

8 conseils que je donnerais au jeune Johan

Eh bien salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». C'est un plaisir, comme d'habitude, de t'avoir avec moi pour cette petite marche, pour cette petite balade. Et aujourd'hui, il s'agit d'un épisode de développement personnel dans lequel je vais te dire quels conseils je donnerais au jeune Johan.

Avant de passer au contenu, je te rappelle que tu peux aller découvrir mon livre de développement personnel, *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Tu as un lien dans la description, mais c'est très facile, c'est www.francaisauthentique.com/4p comme 4 pilules et tu y découvriras un ensemble de concepts de base du développement personnel. Tu verras que le livre est disponible sous différentes formes : livre audio, livre PDF ou livre papier.

Alors le contexte d'aujourd'hui, pour cette petite balade, c'est que je vais bientôt avoir 40 ans. Eh oui, dans quelques jours, j'aurai 40 ans. Bon, c'est la première fois, pour être tout à fait honnête avec vous, que je ressens un tel changement. Je suis bien conscient du fait que l'âge et le fait de passer à une dizaine, c'est quelque chose de symbolique. Entre 39 ans et 40 ans et 41 ans, il y a pas une grosse différence, donc je sais que c'est symbolique, mais le fait de passer d'un âge qui commence par un 3, à passer... enfin, à un âge qui commence par un 4, eh bien pour moi, ça fait une grande différence en fait.

C'est dur à expliquer et je sais qu'on le vit tous différemment, mais j'ai vraiment l'impression de passer du côté des anciens, de passer vraiment du côté des personnes un peu plus âgées. Encore une fois, je sais pas, ça ne s'explique pas, c'est symbolique, mais quand je vois un âge qui commence par un 3, mon cerveau inconscient le classe dans la catégorie des jeunes ; quand je vois un âge qui commence par un 4, eh bien je ne le classe plus tout à fait dans la catégorie des jeunes.

Alors je sais que ça fera sourire un certain nombre d'entre vous, mais encore une fois, on vit tous ses expériences différemment. Je ne stresse pas et je ne suis pas triste hein, le temps passe et c'est tout à fait normal, mais j'ai ce sentiment un petit peu bizarre, à mon sens.

Mais ce sentiment bizarre, dans la mesure où je commence à passer du côté des anciens, du côté des personnes un peu plus âgées, eh bien du coup, je me sens plutôt légitime à donner quelques conseils à un jeune de 20 ans. Quand t'as 30 ans, tu te dis : « Bon, pourquoi je lui donnerais des conseils ? » On se sent moins légitime. Aujourd'hui, j'ai l'impression d'être plus légitime.

Donc du coup, ce que j'ai décidé de faire, c'est de donner quelques conseils, j'en ai choisi 8 de façon très subjective, au Johan de 20 ans. Donc j'imagine le Johan de 20 ans qui

serait à côté de moi et à qui je donnerais 8 conseils. Évidemment, c'est subjectif puisque pendant ces 40 années de vie, j'ai eu des centaines d'expériences, j'ai appris plein plein de choses, j'ai fait des centaines d'erreurs. Et je vais certainement laisser certaines expériences, certains conseils, de côté parce qu'ils ne me sont pas venus spontanément, mais c'est pas grave, je vais juste lister 8 conseils plutôt généraux qui me sont venus spontanément quand j'ai préparé cet épisode.

Donc le premier conseil que je donnerais au Johan de 20 ans, c'est, je lui dirais : « Johan, prends grand soin de ton corps », parce que quand on a 20 ans, en fait on s'en moque ou en tout cas, moi je m'en moquais, j'avais pas la sensibilité de me dire : « Il faut très bien manger ».

Alors, mes parents m'ont poussé à faire du sport etc. donc j'avais une certaine base en ce qui concerne l'hygiène de vie, mais j'aurais tendance à me pousser encore plus en ce qui concerne la santé. Je dirais « mange bien » et je me donnerais les astuces pour bien manger, des astuces simples : mange en majorité des légumes, mange en majorité des produits réels qui viennent de la terre et absolument pas des produits industriels ou des produits qui n'existaient pas sur terre ou qui n'existaient pas sur terre avant que l'homme puisse les créer, prends bien soin de bien boire, prends bien soin de bien dormir, dors minimum 8 heures par nuit tout le temps. Et je pense vraiment que ça s'applique aussi à un jeune de 20 ans.

