

Comment Barack Obama gère le stress

Salut ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de "Marchez avec Johan". Aujourd'hui, on va parler de stress, de sérénité et de gestion de ses émotions. Si ce genre de sujet t'intéresse, si tu as envie d'aller plus loin, je te recommande d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p pour découvrir mon livre de développement personnel qui t'aidera à améliorer ton français tout en améliorant ta vie. Voilà un peu la promesse de ce livre.

Je voudrais, tu l'as vu dans le titre, parler ou apprendre d'une personne qui a plutôt réussi quand même puisqu'il a été président des Etats-Unis. Et on va parler d'une vidéo que j'ai trouvée sur YouTube, qui m'a beaucoup inspirée. Rien ne prédestinait Barack Obama à devenir président des Etats-Unis. Clairement pas. Pourtant, il l'a fait. Ce n'était pas facile. Et ici, je ne veux même pas m'interroger sur « a-t-il réussi ou pas ? » Tu vois, ici, je ne suis pas en train de juger la politique qu'il a menée, je ne suis ni démocrate ni républicain. Je suis pro humain et pro liberté, donc ça ne m'intéresse pas vraiment de juger l'homme politique.

Mais par contre, je pense qu'on peut beaucoup apprendre nous tous, de quelques points que Barack Obama a partagés dans une interview qu'il a donnée au Huffington Post. Tu vois, une petite vidéo de trois minutes. Je te mets le lien dans la description de cet épisode, si tu veux aller voir cette vidéo dans laquelle Barack Obama parle de sa façon de gérer le stress et les émotions. Elle est en anglais mais je l'ai trouvée très, très intéressante. Je veux dire, on peut tous apprendre de la façon de gérer son stress de quelqu'un qui a été l'homme le plus puissant du monde pendant, alors, il me semble, il l'a été pendant 10 ans, me semble-t-il. Je pense qu'il a fait deux mandats de cinq ans. Donc voilà, on peut tous être inspiré.

Et en fait, quand le journaliste lui demande : « Bon, comment vous faites, M. Obama (même s'il n'y a pas de vouvoiement en anglais), comment faites-vous, monsieur Obama, Monsieur le Président, pour résister au stress, pour résister à la pression, pour rester serein ? » Et lui, il a dit trois choses simples. C'est ce qui m'a plu dans cette vidéo. En fait, elle dure trois minutes. Trois choses super, super simples.

Première chose, il dit : « Faire du sport régulièrement, ça m'a toujours aidé à rester en forme et du coup, à limiter mon niveau de stress. » Et on le sait tous, faire de l'exercice, faire du sport, il n'y a rien de mieux pour être en bonne santé physique, émotionnelle et mentale. Donc, si tu es dans une phase de ta vie stressante, je ne peux que te recommander de faire un peu de sport. On n'est pas en train de parler de courir un marathon chaque jour, mais marcher comme je le fais dans la forêt, courir, faire un peu d'exercices physiques, des pompes, des abdominaux, ce genre de choses, c'est excellent pour limiter le stress et l'anxiété. Donc ça, c'est un conseil ancestral qu'on entend partout depuis des millénaires

certainement, mais c'est bon à rappeler. Et Barack Obama faisait du sport très régulièrement et très souvent malgré son emploi du temps.

Donc, je pense que si lui trouve le temps de faire de l'exercice, personne n'a le droit de dire : « Ecoute, moi je n'ai pas le temps de faire du sport. » Si le président des Etats-Unis peut le faire, je pense qu'on peut tous le faire.

Deuxième point super important aussi, le premier, c'est donc de faire du sport. Deuxième point, il dit : « Passer du temps avec sa famille. » On n'aurait pas pensé qu'un président des Etats-Unis nous dise que pour moins stresser, il passait du temps avec sa famille ou que le fait de passer du temps avec sa famille, ça lui permettait de moins stresser. Enfin, en tout cas, ce n'est pas ce que j'attendais quand il a commencé à répondre à la question. Mais comme il dit, ça permet de garder un peu les pieds sur terre, comme on dit en français, c'est-à-dire de rester connecté aux choses importantes, de rester connecté à la réalité, comme lui il parle de ses filles qui étaient adolescentes, qui forcément avaient d'autres intérêts que ceux dont Barack Obama avait la responsabilité. Mais en tout cas, le fait de passer du temps avec nos enfants, avec nos familles, avec nos femmes ou avec nos amis, je pense que ça permet vraiment de se recharger, d'un point de vue mental, émotionnel et même spirituel. Moi, je vois ça aussi comme une activité spirituelle dans le sens où la spiritualité, c'est aussi un peu, qu'est-ce qui me pousse à vivre, qu'est-ce qui donne un sens à ma vie, pourquoi je fais tout ça, pourquoi je travaille si dur, qu'est-ce que je veux laisser sur cette terre ? Et le fait d'avoir une famille et de passer du temps avec elle et bien sûr de passer du temps de qualité avec elle et du temps pendant lequel on éduque nos enfants, on les conseille, on les guide, je pense que tout ça, c'est clairement lié à des aspects spirituels, à savoir le sens. Ça donne un sens à notre vie en fait. Et si on ne fait pas tout ce travail pour eux, pour qui le fait-on ? A quoi bon ?

