

Comment je combats ma volonté de tout contrôler

Salut et bienvenue dans ce nouvel épisode de "Marchez avec Johan" ou "Roulez avec Johan", ça dépend des fois. Ce podcast du mercredi dans lequel nous parlons développement personnel.

Aujourd'hui, je vais te dire comment je combats ma volonté de tout contrôler. Comment je combats ma volonté de tout contrôler. Tu vois, un sujet super important et qui, je l'espère, t'intéressera et t'inspirera.

Avant de passer au contenu, je te rappelle que tu peux, dans le premier lien dans la description de cet épisode, aller jeter un œil à la lettre d'information pour nous rejoindre. Donc, tu mets ton adresse mail, c'est 100% gratuit et tu recevras deux contenus exclusifs chaque semaine. On parle un peu développement personnel, mais tu as plein d'autres conseils pour améliorer ton français. Ça, c'est une chose que je te recommande de faire dès maintenant parce que ça te permettra d'être encore une fois exposé à plein de contenus en Français Authentique. Et c'est, tu le sais, la meilleure façon de progresser.

Aujourd'hui, donc, on va parler de la volonté qu'on peut avoir de contrôler les choses. Et c'est dans ma nature. Ma nature, c'est de vouloir contrôler, contrôler. Je suis, en fait de nature, puisque j'essaie de combattre ça et de m'améliorer, ma nature, par exemple, c'est d'être perfectionniste, de vouloir faire les choses de façon parfaite. Et ça m'a freiné pendant très, très, très longtemps. J'étais trop lent dans mon travail parce que j'étais trop perfectionniste. Je le suis de moins en moins. J'accepte maintenant que les choses ne soient pas parfaites parce que je préfère que ce soit fait, que parfait. Il vaut mieux que ce soit fait, fait : exécuté que parfait sans erreur. Ça, je l'ai bien compris et j'essaie de garder un équilibre là-dessus, mais bon, ma nature profonde qui vient de ma volonté de tout contrôler, c'est d'être perfectionniste.

J'aime, ou de nature encore une fois, j'ai tendance à vouloir contrôler le regard qu'ont les autres sur moi, donc c'est-à-dire je vais accorder beaucoup d'importance à ce que les autres pensent de moi, à plein de niveaux. J'aime paraître comme étant une personne organisée, donc je vais bien aimé avoir une maison bien rangée quand j'ai des invités. Je vais essayer d'être le plus ponctuel possible, parfois de façon extrême, parce que je trouve que c'est dangereux que les gens me jugent comme étant une personne non fiable. Donc, tu vois, j'ai tendance à vouloir contrôler le regard des autres et ce côté qui est dans ma nature, il est parfois extrême et c'est ce qui explique un problème que j'ai et que j'essaie de combattre aussi, qui est la claustrophobie, parce que je me suis posé la question, c'est un membre de Français Authentique qui m'avait fait remarquer ça une fois. J'étais claustrophobe, c'est-à-dire : la peur d'être enfermé dans un petit espace. Je n'aime pas prendre l'ascenseur par exemple. Je suis resté bloqué une fois dans un ascenseur. J'ai paniqué au point de crier et de

taper sur la porte parce que j'avais peur d'être enfermé. J'ai une fois eu une expérience, je devais faire un contrôle, une IRM dans laquelle je suis censé rentrer dans une boîte. J'ai paniqué, je n'ai pas pu faire le contrôle. Et ça, ça vient clairement de ma volonté profonde de contrôle, parce que, comme me le faisait remarquer un membre de Français Authentique, quand je prends ma douche dans une cabine de douche qui est fermée, je ne panique pas. Et c'est vrai, quand je vais dans une petite cabine de douche qui est plus petite qu'un ascenseur, je ne panique pas, je ne me sens pas enfermé, je n'ai pas peur, je ne tape pas la porte en disant je veux sortir.

Il y a quelques temps, j'avais monté, construit une petite boîte pour ranger les jouets des enfants dans le jardin et pour m'amuser, pour faire une petite blague aux enfants, après avoir monté la boîte, je me suis mis dedans. Je me suis mis dans la boîte. J'étais enfermé dans la boîte. J'avais juste le couvercle au-dessus et je pouvais très facilement sortir. Je suis resté quelques minutes pour faire une blague aux enfants, sans avoir peur.

Donc, j'ai essayé de comprendre pourquoi je paniquais dans cette IRM. Pourquoi je paniquais dans un ascenseur bloqué, alors que je ne paniquais pas dans une cabine de douche plus petite qu'un ascenseur ou une boîte qui est beaucoup plus obscure et beaucoup plus enfermée que l'IRM, en fait ? Quelle est la différence entre les deux ? La différence, c'est tout simplement le contrôle, puisque si l'ascenseur est bloqué, je ne peux pas sortir. Je suis bloqué. Je n'ai aucun moyen de sortir. Si je suis dans l'IRM, je ne peux pas sortir non plus. Je pourrais presque sortir, mais c'est difficile de sortir alors que si je suis dans ma cabine de douche à tout moment, je peux ouvrir la porte et sortir. Si je suis dans la boîte, la fameuse boîte que j'ai montée dans le jardin pour ranger les jouets des enfants, je peux sortir. Donc, mon problème n'était pas de la claustrophobie. Ce n'est pas une peur d'être enfermé. Ce n'est pas une peur d'être dans un petit espace. C'est la peur d'être enfermé dans un petit espace. C'est le fait de vouloir contrôler et le fait de ne pas réussir à lâcher prise. Lâcher prise, c'est quand tu laisses, tu dis bon, j'accepte de ne pas contrôler quelque chose.

