C'est difficile d'équilibrer ses priorités

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». Je suis très heureux que tu aies décidé de venir avec moi aujourd'hui et on va parler, comme très souvent, quasiment tout le temps en fait dans ce podcast, on va parler développement personnel et on va aborder le sujet très important, à mon avis, de l'organisation et surtout des priorités. Sujet super super important.

Avant de démarrer, je voudrais te dire que l'épisode d'aujourd'hui est sponsorisé, on va faire comme à la télé, c'est sponsorisé par l'Académie Français Authentique. Alors, attends parce que je suis dans un parc et il y a des petites voitures qui... de nettoyage, donc désolé pour ça. Je te disais que l'académie sponsorise l'événement d'aujourd'hui. Donc, si tu es intéressé et si tu souhaites découvrir l'Académie Français Authentique, tu peux aller dans la description : www.francaisauthentique.com/academie. Les inscriptions sont fermées actuellement, mais tu pourras rejoindre la liste d'attente.

Alors, je te parle très souvent de clarté, de vision, de savoir où tu vas, savoir ce que tu veux pour ta vie, avoir les idées claires sur le sujet, je te parle souvent d'objectifs, savoir quels sont justement tes objectifs, qu'est-ce que tu souhaites réussir, qu'est-ce que tu souhaites atteindre. Ça, c'est super super important. Je te parle aussi souvent parce que c'est lié de priorité.

Personnellement, j'y pense souvent, je travaille dessus, je fais toujours beaucoup de... ce qu'on appelle l'introspection, c'est-à-dire le fait de penser et de réfléchir à ses propres actions, à sa propre vie, à ses propres projets. Donc, je fais très très souvent ce type d'activité et j'essaie très souvent de le faire par moi-même de façon impromptue, c'est-à-dire dès que quelque chose m'arrive, je me dis : « Tiens, est-ce que c'est en phase avec ma vision ? Est-ce que ça correspond à mes priorités ? » etc.

Et je le fais aussi de façon planifiée, c'est-à-dire chaque semaine, chaque mois, chaque année, eh bien j'ai un rappel qui me dit : « Johan, il faut que tu penses à tes objectifs, à tes priorités, à ta vision ». Donc ça, je le fais dans le cadre de mes revues, ma revue annuelle, chaque année, évidemment, ma revue mensuelle, chaque mois, et ma revue hebdomadaire.

Je te raconte pas tout ça pour te raconter ma vie, je te raconte ça pour qu'on essaie de t'aider à mettre ça en place pour toi et pour te parler aussi d'un point qui est un peu complexe à gérer.

Mais personnellement, j'ai défini trois priorités. La première, c'est mon développement personnel, qu'il soit physique, prendre soin de ma santé, de la dimension physique de ma personne. Le deuxième, c'est travailler sur mes émotions, la gestion de mes

émotions, bien résister quand il y a des problèmes, ne pas trop m'énerver quand des choses me semblent ne pas fonctionner comme je le souhaite, le mental, ma capacité à bien réfléchir, à bien me focaliser etc. et bien sûr l'aspect spirituel au sens très large hein, pas seulement religieux, mais aussi quel est le sens que je souhaite donner à ma vie, quelle est ma contribution au monde dans lequel je vis. Donc tu vois, tout ça ce sont des choses très variées.

Deuxième grande priorité, ma famille, et troisième grande priorité, notre liberté, donc la liberté, ma liberté à moi personnelle et celle de ma famille, que ce soit une liberté de temps, faire les activités qu'on veut quand on veut, une liberté de lieu, être capable de vivre où on veut, d'aller où on veut, et tout ça, bien sûr, ça nécessite une certaine liberté financière. Beaucoup de monde parlent de liberté financière, mais l'argent il doit être en fait au service d'une liberté qui est plus globale, liberté de faire ce qu'on veut, de le faire où on veut quand on veut.

Donc ça, ce sont mes trois grandes priorités. Je mets mon développement personnel devant la famille. C'est pas parce que je me préfère à ma famille, c'est pas parce que je suis égoïste, c'est juste parce que mon développement personnel sert ma famille. Je ne peux pas être utile à ma famille si je ne suis pas en bonne forme physique, en bonne forme émotionnelle etc. Donc, les efforts que je fais pour mon développement personnel aident ma famille, servent ma famille et je dois d'abord prendre soin de moi pour pouvoir prendre soin d'eux.

C'est exactement comme ce que tu vois dans l'avion quand il y a les démonstrations de sécurité, eh bien on te dit : « Il faut d'abord mettre ton masque ». S'il y a un problème, toi, tu mets ton masque, et ensuite, tu aides les enfants à mettre leurs masques. On te dit pas : « Mets le masque aux enfants ». Si on te disait ça, le problème qui se poserait, eh bien c'est que ok, tu mets le masque à l'enfant ou alors toi tu... puisque tu n'as pas mis ton masque, tu as un problème et tu ne peux plus aider l'enfant. Donc, je dois être capable de soutenir ma famille, et pour ça, il faut bien sûr que je sois en bonne santé, tout simplement, et que mon développement personnel soit une priorité.

Chaque priorité en fait, et c'est là où je pense que le cœur de cet épisode se trouve, c'est qu'il faut bien comprendre que chaque priorité elle constitue beaucoup de travail. Elle constitue beaucoup de travail parce que chaque priorité en fait c'est plein plein d'actions.

