

5 remèdes à appliquer quand ça ne va pas

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». Et aujourd'hui, nous allons suivre un épisode un peu concret, c'est-à-dire que les astuces qu'on va voir ensemble sont relativement faciles à appliquer, à exécuter, à mettre en place. Donc ça, ça va être top.

Avant de découvrir ça ensemble, je t'invite à rejoindre la lettre d'information de Français Authentique. Donc c'est tout à fait gratuit. Il y a un lien dans la description. Et tu peux recevoir, dans ta boîte mail, pas mal de contenus exclusifs. Donc je t'invite à nous rejoindre.

Je regardais ces derniers jours quelques notes de lectures que je prends, enfin que j'ai prises il y a longtemps et je suis retombé sur une note dans laquelle j'avais écrit « cinq remèdes à appliquer quand quelque chose ne va pas » et j'avais trouvé ça... alors je ne sais plus si c'était une vidéo You Tube ou si j'avais extrait ça d'un livre, mais ça vient de Robin Sharma, très très célèbre écrivain, conférencier, entrepreneur canadien, me semble-t-il. Il me semble que Robin Sharma est canadien.

C'est lui qui a écrit, par exemple, entre autres, le livre *Le moine qui vendit sa Ferrari*, *The Monk Who Sold His Ferrari*. C'est une très belle fable. J'ai beaucoup aimé son livre, j'ai moins aimé les autres. J'ai lu pas mal d'autres livres de Robin Sharma. J'ai toujours réussi à extraire un certain nombre d'idées, mais celui qui m'a vraiment marqué chez lui, c'est *Le moine qui vendit sa Ferrari*. J'ai beaucoup aimé ce livre.

Donc je ne sais plus exactement où j'ai tiré ces cinq remèdes, mais en tout cas je les trouve très puissants et je vais te les présenter aujourd'hui. Donc l'idée, c'est quand quelque chose ne va pas, quand tu passes une mauvaise journée, quand tu es triste. Alors ça peut être triste à cause d'un événement particulier ou triste sans vraiment avoir de raison, eh bien tu peux suivre cinq remèdes, cinq astuces. J'aime bien le mot « remède » parce qu'un remède ça a l'idée de médicament. Tu le prends et tu soignes, tu te soignes. Et beaucoup d'entre eux, en fait beaucoup de ces remèdes, je les prends déjà par réflexe.

Et c'est là où tu vois la puissance de la lecture, parce qu'en regardant mes notes de lecture, je suis retombé sur cette note que j'ai écrite il y a plusieurs années et je m'aperçois que j'applique tout ça. Donc c'est la puissance de la lecture, c'est que tu arrives à appliquer de façon inconsciente. J'applique tout ça sans m'en rendre compte. Je ne me dis pas, quand j'ai une journée pendant laquelle ça ne va pas ou si j'ai un problème, je ne me dis pas : « Vite, appliquons les cinq remèdes de Robin Sharma », je ne me dis pas ça, j'applique tout simplement de façon automatique ce que j'ai appris. Donc ça, c'est la puissance de la lecture

et le fait de revoir souvent ce qu'on lit. Et d'ailleurs, beaucoup de ces remèdes sont des choses dont j'ai déjà beaucoup parlé dans les épisodes de « Marchez avec Johan ».

Le premier remède quand ça va pas, c'est d'éprouver de la gratitude et de mettre en perspective. Éprouver de la gratitude, ça veut dire être heureux de ce qu'on a et de se dire « j'ai de la chance quoi qu'il arrive d'avoir ce que j'ai ». Certains ont des vies qui sont vraiment très très dures. Je vais pas donner d'exemple, mais certains ont vraiment pas eu de chance dans leur vie et souffrent énormément, pour plein de raisons. Et quel que soit ce qu'il nous arrive à nous, il y a toujours des gens pour qui c'est bien pire.

Donc j'essaie, quand il m'arrive des choses, de me dire que j'ai de la chance, mais je n'ai jamais eu de drames, de grands drames dans ma vie, et je suis vraiment, je ne le dis pas par cliché, chanceux. Donc je pense à ça. Quand ça va pas, on a tendance à oublier qu'on a de la chance et que certains souffrent beaucoup plus que nous. Donc j'éprouve de la gratitude pour ce que j'ai. Je pense à toutes les choses positives : ma famille, mes amis, Français Authentique, tout ce que j'ai réussi à faire etc. et je mets en perspective.

