

Attention à ne pas trop planifier (méditation pour Johan)

Salut cher ami et merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». Alors aujourd'hui, ça va être comme chaque mercredi, un petit épisode de développement personnel.

Et avant de partager avec toi les pensées du jour, d'aborder le sujet du jour, je dois te rappeler que si tu souhaites avoir du contenu exclusif en français authentique, tu peux rejoindre la lettre d'information gratuite. Tu auras chaque semaine un à deux mails avec des infos pour progresser en français et, bien sûr, pour améliorer ta vie. Donc tu as un lien en bas. Et j'aimerais que tu fasses partie de notre liste.

Alors aujourd'hui, je voudrais partager avec toi un de mes comportements négatifs, pas pour te raconter ma vie, on s'en moque, mais pour t'aider à ne pas tomber dans le même piège. Et j'avoue que je le fais aussi un peu par intérêt personnel parce que j'ai envie que ça m'aide à être plus efficace sur ce point-là.

C'est un peu du... comme Marc Aurèle, tu sais, le célèbre philosophe stoïcien qui était aussi empereur romain qui a écrit le livre... alors en anglais, ils ont appelé ça *Meditation*, et en français, ils ont appelé ça *Pensées pour moi-même*. En fait, je dis « il a écrit », mais c'est pas un livre qu'il a vraiment réellement écrit, c'est un journal en fait. Il tenait un journal, et dans ce journal, il écrivait ses pensées. Et ce qu'on voit dans ses pensées, c'est qu'il se rappelait des choses.

Il se rappelait des choses, c'est pour ça que je trouve, pour le coup, que la traduction française de *Meditation*, puisqu'ils auraient pu le traduire en *Méditation*, ils l'ont traduit en *Pensées pour moi-même*, je trouve ça pas mal. Souvent, j'aime pas trop les traductions des titres de livres anglais en français, mais là, je trouve que c'était pas mal. Et donc Marc Aurèle, ce qu'il a fait ou ce qu'il avait compris, c'est qu'il est nécessaire de se rappeler une chose qu'on sait mais qu'on n'applique pas.

Donc moi, ce que je vais faire aujourd'hui, c'est me rappeler un comportement négatif qui me cause quand même pas mal de stress, dont je suis conscient, mais que finalement je n'arrive pas à combattre et il y a plein de choses comme ça. Ça paraît fou, on se dit : « Attends. Si tu le sais, pourquoi tu n'appliques pas ? Pourquoi tu n'appliques pas ce que tu sais, finalement ? »

Mais ne me jugez pas, les amis. On est tous finalement comme ça en tant qu'être humain. On sait tous qu'il faut prendre soin de son sommeil, qu'il faut prendre soin de son alimentation, qu'il faut bouger tous les jours. On sait tous que la cigarette et l'alcool, c'est mauvais pour notre santé. Il y a zéro doute là-dessus, on le sait tous. Et à part quelques

personnes, on va dire, qui ne seraient pas très très objectives et réalistes, on le sait tous. C'est impossible de le nier.

Pourtant, on n'agit pas toujours de façon cohérente avec ce qu'on sait. Il y a qu'à prendre les exemples précédents pour le comprendre. Et c'est mon cas avec le travail. J'ai déjà parlé de ce sujet hein. Mais chaque vendredi, je planifie les tâches sur lesquelles je vais travailler la semaine suivante. J'ai un système bien établi, j'en ai même parlé dans ma formation « La productivité sans stress ». J'ai un système bien établi qui me permet vraiment d'être efficace, d'avoir beaucoup de clarté, beaucoup d'efficacité, beaucoup de productivité et je sais dès le vendredi que la semaine suivante je travaillerai sur les tâches les plus importantes pour Français Authentique. Donc c'est bien.

Je suis pas là pour te dire qu'il ne faut pas être organisé et je recommande à tout le monde de faire la même chose, d'avoir un système, surtout ceux qui ont une vie complexe et qui sont libres de planifier leurs tâches. Une de mes spécificités, c'est que je décide sur quoi je travaille et quand je travaille. C'est une grande liberté, mais chaque liberté est associée à de la responsabilité, finalement.

Donc tu vas me dire : « OK, mais tout ça, Johan, c'est bien, c'est positif. Qu'est-ce qui se passe ? » Eh bien je dirais que le souci, c'est que j'ai tendance à surestimer la quantité de travail que je peux accomplir. Je planifie beaucoup trop. Je me prévois des plages de travail, mais j'oublie qu'il y a parfois des imprévus, des interruptions, des moments pendant lesquels mon attention va divaguer. Je vais penser à un truc, je vais me dire : « Au fait, il faut que je fasse ça et je vais y penser », donc je serai moins efficace.

