

Ça ira mieux demain

Salut très, très chers amis et bienvenue dans ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. Merci de m'accompagner. C'est très sympa de t'avoir à côté de moi pendant ma petite balade et quel que soit ce que tu es en train de faire, que tu sois en train de marcher aussi, que tu sois en voiture, eh bien, je te fais un grand salut, un grand coucou. Aujourd'hui, nous allons parler développement personnel, comme souvent, et avant ça, un petit rappel pour ceux qui n'ont encore pas été jeter un œil à cette page. J'ai écrit un livre qui s'appelle 4 pilules pour une vie riche et sans stress, qui traite de développement personnel, qui aide les gens intéressés par le développement personnel à s'améliorer dans toutes les dimensions de leur vie (physique, émotionnel, mental et spirituel). Ce livre est accessible aux non-francophones et donc c'est une très bonne ressource pour l'été, si tu souhaites en savoir plus sur le sujet. Donc, va voir sur www.francaisauthentique.com/4p (comme 4 pilules) et tu découvriras un petit peu toutes les possibilités qui s'offrent à toi : PDF, MP3, version physique, etc. etc.

Alors aujourd'hui, je voudrais te faire une confession. Quand on dit « faire une confession », ça veut dire avouer quelque chose à quelqu'un, ça veut dire « dire quelque chose à quelqu'un de façon un peu mal à l'aise ». C'est-à-dire que c'est une chose qui n'est pas facile à dire, qu'on préférerait au fond de nous ne pas devoir dire, mais qu'on décide de partager avec quelqu'un. Donc je vais faire une confession, je vais partager avec toi quelque chose qui ne me rend pas super super à l'aise.

Il y a quelques jours, j'ai eu une petite période de tristesse, de mélancolie. En gros voilà, je ne me sentais pas très, très, très bien. C'est ce qu'on appelle... Tu vois, ce n'est pas de la dépression au sens où on est mal ou on se voit très mal dans le futur. C'est plutôt voilà, tu sais un peu de la mauvaise humeur, une tristesse légère, sans qu'il y ait de raison particulière. On appelle ça de la mélancolie un petit peu.

Et moi ça ne m'arrive jamais ça, ça ne m'arrive jamais. Je suis tout le temps joyeux, tout le temps... tout le temps heureux, tout le temps OK, tout le temps positif. Donc, j'ai été un peu pris par surprise par ça et je pensais que ça ne pouvait pas vraiment m'arriver. Ça m'arrivait avant, mais depuis un certain temps, depuis que j'ai mis en place des actions de développement personnel, depuis que j'ai plein de choses au quotidien qui me motivent, m'inspirent, depuis que je fais le travail qui me passionne le plus, depuis que j'ai toute cette liberté de gestion de mon temps, ces périodes maussades ou de tristesse, je ne les ai plus. Et là, pendant quelques jours, je les ai eus.

Donc, c'est comme si, pendant quelques jours seulement, heureusement, c'est comme si tout mon travail de développement personnel sur les aspects physiques, c'est-à-dire je fais attention à mon sommeil, je fais attention à ce que je mange, je fais attention à

faire de l'exercice, mais mon travail sur mes émotions, sur la gestion de mes émotions, mon travail sur le mental, la lecture, le fait d'écouter des choses inspirantes et mon travail spirituel, d'études de philosophie, de règles de vie, etc. c'est comme si, pendant quelques jours, tout ça ne comptait plus et ne m'aidait plus. Et ce qui est dingue dans ces situations, mais j'avais oublié, vraiment oublié que ça fonctionnait comme ça, c'est que quand ça t'arrive, tu penses que ça va durer pour toujours. Ça, je trouve ça fou. Tu as l'impression que tu seras toujours dans cet état de tristesse. T'as l'impression, je pense que tu vois ce que je veux dire, mais tu as l'impression qu'en gros, tu as passé dix jours où tu étais super heureux, tu passes une journée pendant laquelle tu es un peu triste, un peu mélancolique, et tu as l'impression que ce sera pour toujours. Et ça, c'est clairement illogique, c'est clairement irrationnel parce que chaque période un peu difficile et délicate passe. Ça passe toujours et c'est à mon avis une des clés pour faire face à ces moments un petit peu mélancoliques et tristes. C'est de se dire : « Ecoute, ça ira mieux demain, ça ira mieux demain », et de voir un peu cette journée ou ces journées comme étant des moments, tu sais, comme une journée d'automne. Quand il y a une journée d'automne et qu'il pleut, eh bien, après cette journée d'automne vient une journée d'été ou un peu plus tard, évidemment. Et là, tu as du soleil, tu n'as plus cette grisaille et cette tristesse.

On a d'ailleurs, si on prend encore une fois la métaphore de la météo, nous avons en français un proverbe pour ça qui dit : « après la pluie, le beau temps ». « Après la pluie, le beau temps ». Et « après la pluie le beau temps », ça veut tout simplement dire, eh bien même quand il pleut, ce n'est pas pour toujours. Donc un jour ou l'autre, il ne pleuvra plus et un jour ou l'autre, il fera beau.

