

Comment nourrir ton esprit

Salut, chers amis ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». C'est un grand plaisir de t'avoir avec moi pendant cette petite balade, pendant cette marche en forêt. Comme d'habitude, aujourd'hui, on va parler d'un sujet de développement personnel. C'est ce qu'on fait tous les mercredis dans ce podcast.

Je me réjouis toujours que vous soyez de plus en plus nombreux à suivre ce podcast. Une chose qui me touche énormément, c'est quand je fais mes réunions Zoom au sein de l'Académie Français Authentique, de voir des gens qui disent : « Johan, je suis le Podcast de « Marcher avec Johan » depuis des années etc. » Ça me donne beaucoup d'énergie, beaucoup de motivation pour essayer de te proposer le meilleur contenu possible pour que tu améiores ton français, d'une part, et que tu améiores évidemment ta vie, d'autre part. Donc, on fait d'une pierre deux coups ensemble.

D'ailleurs, si jamais tu t'intéresses au développement personnel et à l'apprentissage du français en général, tu seras vraiment le, ou la bienvenue dans l'Académie Français Authentique, si tu veux échanger avec moi et accéder à toutes les autres ressources de l'Académie. Et pour nous rejoindre, va déjà voir www.francaisauthentique.com/academie, pour rejoindre la liste d'attente. Les inscriptions sont fermées 90% de l'année, elles ouvrent bientôt. La prochaine session d'ouverture, elle a lieu le 3 juillet. Donc, tu peux dès à présent rejoindre la liste d'attente pour ne pas manquer les inscriptions, ce serait vraiment dommage.

Aujourd'hui, on va parler de se nourrir, s'alimenter. Le sens premier de se nourrir, c'est de manger. On mange, on met des aliments dans notre corps pour avoir de l'énergie, pour que notre corps puisse fonctionner. Ça, c'est la première partie de l'alimentation. Quand on dit « se nourrir, s'alimenter », c'est à ça qu'on pense. S'alimenter, c'est prendre des aliments et mettre des aliments dans notre corps.

C'est logique et évident qu'on a besoin de se nourrir pour fonctionner. En tout cas pour l'aspect physique, on a besoin de ce qu'on appelle des « nutriments ». Les nutriments, ce sont les aliments que ton corps va extraire de la nourriture et il va utiliser ça pour les transformer en énergie, tes cellules vont les transformer en énergie. Ici, on pense surtout aux glucides notamment, aux protéines également, qui vont donner de l'énergie. Donc ça, on a besoin de se nourrir et de s'alimenter pour survivre. Pas besoin de faire un podcast ou pas besoin d'écouter un podcast pour savoir ça.

Mais aujourd'hui, je voudrais souligner une autre alimentation qui me semble tout aussi nécessaire pour une vie réussie. Si tu ne manges pas, tu n'as pas d'énergie, tu n'as pas la pêche comme on dit en français et tu as du mal à réfléchir, tu as du mal à avancer, tu as du

mal à bouger. Il y a un autre type d'alimentation qui me semble primordial, c'est l'alimentation de l'esprit. Alors ici, ce que j'entends par là, c'est tout ce qui va être lié à nos émotions, la façon qu'on va avoir de ressentir les choses, ça va être lié à notre intelligence, ça va être lié à notre mental.

L'idée, c'est d'apporter, ou de la même façon que tu apportes des nutriments pour avoir de l'énergie pour ton physique, eh bien tu vas t'apporter des éléments, des connaissances, des idées, des citations, des arguments, tu vas apporter plein de choses à ton esprit, tu vas le nourrir pour que ton esprit puisse avoir toute l'énergie nécessaire pour fonctionner.

C'est vraiment très important à mon sens, puisque si tu ne nourris pas assez ton esprit, tu vas avoir un manque. Ce ne sera pas une fatigue, ce ne sera pas forcément une fatigue physique du sens « je n'arrive plus à avancer, je n'ai plus d'énergie », ce sera plutôt une fatigue morale, mentale, intellectuelle, émotionnelle, voire spirituelle, qui sera tout aussi problématique en fait, parce que les maladies ou les pathologies mentales et tout ce qui peut vraiment nous causer des problèmes à notre mental, ça rend la vie difficile et ça enlève toute la joie de vie que nous méritons tous d'avoir.

Moi, ce que j'aime, je te l'ai toujours dit, c'est de nourrir mon esprit, donc je recommande de nourrir ton esprit via la lecture. Et de la même manière qu'il me semble indispensable d'avoir trois repas par jour pour le physique... En général, on a un petit déjeuner le matin en se levant, on a un déjeuner le midi et on a un dîner le soir, trois repas par jour. Ça semble être une norme. C'est très répandu en tout cas. Eh bien de la même façon que tu as trois repas par jour pour le physique, je te recommande vivement d'avoir trois repas par jour pour ton esprit, c'est-à-dire d'avoir trois séances de lecture, trois séances d'apprentissage, qui vont nourrir ton esprit.

