

Choisiras-tu la douleur de la discipline ou celle du regret ?

Salut les amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. C'est cool de t'avoir auprès de moi pendant que je marche dans la forêt. Je ne suis pas seul pendant ces épisodes, tu es à côté de moi et vous êtes toujours de plus en plus nombreux, à suivre ce podcast et je vous en remercie vraiment tous du fond du cœur. On va parler aujourd'hui développement personnel, d'une citation d'une personne qui m'a beaucoup influencé et qui m'influence encore beaucoup aujourd'hui. Mais avant ça, je voudrais te rappeler que si tu es intéressé par, d'une part l'apprentissage du français, et d'autre part le développement personnel, tu peux aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p. Tu découvriras le contenu de mon livre (PDF, MP3), digital ou papier. Donc merci de ta confiance et on passe maintenant à notre épisode de la semaine.

La citation du titre, elle vient de Jim Rohn qui était un entrepreneur conférencier américain, un des plus connus et vraiment quelqu'un qui a vraiment marqué plusieurs générations. Il est malheureusement décédé, mais il est très, très connu dans le monde du développement personnel, et Jim Rohn a dit que tout le monde doit choisir entre deux peines : la douleur de la discipline ou la douleur du regret. Et il dit ensuite, que la deuxième est la plus forte.

Qu'est-ce qu'il veut dire par-là ? Il veut dire que c'est un peu douloureux d'être discipliné. Être discipliné, par exemple, si on prend les quatre dimensions du corps dont je parle dans mon livre, ce serait faire du sport, bien manger, ne pas manger tout ce qu'on aime, mais manger des choses qui sont bonnes pour nous. Ça, c'est de la discipline. Et la discipline, eh bien ça fait mal. Ça fait mal d'aller faire du sport. Ça fait parfois mal ; ce n'est pas une douleur physique, mais ça fait mal de dire : « Hum, j'aimerais manger ce paquet de chips là-bas, mais à la place, je vais manger des légumes ». Et ce que dit Jim Rohn, c'est que donc, la discipline c'est douloureux. Ce qu'il dit aussi, c'est que de regretter, c'est douloureux. Donc, si tu te retrouves malade à un moment, si par exemple, tu as une maladie qui est directement liée au manque d'activité physique et à la malnutrition, là tu vas regretter, tu vas dire : « Oh là là ! J'ai 40 ans, j'ai une maladie qui est clairement liée à mon niveau de vie. Qu'est-ce que je regrette ! ». Donc, c'est douloureux de se dire qu'on va peut-être mourir jeune parce qu'on n'a pas pris les bonnes décisions en termes d'activité physique et en termes de nutrition. Très, très douloureux.

Et selon Jim Rohn, selon cette citation, il dit qu'en fait, on n'a pas le choix. On doit souffrir soit sous forme de discipline, soit sous forme de regret. Il n'y a pas le choix. On ne peut pas dire : « Je ne prends aucune des deux ». C'est vraiment, l'une ou l'autre. Et il ajoute que la douleur du regret, c'est celle qui est la plus forte. Donc en gros, ce qu'il te dit, c'est

que tu dois soit avoir de la discipline soit tu auras des regrets. Et il dit que les regrets amènent une douleur qui est plus forte que la discipline. Voilà ce qu'il veut dire.

Donc pour lui, si tu n'as pas de discipline, tu auras des regrets. J'ai pris un exemple global, général et peut-être un peu cliché en disant que si tu manges mal et que tu ne fais pas de sport, et que tu as une maladie qui est directement causée par cela quand tu es encore assez jeune, eh bien tu regretteras. Donc pas de discipline = regret. Et si tu as de la discipline, en principe, tu n'auras pas de regret. Si tu fais les bons choix, même si tu tombes malade, ça ne veut pas dire que tu es garantie de tout, de ne pas tomber malade, mais même si tu tombes malade, tu ne regretteras pas parce que finalement, tu as fait les bons choix. Donc pour lui, on est toujours obligé de souffrir un peu sous forme de discipline, sinon on finira par le regretter. Et c'est vrai, honnêtement, pour tout. C'est vrai, j'ai parlé avant de nutrition, c'est vrai pour le sport, c'est vrai pour l'apprentissage. Certains sont là à mes conférences ou à mes directs à 20 heures le soir, alors qu'ils pourraient regarder un film tranquillement avec leur famille ou avec leurs amis, ou ils pourraient aller boire un café avec ou un ... à 20 heures, on va dire à boire une tisane avec leurs amis. Donc, c'est aussi une forme de discipline l'apprentissage, de prendre de son temps libre, prendre du temps qu'on pourrait allouer à des activités qui sont parfois plus plaisantes sur le court terme, c'est aussi une sorte de discipline.

A mon avis, le meilleur moyen d'améliorer sa discipline, si on veut justement profiter au maximum de cette très belle citation de Jim Rohn, c'est d'améliorer donc, sa discipline pour regretter le moins. Pour moi, améliorer sa discipline ça passe forcément par le fait de ne pas se forcer ou de se forcer le moins possible. Alors ça peut être paradoxal, mais puisqu'on parle de discipline, il y a toujours cette petite idée de « je fais un effort, je me force », mais on peut très bien essayer de se forcer le moins possible. Bien manger par exemple, manger sainement, manger des choses bonnes pour notre corps, ça peut très bien être quelque chose qu'on fait avec plaisir. Si on trouve des aliments qui sont d'une part bons pour la santé et d'autre part, qu'on apprécie. Donc vraiment, il y a cette idée que je développe de plus en plus ces dernières années et que je n'avais pas avant, qui est de dire : « Le meilleur moyen quand même, d'être discipliné, c'est de réussir à ne pas trop se forcer à faire des choses avec plaisir ».

