voulais le redécrire ici. Regarde les news deux fois par jour, pas plus. A quoi bon ? Aujourd'hui, on a tous des smartphones, on a tous accès à l'information en permanence et en continu. A quoi bon consulter les news 3, 4, 5, 6, 10 fois par jour ? Je comprends qu'on puisse être tenté de le faire. Moi-même, je suis tenté d'aller voir plusieurs fois au cours de la journée ce qui se passe parce que, encore une fois, c'est notre cerveau qui s'est mis en alerte. Il y a eu tellement de négatif que le cerveau s'est dit : « Hé, il faut que je sois en mode alerte », donc, il va vouloir regarder à tout ce qui est négatif en permanence et c'est mauvais. C'est mauvais. Donc le mieux, c'est de regarder les news une fois le matin, très tôt le matin ou tôt le matin ou au début de la journée, et une fois le soir, ou plutôt en fin d'après-midi, début de soirée. Et après, on arrête. Ça ne sert à rien de savoir qu'il y a eu des nouveaux cas entre le matin et le soir. On le sait. Donc, tu fais un petit bilan le matin, un petit bilan dans l'après-midi et ça suffit largement.

Pour s'éloigner du négatif, il faut à mon sens aussi, refuser le débat et la critique. C'est hallucinant en ce moment, quand tu discutes avec des gens, tout le monde va avoir son avis. Il va te dire : « Oui, mais les gouvernements ont réagi trop tard ». « Oui, mais il faudrait utiliser ce nouveau médicament ». Alors que franchement, personne n'en sait rien. Il y a des

spécialistes, en l'occurrence des médecins, il y a des spécialistes de la décision, en l'occurrence les hommes politiques et tous ces gens-là, ils cherchent le meilleur. Je ne pense pas qu'il y ait un seul homme politique sur terre, même un homme politique corrompu qui se disent : « Ben moi, je m'en fous, je m'en moque. Je veux que le virus continue de proliférer ». Personne ne pense ça, donc ils font de leur mieux. Ils ont énormément de responsabilités et énormément de choses à prendre en compte parce qu'on pense à la santé, ce qui est primordial, c'est le numéro un, mais ils sont obligés d'avoir dans un coin de leur tête les aspects économiques parce que si on résout les problèmes de santé aujourd'hui, ce qui est encore une fois la priorité, mais que ça cause des problèmes irréversibles et que ça met des millions et des millions de personnes au chômage, comme c'est déjà le cas, ça va être difficile. Donc, ils sont obligés de prendre cela en considération. Donc, ne rentre pas dans le débat. Ils ont les infos, ils ont les experts et de toute façon, on ne pourra pas le changer. Donc, ça ne rime à rien de passer 30 minutes à débattre avec son oncle ou avec son cousin pour savoir ce que nous on aurait fait parce qu'on n'en sait rien du tout.

Ça, c'est une façon d'éviter la négativité, de ne pas s'étendre sur les sujets, de ne pas trop discuter sur ces sujets, de ne pas être entraîné dans la critique, de ne pas débattre et, bien sûr, de limiter les nouvelles. Si tu fais ça déjà, tu auras commencé à limiter la négativité. C'est la première astuce.

La deuxième astuce, c'est de se confronter le plus possible au positif. Je t'avais promis qu'il n'y aurait rien de scientifique aujourd'hui. Ce n'est pas une étude de la NASA, mais oui, deux astuces pour être moins négatifs. La première... ou pur rester positif, la première : éloigne-toi de la négativité. La deuxième, confronte-toi à la positivité, c'est-à-dire lis des livres et lis des livres peut-être que tu n'as pas l'habitude de lire, lis des livres philosophiques, lis des livres spirituels, qui te permettront peut-être de te détacher un petit peu de cette situation. Lis peut-être des livres qui parlent de périodes un peu troubles. C'est assez amusant. Dans le groupe de l'Académie Français Authentique (dans mes deux groupes puisque ça a été initié dans l'académie marocaine, mais dans mon académie globale, on en parle aussi), on parle beaucoup de la peste d'Albert Camus parce que les gens s'identifient à cette période. Donc ça, c'est OK, c'est OK puisque la peste, ça reste une... Même si la maladie a existé, le roman reste une fiction. Donc voilà, lis des choses de préférence positives, lis des choses historiques. Comment s'en est-on sorti en période de guerre ? Comment ont fait nos ancêtres pour... qui ont vécu, par exemple, la Deuxième Guerre mondiale pour repartir de l'avant ? On peut à mon avis beaucoup apprendre et obtenir beaucoup de choses positives en se focalisant sur ce genre de choses.