Donc souvent, en fait, on va stresser pour un petit problème, on va être très très anxieux à cause d'un problème qui finalement n'est pas important comparé à la vie en général. Si tu es en bonne santé et que toute ta famille est en bonne santé, tu as de la chance. Tu n'as pas le droit de te plaindre, parce que tu as un petit problème au travail par exemple. Donc j'essaie de mettre en perspective et de ne pas donner, de ne pas accorder trop d'importance à des choses qui finalement sont moins importantes que d'autres qui, elles, vont très bien dans ma vie.

Donc ça, c'est le premier remède : se poser, éprouver de la gratitude et mettre en perspective, se dire qu'on a de la chance et que ce qu'il nous arrive finalement n'est pas très très grave à l'échelle de notre vie.

Ensuite, je me demande : « quelle est l'opportunité ? » Ça, c'est important. Dans toute difficulté se cache une opportunité. Dans toute difficulté, dans chaque problème, dans chaque chose qui nous rend triste ou qui nous stresse, eh bien il y a une opportunité, il y a quelque chose de positif qui se cache.

Et ça, j'en ai souvent parlé hein, c'est tiré du fameux livre *Think and Grow Rich*, *Réfléchissez et devenez riche* de Napoleon Hill, qui est plus un livre de développement personnel qu'un livre sur la finance, clairement, et sur la richesse. Toujours est-il que, dans ce livre, il dit que chaque problème, chaque difficulté qu'on rencontre, chaque événement négatif renferme en lui la graine d'un élément positif de même nature. Donc un petit problème va t'amener une petite opportunité et un gros problème peut t'apporter une grosse opportunité. Et ça, j'y crois vraiment. Mes plus gros problèmes ont été aussi à la source de mes plus grandes opportunités.

Le fait d'être par exemple malheureux dans mon travail, de détester l'environnement de travail dans lequel j'étais et qui me semblait pourtant être idéal, j'ai eu les jobs que je voulais, vraiment, j'étais très heureux, très emballé, quand j'ai démarré ma carrière salarié parce que je faisais exactement ce que j'avais rêvé de faire pendant des années et pourtant c'était la catastrophe et c'est ce qui m'a poussé à faire plus d'autres choses. Mais ça a été une des sources, une des graines de l'arrivée de Français Authentique et c'est extraordinaire ce qui m'est arrivé par la suite. Donc, vraiment chercher l'opportunité quand il y a un problème.

Ensuite, utilise ta pharmacie personnelle. Ça, c'est super intéressant. Notre corps... En fait, on prend plein de médicaments, mais notre corps il est bâti pour libérer des... c'est pas vraiment des médicaments, mais pour libérer des hormones dans notre corps. Et l'idée, c'est de faire des activités qui t'emmènent ou qui produisent ces hormones.

Il y a une vidéo, je crois que le titre de cette vidéo YouTube sur la chaîne de Français Authentique c'est « Le bonheur est-il chimique ? » Donc je t'invite à vraiment la regarder, c'est la revue d'un bouquin. Tu tapes « le bonheur chimique Français Authentique » sur YouTube ou sur Google et tu vas la trouver.

Et tu vas voir qu'en fait quand on n'est pas bien, quand on est stressé, eh bien c'est parce que notre corps ou dans notre sang il y a l'hormone cortisol qui a été libérée et qui nous dit : « Attention... » Alors ça, c'est... Elle a un but, cette hormone hein. Elle est là pour nous mettre en garde et pour nous stresser. Donc on est stressé, pas à cause, j'allais dire à cause, mais ce n'est pas à cause de cette hormone, on est stressé grâce à cette hormone. Cette hormone du stress, elle est utile pour notre survie.

Et l'idée, quand cette hormone est en nous et qu'on se dit : Ben finalement, il y a pas vraiment de nécessité. Ma vie n'est pas en danger. Il faudrait que je passe de cet état de stress à un état de bonheur. Eh bien, il faut que je remplace cette hormone cortisol par d'autres hormones qui sont des hormones du bonheur et dont on parle dans cette vidéo la revue du livre. Le livre, c'est, je crois que c'est Madame docteur Boericke, je crois, et par contre j'ai oublié le titre du livre, mais je parle de tout ça dans la vidéo. Je t'invite vraiment à la regarder.

