

5 vérités sur la peur

Salut, chers amis ! Merci du fond du cœur de me retrouver pour ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Je prends une petite pause au travail pour aller me promener pas très loin du bureau afin d'échanger avec toi ou en tout cas te donner quelques clés, quelques astuces de développement personnel qui pourront t'aider à améliorer ta vie. Dans ce podcast, j'ai deux objectifs : te fournir du contenu authentique en français pour que tu améliores ton français mais aussi te fournir du contenu de développement personnel pour que tu améliores ta vie. On appelle ça « faire d'une pierre deux coups ».

Si tu ne l'as pas encore fait, j'apprécierai beaucoup que tu laisses 5 étoiles au podcast Français Authentique tout simplement pour aider Français Authentique à aider encore plus de monde, ça te prend deux minutes, quelle que soit la plateforme finalement sur laquelle tu écoutes le podcast, tu peux vraiment le faire en quelques instants et ça nous aide beaucoup. Donc, merci pour ça.

Aujourd'hui, je voudrais qu'on parle de peur parce que la peur ça paralyse vraiment beaucoup de monde dans tout un tas de domaines de nos vies. Ça peut être évidemment quand tu essaies de t'exprimer en français par exemple. Si tu as peur, ça va te freiner. La peur peut aussi te bloquer au moment de lancer un projet, au moment de demander une augmentation de salaire à ton chef par exemple. Il y a vraiment plein de moments pendant lesquels la peur peut vraiment être un frein.

J'ai retrouvé, en fait, un certain nombre d'idées que je voudrais partager avec toi aujourd'hui, dans mes notes. En fait, j'ai des notes de lecture que je stocke, que je revois de temps en temps. Et il y a un passage qui m'avait beaucoup inspiré dont j'aimerais discuter avec toi. C'est un extrait du livre, je donne le titre en anglais puisque je lis en anglais, c'est *Feel The Fear And Do It Anyway* de Susan Jeffers. Ça veut dire ressens la peur, mais fais-le quand même.

La grande idée du livre, tu vas le comprendre dans les cinq vérités que cet auteur donne sur la peur, l'idée majeure du livre c'est de dire : « OK. On a tous peur hein, c'est normal. On a tous peur. Nos émotions sont fortes. On a peur de plein de choses. Mais le seul remède à la peur, c'est l'action et donc même si tu as peur, il faut le faire quand même. Ce n'est pas parce que quelque chose te fait peur que tu ne dois pas le faire ».

Bien sûr, ça ne se résume pas à ça, sinon le livre ne ferait pas, je ne sais pas, 200 ou 300 pages. Je ne sais plus combien de pages fait ce livre, mais il y a un peu de subtilité. Et l'idée, ce n'est pas de dire « tu fais n'importe quoi sans réfléchir », évidemment. Mais tu vois un peu l'idée de fond, c'est de dire : « C'est bien de ressentir la peur, mais souvent il faut quand même agir ». Et ça, c'est une chose dont on a déjà parlé dans d'autres épisodes de

« Marcher avec Johan », c'est que, souvent, les choses pour lesquelles on éprouve le plus de peur, ce sont des choses qui ont le plus d'impact sur nos vies.

J'étais mort de peur quand j'ai quitté la France pour m'installer en Autriche. J'étais mort de peur au fond de moi quand j'ai créé Français Authentique. Ce sont des choses qui, finalement, se sont révélées être des grandes décisions dans ma vie. Donc voilà, ressentir la peur et le faire quand même.

Dans ce livre, dans mes notes de lecture, j'ai noté cinq vérités sur la peur. Et moi, je suis assez d'accord avec l'auteur sur ces cinq vérités sur la peur et je voudrais qu'on en parle aujourd'hui ensemble.

La première de ces vérités, c'est de dire que la peur ne partira jamais tant que je me... Alors, j'ai noté ça sur un petit bout de papier et j'ai du mal à me relire. Voilà, j'ai réussi à me relire. « La peur ne partira jamais tant que je me développerai ». En fait, ce que ça veut dire, c'est que si je n'ai pas peur, c'est que j'ai arrêté de croître, c'est que j'ai arrêté de me développer. Tant que je me développerai en tant qu'être humain, tant que j'apprendrai des nouvelles choses, je testerai des nouvelles choses, je démarrerai des nouveaux projets, tant que je me développerai, j'aurai des peurs parce que je serai sans arrêt en train de sortir de ma zone de confort.

C'est très important à avoir en tête parce que la peur, finalement, ça devient un indicateur, un indicateur qu'on se développe, puisque la peur elle ne partira jamais tant que je me développe. Donc si la peur part, si tu n'as pas du tout peur, peut-être un tout petit peu mais pas beaucoup, c'est que tu te développes peu ou pas.

