

3 phrases inspirantes pour éviter les soucis

Salut chers amis ! Bienvenue dans ce nouvel épisode anciennement "Marchez avec Johan", aujourd'hui "Roulez avec Johan". On va parler de trois phrases inspirantes pour éviter les soucis. Merci du fond du cœur de me rejoindre. Si tu ne l'as pas encore fait, je te conseille de rejoindre la lettre d'information de Français Authentique. Tu as un lien en bas de cet épisode pour mettre ton adresse mail et recevoir plusieurs contenus exclusifs chaque semaine, au moins deux fois par semaine.

Avant de parler de ces trois phrases inspirantes pour éviter les soucis, je voudrais faire une petite remarque générale puisque j'ai reçu la semaine dernière un mail d'un ami de la famille Français Authentique qui me disait : « Ah Johan, c'était plus calme et plus sympa quand tu enregistrais tes podcasts en marchant et non plus en... et non pas en roulant. »

Je comprends tout à fait ce commentaire et je remercie notre ami de l'avoir envoyé. Et si toi, tu as des choses à me dire, n'hésite jamais à le faire par mail ou sur les réseaux et je te donne juste un petit aperçu rapide de la raison pour laquelle j'enregistre maintenant en voiture et voilà, pourquoi c'est comme ça aujourd'hui.

J'ai pas mal resimplifié mes routines de création de contenu récemment parce que je produis beaucoup de contenu gratuit. Il y a une vidéo chaque lundi, un podcast "Marchez avec Johan" chaque mercredi et un podcast dans lequel j'explique des expressions le dimanche. Donc, ça fait chaque semaine trois contenus, ce qui est beaucoup parce que chaque contenu, on essaie de faire de la qualité et de t'aider un maximum. Donc un épisode de "Marchez avec Johan", c'est de la recherche, c'est de l'enregistrement, c'est du mixage de fichiers, c'est la mise à disposition de la transcription. Chaque mot que je dis est disponible sur le site et dans un fichier PDF. Et c'est aussi la mise en ligne sur le site plus la promotion sur les réseaux sociaux.

Donc, créer tout ce contenu, c'est beaucoup de travail et d'énergie pour moi et pour mon équipe. Et j'ai voulu réduire le rythme. A un moment, j'ai dit : « Bon, mon projet majeur, c'est vraiment l'Académie Français Authentique » et les membres le voient et en sont super contents puisqu'on améliore la communauté et le site et tous les services de mois en mois.

Donc chaque mois, on améliore les choses. Là, on a ajouté un club de lecture. On a encore resimplifié les contenus sur la page, donc on travaille beaucoup sur l'académie et je me suis dit : « Bah voilà, moi, je vais accorder encore plus d'énergie à l'Académie et je vais donc réduire la fréquence de podcast. » Mais ça m'embêtait parce que les "Marchez avec Johan", j'aime les faire, je sais qu'ils sont populaires et ça m'embêtait de les arrêter. Donc, j'ai tout simplement décidé d'utiliser mes temps morts, je te recommande d'utiliser tes

temps morts pour apprendre le français. Ben moi, j'utilise mes temps morts. Je suis dans la voiture, en général j'écoute des contenus de développement personnel. Eh bien, je peux aussi bien enregistrer des contenus en le faisant de façon prudente.

Donc, voilà un petit peu la raison et c'était en gros, soit j'arrêtais "Marchez avec Johan", soit je le transformais pour quelque temps en "Roulez avec Johan" jusqu'à ce que j'aie une phase un peu plus calme.

Donc, voilà un peu la raison. Tu peux me donner ton avis quand tu le souhaites, mais ça va continuer à être "Roulez avec Johan" pendant encore quelques mois, je pense.

Alors aujourd'hui, je voudrais te parler d'éviter les soucis ou en tout cas, je voudrais partager avec toi trois phrases inspirantes qui t'aideront à éviter de te faire du souci, à éviter d'être trop anxieux. Et une de ces phrases, en fait, je l'ai lue récemment dans un livre de Paul J. Meyer, qui était un auteur américain très inspirant. Vraiment, j'ai beaucoup aimé lire un de ces livres qui m'a été offert par mon ami Alberto d'Italiano automatico et donc Paul J. Meyer dit dans un de ses livres ou écrit dans un de ses livres : « Attends avant de te faire du souci. » Donc, il le dit sous la forme « *wait to worry* ». « Attends avant de te faire du souci. » Et il explique que 90 % de nos soucis concernent des choses qui n'arrivent jamais, qui n'arrivent pas.

