

3 éléments indispensables à un bon week-end

Salut chers amis, merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. Alors aujourd'hui, on va parler weekend, on va parler repos, on va parler détente. Mais avant ça, je voudrais te dire que si justement tu souhaites passer un bon week-end de lecture tu peux te procurer mon livre « 4 pilules pour une vie riche et sans stress » qui a pour but de t'aider à faire d'une pierre deux coups, c'est-à-dire d'un côté améliorer ton français et de l'autre améliorer ta vie tout simplement. Donc si tu vas sur www.francaisauthentique.com/4p, tu auras toutes les infos sur ce livre au format PDF, mp3 ou papier. Merci de ta confiance et merci à tous ceux qui se le sont procuré et qui nous laissent des revues sur Amazon parce que c'est comme ça aussi que tu contribues à le faire connaître afin qu'il aide encore plus de monde.

Donc aujourd'hui, on parle weekend, on parle repos. Moi j'aime beaucoup la philosophie un peu de balance entre deux choses. Le repos vient après le travail. Donc toute la semaine tu travailles, souvent on travaille dur, et c'est bien de se dire que je vais faire le contraire le weekend ; c'est-à-dire je vais me reposer. C'est un petit peu les, la notion du Ying et du Yang, etc., même si je suis pas du tout un spécialiste des philosophies orientales comme celle-ci, j'aime beaucoup l'idée ; me dire voilà, tu fais une chose et un extrême ou l'opposé juste après comme notre cœur qui se contracte et qui juste derrière se relâche ; comme la respiration où on fait entrer de l'air dans nos poumons et juste après sortir de l'air. Donc toutes ces activités un peu opposées, ça me, ça me parle, j'aime ça. Et se dire que le weekend on se repose parce que la semaine on a été très actif, c'est pas mal. Bien sûr, et ça j'en ai parlé déjà dans l'académie Français Authentique, il y a d'autres moyens d'utiliser ces cycles au sein même d'une journée puisqu'on peut se dire : « Bah tiens, je vais faire un petit peu plus de travail dur le matin, début d'après-midi un peu de repos ». Donc, on peut avoir ces cycles aussi, repos-travail au sein d'une journée, mais restons à l'échelle d'une semaine, donc restons à une semaine en se disant : « Voilà, on a du travail et le weekend on se repose ».

Le problème ou un des problèmes qu'on voit souvent, et moi je l'ai eu pendant longtemps, et je pense que beaucoup, beaucoup de monde va se sentir un petit peu concerné par ça, c'est qu'on va souvent trop dans l'extrême. C'est-à-dire on va travailler du lundi au vendredi, on va beaucoup travailler et ensuite on va être crevé mais vraiment très, très, très, fatigué et le week-end du coup on va se dire : « Bah, attends, je suis crevé, j'ai bien droit à un repos extrême ». Et là on va se lever super tard. Donc, au lieu de se lever la semaine à six heures et demie par exemple, on va se lever à neuf heures ou dix heures et on va avoir vraiment un repos qui est extrême. Et puis on va se dire : « Ouais, bon j'ai tellement travaillé, moi je suis là pendant deux jours, je ne fais rien du tout ». Donc on se retrouve finalement avec cinq jours où on est à fond et deux jours où on ne fait rien du tout. Et

comme tu le sais, dans la vie, dans la nature aucun extrême n'est bon. Et un repos excessif, il est contre-productif. Tu as peut-être déjà ressenti ça où tu as une journée pendant laquelle tu ne fais rien du tout, et à l'issue de laquelle, à la fin de laquelle tu es encore fatigué. Je pense que tu as déjà eu cette expérience. Moi en tout cas je l'ai déjà eue. Où en gros tu ne fais rien, tu dis : « Ouah, allez, je reste à la maison, je ne bouge pas ; je reste dans le canapé ou je reste à faire très peu de choses ». (Ça fait très, très, très longtemps que je n'ai pas eu ce type de journée, mais ça, c'est une parenthèse). Et à la fin, le soir, tu dis : « Mais en fait, je suis crevé quand même ». Un repos excessif, il est contre-productif en fait.