Et tu peux vraiment lier ça à tes émotions, lier ça à ton humeur et te dire qu'après la pluie, c'est-à-dire des émotions plutôt négatives, le beau temps, c'est-à-dire des émotions positives.

Alors moi, je fais des exercices simples pour faire face à ce genre de journée de mélancolie et de tristesse, que je pratique personnellement et que je te recommande vraiment d'essayer pour toi. Au-delà du fait de se rappeler en permanence que ça ira mieux demain, ça c'est la première chose, dis-toi toujours : « eh, ça ira mieux demain. Ce n'est pas parce que je ne suis pas au top aujourd'hui que ce sera pour toute ma vie ». Donc ça, c'est déjà le premier point super important. Dis-toi en permanence « ça ira mieux demain ».

Tu peux aussi pratiquer la gratitude. Tout le monde en parle dans beaucoup de livres de développement personnel et ça marche. Moi, très régulièrement, je fais une liste de choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude. Ça peut être des choses qui sont relativement basiques, ça peut être : « j'éprouve de la gratitude de vivre dans un pays dans lequel il n'y a pas la guerre ». Ça peut être : « j'éprouve de la gratitude d'avoir de l'eau qui sort, de l'eau potable et propre qui sort de mon robinet tous les matins ». Ça peut être : «

j'éprouve de la gratitude qu'Internet me permette de travailler de chez moi », « J'éprouve de la gratitude que ma famille soit en bonne santé ».

Donc, peu importe en fait ce que tu décides de noter ou ce que tu décides, les choses sur lesquelles tu décides de te concentrer, quoiqu'il arrive, ça t'aidera. Donc, compte vraiment les choses pour lesquelles tu éprouves de la gratitude et ça t'aidera en fait automatiquement à devenir un peu plus serein.

Une autre chose, c'est de travailler. Ça peut être du travail intellectuel. Moi, pendant mes quelques jours un peu, voilà, où je n'étais pas de bonne humeur, eh bien, je travaillais à bloc sur Français Authentique, puisque quand tu travailles et que tu penses à ton travail et que tu es concentré sur ton travail, tu n'as pas le temps de penser à d'autres choses. Donc, le travail ça aide.

Tu peux essayer la méditation. Ça, c'est pas facile parce que souvent, justement, quand on est mélancolique, on a plein de pensées. Mais la méditation, ça peut t'aider à te calmer et à faire en sorte que toutes ces pensées négatives disparaissent.

Et bien sûr, très, très important : bien dormir, bien prendre soin de son sommeil pour être en pleine forme. J'ai remarqué que les moments pendant lesquels j'ai été souvent le moins bien, c'était des moments pendant lesquels je manquais de sommeil. Donc le sommeil, ça aide aussi à remettre ton corps à zéro et à beaucoup mieux te sentir.

Dis-toi aussi, que tous ces moments de doute, ou ces moments de mélancolie, ou de tristesse, ils ont un bon côté : c'est que ce sont des tests qui t'aident à pratiquer tout ce que tu apprends. Ça sert à rien de passer des heures et des heures à lire ou à consulter des contenus de développement personnel si on ne les applique pas. Et on ne pourrait pas les appliquer, ça paraît logique, si on ne rencontrait pas ces périodes un peu de doute. Donc vois-les, ces périodes de doute, comme des moments de pratique, des moments d'exercice qui te permettent, eh bien, de t'exercer sur tout ce que tu as appris. C'est une approche un peu stoïcienne de la vie de dire : « voilà, accepte ce que tu ne peux pas changer et essaye de te concentrer sur ce qui est en ton pouvoir ».

Donc, dis-toi qu'après la pluie vient toujours le beau temps et dis-toi, il y a une citation d'Abraham Lincoln... En fait, ce n'est pas vraiment une citation de Lincoln, c'est à la base une citation qui est tirée de la sagesse perse (des Perses) et Abraham Lincoln l'a utilisée dans un discours. Ça a aussi été repris par le poète Edward Fitzgerald. Et en fait, ils disent... En anglais ça donne : *this too shall pass, this too shall pass*. Et ça veut dire : cela aussi devrait passer. Cela aussi devrait passer.

Donc quel que soit ce qui t'arrive, grave, pas grave, moyennement grave, ça passera. Dans quelques temps, ça passera. Dans quelque temps, ton corps et ton esprit se seront adaptés. Cela aussi devrait passer. Après la pluie, le beau temps.

Donc, essaie de t'en souvenir. Je te souhaite bon courage quels que soient les épreuves que tu rencontres. N'oublie pas d'aller jeter un œil sur www.francaisauthentique.com/4p pour découvrir mon livre de développement personnel.

Je te dis à bientôt pour du nouveau contenu. Salut !