Comme ça, tu as ton physique qui est nourri et qui est plein d'énergie grâce aux nutriments qui arrivent de l'alimentation, et de la même façon, tu as ton esprit qui est nourri grâce à la lecture.

J'aime beaucoup une analogie de Jim Rohn, célèbre conférencier américain dont j'ai parlé à de multiples reprises dans les épisodes de « Marcher avec Johan », il disait : « C'est OK de sauter un repas, mais ce n'est pas OK de sauter une lecture ». Je trouve ça vraiment super intéressant.

C'est OK si tu ne manges pas le midi, si tu ne manges pas le soir, si tu sautes le petit déjeuner, c'est OK. Par contre, ne saute jamais tes lectures parce que, et c'est malheureusement une chose répandue, on a tendance à négliger notre santé mentale. Beaucoup négligent aussi leur santé physique, mais si tu es passionné de développement

personnel et que tu écoutes les épisodes de « Marcher avec Johan », je pense que tu ne négliges pas ton physique, mais peut-être qu'il t'arrive de négliger ton mental.

Je pense qu'il faut vraiment prendre l'habitude de nourrir son mental via la lecture ou via d'autres sources. Moi, j'écoute aussi beaucoup de podcasts, de livres audio, je regarde certaines vidéos. Toutes ces activités de développement personnel nourrissent ton mental et te rendent tout simplement plus stable, plus centré et plus heureux.

On parle... et c'est assez amusant, on parle souvent du jeûne pour le physique, on dit que le jeûne, le fait de ne pas manger pendant une période donnée, on dit que c'est bon pour le corps parce que certes tu ne vas pas avoir d'apport en énergie pendant un certain temps, mais tu vas laisser la possibilité à ton corps de se reposer ou en tout cas à ton système digestif de se reposer.

Il y a beaucoup d'études sur le sujet. J'ai lu pas mal de ressources là-dessus, j'ai lu plusieurs livres, je me suis intéressé au sujet. Je n'ai jamais vraiment eu la volonté de me pousser à le faire, je parle du jeûne hein, de ne pas manger pendant une certaine période. Mais il semblerait qu'il soit prouvé scientifiquement que le jeûne, s'il est fait correctement, eh bien il est positif pour le corps.

Le jeûne pour l'esprit, il n'est pas bon. Ne te dis pas : « Moi, je fais un jeûne pour l'esprit, je ne consomme aucune ressource, je ne lis pas pendant un certain temps etc. » Parce que bien sûr ton esprit a besoin de se reposer, c'est très important, mais il a besoin d'être sans cesse stimulé. À part des choses positives, il a besoin... et c'est pour ça que je recommande de commencer la journée et de finir la journée par des lectures inspirantes, parce que notre esprit, notre cerveau, a sans cesse besoin d'avoir ces inspirations et ces informations positives qui lui arrivent. C'est pour ça que je trouve vraiment que les deux moments de la journée propices à la lecture, c'est vraiment le début de la journée et le soir.

Si vraiment tu commences ta journée, et ça tu n'as pas besoin de le faire pendant des heures, mais si tu commences ta journée en lisant des choses positives, inspirantes, qui te donnent vraiment beaucoup de motivation et d'énergie et qu'en parallèle de ça tu fais la même chose le soir... alors le soir, tu peux chercher des choses un peu moins stimulantes, parce que je sais que si je consomme des choses trop stimulantes le soir en termes de développement personnel, j'ai du mal à dormir parce que je pense à ça en dormant, mais le fait de lire des choses positives, ça peut être de la philosophie par exemple avant de dormir, c'est aussi un très bon moment de terminer la journée.

Donc si tu commences la journée en te nourrissant ton esprit et que tu la termines en nourrissant ton esprit de nouveau, tu es prêt à tout, tu es prêt à résoudre tous les problèmes, tu es prêt à faire face à tous les challenges qui vont arriver ou qui ne manqueront pas en tout cas de venir vers toi. C'est vraiment une chose que je te

recommande de faire. Tu vois, on est à deux repas pour te nourrir l'esprit par jour, tu peux en ajouter un en cours de journée.

Encore une fois, pas besoin de faire trois fois une heure. L'idée, ce n'est pas du tout de te stresser. On a tous des vies remplies. Ce n'est pas constructif, à mon avis, de se stresser et de chercher à lire pendant trois heures par jour. Par contre, prendre un peu de temps, une dizaine de minutes, 15 minutes, 20 minutes, 30 minutes, un peu comme tu le peux en fonction de tes priorités, de tes objectifs et de ton emploi du temps, ça t'apportera vraiment énormément en fait.