Bien sûr, entoure-toi de personnes positives. C'est logique, mais si tu veux être positif, il faut qu'autour de toi, il y ait des gens positifs. Ça me paraît être clair. Essaie de te fixer une règle. C'est difficile. Moi, ça fait partie de mes commandements. Je me suis fixé 10

commandements personnels que je lis tous les matins et que j'essaye de suivre et chaque jour... Donc je les lis chaque jour et j'essaye de les appliquer chaque jour, même si ce n'est pas toujours facile. Un de ces commandements, c'est justement de chasser ou en tout cas de travailler sur mes pensées négatives. Les chasser en les ignorant, ce n'est pas une bonne solution, nous disent les psychologues, donc, j'essaye quand j'ai une pensée négative... Ça dépend vraiment de la pensée. Il y a des pensées pour lesquelles il est nécessaire d'un peu travailler. Je pense que les pensées négatives dont on parle dans cet épisode, ce ne sont pas des pensées qui peuvent être graves sur le long terme. Donc, ce type de pensées, tu peux essayer de les chasser. Celles qu'on ne chasse pas, en gros, ce sont des problèmes qu'on a eus pendant l'enfance, des problèmes qu'on a qui sont très forts, très ancrés en nous. Ceux-là, c'est mieux de ne pas les chasser. Par contre, tous les problèmes qui sont un peu plus liés à l'actualité, tu peux les chasser ; ces pensées négatives liées à l'actualité, tu peux les chasser et on utilise pour ça une technique qu'on appelle la technique de la pensée opposée, dans laquelle tu essayes de remplacer une pensée négative par une pensée positive.

Donc, imaginons, tu as une pensée négative qui arrive, qui est « Ah, je vais peut-être attraper le coronavirus ». Eh bien, directement, paf, tu changes ta pensée et tu penses à tes dernières vacances. Tu vois, ça peut paraître un petit peu simple et bénin, mais ça marche bien. C'est ce que je te recommande de faire. Ça marche très bien pour ce type de choses. Bien sûr, ça ne veut pas dire ignorer les problèmes, ignorer les appels à la prudence. Ça ne veut pas dire « Ce n'est pas grave. Moi, je vais sortir. Je ne vais pas respecter le confinement puisque de toute façon, j'ignore tout ce qui est négatif ». Ce n'est pas du tout ça. On se protège, mais dès qu'on a des pensées qui peuvent être un petit peu irrationnelles, on les chasse.

Donc voilà, tout ça, c'est simple, mais c'est facile. C'est un travail quotidien et finalement, je serais tenté de te dire que c'est un travail de toute une vie. Tu vas passer toute ta vie à essayer de régler ce genre de challenge. Gérer ses pensées négatives, faire en sorte d'être plus positif. Donc, pourquoi ne pas utiliser la situation actuelle pour travailler là-dessus et pour essayer tout simplement de devenir meilleur et de ne pas subir de plein fouet toute la négativité ambiante ? Voilà, c'est tout ce que je voulais dire pour aujourd'hui.

Je te souhaite bon courage. Tu as toutes mes pensées pour cette période délicate. J'aimerais beaucoup, comme d'habitude, voir ton avis sur les différents réseaux. Et encore une fois, je t'encourage à rejoindre notre groupe, notre canal Telegram. Tu vas sur www.francaisauthentique.com/telegram et tu auras du contenu tous les jours en français authentique.

Merci de nous suivre. A très bientôt. Salut !