Pour le sport, c'est pareil. Essaie de faire des choses que tu aimes ou essaie de lier un maximum de récompense à tes activités sportives. Pour l'apprentissage, je le dis depuis la création de Français Authentique, et l'apprentissage du français plus particulièrement, si tu veux persévérer, il faut que tu aimes ce que tu écoutes, ce que tu lis en français. Donc, tu as vraiment un levier, un moyen très puissant d'être discipliné ou d'être plus discipliné. C'est tout simplement de chercher le plaisir et de refuser de te forcer.

Un autre moyen dont on a déjà beaucoup parlé, c'est de mettre en place des habitudes pour rendre en fait tous ces comportements qui demandent de la discipline

normalement, eh bien, les rendre automatiques. Si tu as une routine matinale, alors je ne vais pas rentrer dans le détail parce que j'en ai déjà beaucoup parlé et on pourra refaire d'autres épisodes, mais si ta routine matinale, c'est de se dire « je me lève le matin, la première chose que je fais, je descends, je vais sur le trampoline, je saute dix minutes sur le trampoline », ça, quelque part, c'est une discipline de faire ça chaque jour et personnellement, je le fais 7 jours sur 7. C'est une discipline, sauf que c'est une discipline là pour le coup, qui n'a aucun, aucune douleur, qui est très facile parce que c'est une habitude. Et les habitudes ont ce pouvoir d'améliorer ta discipline ou en tout cas de rendre des choses qui demanderaient de la discipline automatiques. Donc, c'est vraiment les deux moyens que je te suggère d'explorer pour avoir plus de discipline. C'est, numéro 1 : de chercher le plaisir un maximum et, numéro 2 : de mettre en place des habitudes. Comme ça, tu arriveras à être plus discipliné et donc tu n'auras pas à subir la douleur du regret.

Il faut faire attention ici. Je l'ai déjà un tout petit peu évoqué avant. Il y a un piège dans cette citation. Quand on dit qu'on doit choisir entre deux peines : la douleur de la discipline ou la douleur du regret, il y a quand même cette mentalité un peu puritaine ou en tout cas une mentalité qui est très répandue aux États-Unis, et qui est certainement une des clés de la réussite de ce formidable pays, mais qui peut être parfois trop extrême, qui est de dire « il faut absolument souffrir ». Tu connais le slogan « no pain, no gain ». Donc pas de souffrance, pas de récompense en gros ; on pourrait le traduire comme ça. Et même si je suis assez d'accord avec ça, avec le fait qu'effectivement, eh bien, il faut si on veut obtenir des choses, il faut pouvoir faire des sacrifices, je suis assez d'accord avec la nécessité de chercher la gratification différée, c'est-à-dire de ne pas chercher des récompenses tout de suite, mais des récompenses plus tard. En termes de nutrition, ça voudrait dire ne pas chercher la récompense tout de suite, par exemple, en mangeant quelque chose qui n'est pas bon pour la santé, avoir la récompense plus tard sous la forme d'une bonne santé à 60 ans, par exemple. Donc cette gratification différée, je suis d'accord avec ça également, mais je pense qu'il faut quand même rester mesuré et être trop discipliné, trop souffrir dans la discipline, ça peut devenir contre-productif. Je le sais parce que j'ai personnellement une période un peu excessive où, finalement, je pensais tellement au développement personnel, je pensais tellement à la gratification différée, c'est-à-dire à avoir des bonnes choses plus tard que j'en oubliais finalement mon bonheur à l'instant présent qui est le seul, finalement, que je peux avoir.

Donc parfois, il faut savoir se récompenser aujourd'hui aussi. Qu'est-ce qu'on dirait à une personne qui aura passé la majorité de sa vie à dire : « Oui, ben là, je fais des efforts maintenant pour plus tard. C'est la gratification différée ». et qui mourrait avant d'avoir eu l'opportunité de profiter de ces efforts. Ce serait très triste. Donc il faut, comme d'habitude, on en parle souvent dans les épisodes de Français Authentique, il faut être mesuré, c'est-à-dire qu'il faut effectivement... je suis persuadé du fait qu'il faut être très discipliné et qu'il faut avoir beaucoup de discipline, pour ne pas souffrir de regrets, mais il faut faire attention

aux pièges et il faut faire attention de ne pas tomber dans cet excès, vraiment qui serait de dire « allez, il faut tout le temps souffrir ». C'est en tout cas ce que je pense.

Donc, voilà un petit peu ce que je voulais te conseiller aujourd'hui. Réécoute bien cette citation. Note la peut-être quelque part : *Tout le monde doit choisir entre deux peines : la douleur de la discipline ou la douleur du regret. La deuxième est la plus forte* ; de Jim Rohn. Reste mesuré, cherche à mettre en place de la discipline dans ta vie, c'est vraiment indispensable, en suivant les deux petits conseils que je t'ai donnés, c'est-à-dire en cherchant le plaisir et en essayant de mettre en place de bonnes habitudes.

Si tu fais ça, tu ne souffriras pas du regret. Ça, je pense vraiment que c'est quelque chose d'intéressant. J'ai hâte de lire ton avis sur les différents réseaux de Français Authentique ou bien par e-mail, et j'ai hâte de voir ce que tu penses de mon livre que tu peux te procurer en allant sur www.francaisauthentique.com/4p (comme 4 pilules).

Merci de ta confiance. À bientôt. Salut !