Et je me donnerais des conseils pour ne pas boire d'alcool du tout. En fait, je pense que si, quand on est jeune, on ne touche pas à un seul verre d'alcool, c'est le meilleur moyen pour ne jamais en boire et ne pas tomber dans l'excès. Alors je ne suis jamais tombé dans l'excès dans le sens être alcoolique et boire tous les jours, mais quand j'étais jeune, j'ai eu tendance à faire la fête beaucoup plus que de raison, c'est-à-dire de façon non raisonnable.

Et en fait, aujourd'hui, je pense que ce sont des choses à essayer d'éviter un maximum parce que c'est comme tout, on a l'impression sur le coup d'être bien, mais le lendemain, la journée est terrible, souvent on fait des choses qu'on regrette, donc on a plein de problèmes d'émotion à régler ensuite. Donc je donnerais à Johan de 20 ans le conseil : « Ne bois pas. OK, tous tes copains boivent, ils boivent beaucoup, c'est pas grave. Toi, tu ne bois pas ». C'est vraiment un conseil que je me donnerais et que j'appliquerais à la lettre si j'étais sage. Mais ça, c'est autre chose.

Le deuxième conseil que je me donnerais, c'est de prendre un grand soin de mon esprit. J'ai toujours été lecteur, mes parents m'ont toujours sensibilisé à la lecture, mais j'ai fait une petite pause quand j'étais un peu plus jeune, je dirais de mes 17 à 22, 23 ans, j'ai beaucoup moins lu, parce que je préférais faire la fête et je jouais un petit peu à la console de jeu, à l'ordinateur. Et je pense que toutes ces heures passées sur des jeux auraient été beaucoup plus bénéfiques si je les avais passées à lire. Donc prends grand soin de ton esprit.

Ensuite, je me dirais : « Sois lucide ». C'est le troisième conseil. Être lucide, ça veut dire être réaliste, avoir conscience de la réalité. Et je me dirais : « Ne pense pas que tu pourras vivre sans problème et sans stress. Johan de 20 ans, tu dois comprendre qu'il y a des choses inimaginables qui peuvent t'arriver, qui vont t'arriver. Tu auras des problèmes dans ta famille ». À 20 ans, jamais j'aurais pensé qu'il puisse y avoir des problèmes dans ma famille. Je parle de ma famille au sens large, en particulier. Je me dirais : « Tu peux être trahi par des amis ». À 20 ans, non, jamais je n'aurais pensé ça. Mes amis, c'était impossible qu'ils me trahissent.

Donc tu vois, j'essayerais d'être lucide sur le monde et je me dirais : « Une vie sans problème est impossible. Tu vas avoir des problèmes, tu vas être stressé, tu vas avoir des trahisons, des problèmes de famille. Il n'y a aucune certitude. Donc le seul remède à ça, c'est de te faire confiance et de faire en sorte d'être bien dans le chaos, de ne pas sombrer quand c'est difficile. Sois lucide ».

Le quatrième conseil que je me donnerais sur 8, on arrive à la moitié, c'est : « Résous tes problèmes sur papier ». Souvent, quand on a un problème, on a tendance à vouloir le résoudre dans sa tête, mais c'est bien souvent trop compliqué de résoudre ses problèmes directement dans la tête.

Le plus efficace pour résoudre un problème, c'est de prendre une feuille de papier et d'écrire clairement, écrire des choses du type quel est le problème, définir le problème. On essaie souvent de résoudre un problème qu'on n'a pas encore défini, qui est encore vague dans notre tête.

Donc tu prends une feuille de papier, tu écris quel est ton problème. Tu te demandes quel est le pire qui puisse arriver. Souvent, aussi, on a tendance à stresser sans savoir ce qui est réellement en jeu et le problème qui semble absolument grave ne l'est pas, donc quel est le pire qui puisse arriver, accepter ça, accepter ce qu'on ne peut pas changer. Donc voilà le pire qui puisse arriver, c'est cette chose-là, eh bien je dois l'accepter et ensuite agir au plus vite.

Donc, à la suite de ma feuille, j'écris voilà quelles sont les actions possibles. Je peux tester ça, je peux faire ça, je peux faire ça et je définis l'action que je vais exécuter au plus vite. L'idée, c'est d'agir au plus vite parce que je suis persuadé du fait que l'action, le fait d'agir, c'est le meilleur remède à l'anxiété. Quand on est anxieux, souvent, c'est qu'on ne fait rien. Être anxieux, c'est être passif et avoir peur du futur. Par contre, dès qu'on agit, forcément, on limite l'anxiété.

