

Comment limiter ses soucis

Salut ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode du podcast "Marcher avec Johan", qui encore une fois, ce sera le cas pendant 3, 4 podcasts, sera un podcast de "Rouler avec Johan". Je ne marche pas mais je roule, je suis en voiture et donc on va appeler ce podcast "Rouler avec Johan".

Le sujet d'aujourd'hui, c'est le stress, les soucis et je voudrais te proposer une petite technique en quelques étapes, j'en ai noté quatre, pour t'aider à limiter tes soucis. C'est une petite formule anti-stress en quatre étapes que j'essaie d'utiliser moi-même quand je rencontre des problèmes, quand des choses me tracassent. Se tracasser ou être tracassé, ça veut dire avoir tout simplement des soucis, des problèmes.

Avant ça, je voudrais te rappeler que si tu es intéressé par le développement personnel, tu peux aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p comme quatre pilules. C'est mon livre de développement personnel que tu peux découvrir en PDF, MP3 ou même livre physique.

Alors, qu'est-ce qu'on peut faire quand on a des soucis, quand des choses nous stressent littéralement et qu'on n'arrive pas à se les enlever de la tête?

Moi, je te propose encore une fois une petite technique en quatre étapes.

La première étape que j'aime utiliser, que j'utilise vraiment spontanément, c'est un réflexe chez moi, c'est de relativiser, relativiser. Relativiser, ça veut dire réduire l'importance de quelque chose en le comparant à autre chose. Donc, tout simplement, tu rends une chose moins importante qu'elle ne l'est en la comparant à autre chose. Donc ici, évidemment, ce qu'on peut faire dans le cas des soucis, c'est comparer le souci qui nous touche, la chose qui nous stresse, la chose qui nous apporte tous ces soucis, la comparer à des choses bien plus importantes, plus graves, se dire qu'il y a finalement toujours pire que les problèmes qui nous touchent, tout simplement. Il y a toujours pire, quels que soient les problèmes qui nous touchent, il y a des problèmes qui sont plus graves, des problèmes qui sont plus importants.

Donc, se dire qu'il y a toujours pire, penser qu'à partir du moment où on est en bonne santé, où nos proches sont en bonne santé, eh bien on a de la chance et tout va bien.

Tu vois, si tu as un problème par exemple lié au travail, ou tu as peur, je ne sais pas... tu as peur d'être mal vu au travail parce qu'il y a un gros problème avec des clients ou tu as peur que ton entreprise perde un peu d'argent, etc., eh bien pense déjà que tu as de la chance d'être en bonne santé et que ta famille soit en bonne santé, si c'est le cas. Pense que tu as de la chance d'avoir un travail. Pense, tu vois, à des choses qui pourraient être beaucoup plus graves, finalement. Et c'est toujours en relativisant, en comparant ces

problèmes par rapport aux problèmes que peuvent avoir les autres ou que tu peux avoir à un autre moment qu'on arrive à finalement limiter ces soucis.

Si tu as un problème, je ne sais pas... Tu as peur qu'un de tes enfants redoublent par exemple parce qu'il n'a pas de bons résultats à l'école, eh bien, compare ça pour relativiser, au fait que ton fils ou ta fille, ton enfant pourrait avoir des problèmes de santé, par exemple. Ça paraît bête et stupide et simple, mais pourtant ça marche. Crois-moi, si tu as un problème et que tu arrives à te dire ou à comparer ce problème à d'autres choses beaucoup plus graves, tu seras finalement content de ce qui t'arrive. Tu seras content que ton fils risque de redoubler et ne sois pas malade. C'est la première chose à faire : relativiser dès qu'on a des soucis.

La deuxième chose que je te recommande de faire, c'est d'accepter qu'une vie sans soucis est impossible, parce que souvent quand on a des problèmes, des soucis, on trouve que c'est injuste. On va avoir tendance à trouver ça injuste, à se plaindre, à dire : « Oui, mais pourquoi ça m'arrive à moi ? Je suis gentil, je n'ai pas mérité ça. » C'est très stoïcien comme approche. J'aime beaucoup la philosophie stoïcienne, le stoïcisme, et on nous apprend qu'une vie sans soucis c'est impossible. Il n'y a pas de vie sans soucis, il n'y a pas de vie sans problèmes. Et non seulement c'est impossible, mais ce ne serait pas souhaitable parce que s'il n'y avait pas de mal, il n'y aurait pas de bien finalement, si on y pense. Si tout était bien, si le mal n'existait pas, finalement le bien n'existerait pas non plus, puisqu'on n'aurait pas de contrastes, on ne pourrait pas comparer. C'est un peu ça une approche stoïcienne, mais aussi du taoïsme. S'il n'y a pas de nuit, il n'y a pas de jour. S'il faisait jour tout le temps, on ne remarquerait pas le soleil. Si le soleil était là tout le temps, on ne le remarquerait pas. Ce serait normal finalement, donc on n'en profiterait pas. On ne l'apprécierait pas. Pour apprécier le bien, il faut qu'il existe du mal. Pour être heureux, il faut à un moment avoir été malheureux. Sinon, on ne sait pas vraiment qu'on est heureux. Pour être serein, pour vivre dans la sérénité, le calme et ne pas avoir de soucis, il faut à un moment donné avoir eu du stress.