Donc, j'ai bien aimé ce deuxième conseil de passer du temps avec sa famille pour moins stresser, pour être moins anxieux.

Et le troisième conseil, qui est peut-être un peu plus... pour lui, c'est le plus important. Il est peut-être un tout petit peu moins pratique que les deux premiers, mais c'est de garder une vision long terme. Il dit, Barak, je me permets de l'appeler par son prénom. Il dit M. Obama, qu'on vit dans un monde dans lequel on est tout le temps en mode de crise. C'est un mode de crise permanente. On veut répondre vite, on veut répondre fort. Il y a beaucoup de choses qui sont basées sur les émotions, etc. Pour lui, il faut prendre son temps. Il faut prendre son temps. Rien ne peut être résolu en une journée.

Je pense qu'ici, il parle aussi bien des petites crises, des petits problèmes que des grandes crises et des grands, grands, grands soucis qui peuvent ou qui auraient pu, par exemple, conduire à des guerres. Donc là, il parle d'un certain nombre de situations. Il dit qu'il faut toujours garder un œil sur la balle, c'est-à-dire sur l'objectif final, ne pas être

distrain par des éléments parallèles ou par l'ego. Il dit qu'il faut rester concentré sur son étoile polaire ou sur ses étoiles polaires. Quand il dit ça, il dit de rester concentré sur sa vision, sur ses valeurs, sur ses priorités.

J'avais fait un épisode justement de "Marchez avec Johan" dans lequel je parlais de l'étoile polaire. Et ça, je trouve que c'est vraiment très, très, très puissant de sa part. Lui, il prend l'exemple de la gestion de la crise iranienne où il disait qu'on le poussait pas mal à prendre des mesures rapides, court terme, basées sur la rage, sur les émotions, et que lui a essayé de mettre en place une solution un peu pérenne. Et chaque fois qu'on lui mettait la pression ou qu'on essayait de le pousser, lui, il voulait prendre son temps et avait une vision long terme. Et le fait de voir le long terme, souvent, eh bien ça permet de moins stresser et de moins être anxieux.

Et j'ai essayé de suivre son conseil quand je me suis cassé le poignet. Je n'essaie pas de comparer ma fracture du poignet à la crise politique iranienne qui pourrait causer une guerre ou un grand conflit, loin de là, j'essaie juste de montrer qu'on peut appliquer ce troisième conseil, d'avoir une vision long terme, à tout un tas de problèmes, des grands problèmes ou des petits problèmes du quotidien. Et quand je me suis cassé le poignet – j'en avais parlé en vidéo, mais je fais juste un rappel très rapide pour que tu puisses comprendre de quoi il s'agit – au départ, on m'avait dit que j'avais une fracture du scaphoïde et qu'en gros, si je ne me faisais pas opérer, je devrais garder la main immobilisée trois mois. Mais si je me faisais opérer, je ne serais immobilisé qu'un mois. Et ma toute première réaction humaine, c'est une réaction humaine, clairement, ce n'est pas une réaction intelligente, mais c'est une réaction humaine, ça a été de me dire : « Ben attends, trois mois c'est long, un mois c'est court, donc il faut que je me fasse opérer. » Et ça, c'est clairement court terme. C'est clairement court terme puisque j'avais sur le coup dans les premières minutes, pas pensé aux risques de l'opération, etc. Et en suivant son conseil d'avoir une vision long terme, j'ai pu changer d'état et me dire : « Attends, trois mois dans une vie, c'est rien du tout. Quelle est la meilleure solution à long terme ? » Dans six mois, un an déjà, je reverrai ce petit problème comme étant justement un petit problème. Donc, plutôt que de me dépêcher et gagner deux mois à tout prix, je vais prendre mon temps et choisir la meilleure option valable sur le long terme. Et le fait de faire ça, c'est assez amusant, ça m'a permis de déstresser et de beaucoup mieux gérer mes émotions et mon stress.

Donc, c'était un très bon conseil, merci monsieur Obama, ça m'a bien aidé. Et je résume les trois conseils que tu peux appliquer dans ta vie au quotidien pour être moins stressé. Ils viennent de Barack Obama :

- fais du sport régulièrement, numéro 1.
- Numéro 2 : passe du temps avec ta famille ou tes amis.

– Numéro 3 : aie une vision long terme.

Voilà ! Si tu fais ça, eh bien, et que tu le pratiques de façon intelligente et régulière, tu arriveras à moins stresser.

Merci de m'avoir suivi. Si tu veux aller plus loin, n'oublie pas d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p. Et tu as aussi, dans la description de cet épisode, un lien vers la vidéo YouTube de l'interview du Huffington Post de Barack Obama. C'est un lien externe. Si jamais c'est un lien cassé, c'est que la vidéo a été enlevée, mais au moment où je publie cet épisode, tu peux retrouver cette vidéo.

Merci de m'avoir suivi à très bientôt ! Salut !