

Adapte tes routines

Eh bien, salut les ami(e)s ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode en voiture, de "Marchez avec Johan" qui s'est transformé en "Roulez avec Johan", mais on s'en moque. Je le dis tout le temps en ce moment, mais ce n'est pas grave. On parle développement personnel dans ce podcast. Prends une petite dose de café. Si tu es en train de faire du sport, bon courage à toi, lèves les poids ou cours plus vite, si tu es en train de marcher, prends bien le temps de respirer et c'est toujours un plaisir de t'avoir ici avec moi.

Si ce n'est pas encore fait, je te recommande d'aller voir dans la description de cet épisode et de rejoindre la lettre d'information de Français Authentique. Tu pourras recevoir deux mails exclusifs par semaine, deux contenus, aussi bien des contenus de développement personnel que des contenus purement liés à l'apprentissage du français.

Aujourd'hui, on va parler routine et on va parler d'une chose qui est évidente pour beaucoup, beaucoup de monde, mais qui est un challenge pour moi, qui est assez délicate à mettre en place dans ma vie. Et c'est à 100%, en fait, lié à la flexibilité. La flexibilité, c'est le fait d'être flexible, c'est-à-dire d'être capable de changer. C'est le contraire d'être... si on n'est pas flexible, on a tendance à être trop rigoureux, à ne pas accepter de changer ses plans. On va stresser dès que les plans changent, on va avoir tendance à ne pas accepter de bouger un rendez-vous. On va être très rigide. On peut le décrire comme ça, rigide. La flexibilité, c'est le contraire. C'est être capable de s'adapter. On n'est pas dur et rigide. On a tendance à être plus souple et flexible et il est toujours très difficile de trouver le juste équilibre entre rigueur, c'est-à-dire structure dans sa vie, avoir beaucoup de structures, beaucoup de règles dans sa vie, et flexibilité, puisque c'est un peu le contraire. Du coup, on a tendance à toujours se battre entre les deux et j'ai toujours été quelqu'un de très structuré.

J'ai des routines du matin, une routine matinale, une routine du soir. Pendant très longtemps, j'avais une routine du midi également que j'ai dû adapter depuis la naissance de mon fils. Et un moment, même si la structure, je pense que cette rigueur et cette structure, ça m'a beaucoup aidé dans ma vie et c'est grâce à cette structure que j'ai réussi à créer Français Authentique en parallèle de mon job salarié, tout en étant père de famille. Donc, cette structure m'a beaucoup aidé. Mais comme souvent, quand il y a une chose de positive, eh bien, elle est devenue un peu trop développée. Elle a pris trop de place dans ma vie cette structure et cette rigueur. Et ça a été en fait, pour moi, assez difficile d'accepter que parfois c'était OK de manquer un jour de routine matinale, c'était OK de temps en temps de ne pas se lever tôt, c'était OK de temps en temps d'arriver cinq minutes en retard à un rendez-vous. Ça me donnait vraiment mauvaise conscience de trahir en quelque sorte. J'avais l'impression de trahir mes obligations (alors la route est barrée ici. C'est un peu embêtant. Bon eh bien, ce n'est pas grave. Je vais aller voir plus loin...), mais j'avais l'impression de trahir mes engagements quand je ne respectais pas ma routine, tout simplement.

Donc, c'est encore une fois un petit peu un équilibre à trouver. Tout est question dans la vie de balance et d'équilibre. Et je le dis souvent et c'est, je pense, très important à garder en tête, même une chose qui est bonne, qui est positive, si elle est faite en excès elle devient mauvaise et négative. On peut mourir d'excès d'oxygène. Pourtant, l'oxygène, c'est quand même plutôt bon et quand même plutôt préférable. On peut mourir d'excès d'eau, on peut se noyer. Pourtant l'eau, c'est quelque chose. C'est à la base de la vie. Trop d'eau, trop d'oxygène peuvent nous tuer, tout comme trop de structures et trop de rigueur peut avoir tendance à avoir un effet contreproductif et à rendre notre vie moins bonne qu'elle ne devrait être tout simplement. Et tout ça je l'ai vu, donc il faut trouver en gros un équilibre entre routine et structure, entre flexibilité et rigueur. C'est quelque chose de primordial et de super important à faire et je l'ai vu, et c'est ce que j'allais dire juste avant. Je l'ai vu quand Raphaël est né. Quand mon fils Raphaël est né, j'avais peu de routines. Je veux dire, c'était super compliqué d'avoir une routine matinale quand on a un enfant en bas âge qui dort peu la nuit, en plus Raphaël était assez compliqué à gérer, forcément ce n'est pas simple, ce n'est pas simple du tout. Et du coup, moi ça m'a rappelé plusieurs choses.

