

## Avec un peu d'aide de mes amis

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». Je suis très heureux que tu prennes le temps aujourd'hui de m'écouter et de peut-être marcher aussi. Peut-être qu'on marche ensemble finalement puisque je marche en enregistrant cet épisode et tu peux, de ton côté, marcher en m'écoutant comme si tu étais près de moi.

Avant de parler d'amitié, et tu as vu le titre hein, « avec un peu d'aide de mes amis », tu peux rejoindre, j'en serai très honoré et très heureux, la lettre d'information de Français Authentique pour recevoir plein de contenus exclusifs par email. Donc, tu as un lien dans la description de cet épisode.

Avec un peu d'aide de mes amis, *With a little help from my friends*. Je ne vais pas te chanter cette formidable chanson des Beatles que j'adore et que j'ai beaucoup écoutée dans ma vie, j'ai envie plutôt de parler de ce que signifie ce titre. Et même si les paroles des chansons des Beatles sont toujours un petit peu simples, les Beatles n'ont pas toujours écrit des textes très élaborés, notamment en ce qui concerne cette chanson, le message profond et ne serait-ce que le titre, je trouve que c'est super super intéressant.

J'ai une tendance, je l'ai déjà dit, je pense, dans différents épisodes de Français Authentique, j'ai une tendance naturelle à ne pas chercher à, comment dire, à demander de l'aide. Je ne demande quasiment jamais d'aide, et c'est une erreur et on va le voir aujourd'hui et j'essaie vraiment de corriger cela. J'essaie de corriger cela parce que je considère que c'est une erreur de ne pas demander d'aide, d'avoir cette tendance à vouloir tout faire seul.

Par contre, j'aime aider. J'aime aider via des actions, j'aime aider via des conseils ou des opinions, j'aime pas le mot « conseil » parce que je me garde bien de donner des conseils. Quand on me consulte, je dis juste : « Bon, voici ce que j'ai lu, voici ce que j'ai compris, voici ce que je pense, voici ce que je fais », mais je me garde bien de dire à quelqu'un : « Tu devrais faire ça ou je te conseille de faire ça ». Ça, c'est toujours une erreur. Donc, j'aime avoir une oreille amicale. Parfois, aider c'est juste écouter quelqu'un. Ça ne signifie pas, comme je le disais, que tout est équilibré et que j'aime autant être aidé qu'aider. J'aime plus aider qu'être aidé en fait et j'en parlais dans un « Marchez avec Johan » précédent.

Pourtant, c'est très difficile de tout faire seul, c'est très lourd de faire tout ce qu'on a à faire seul, de faire face à ses problèmes seul etc. C'est lourd, c'est dur et c'est stupide. Nous sommes une espèce, hein, l'homo sapiens est une espèce qui a évolué et qui domine le monde. On va pas rentrer dans des considérations philosophiques à savoir si c'est bien, mais

en tout cas c'est la réalité. Notre espèce n'est pas l'espèce la plus forte ni la plus rapide ni la plus polyvalente. Il y a plein d'animaux, plein d'autres espèces qui sont bien meilleures que nous dans tous les domaines finalement.

Pourtant, on les domine et on les domine parce qu'on a la capacité à collaborer, une capacité à collaborer qui est énorme par rapport aux autres finalement. Et même des animaux qui collaborent de façon très célèbre comme les abeilles, les fourmis, ne le font pas à une échelle suffisamment grande pour réussir à avoir un impact sur le monde. Même si les fourmis savent très bien collaborer, une fourmi en Chine ne collaborera jamais avec une fourmi en Europe, alors que les Français utilisent des produits chinois, américains etc. On collabore tous d'une façon ou d'une autre. Donc, c'est stupide de ne pas utiliser la chose qui fait que l'homme, l'espèce humaine, a dominé les autres.

Je suis finalement assez fier de réussir à vaincre cette tendance naturelle que j'ai et qui est d'avoir tendance à ne pas trop demander d'aide. Céline me pousse toujours, me dit : « Mais demande ! Pourquoi tu ne demandes pas à ton ami de t'aider ». Et j'ai toujours tendance... ma première réaction, c'est toujours : « Non, je peux me débrouiller tout seul, je ne vais pas l'ennuyer avec ça ». Encore une fois, c'est stupide parce que souvent les gens en plus, je parle ici des proches hein, ne demandent qu'à ce qu'on les aide en fait.