Et ça, c'est très, très puissant de se dire qu'effectivement, souvent, on a peur de plein de choses, on se fait du souci au sujet de plein de choses, de plein de sujets différents et finalement, ce qui nous fait peur, ce qui nous crée des soucis, ce qui nous cause des soucis, eh bien finalement, ça n'arrive pas, ça n'arrive quasiment jamais ou dans 90 % des cas, ça n'arrive pas.

Et ça m'a rappelé deux autres phrases que je voulais partager avec toi. Donc, la première : « Attends avant de te faire du souci ». Après, je te donnerai un conseil pratique à la fin pour mettre ça en place, parce que c'est facile à comprendre, mais c'est toujours l'application qui est difficile. Donc, la première phrase, c'était : « Attends avant de te faire du souci. »

Une autre phrase qui est dans le même esprit et que j'aime beaucoup, que j'ai déjà citée, c'est une phrase de Sénèque, le célèbre philosophe stoïcien qui, il y a deux mille ans, disait qu'« un homme qui souffre avant le temps souffre plus que nécessaire ». « Un homme qui souffre avant le temps souffre plus que nécessaire. » C'est le même esprit en fait. Un homme qui souffre avant le temps, c'est un homme qui souffre avant que le moment soit venu, c'est-à-dire quelqu'un qui se fait du souci, qui souffre en se faisant du souci avant que l'évènement négatif arrive, qui souffre avant que ce soit le temps, avant que le souci arrive. Il souffre, donc il souffre finalement plus que nécessaire parce que soit la chose que la

personne craint arrive, auquel cas il a souffert avant en se faisant du souci et il souffre pendant, après que la chose soit arrivée. Donc, il aura souffert plus que nécessaire.

Et si, dans le cas opposé, la chose qu'il craignait, la chose au sujet de laquelle il se faisait du souci n'arrive pas, eh bien, il aura stressé alors que s'il n'avait pas du tout... ou il aurait souffert, alors que s'il n'avait pas du tout stressé au sujet de cette chose, il n'aurait pas souffert. Donc, il stressera aussi plus que nécessaire.

Dans les deux cas, quelqu'un qui souffre avant qu'un événement arrive souffre plus que nécessaire et je trouve que c'est assez puissant comme phrase, comme idée, et cette idée, ça colle tout à fait à celle de Paul J. Meyer quand celui-ci dit : « Attends avant de te faire du souci. » Attends qu'il y ait une vraie raison, ne souffre pas tout de suite. Attends qu'il y ait une vraie raison.

Et la troisième phrase inspirante pour éviter les soucis ou pour en tout cas, les limiter énormément, c'est la phrase de Mark Twain, Mark Twain le fameux écrivain américain qui a dit : « J'ai eu beaucoup de problèmes dans ma vie. La plupart ne sont jamais arrivés. » « J'ai eu beaucoup de problèmes dans ma vie. La plupart ne sont jamais arrivés. »

C'est encore une fois la même idée, l'idée étant qu'il a eu plein de problèmes, plein, plein, plein de problèmes dans sa vie sauf que la majorité n'est jamais arrivée, c'est-à-dire que les problèmes, il les a finalement eus dans sa tête et donc il a souffert dans sa tête, comme dirait Sénèque, il a donc souffert avant le temps et de ce fait, il a souffert plus que nécessaire parce qu'il n'a pas attendu avant de se faire du souci, comme le recommande Paul J. Meyer.

Donc, trois phrases vraiment très sympa que je vais te résumer dans un instant, mais avant ça, je vais te donner quelques... un petit conseil un peu plus pratique, puisque c'est bien de prendre conscience du fait qu'il ne faut pas stresser pour rien ou qu'il ne faut pas stresser avant qu'un événement arrive ; on stresse souvent pour rien, ça c'est clair. Maintenant, il faut bien faire en sorte d'appliquer ça. C'est toujours l'application qui est la plus dure.

La première chose que je te recommande de faire, chose un peu pratique pour ne pas stresser pour rien ou pour ne pas stresser avant que ce soit nécessaire, c'est de bien comprendre d'où vient l'anxiété. Souvent, on essaie de chasser les pensées négatives sans se poser la question de savoir d'où elles viennent et ces pensées négatives, elles ont très souvent une explication profonde. Par exemple, je ne sais pas, si tu stresses de perdre ton job, en fait, tu ne stresses pas vraiment de perdre ton job ou ce qui te fait vraiment très peur, ce n'est pas de perdre ton job. Ce qui te fait très peur, c'est de ne plus pouvoir subvenir aux besoins de ta famille. Donc, tu as un besoin de sécurité qui n'est pas de conserver ton de job à tout prix, mais qui est d'avoir un job, tout simplement.