Donc une vie sans stress et sans soucis, c'est littéralement impossible, surtout si tu es une personne qui par exemple, est ambitieuse, travaille, apprend, fait beaucoup de choses. Plus tu vas avoir de succès dans ta vie, plus il y aura des moments où tu auras des soucis et plus tu vas devoir finalement l'accepter.

Ça c'est le deuxième point : accepte qu'une vie sans soucis est impossible.

Troisièmement, Super, Super important, comprends que tout a toujours une fin, que tous les soucis ont une fin, que rien n'est infini. Et ça, ça va t'enlever aussi énormément de stress parce qu'on a souvent tendance à avoir l'impression, quand on stresse, que rien ne sera plus jamais comme avant et que finalement, on sera toujours stressé, on ne sera jamais bien, on ne sera jamais serein et détendu. Et il y a une citation que j'aime beaucoup. Alors

elle vient à la base, j'ai oublié son nom, mais d'un philosophe soufi, elle a été reprise par un monsieur qui s'appelait Fitzgerald et elle a même été citée par Abraham Lincoln dans un de ses discours. Je te la fais en anglais, c'est : « This too shall pass », donc en gros en français ça voudrait dire : « Ça aussi va passer », ça va passer, ça ira mieux. Et il est vraiment très important de...

J'ai un petit souci sur la route là ; il y a des gens qui ne savent pas conduire...

Donc, le fait de se dire que ça aussi va passer, ça aussi passera, c'est primordial. Pour faire ça, souviens-toi de toutes les fois où tu as eu des problèmes qui t'ont énormément stressé par le passé et compare-les par rapport à comment tu te sens aujourd'hui et comment tu perçois ces problèmes aujourd'hui. Souvent, on donne beaucoup d'importance à des problèmes. On se dit : « ah ! Jamais plus je ne pourrais vivre comme avant », et finalement on s'aperçoit que ça passe et que les problèmes n'étaient pas si graves que ça. Donc, dis-toi que rien, absolument rien, aucun problème n'est infini et rien ne restera jusqu'à la fin de ta vie. Et dis-toi que ça aussi, ça va passer.

Quatrièmement, rassure-toi en te souvenant qu'on ne peut pas vraiment stresser sur deux choses à la fois. Ça, c'est une chose dont je me suis aperçu récemment. Quand on a un problème qui nous tombe dessus, quelque chose qui vient nous créer des soucis, on va avoir tendance à se dire : « Ah ! Et puis ça, ça vient en plus des problèmes que j'avais déjà », etc. Etc. Mais mon expérience, c'est que l'esprit lui, ne se focalise que sur un problème à la fois, un souci à la fois. Moi, j'ai eu récemment deux soucis coup sur coup. C'est-à-dire l'un après l'autre. Et quand le deuxième est arrivé, il a effacé celui d'avant. Au moins temporairement. Et je me suis fait la remarque quand ma femme Céline a accouché de notre troisième enfant, Raphaël. L'accouchement n'a pas été l'accouchement le plus simple et le plus facile qui puisse exister. Donc j'ai eu le temps, à des moments d'être stressé, d'être anxieux, d'avoir du souci pendant cet accouchement. Et à ce moment-là, crois-moi, les autres problèmes qui pourtant me causaient beaucoup de soucis auparavant sont devenus complètement insignifiants. Tu vois, ils n'étaient plus du tout importants. Je m'en moquais complètement.

Donc tout ça pour dire que c'est rassurant de savoir qu'on ne peut avoir qu'un souci à la fois, qu'un problème à la fois. Et lorsqu'un nouveau problème arrivera, il ne va pas s'accumuler avec tous les autres mais il va, au moins momentanément et temporairement le remplacer.

Donc, voilà un petit peu les quatre points que je te suggère de suivre quand tu as du souci afin de les limiter.

Le premier, c'est de relativiser. Tu relativises en disant qu'il y a toujours pire et que finalement, même si tu as des soucis, même si tu as un peu de malchance, eh bien finalement, ça pourrait être bien pire. Donc soit content de ta situation, donc relativise.

Deuxièmement, accepte qu'une vie sans soucis est impossible. Et non seulement c'est impossible, mais ce serait non souhaitable puisque ça aurait beaucoup moins de charme, une vie sans soucis.

Troisièmement, comprends que tous les soucis ont une fin. Rien n'est indéfini. Dis-toi sans arrêt que ça aussi ça va passer. Rappelle-toi ce mantra.

Et enfin, rassure-toi en te disant qu'on ne peut finalement stresser que sur une chose à la fois. Et que donc ta capacité de stress, ta capacité d'anxiété, elle est limitée.

Donc voilà, j'espère que ça t'a aidé. Si tu veux aller plus loin en ce qui concerne le développement personnel, va jeter un coup d'œil à www.francaisauthentique.com/4p pour découvrir mon bouquin de développement personnel et je te dis à bientôt pour du nouveau contenu en Français Authentique.

Merci de ta confiance, à très bientôt ! Salut!