Je lisais il y a quelques semaines un ouvrage de... C'est des abeilles, ça. Alors, attends parce que je ne passe pas loin d'une ruche, je pense. Une ruche, c'est la maison des abeilles. Donc, j'ai dû faire attention pour ne pas me faire piquer.

Je te parlais de Cicéron, qui était un grand orateur et écrivain romain. Il disait dans un de ses ouvrages, il conseillait de ne pas trop manger, de ne pas trop boire. Il disait de rester raisonnable en ce qui concerne la nourriture, donc le fait de s'alimenter pour le corps. Mais par contre, ce conseil ne s'applique pas du tout à l'alimentation de l'esprit. Là, il n'y a pas de limite.

Donc, tu vois un petit peu l'idée. Considère l'alimentation de ton esprit comme étant une priorité au même titre que l'alimentation liée à ton corps, la nourriture. Fais en sorte tout comme l'alimentation pour le corps d'avoir une alimentation de ton esprit qui est équilibrée.

Pour le corps, on te dit : « il faut avoir un apport en glucide qui est suffisant, un apport en protéine, un apport en graisse, en lipide, qui est suffisant, il faut que tu aies un certain nombre de minéraux, un certain nombre de vitamines ». Tu as toute une liste et on te dit : « il te faut un peu de tout ». C'est ce qu'on appelle une alimentation équilibrée. Si tu n'équilibres pas l'alimentation, ton corps ne fonctionne pas correctement.

C'est la même chose pour l'alimentation de l'esprit. Il faut que ce soit équilibré. Si tu ne lis que des contenus inspirants, ça ne va pas forcément beaucoup t'aider. Ça va t'aider, tu seras une personne positive, mais tu as aussi besoin pour avoir une personnalité bien centrée et être efficace, tu vas aussi avoir besoin de consommer des contenus plus généraux via la philosophie, via l'histoire peut-être. Pour mieux comprendre le monde dans lequel on vit, on a besoin de comprendre le monde tel qu'il était il y a 50 ans, 100 ans, 200 ans, 500 ans, 1000 ans, 2000 ans, 10000 ans, donc s'intéresser à la culture générale, s'intéresser aussi à des compétences un peu pratiques, des compétences de savoir-faire.

On a parlé il y a quelques semaines dans un épisode de « Marcher avec Johan » des compétences liées au savoir-faire, qui sont très importantes. Si tu es dans le domaine

informatique, eh bien lire sur la programmation pour rester toujours au top de tes compétences.

On a parlé aussi dans cet épisode des compétences de savoir-être, c'est-à-dire tout ce qui est lié à l'attitude. Ça, c'est super important aussi, le savoir-être. J'expliquais dans cet épisode de développement personnel de « Marcher avec Johan » que l'attitude et les compétences de savoir-être étaient encore plus importantes, le fait de savoir communiquer, d'être fiable, de savoir résoudre des problèmes, d'être à l'heure aux rendez-vous, de chercher à apprendre, comprendre, d'être ouvert etc. Toutes ces compétences-là de savoir-être sont primordiales. Tout ça, ça demande de l'équilibre. Tu as besoin d'une nourriture équilibrée aussi bien pour ton corps que pour ton esprit.

Voilà pour aujourd'hui. C'est ce que je voulais partager avec toi. J'espère que ça t'a plu. Dis-moi sur les différents réseaux de Français Authentique ce que tu en as pensé. Ces épisodes sont relayés sur les différents réseaux, donc tu peux laisser un petit commentaire, nous dire ce que tu en as pensé, s'il y a des choses avec lesquelles tu n'es pas d'accord, si j'ai oublié des choses. C'est toujours intéressant pour moi d'avoir ton retour.

Et n'oublie pas d'aller jeter un œil dans la description de cet épisode pour rejoindre l'Académie Français Authentique lors des prochaines ouvertures. Donc, si tu vas voir sur www.francaisauthentique.com/academie, tu découvriras tout ce que l'Académie peut faire pour toi, tout ce qu'elle peut t'apporter, toutes les ressources qui sont à ta disposition, et tu peux t'inscrire à la liste d'attente pour être sûr de réussir à nous rejoindre au mois de juillet, le 3 juillet me semble-t-il. Ce sera la prochaine séance d'inscription, puisqu'elles sont fermées, comme je te le disais, les portes sont fermées 90% de l'année.

Moi, je continue ma balade. Je te remercie de m'avoir suivi. Je te dis à très bientôt pour un nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Salut !