Tu as toujours un cycle, en fait, de croissance personnelle qui te fait, quand tu crois hein, quand tu te développes, quand tu fais des nouvelles choses, eh bien ça crée à plus de compréhension du monde, plus de compétences, et ces choses entraînent des nouveaux défis, et ces nouveaux défis entraînent de la peur. Donc, c'est une sorte de boucle qui revient en permanence. Tu te développes, tu tentes des nouvelles choses, tu veux des nouvelles choses, donc tu as des nouveaux défis, tu as des nouvelles choses qui te font peur.

Ce qui est intéressant, et je le vois très bien dans ma vie personnelle, c'est que ce qui me faisait peur avant ne me fait plus peur du tout aujourd'hui. Quand j'ai quitté mon travail pour me consacrer à 100 % à Français Authentique, j'avais très peur. Aujourd'hui, je n'ai plus du tout peur, ça me paraît être une évidence. Donc, je me suis habitué à ça. Par contre, il y a des choses qui ne me faisaient pas peur à l'époque parce que je n'y pensais pas qui me font peur aujourd'hui.

Donc, c'est le fait de se développer qui crée de nouvelles peurs. Donc, si on n'a plus peur, c'est qu'on ne se développe pas. Ça c'est, je trouve, une vérité sur la peur qui est très puissante, très inspirante, très rassurante, à mon avis, et aussi qui est bonne à savoir et qui

est importante à comprendre, parce que la peur ça devient un indicateur positif qu'on est en train de se développer.

Deuxième vérité sur la peur, c'est que le seul moyen de maîtriser une peur, c'est d'agir en ce sens hein, pas agir en faisant autre chose. Je répète, le seul moyen de maîtriser une peur est d'agir.

Je vais prendre un autre exemple personnel juste pour que tu comprennes. Avant de faire ma première vidéo, j'avais peur, pour Français Authentique. C'était en 2011, je m'en souviens comme si c'était hier. On était, Céline et moi, au bord du lac Neusiedler See en Autriche. Ça se trouve à la frontière entre l'Autriche et la Hongrie, donc à l'Est de l'Autriche, à l'Ouest de la Hongrie, un superbe endroit. Donc, on était au bord du lac et ça faisait des mois que je remettais à plus tard le fait d'enregistrer des vidéos.

Finalement, j'avais peur hein. Je ne me le disais pas, mais j'avais quand même peur et je l'ai fait. À la fin, j'étais content. Après, j'ai fait une deuxième, une troisième, une quatrième. Et là, j'ai dû faire, je pense, si je mets tous les contenus de Français Authentique ensemble, j'ai fait au minimum 1.000 contenus et ça devient très facile pour moi parce que tout simplement j'ai ressenti la peur, mais je l'ai fait quand même.

Je pense que ça c'est vrai pour tout. Imaginons que tu es quelqu'un qui a peur de sauter en parachute, c'est mon cas et je ne le ferai pas parce qu'il faut malgré tout, si on a envie de combattre une peur, il faut y voir un intérêt, et moi je ne vois pas d'intérêt à sauter en parachute, je n'ai pas besoin de cette poussée d'adrénaline. Ça ne veut pas dire je ne le ferai jamais dans ma vie, mais aujourd'hui, je ne vois pas d'intérêt.

Mais quelqu'un qui dirait : « Oh j'aimerais vraiment sauter en parachute, ça serait top », si cette personne se pousse à le faire, si elle a déjà envie hein, encore une fois, il faut vraiment qu'il y ait une vision, une envie, mais si cette personne se pousse à le faire et le fait, la peur disparaîtra. Et donc au deuxième saut, il y aura moins de peur. Troisième, quatrième, cinquième, sixième, moins de peur, même si parfois c'est la deuxième expérience qui apporte plus de peur, parce que la première on ne sait pas à quoi s'attendre et la deuxième on sait parce qu'on l'a déjà fait une fois. Mais bref, tu comprends ici l'idée, c'est de dire que le seul moyen de maîtriser une peur, c'est de faire la chose qui nous fait peur.

Troisième vérité sur la peur, qui est très intéressante à mon avis, c'est que le seul moyen... Hop la, pardon. Je trébuche à moitié. Le seul moyen de se sentir mieux ou d'avoir une meilleure opinion de soi-même, c'est de faire une chose qui nous fait peur. Et ça, encore une fois, c'est un peu ce que je te disais juste avant. Quand j'ai enregistré ma première vidéo, ça a été pour moi un super moment parce que j'avais peur. J'ai fait un truc qui me faisait peur et du coup je me suis senti bien. Je me suis senti bien vis-à-vis de moi-même, j'ai gagné en confiance en moi, j'ai eu plus d'assurance. Donc ça, c'est un bon moyen finalement.

Et c'est même le seul moyen. Le seul moyen de vraiment bien se sentir et d'avoir plus confiance en soi, c'est de faire une chose qui nous fait peur.

Quatrième vérité sur la peur, c'est que j'aurai toujours peur en territoire inconnu et je ne suis pas le seul. Donc cette vérité, elle est double. Encore une fois, ça paraît évident et logique, mais quand on est dans une situation inconnue, on a toujours un peu peur, et c'est normal, on est conçu comme ça.