À la fin de la journée tu es encore fatigué. Ton corps, lui, il sent qu'il y a, il se passe un truc, que ce n'est pas normal en fait. C'est pas normal que tu te sois reposé si longtemps, donc ton corps il est... il sent que ce n'est pas normal, ton cerveau sent que ce n'est pas normal, tu vas peut-être même avoir un peu de tristesse, tu vas peut-être regretter un peu et c'est vraiment contre-productif à 200 %.

Donc moi ce que je fais, j'expérimente beaucoup, je fais toujours pas mal de petites choses, je pense que pour avoir ou en tout cas, on va dire que c'est – ça s'approche ou ça se réfère à mon cas particulier et je pense que ça se référera à beaucoup d'entre vous – je pense qu'on a besoin de trois éléments, de trois choses pour avoir un weekend qui est réussi.

La première des choses, à mon sens, c'est un repos qui est un repos « social ». C'est-à-dire que tu ne vas pas te reposer tout seul allongé dans ton lit toute la journée ou sur ton canapé tout seul toute la journée, mais c'est que tu vas prendre du temps pour faire des activités reposantes, soit avec ta famille (c'est mon cas, donc, actuellement je passe beaucoup de temps avec ma famille le week-end), soit avec des amis. Si tu n'as pas encore de famille, tu peux très bien passer ce temps de repos avec des amis. Donc, ce temps de repos, ça peut tout simplement être « aller boire un café tranquille », « faire un jeu de société avec ses enfants » ou « aller boire un coup chez des amis ». Tu vois, c'est vraiment un repos qui est cool où tu ne sollicites pas ton corps, tu te stresses pas et tu le passes avec d'autres personnes. C'est ça la clé. C'est pour ça que je parlais de repos, mais « social » parce que nous sommes des créatures sociales, nous avons besoin d'appartenir à des groupes et on est malheureux si on est trop souvent et trop longtemps tout seul. Donc ça, c'est un repos social, un repos en groupe.

La deuxième chose, c'est d'avoir une activité, seul. Là, ça peut être vraiment beaucoup, beaucoup, beaucoup de choses. Moi, mon activité seul c'est le jogging. Alors, tu vas me dire : « Mais attends, ça, ce n'est pas du repos, courir ! » et tu as totalement raison. Et si tu me voyais à la fin de mon jogging, tu verrais que je suis d'accord que ce n'est pas du repos, par contre c'est un repos mental. C'est-à-dire que je suis tout seul, je prends du temps et je fais du bien à mon corps. Ce repos, seul, ça peut être une marche. Avant, je marchais beaucoup quand j'avais des problèmes au genou, que je ne pouvais pas courir, je

marchais. Mais ici l'idée, c'est vraiment d'avoir du temps seul pour se reposer l'esprit parce que, on l'a dit, rien, aucun extrême n'est bon, donc un repos social extrême ne serait pas bon ; être tout le temps tout le temps avec des gens, c'est pas bon ; on n'est malgré tout pas fait pour ça. Même si nous sommes des créatures sociales, nous avons besoin d'un peu de solitude et c'est cette deuxième chose, ce deuxième élément que j'essaie d'avoir pour chacun de mes week-ends. Donc pour moi c'est le jogging, c'est un repos mental. Pour d'autres ça va être, je ne sais pas, aller marcher ; pour d'autres ça va être s'enfermer dans une pièce et prendre un livre ; c'est une activité que j'aime beaucoup faire également, mais tu vois l'idée. Du temps seul, un repos seul.