Et il y a une chose que j'essaie d'utiliser pour m'apaiser, pour travailler sur ce problème, pour être capable de lâcher prise. J'ai lu cela dans "Le Daily Stoic" de Ryan Holiday, que je lis tous les jours. C'est, qu'une partie de la philosophie stoïcienne te dit que tu as toujours le choix, en fait. Tu as toujours le choix. Quel que soit ce qui t'arrive, tu as toujours le choix. Donc, tu ne peux pas maîtriser ce qui t'arrive, mais tu as toujours le choix de ta réaction. Tu as toujours le choix de ta réaction. Et là, si on en revient, par exemple au regard des autres, les autres peuvent me critiquer, les autres peuvent ne pas m'aimer. Ça, je ne peux pas le contrôler. Si les gens décident de me critiquer ou de ne pas m'aimer, je peux difficilement le contrôler.

Par contre, je peux contrôler ma réaction et je peux avoir le pouvoir de m'en moquer. Si je fais une erreur dans un contenu de Français Authentique, une grave erreur, tu sais, une

erreur vraiment de base et qu'on me le fait remarquer, je ne peux plus faire grand-chose. L'erreur a été faite, donc évidemment, il faut se relire. Il faut faire en sorte de faire le moins d'erreurs possible. Mais une fois que l'erreur est faite, je ne peux plus faire grand-chose. Je peux juste ne pas être touché par le regard des autres ou par les moqueries des autres. Et ça, je trouve que c'est apaisant parce que ça me redonne finalement le contrôle. Je pensais avoir perdu le contrôle en me disant : « voilà, je stresse par rapport au regard des autres », mais en fait, j'ai le contrôle parce que je peux contrôler ma réaction. L'idée n'est pas de devenir, comme on dit en français, je-m'en-foutiste. Un je-m'en-foutiste, c'est quelqu'un qui s'en fout. C'est quelqu'un qui s'en moque. Ce n'est pas le but. Évidemment, il faut essayer d'être aimé des autres en étant une bonne personne. Il faut essayer d'éviter les erreurs, surtout quand on enseigne ou on aide les gens à améliorer leur français. Donc, ce n'est pas de s'en moquer, de s'en foutre, c'est de ne pas se mettre une pression inutile, c'est de ne pas chercher forcément à toujours avoir le contrôle.

Finalement, c'est dans notre ADN à tous de vouloir être reconnu et apprécié des autres. C'est un besoin humain fondamental, en fait. Dans notre ADN, on est programmé comme ça. On est là à rechercher la reconnaissance des autres, l'appréciation des autres. C'est un besoin humain fondamental. Je pense que ça vient de l'évolution puisqu'il y a cent mille ans, les personnes qui n'étaient pas reconnues, appréciées étaient chassées du groupe et être chassé d'un groupe, il y a 50 ou 100 mille ans, c'était mourir en fait, parce qu'on ne pouvait pas survivre tout seul.

Donc, c'est vraiment ça que je t'invite à avoir en tête. Ça fait partie de notre ADN, c'est bien normal. Il y a même une hormone qui est l'ocytocine, qui est une hormone du bonheur. C'est-à-dire que quand cette hormone est libérée, nous sommes plus heureux. Et cette hormone est libérée quand, justement, nous sommes appréciés ou reconnus par les autres. Donc, c'est tout à fait normal d'avoir ce besoin de plaire, mais il ne faut pas que ça devienne une obsession et un besoin de contrôler. Accepter que tout sera OK, accepter que tout ira bien, accepter qu'on peut réagir de façon positive à tout ce qui nous arrive, se dire, j'ai la capacité de bien me sortir de toutes les situations. Encore une fois, on va se quitter là-dessus, sur cette partie de la philosophie stoïcienne, tu n'as pas le contrôle sur les événements. Tu ne peux pas contrôler les événements à proprement parler, mais tu peux contrôler ta réaction à ces événements.

Et ça, je pense que c'est très apaisant et c'est, à mon avis, le meilleur moyen de contrôler sa volonté, de combattre sa volonté de tout contrôler.

C'est le titre de cet épisode "comment je combats ma volonté de tout contrôler". Eh bien, j'essaie tout simplement de faire ce que j'ai décrit dans cet épisode. J'essaie de faire en sorte de contrôler mes réactions aux événements, de ne pas contrôler les événements, de ne pas contrôler ce qui n'est pas en mon pouvoir, mais de contrôler ce qui est en mon pouvoir, ce qui dépend de moi, c'est-à-dire ma réaction à tous ces événements.

Donc, j'espère que ça a plu. J'espère que ça t'a inspiré. Si c'est le cas, n'hésite pas à me le dire dans les différents commentaires des réseaux sociaux, sur tous les réseaux sociaux, d'ailleurs. Et voilà, je te retrouverai pour un nouvel épisode du podcast très, très bientôt ou sur les vidéos de Français Authentique.

N'oublie pas, évidemment, d'aller jeter un œil dans la description de cet épisode afin de t'inscrire à la lettre d'information de Français Authentique. Tu mets ton adresse mail et tu obtiens, tu reçois gratuitement deux fois par semaine du contenu exclusif.

Merci de m'avoir suivi. Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en Français Authentique. Salut !