Donc aujourd'hui, quand j'ai des problèmes, je ne sais pas, de relationnel ou des problèmes dans le cadre de Français Authentique, dans le cadre de tout ce qu'on peut faire, de toutes mes activités, crois-moi j'en ai beaucoup tous les jours, je vais consulter Céline, donc Céline ma femme, bien sûr. Quand j'ai un problème un peu plus intensif, un peu plus comment dire... quand j'ai des problèmes un peu plus difficiles à résoudre ou qui me prennent plus de temps à résoudre, eh bien je vais appeler mon copain Alberto ou je vais demander à un autre ami son opinion.

Et la clé de ça, la raison pour laquelle il faut absolument faire ça, c'est que quand on est attaché émotionnellement à quelque chose, eh bien on a des difficultés à bien réfléchir. Et quand on a tendance à consulter les autres, eh bien ils n'ont pas le même attachement émotionnel, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas là à penser et à se dire : « Oh ! Si je prends cette décision, il va m'arriver ça » ou « Oh la la ! Si ce problème dure, voici les risques ».

Ils ne vont pas être attachés émotionnellement comme nous et ça leur permet souvent de donner des bons conseils, parce que nous on n'arrive pas à réfléchir de façon claire, parce que justement on est attaché émotionnellement. Donc ça, c'est vraiment à garder en tête. Les personnes sont très utiles parce qu'elles ne sont pas attachées émotionnellement.

Moi, j'ai du coup un petit process pour résoudre les problèmes et pour... ou en tout cas essayer de vaincre les choses qui me stressent, c'est que je commence toujours par me

faire un mini brainstorming seul. Je me pose avec du papier ou avec ma tablette, ça dépend vraiment, ou un ordinateur, et j'écris plein de choses. J'essaie d'attendre un peu et de le faire quand les émotions sont plus basses, donc je ne le fais pas immédiatement.

Si, par exemple, il y a un problème dans l'équipe Français Authentique, je ne vais pas vraiment réagir tout de suite et commencer à écrire mes pensées tout de suite. Je vais d'abord attendre que les émotions baissent. Donc souvent, je vais partir marcher, penser à ça, écouter un podcast et revenir et essayer de prendre des notes. Ensuite, je consulte des proches en fonction du problème, mais souvent ça va être ma femme Céline, ça va être mon pote Alberto, mon copain Alberto, ça peut être d'autres amis, ça peut être mon père que je consulte quand c'est un problème vraiment très intense, parce que je veux pas l'ennuyer avec des problèmes qui seraient plus superficiels. Donc j'essaie de consulter des avis, de me faire aider, parce qu'on s'en sort toujours mieux avec un petit peu d'aide de ses amis ou de ses proches.

Et ensuite, je vais me refaire une autre phase de réflexion, de brainstorming seul, encore une fois. Cette fois, là les émotions souvent ont disparu. Le fait d'avoir parlé avec mes amis, eh bien ça me donne clairement de la confiance, ça enlève du stress, et ça me permet tout simplement de pouvoir avancer, pouvoir réfléchir clairement et pouvoir, ça c'est super important, bâtir un joli plan d'action, c'est-à-dire savoir décider à ce que je vais vraiment faire pour résoudre mon problème.

Donc les Beatles avaient raison, avec un peu d'aide de nos amis, on arrive vraiment à s'en sortir. L'idée, c'est vraiment d'accepter l'aide qu'on nous donne, ne jamais refuser l'aide. Si quelqu'un propose de nous aider, c'est qu'il veut le faire, c'est qu'il peut le faire, donc acceptons l'aide, demandons l'aide. C'est pas égoïste d'accepter de l'aide ou de demander de l'aide, c'est pas égoïste. Évidemment, cela doit rester un équilibre, c'est-à-dire il faut vraiment que ce soit pas toujours toi qui ailles vers les gens pour leur demander de l'aide et il faut être là quand eux ont besoin de toi. C'est évident. Mais, si tu as cet équilibre, il est tout à fait acceptable et tout à fait recommandé de se faire aider. C'est vraiment très très important.

Voilà ce que je voulais te dire aujourd'hui. J'espère que tu as apprécié. N'oublie pas d'aller sur la page qui accompagne ce podcast et de rejoindre la lettre d'information de Français Authentique pour découvrir du contenu exclusif dans ta boîte mail chaque semaine.

Merci de m'avoir écouté. Et pourquoi ne pas aller écouter les Beatles là, hein, avec un peu d'aide de mes amis, *With a little help from my friends* ? Ce serait cool.

Donc bonne journée avec ça et je te dis à bientôt. Salut !