Et je me dirais aussi : « Maintenant que tu as défini ton plan d'action, eh bien oublie. Ça sert à rien de penser à ton plan d'action et à tes problèmes pendant des heures et des jours, oublie. Si tu as décidé d'agir demain, eh bien d'ici le lendemain, essaie de lire, de faire

des activités qui te feront oublier ça ». Voilà, ça ce serait mon quatrième conseil : « Résous tes problèmes sur papier ».

Le cinquième conseil que je donnerais au jeune Johan, c'est d'ignorer le regard des autres. Et ça, je suis pas tout à fait soigné aujourd'hui à 40 ans. Pour être honnête, j'ai tendance à beaucoup me soucier de ce que pensent les autres, de ce qu'ils vont penser de moi, non pas en termes de discussion qu'il pourrait avoir entre eux, ça va plus loin que ça, c'est, qu'est-ce qu'ils vont penser de moi ? C'est un petit peu ça. Qu'est-ce qu'ils vont penser et qu'est-ce qu'il se passerait si cette personne pensait du mal de moi ?

Alors, je me dirais clairement qu'il est indispensable d'ignorer le regard des autres. Les autres nous jugent, oui, un petit peu, mais ils pensent peu à nous en fait. On a tendance, parce que nous on pense en majorité à nous, à ce qui nous entoure nous, parce qu'en tant qu'être humain, on a ce côté égoïste, on pense la plupart du temps à nous, eh bien ça nous laisse pas beaucoup de temps pour penser aux autres et penser des choses négatives des autres.

Donc les autres, en fait, ils sont trop occupés à penser à eux pour se soucier de moi. Donc, autant les laisser se focaliser sur eux et se dire : « Je me moque de ce qu'ils puissent penser. J'ignore le regard des autres ». Ça, c'est une qualité importante, à mon avis.

Sixième conseil que je donnerais au Johan de 20 ans, c'est de me dire : « Johan, accepte une chose : Tu n'auras jamais fini tes tâches ». J'ai eu pendant longtemps, la faiblesse de penser qu'à un moment j'aurai fini. Donc je me disais : « OK. Après ce gros projet, waouh, je serai tranquille ». À la fin de la semaine, j'ai essayé de ne plus avoir de listes en cours, d'actions en cours, ce qui est en fait stupide puisqu'à chaque fois qu'on finit des choses, il y a des nouvelles choses qui arrivent dans nos vies.

Et Emma m'a fait rire la semaine dernière, j'ai posté cette expérience sur le canal Telegram de Français Authentique, que je t'invite à rejoindre vraiment, j'y partage chaque jour des pensées diverses. Et j'ai dit... Je m'étais levé le matin pour travailler avant que les enfants... c'était samedi matin, je me suis levé tôt. Et quand ma famille s'est levée, on a pris le petit déjeuner et je leur ai dit : « Bon, j'ai pas fini ce que j'avais à faire ». Et ma fille Emma m'a dit : « Mais de toute façon, tu n'as jamais fini ». Et ça m'a fait prendre conscience du fait ou ça m'a rappelé qu'effectivement on n'a jamais fini ses tâches.

Et quand une personne décède et qu'on va dans ses papiers ou qu'on va dans son bureau, eh bien il y a plein de choses en cours. Donc au moment où on meurt, il y a plein de choses en cours. On n'aura jamais fini, on n'aura jamais atteint le moment où on se dit : « Bon ben voilà, j'ai fini, je suis tranquille ». Ça arrive de façon vraiment exceptionnelle.

Le septième conseil que je donnerai au jeune Johan, c'est : « Définis une vision, revois-la souvent et travaille-y chaque jour ». Donc, je me dirais, bien sûr que tu peux

changer d'avis, tu es pas obligé de décider à 20 ans de la façon dont tu vivras à 30 ou 40, c'est impossible, mais essaie déjà de définir ce qui te semble être important, définis ce que tu souhaites avoir.

Là, aujourd'hui, j'ai 40 ans, j'ai une vision très claire. J'ai presque 40 ans, il me reste quelques jours encore. J'ai une vision très claire. Je sais exactement ce que je cherche à accomplir. Alors, peut-être que ça changera. Peut-être qu'à 50 ans, je dirais : « Bon, je préfère suivre une autre vision ». Mais en tout cas, c'est important de savoir où on va.