Et enfin, troisièmement, je ne sais pas si c'est seulement appliqué à moi ou à une catégorie de gens, mais de faire des choses, c'est-à-dire que ce n'est pas parce qu'on est en repos qu'on ne doit absolument rien faire. Moi, je sais que si je passe une journée pendant laquelle j'ai rien fait de productif ou j'ai rien exécuté, je n'ai exécuté aucune tâche, je n'ai pas pu faire une croix près de quelque chose, je n'ai pas pu rayer une action, je me sens pas bien. J'ai besoin de faire ça au moins une fois dans ma journée. Donc, ce qui est plutôt bien, je pense, c'est d'avoir des petites activités le week-end, de choses à faire. Alors, ça peut être très, très, très varié. Moi pendant des années ça a été Français Authentique puisque je travaillais sept jours sur sept et il y avait toujours le samedi et dimanche des activités pour Français Authentique. Maintenant j'ai tendance à moins travailler le week-end ou à ne pas travailler le week-end. C'est maintenant une exception quand je travaille le week-end, mais tu vois, pendant très longtemps, ça a été le cas. Pendant neuf ans je n'ai pas passé un week-end sans faire au moins une action pour Français Authentique. Et ça, eh bien, je trouve que c'est bon même pour la période de repos. Ça peut être des petites choses administratives. Le week-end il m'arrive de clarifier quelques papiers administratifs. Ce que je peux faire aussi, c'est faire des choses liées aux mains, ce qu'on appelle le bricolage. Alors, moi j'aime pas trop ça, en général, mais beaucoup aiment ça et ça il y a rien de tel pour seulement se reposer parce que même si c'est pas un repos physique, un repos pendant lequel tu es allongé et tu ne fais rien, c'est quand même un repos mental, c'est presque... on pourrait presque voir ça comme une sorte de méditation et d'ailleurs nos ancêtres, ils se reposaient physiquement quand ils dormaient mais le reste du temps, soit ils fabriquaient des outils soit ils allaient à la chasse et on n'est pas fait pour passer comme ça des journées complètes, allongés à ne rien faire.

Donc, c'est comme ça que je vois, moi, un weekend réussi. Trois éléments. Ces trois éléments sont évidemment ajoutés à un repos physique, c'est-à-dire peut-être dormir une ou deux heures de plus, mais même là il y a pas d'extrême qui est recommandé et au contraire, j'ai lu pas mal de bouquins sur le sommeil et toutes les études montrent que finalement, il serait idéal pour nous de se lever et coucher à la même heure tout le temps. C'est-à-dire, si tu te lèves à six heures du matin toute la semaine, eh bien ton organisme serait beaucoup plus stable si tu te levais à six heures du matin le week-end. Alors bon, c'est

un peu discutable parce qu'il faudrait se coucher tout le temps tôt etc. La théorie en tout cas ou la façon optimale dont notre corps fonctionne, ce serait ça. Mais le sachant et se disant : « Bon, c'est pas trop réaliste pour moi parce que j'aime bien quand même passer un petit peu de temps le vendredi soir à regarder un film, donc je me lève un peu plus tard le samedi, c'est OK ». Donc c'est OK de s'offrir une ou deux heures de sommeil en plus si on veut. Cette phase de repos, elle est ici souhaitée, souhaitable et elle est, je la prends en compte déjà de façon générale. Donc OK pour un peu de repos sans exagérer et ne pas dire « ouais, c'est le week-end, je me lève à onze heures » parce que tu vas complètement détruire ton horloge biologique.

Mais une fois que tu as ça, une fois que tu as ce repos de base, eh bien les trois éléments importants, c'est d'avoir une petite dose de repos social, entre amis ou en famille, numéro 1.

Numéro 2 : d'avoir du temps seul, un peu de repos seul, qui peut être physique ou pas.

Et numéro 3 : d'avoir un petit moment où tu exécutes quelque chose, où tu fais quelque chose. Ça peut être avec tes mains, ça peut être quelque chose plutôt intellectuelle, mais vraiment une chose que tu fais, une action que tu exécutes et qui te rendras bien. Et tout ça, c'est vraiment un ensemble de choses qui me semble être primordiales pour passer un excellent week-end, pour avoir une bonne reprise du travail le lundi, pour ne pas se sentir mal le lundi au moment où tu dois reprendre le boulot, pour ne pas être malheureux au moment de reprendre le boulot, parce que tu auras encore un rythme, tu seras encore dans ton rythme. Tu auras certes eu deux activités opposées dans le sens travail toute la semaine, repos le week-end, mais tu n'auras pas eu quelque chose d'extrême qui va casser un rythme et qui va finalement faire de ta vie une dualité entre d'un côté, les semaines de travail pendant lesquelles t'es malheureux, et les week-ends pendant lesquels tu te reposes et finalement, tu es malheureux parce que tu ne fais rien du tout et tu ne fais que récupérer d'une semaine de boulot.

Donc, j'espère que ça t'aidera. Si c'est le cas, n'hésite pas à nous le dire en commentaires sur les différents réseaux ou par e-mail, et évidemment, tu peux aller jeter un coup d'œil à www.francaisauthentique.com/4p si tu veux développer un petit peu tous les aspects liés au développement personnel.

Merci de ta confiance, à très bientôt !