On en a parlé à plusieurs reprises dans des épisodes passés, mais notre cerveau est fait comme ça, notre cerveau a une partie émotionnelle qui, dans un modèle que je trouve sympa et qui est décrit dans le livre *Le paradoxe du chimpanzé*, est décrit justement comme étant un chimpanzé. On a cette partie émotionnelle, on a un chimpanzé dans notre tête qui est là pour nous faire survivre, on doit survivre pour le chimpanzé. Alors qu'on a une autre partie plus émotionnelle, plus rationnelle, qui souhaite qu'on réussisse et qu'on soit heureux.

Mais on aura toujours ce chimpanzé qui est plus fort que l'humain, la partie rationnelle du cerveau qui aura peur en territoire inconnu. Donc ça, c'est normal et on n'est pas le seul parce qu'on est tous bâti pareil, on a tous un cerveau qui est bâti sur le même modèle et on a tous les mêmes réactions émotionnelles. Donc, c'est tout à fait normal d'avoir peur en territoire inconnu. Et même si certaines personnes semblent avoir beaucoup de confiance en elles et ne pas connaître la peur, eh bien c'est faux, c'est un mythe. Tout le monde a peur, plus ou moins bien sûr, en territoire inconnu et c'est important à garder en tête.

Et enfin, cinquièmement, agir contre la peur, ça fait moins peur que de vivre en gardant la peur. Qu'est-ce que ça veut dire ? Agir contre la peur, donc c'est ce qu'on disait tout à l'heure, le seul moyen d'enlever la peur c'est d'agir hein, ça fait finalement moins peur que de garder la peur en permanence.

Encore une fois, si je reprends l'exemple des vidéos You Tube, imagine, je veux faire des vidéos You Tube mais j'ai peur, donc je vais toujours avoir peur, je me dirai : « Prends le téléphone, Johan, ou prends une caméra. Non, j'ai peur ». Donc, je vais ressentir de la peur. Si je n'agis pas, si je ne fais pas, cette peur sera toujours là, je vais garder cette peur tout le temps, pour toujours. Et donc cette peur, elle sera forte. Mais si un jour, je dis : « Allez Johan, tu arrêtes, tu y vas, tu fais la vidéo ». Bien sûr, j'aurai un petit pique de peur sur le moment, mais ensuite la peur va partir. Le fait d'agir contre la peur, ça enlève, ça fait moins peur finalement, au final, que de garder cette peur en nous tout le temps.

C'est peut-être un peu plus compliqué à comprendre, mais pour moi ça fait sens. Ça fait vraiment sens de se dire qu'agir contre la peur ça fait moins peur que de garder la peur éternellement.

Voilà un peu les cinq vérités au sujet de la peur qui est dans ce bouquin très inspirant et que je te recommande vraiment de méditer, de travailler, d'appliquer. S'il y a une chose qui te fait peur, agis et fais-le, mais ça ne veut pas dire qu'il faut vraiment te mettre en danger. On parle vraiment de choses qui ne sont pas dangereuses. Je ne suis pas là pour te dire de risquer ta vie, évidemment. Mais tu comprends bien que vraiment le fait de faire, ça enlève la peur et je te recommande vraiment d'essayer.

J'aimerais beaucoup avoir ton avis sur le sujet, donc tu peux me le donner dans les commentaires. On poste les « Marcher avec Johan » sur toutes les plateformes : Facebook, Twitter etc. tous les réseaux sociaux. Ou tu peux aussi me donner ton opinion en commentaire, en description du podcast puisque tu vas prendre quelques minutes pour laisser 5 étoiles, j'en suis sûr, et je t'en remercie, quelle que soit l'application que tu utilises. Et 5 étoiles, c'est aussi le même chiffre que 5 peurs ou 5 vérités sur la peur que je vais te rappeler maintenant.

En numéro 1, on avait : la peur ne partira jamais tant que je me développerai.

Deuxièmement : le seul moyen de maîtriser une peur est d'agir conformément à cette peur.

Troisièmement : le seul moyen de se sentir mieux et d'avoir une meilleure confiance en soi, c'est de faire ce qui nous fait peur.

Quatrièmement : j'aurai toujours peur en territoire inconnu et je ne suis pas le seul, c'est vrai pour tout le monde.

Et cinquièmement : agir contre la peur, ça fait moins peur que de vivre en gardant la peur.

Bien sûr, ce genre de sujet parfois un peu profond, ça peut être complexe à comprendre dans une langue étrangère, donc n'hésite pas à écouter cet épisode plusieurs fois. Il vaut mieux que tu maîtrises parfaitement le sujet d'aujourd'hui plutôt que d'écouter 10 podcasts sans vraiment en maîtriser aucun. C'est toujours bien d'apprendre de façon un peu plus profonde. Donc si ce sujet t'inspire, si tu souffres de la peur, n'hésite vraiment pas à écouter cet épisode plusieurs fois.

Merci de m'avoir écouté. On se retrouve très bientôt pour un nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Salut !