La première chose que ça m'a rappelé, c'est que les routines, elles, sont super importantes. C'est important d'avoir des routines et le fait d'avoir dû les négliger, d'avoir dû les mettre de côté pendant un certain temps, ça m'a confirmé ça. Ça m'a confirmé que j'avais besoin de mes routines et ma vie sans mes routines matinales ou du soir, c'était une vie beaucoup moins efficace et heureuse. Donc ça c'était la première chose.

La deuxième chose, ça m'a rappelé justement que la flexibilité est super, super importante. C'est important, super important d'être flexible, surtout quand tu as un enfant parce que, soit tu te forces, tu dis : « Bon, eh bien, moi, je vais faire toutes mes routines. Je ne vais pas adapter mes routines. Peu importe. Je me réveille cinq fois par nuit, je dors peu, mais ce n'est pas grave. Je vais quand même me lever à 6 heures. » Donc si tu fais ça, c'est terminé, tu vas être épuiser, ça va être complètement contreproductif. Ou alors, tu as l'autre extrême qui est de dire : « Eh bien non, mon fils est là, moi c'est fini, je ne fais plus de routine et c'est une bonne excuse pour arrêter. »

Donc l'idée ici, c'est d'être flexible, d'avoir un peu de flexibilité et de suivre ta routine quand tu le peux tout simplement et d'accepter qu'il y aura dans ta vie des moments pendant lesquels tu ne seras pas en mesure d'exécuter ta routine matinale ou du soir, ou peu importe ou du midi. Je te parlais tout à l'heure de mes routines du midi, que j'avais une routine du midi pendant très longtemps, que je dois maintenant cesser tout simplement pour différentes raisons, mais la flexibilité c'est ça. C'est accepter que parfois, on ne peut pas suivre sa routine.

Donc, c'est ma pensée du jour. Il n'y a pas forcément d'action, ou l'action ce serait de prendre le temps de réfléchir. Réfléchis à ça. Demande-toi si tu n'es pas trop rigide parfois ou si tu n'as pas trop de flexibilité puisque aucun des deux extrêmes n'est bon. Est-ce que tu

as une bonne balance? Je sais que j'ai tendance à ne pas être assez flexible, mais que j'y travaille. Je suis tendance trop rigoureux, mais je travaille à ma flexibilité et le fait d'en avoir conscience, c'est très important.

Une dernière chose que je voulais partager, c'est que souvent, c'est bien de reconsidérer ses actions et ses routines, parce que si tu fais une chose par habitude, par routine, sans réfléchir à son utilité, c'est l'idée, l'idée d'une habitude, d'une routine, c'est de ne pas réfléchir. Et parfois, on fait des choses qui étaient utiles à un moment de notre vie et qui ne le sont plus.

Et on va continuer à le faire sans réfléchir, même si ça n'a plus d'importance pour notre vie, même si ça ne nous aide plus. Mais on va juste le faire parce qu'on a l'habitude de le faire. Et ça, c'est une perte de temps et d'énergie, évidemment. Donc l'idée, c'est vraiment de se dire : « Allez! Est-ce que toutes mes routines, mes habitudes sont utiles et est-ce que je ne peux pas les reconsidérer, les modifier, les optimiser ? » Donc ça, ça fait partie de cet aspect flexibilité, accepter parfois de reconsidérer ses routines. Si tu n'as pas de routine, cherche un peu dans l'historique, j'ai plein d'épisodes dans lesquels je te parle des habitudes de la routine, donc prends le temps, il y a plein de ressources, que ce soit dans le podcast ou dans les vidéos. Tu vas sur le site www.francaisauthentique.com et tu utilises le blog. Il y a une fonction de recherche pour trouver plein d'articles. Tu tapes routines ou habitudes, tu trouveras plein de contenus et commence, mets en place ta routine avec flexibilité.

Je te remercie du fond du cœur de m'avoir suivi. Vas voir dans la description pour t'inscrire à la lettre d'information de Français Authentique et on se retrouve bientôt pour un nouvel épisode de "Roulez avec Johan" ou "Marchez avec Johan". Là, je suis arrivé à destination. Je vais aller travailler au bureau.

A bientôt !