Moi, ce que j'aime, c'est essayer de mettre en place des habitudes ou encore de mettre en place des règles pour simplifier en fait mes priorités ou pour simplifier l'exécution de mes priorités. Donc, c'est pour ça que par exemple je mets des règles, je mets en place des règles de santé, à savoir par exemple, je dors 7h30 à 8h par nuit, je marche un minimum de 5,5 kilomètres par jour etc. J'ai des règles liées à la lecture, au fait d'écrire dans un

journal. Donc ça, ce sont des règles. On parlera des non-négociables bientôt, dans un autre épisode, mais j'ai tout un tas de règles qui sont là.

La priorité liée à la famille, eh bien tout simplement, on peut la mesurer avec le temps passé avec eux, la qualité du temps passé avec eux, le fait que je les éduque, qu'on passe des bons moments ensemble. Donc tout ça, ça nécessite beaucoup de temps et du... alors, c'est pas à prendre au sens propre, mais c'est du travail, je mets des guillemets, du travail dans le sens, il faut prendre le temps de faire tout ça. Et c'est pareil pour notre liberté, il faut travailler sur Français Authentique, il faut travailler aux systèmes, il faut travailler à développer l'équipe, à avoir de nouvelles idées, à servir les clients etc. Donc tout ça, toutes ces priorités, elles représentent énormément de travail.

Et même si c'est clair, tu vois, je fais partie des gens qui ont défini les priorités, je pense qu'on n'est pas une grande majorité à avoir fait ça. Eh bien, bien que ce soit clair, c'est très difficile à équilibrer parce que certaines priorités parfois vont prendre le pas, elles vont dominer les autres. Et je dois avouer que j'ai beaucoup culpabilisé sur ça parce qu'il y a des périodes par exemple pendant lesquelles, pour différentes raisons, je dois passer plus de temps avec ma famille.

Pendant par exemple les vacances. Prenons cet exemple tout simple. Pendant les vacances d'été, je dois passer plus de temps avec eux, je dois plus aider Céline. Quand je dis « je dois », c'est pas je dois parce que quelqu'un m'y oblige, c'est je dois parce que ça fait partie de mes grandes priorités.

Et donc, cette priorité prend un peu de la place sur les autres, sur la liberté, sur le fait justement de travailler sur Français Authentique, sur mon propre développement personnel etc. Donc, c'est OK qu'il y ait ce déséquilibre parfois même s'il m'arrive de culpabiliser en me disant : « Johan, tu n'as pas assez travaillé, tu n'as pas assez lu ». Et il faut, à mon avis, faire attention de bien accorder l'attention et le temps à toutes ses priorités tout en étant d'accord ou tout en restant calme si certaines priorités prennent le pas sur les autres. J'ai remarqué que ce sont des phases.

Donc oui, j'ai trois grandes priorités, elles sont claires. Oui, elles sont ordonnées. Comme je l'ai dit, j'ai une priorité 1, 2 et 3, mais c'est OK si pendant une petite phase, la priorité 2 prend plus d'importance sur la priorité 1 ou si la priorité 3 devient plus importante que les priorités 1 et 2 sur une certaine période. Tu vois, je pense que ça c'est très important d'accepter ça et bien sûr de mettre en place des systèmes pour rééquilibrer.

Par exemple, pendant les vacances, j'essaie de me lever plus tôt, bien plus tôt que ma famille pour pouvoir travailler un peu soit sur mon développement, faire du sport, soit sur Français Authentique, pendant que ma famille dort le matin. Comme ça, je peux prendre soin d'autres priorités.

Donc, il faut être un peu, on va dire, créatif et flexible et bien comprendre, je pense que ça c'est une grande leçon que je dois vraiment me garder en tête, il faut bien comprendre qu'il y aura toujours des phases en fait. Et j'ai bien l'intention de continuer de profiter énormément de ma famille et de mes enfants tant qu'ils sont à nos côtés, parce que quand ils décideront d'aller passer leur vacances d'été avec leurs copains, eh bien automatiquement, cette priorité qui est la famille et qui restera là, eh bien elle perdra de l'intensité parce que je ne pourrai pas passer beaucoup de temps avec eux, donc il faut en profiter tant que c'est possible, tant qu'on peut le faire et accepter certains déséquilibres.

Je sais que l'aspect famille va être beaucoup plus important dans les 10, 15, 20 ans à venir, et ensuite, par contre, je pourrai développer d'autres priorités ou avoir un déséquilibre qui va en la faveur d'autres priorités.

Donc ce que je te recommande de faire, c'est premièrement : prends le temps de définir tes priorités, très très important. Deuxièmement : je te recommande de rester flexible. C'est OK si certaines priorités prennent de l'importance par rapport aux autres. Et bien sûr, mets en place des règles qui t'aident à vraiment respecter ces priorités. Voilà ce que je voulais te dire aujourd'hui.

N'oublie pas d'aller sur www.francaisauthentique.com/academie. Rejoins la liste d'attente. On a pas mal de sujets de développement personnel dans les modules. Et je prépare quelques petites surprises au niveau de l'académie en ce qui concerne le développement personnel. Donc, je serai très très heureux que tu prennes le temps d'aller découvrir ça.

Je te dis à très bientôt. Merci d'avoir suivi cet épisode. Salut !