Donc l'idée, c'est de prendre le temps de définir sa vision, ce qu'on veut atteindre à plutôt long terme, et de revoir ça souvent, moi je revois chaque semaine ma vision, pour être certain, pour faire en sorte qu'on y travaille chaque jour, parce que c'est bien d'avoir une vision, mais si on n'agit pas conformément à la vision, c'est inutile. Donc l'idée, c'est d'avoir une vision, la revoir souvent et mettre en place des actions quotidiennes pour y parvenir.

Et enfin, le dernier conseil que je donnerais à Johan, au jeune Johan, c'est : « N'écoute pas ceux qui te disent qu'il faut choisir ». Ça, j'ai mis beaucoup de temps à le comprendre, et aujourd'hui, je suis plutôt à l'aise avec cette idée, mais pendant longtemps, j'ai pensé qu'on ne pouvait pas avoir la liberté financière tout en passant beaucoup de temps avec sa famille, tout en étant en bonne santé.

J'avais l'impression qu'on était obligé de faire des choix. C'est soit on était libre financièrement, c'est-à-dire qu'on travaillait énormément pour être libre financièrement, mais si on faisait ça, on passait pas beaucoup de temps avec sa famille et on négligeait sa santé parce qu'on dormait pas assez. J'avais vraiment l'impression qu'il fallait choisir quasiment entre les trois ou qu'on pouvait avoir deux mais pas trois.

Et aujourd'hui, je suis persuadé qu'on peut avoir les trois, qu'on peut travailler intelligemment de façon efficace et très productive, très focalisée, pour avoir la liberté financière d'un côté, tout en passant du temps avec sa famille et en ayant l'amour de sa famille et en prenant le temps de prendre soin ou en ayant le temps de prendre soin de sa santé. Donc on peut tout avoir, on n'est pas obligé de tout le temps choisir.

Et en tant que personne qui raisonne de façon un peu analytique et scientifique, j'ai encore parfois tendance dans certaines situations à me dire : « Bon, je dois choisir. C'est soit la solution 1, soit la solution 2 ». Mais souvent en fait, on peut soit avoir les deux, soit avoir presque les deux, c'est-à-dire avoir 80 % de la solution 1, 80 % de la solution 2.

Donc aujourd'hui, je n'essaie plus de vraiment choisir, j'essaie d'avoir les deux. Pourquoi pas ? Et s'il faut faire des choix et limiter des petites parties de chacune des solutions, eh bien c'est pas grave.

Donc voilà un petit peu ce que je dirais à Johan si je le voyais, au Johan de 20 ans, je lui dirais : « Écoute, prends grand soin de ton corps, prends grand soin de ton esprit, sois lucide, résous tes problèmes sur papier, ignore le regard des autres, tu n'auras jamais fini tes tâches, définis une vision, revois-la souvent et travailles-y chaque jour et n'écoute pas ceux qui te disent qu'il faut choisir ».

Est-ce que le Johan de 20 ans aurait écouté ces conseils ? Franchement, je ne pense pas et c'est en fait toute la définition de la vie hein, c'est on grandit au fur et à mesure. Et parfois, surtout quand on est jeune, on a beau nous dire des choses, on ne les écoute pas.

Aujourd'hui, à 40 ans, j'ai tendance à plus écouter mes aînés puisque j'ai compris qu'à 20 ans on pense tout savoir, mais en fait on ne sait rien ou on pense en savoir beaucoup, on pense savoir mieux que les autres, on pense savoir mieux que son père qui a 20-25 ans de plus que nous, mais en fait on ne sait rien. Et tant qu'on n'a pas compris ça, on ne peut pas vraiment écouter et on ne peut pas appliquer.

Donc le Johan de 20 ans n'aurait certainement pas écouté ces conseils, il se dirait : « Le Johan de 40 ans, mais qu'est-ce qu'il sait ? ». Donc ça, c'est le plus gros problème. Après, j'aurais peut-être eu avec mes connaissances d'aujourd'hui, mes capacités d'aujourd'hui, tout ce que j'ai appris pendant toutes ces années, j'aurais peut-être eu suffisamment de compétence pour convaincre le Johan de 20 ans qu'il devait écouter ces 8 conseils. Mais ça, on ne le saura jamais.

Merci de m'avoir suivi. C'était un plaisir de t'avoir avec moi pendant cette marche. J'espère que ça t'a plu. On se retrouve très bientôt. Si tu veux aller plus loin en ce qui concerne le développement personnel, n'hésite pas à jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p.

À très bientôt !