Mais en gros, il y a quatre hormones du bonheur. On a l'endorphine, qu'on peut obtenir via le sport et qui nous rend heureux, c'est-à-dire que si tu fais du sport quand tu es stressé, eh bien le cortisol qui te rend stressé va progressivement laisser sa place à des endorphines qui te rendent heureux et qui sont libérées quand... En fait, ces hormones sont libérées quand on a mal, quand on éprouve de la douleur, et donc quand on fait du sport, on libère des endorphines.

Tu peux avoir de la dopamine. Alors là, il y a plein plein de moyens d'en avoir, mais tu peux travailler sur un projet, la dopamine elle est libérée quand on obtient quelque chose ou qu'on cherche à obtenir quelque chose. Donc si tu travailles sur un projet, que tu fais un plan de projet, ou si tu travailles sur tes rêves, tes objectifs, tu vas libérer de la dopamine.

L'ocytocine, ben tu l'obtiens en passant du temps avec ta famille ou tes amis, clairement, donc passe du temps avec eux.

Et la sérotonine, c'est quand tu es fier de toi, quand t'as réussi quelque chose. Donc ça, tu peux essayer de... tu fais quelque chose de facile, que tu es sûr de réussir, tu peux cuisiner quelque chose, un gâteau par exemple, ou créer quelque chose, faire quelque chose. Quand tu auras réussi, tu vas libérer un peu de sérotonine.

Donc tu vois, tu peux mettre en place quelques activités, trois, quatre, cinq activités simples, passer deux-trois heures avec ta famille, faire du sport, travailler sur ta liste d'objectifs, de rêves, et faire quelque chose de simple, que tu es sûr de réussir, et tout ça, eh bien ça va libérer des médicaments qui vont remplacer le cortisol. Donc tu seras moins stressé.

Quatrièmement, il recommande, Robin Sharma, quand tu es triste, d'écrire tes sentiments. Et moi, c'est ce que je fais. En fait, quand je suis stressé, j'écris mes sentiments, j'écris sur mes plans « qu'est-ce que je vais faire pour résoudre les problèmes que j'ai » etc. Et je pense, comme nous le dit Jim Rohn, le fameux philosophe et conférencier américain, je pense sur papier. Donc je prends une feuille de papier, mon journal, n'importe quoi, et j'écris. Et le fait d'écrire et de réfléchir, ça libère l'esprit.

Et enfin, marche dans la nature et souviens-toi que tout arrive pour une raison, c'est le cinquième remède. Donc une fois que tu as exécuté tout ça, eh bien tu peux te mettre à marcher, tu vas dans la nature, tu vas dans un endroit que tu aimes ou tu vas dans un café, peu importe. Mais l'idée, c'est bien d'aller dans la nature parce que si t'es au bord de la mer ou dans un parc ou dans un endroit sympathique qui te plaît et qui renferme de la nature, eh bien ça va vraiment t'aider à libérer tes émotions.

Et dis-toi que tout arrive pour une raison. Il y a rien qui arrive ou en tout cas c'est une des philosophies qu'on peut rencontrer. Je dois avouer que je suis pas toujours convaincu à 100 %. Je l'ai ajouté parce que Robin en parle et beaucoup sont convaincus de cela. Tout arrive pour une raison selon eux et tout est source d'opportunité, ça on l'a déjà dit.

Donc je te recommande vraiment d'appliquer tout ça quand ça ne va pas, d'éprouver de la gratitude, de mettre en perspective ; deuxièmement, de te demander où est l'opportunité ; troisièmement, d'utiliser ta pharmacie personnelle en mettant en place quelques actions finalement qui vont libérer des hormones du bonheur pour remplacer l'hormone du stress. Ensuite, écris tes sentiments ou réfléchis sur papier, dans un journal. Et

marche dans la nature. Souviens-toi que tout arrive pour une raison et tout est source d'opportunité.

Si tu fais tout ça vraiment, tu vas changer ton état d'esprit, tu iras beaucoup mieux et c'est quand même beaucoup obtenir, c'est un résultat vraiment énorme. Donc on peut remercier Robin pour ses conseils. Je t'encourage à mettre tout ça en place dans ta vie.

Merci de m'avoir écouté. N'oublie pas de rejoindre la lettre d'information de Français Authentique pour recevoir du contenu exclusif et on se retrouve très bientôt pour un nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». Salut ! Et merci de m'avoir suivi.