Ça, c'est un exemple un peu simpliste, mais très souvent, il y a une raison cachée derrière, ici en l'occurrence, c'est le besoin de sécurité. Et en chassant seulement les pensées négatives sans se focaliser sur leur raison, eh bien, ce n'est pas efficace. C'est un peu comme si tu prends l'exemple d'un volcan, il est créé à partir du magma, de la roche chaude en fusion qu'il y a au centre de la terre. Et c'est cette roche chaude qui est au centre de la terre, qui envoie de la fumée à la surface de la Terre. Donc, on peut se dire que la raison de l'anxiété, la raison de tes pensées négatives, c'est le cœur du volcan et les pensées négatives, c'est la fumée qui sort du volcan et si tu ne fais que chasser les pensées négatives, tu ne fais que chasser la fumée. Et le cœur du volcan qui est chaud va avoir tendance à finalement toujours produire des pensées négatives.

Donc il faut, premièrement, comprendre d'où vient l'anxiété et travailler aux problèmes profonds. Il faut éteindre le volcan au cœur et non pas faire dissiper la fumée.

Deuxièmement, utilise – ça, ça marche plutôt bien – utilise la pensée opposée. Ça, ça vient du livre "Le moine qui vendit sa Ferrari" de Robin Shama. Et il explique qu'on ne peut pas penser à deux choses en même temps. Impossible. Donc, lui préconise, quand des pensées négatives arrivent, eh bien, de te forcer ou de tout simplement déplacer ton attention vers des choses positives en l'occurrence, tu vois, tes dernières vacances ou un endroit pendant lequel tu étais super heureux. Et ça, ça peut te permettre de briser finalement ces pensées négatives, cette anxiété, ces soucis avant qu'ils ne deviennent trop puissants. Ça, il faut le faire le plus tôt possible, puisque plus tu vas attendre, plus tu vas avoir de difficultés à résoudre les problèmes. On en reparlera très bientôt quand on va parler d'une citation inspirante d'un philosophe latin. On en parlera un petit peu plus tard. Je pense que c'est dans deux ou trois semaines. C'est une citation de Publius Syrus. Tu verras de quoi il s'agit dans un épisode prochain. Donc fais-le au plus tôt, cette histoire de pensée opposée.

Et troisièmement, eh bien, prépare-toi aux hivers, c'est-à-dire quand tu n'as pas de vrai problème, puisqu'on va tous rencontrer des problèmes dans nos vies, on en rencontre tous à des moments donnés, quand tout va bien, eh bien, prépare-toi. Dis-toi que quand tout va bien, c'est l'été dans ta vie et prépare-toi à rencontrer des hivers dans ta vie, c'est-à-dire qu'il faut être en forme physique, il faut faire du sport, il faut bien manger, il faut travailler ses émotions positives, il faut faire en sorte d'éprouver de la gratitude, il faut travailler à sa spiritualité, au sens de sa vie. Donc, toutes ces choses-là, je te recommande de le faire quand tout va bien, quand c'est l'été chez toi. Comme ça, tu seras prêt à combattre les hivers au moment finalement où les problèmes arriveront.

Donc, voilà un peu les trois étapes que je te recommande de suivre pour ne pas stresser de façon inutile. Et je te rappelle les trois phrases inspirantes à garder en mémoire pour éviter les soucis.

La première de Paul J. Meyer : « **Attends avant de te faire du souci** », puisque 90 % de tes soucis ou des choses auxquelles tu penses n'arrivent jamais.

Deuxièmement, souviens-toi que Sénèque a dit : « **Un homme qui souffre avant le temps souffre plus que nécessaire** ».

Et troisièmement, pense à la phrase de Mark Twain, très sage : « **J'ai eu beaucoup de problèmes dans ma vie. La plupart ne sont jamais arrivés.** »

J'espère que ça t'a plu. N'oublie pas d'aller jeter un œil au lien qu'il y a en bas dans la description de cet épisode qui te permet de rejoindre la lettre d'information de Français Authentique et d'obtenir du contenu exclusif deux fois par semaine.

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