Et du coup, je me retrouve à être très souvent en mode course contre la montre, c'est-à-dire toujours à me dire : « Il faut que je me dépêche, il faut que je me dépêche. J'ai pas tout fait. Je suis en retard, il faut que je me dépêche ». Ou je vais me dire : « Oh la la, il est 16 heures et j'ai pas terminé ça. Il faut à tout prix que ce soit fini aujourd'hui ». Donc je me pousse.

D'un côté, c'est bien parce que ça me donne de la productivité, encore une fois. Ça me donne aussi de la discipline, de la rigueur. Je pourrais très bien dire : « C'est pas grave, je le fais pas, je le ferai demain », mais j'ai toujours eu cette discipline à dire : « Non, c'est prévu. Tu as pris l'engagement avec toi-même, donc tu le fais ». Donc ça, d'un côté, c'est bien, mais alors ça amène une quantité de stress qui est énorme en fait. Et tout ça, ça vient d'un problème de planification.

Si on prend une image, tu vois... ce que je fais, c'est que j'essaie de faire entrer 2 litres d'eau dans une bouteille qui peut contenir 1,5 litre. Donc tu imagines bien ce qui se passe hein. Si tu prends une bouteille de 1,5 litre vide et que tu essaies de mettre 2 litres d'eau dedans, qu'est-ce qui va se passer ? Eh bien la bouteille va se remplir, remplir, remplir,

mais elle a une certaine capacité, cette bouteille. Et quand elle aura atteint sa capacité, 1,5 litre, t'as beau essayer de remettre 500 ml, ça ne rentrera pas.

Donc ici, c'est la même chose pour moi, j'ai une capacité donnée à exécuter des tâches, j'ai une ressource donnée, et si j'essaie d'en mettre plus, ça ne rentre pas. Et non seulement ça ne rentre pas, mais ça ajoute du stress en fait. Et ici, je sais que certains sont capables de se poser sereinement et de s'allouer le temps nécessaire à l'accomplissement de leurs tâches.

Je sais que mon père est très bon pour ça par exemple et j'essaie vraiment de m'en inspirer parce que lui il est toujours cool. Je me souviens dans mon enfance ou même un tout petit peu plus récemment. Quand on a bricolé ensemble, il m'avait aidé dans ma maison. Voilà, il vient, il est tranquille, il prend son temps, il se précipite pas, il réfléchit. Il dit : « Bon, OK, on va faire ça, on va faire ça ». Et moi, spontanément, je me dis : « Ah bon, pour faire tout ça, on a besoin d'une journée » ; lui il va dire : « Non, on a besoin de deux journées ». Et c'est lui qui a raison.

C'est lui qui a raison parce qu'on va le faire en deux journées, on sera sereins, calmes et ce sera bien fait, alors que si j'avais été seul, peut-être que j'aurais fait en une journée, une journée et demie, mais j'aurais été stressé, j'aurais couru partout et le résultat n'aurait pas été super bon surtout en ce qui concerne le bricolage.

L'idée vraiment, ici, c'est de ne pas se surestimer. Une chose que j'essaie de faire, c'est... en fait, c'est même trois choses, c'est déjà simplifier. Souvent, on veut trop faire. Ça, c'est vrai pour tout. Donc la première chose, c'est simplifier, éliminer, dire : « Hé, est-ce qu'il y a pas des choses que je fais qui servent à rien ? » J'essaie d'automatiser un certain nombre de choses. Il existe beaucoup d'outils maintenant pour ça.

Et j'essaie de déléguer aussi. L'équipe Français Authentique hein, les membres de l'académie le voient bien, c'est toute une équipe qui, au quotidien, est là à travailler pour Français Authentique, pour ses membres, pour les membres de l'académie. Donc je peux très bien déléguer et donner un certain nombre de tâches. Je planifie trop car, finalement, je me sens responsable de trop de choses. Je combats cet instinct depuis 2011 et je vais continuer.

Donc si toi tu te retrouves dans ce que j'ai dit, rassure-toi, tu n'es pas seul. Essaie peut-être de suivre un peu les derniers astuces que j'ai pu donner : simplification, automatisation, délégation et lâcher prise finalement, accepte de ne pas pouvoir faire plus, parce que c'est comme ça. Donc on va, c'est ce que je te propose, avancer ensemble vers une vie plus simple et plus sereine en éliminant le superflu et en étant surtout plus réaliste dans la planification de nos tâches. Ça marche aussi pour les tâches personnelles. Parfois, quand je pars en voyage, je dis : « On va faire ça, ça, ça ». Je prévois cinq choses la journée,

alors que la journée ne peut contenir que deux choses. Donc voilà, lâcher prise, freiner, respirer, prendre le temps et planifier ses activités avec beaucoup de calme.

Je te souhaite bon courage. N'oublie pas d'aller joindre la lettre d'information de Français Authentique. Tu as le lien dans la description en bas.

Et on se retrouve très très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Merci de m'avoir suivi. Salut !