

Deviens qui tu es

Salut, cher ami ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Je suis très content que tu prennes le temps de m'accompagner pour cette petite marche, pour cette petite balade. On est ensemble pour 10-15 minutes peut-être. On va parler développement personnel, on va remonter dans le temps et on va parler d'une sagesse qui nous a été transmise il y a plus de 2 000 ans, de l'ordre de 2 500 ans.

Avant ça, je voudrais te rappeler qu'on y est presque. Je t'en parle depuis plusieurs semaines. Les inscriptions à l'Académie Français Authentique vont ouvrir. Le 3 avril, c'est très bientôt, ça approche, tu pourras nous rejoindre.

Si tu veux savoir tout ce que l'Académie Français Authentique peut faire pour toi, va dès maintenant dans la description. Il y a un lien : www.francaisauthentique.com/academie. Tu découvriras tout simplement tous les contenus mis à disposition par l'Académie, il y a plus de 125 heures de contenu, les différents groupes privés avec nos tuteurs, les groupes privés Facebook et Telegram bien sûr, qui sont optionnels mais très utilisés par notre communauté, et évidemment les réunions Zoom avec nos tuteurs. Donc, découvre tout ça et inscris-toi à la liste d'attente en utilisant le lien dans la description.

Aujourd'hui, je voudrais partager avec toi une phrase très célèbre dans l'histoire de la philosophie. Tu verras que ce concept clé a été repris par plusieurs personnes, par plusieurs penseurs très connus. Tu en connais, je pense, sur les trois que je vais citer, tu en connais, à mon avis, au moins deux. Ce sont des philosophes très célèbres. L'idée, c'est... ou le concept partagé te permettra de vivre une belle vie tout simplement. C'est en tout cas une des clés pour vivre une belle vie, une vie sereine, une vie épanouie, dans laquelle tu es serein et heureux.

Attention, tu le sais si tu suis Français Authentique depuis longtemps, je ne suis pas un philosophe, loin de là, je ne suis pas un prof de philosophie non plus, je ne suis absolument pas un spécialiste ni de la psychologie ni de la philosophie. Moi, mon but, c'est d'apprendre, de lire beaucoup, de découvrir des concepts, de les appliquer. Je suis plutôt un expérimentateur, je fais des expériences sur moi-même et je partage mes observations pour t'aider. Tu peux suivre ce que je dis, tu peux l'adapter, c'est encore mieux, à ta personnalité. On va en parler justement aujourd'hui de cette histoire de personnalité, mais rien de plus. Je n'ai pas du tout la prétention d'être un prof de philosophie.

Alors, je vais te citer justement ou te décrire le concept via une citation d'un poète grec qui s'appelait Pindare, qui a vécu de -518 à -438 avant Jésus-Christ. Donc, ça fait très longtemps. Cette citation, c'est : « Deviens qui tu es en découvrant qui tu es ». Je répète, elle

est simple mais il faut toujours un peu de temps pour réfléchir et y penser : « Deviens qui tu es en découvrant qui tu es ».

Elle est simple cette citation, très claire, elle paraît aussi très évidente, mais pourtant elle peut pousser à la réflexion. Et moi, elle m'inspire finalement deux choses dont je voudrais parler aujourd'hui et te dire un petit peu comment moi je le comprends. Il y a d'autres interprétations, d'autres façons de comprendre cela, mais je vais te dire comment moi je vois les choses.

Alors cette citation, « deviens qui tu es en découvrant qui tu es », ça m'inspire déjà, si on prend la deuxième partie, « en découvrant qui tu es », ça m'inspire que nous avons besoin de faire un travail d'introspection. Qu'est-ce que ça veut dire un travail d'introspection ? C'est un travail que l'on fait sur soi, une réflexion personnelle pour mieux se connaître. Ça, c'est de l'introspection. Connaître ses qualités : Quelles sont mes qualités ? En quoi je suis bon ? Qu'est-ce que je fais facilement ? Qu'est-ce qui est intuitif pour moi ? Qu'est-ce qui est facile pour moi ? Connaître ses défauts : Qu'est-ce qui est difficile pour moi ? Qu'est-ce que je fais avec beaucoup d'efforts sans avoir beaucoup de résultats ? On peut essayer d'estimer ce qu'on aime. Qu'est-ce que j'aime faire ? Qu'est-ce que je n'aime pas faire ?

L'idée, dans l'introspection, ce n'est pas de se juger, c'est juste de prendre le temps de comprendre tout ça, juste en observant. C'est un travail que beaucoup de monde ne fait pas finalement. On vit, on se laisse aller, on se laisse vivre sans se poser toutes ces questions, savoir quelles sont nos qualités, nos défauts, qu'est-ce qu'on aime, qu'est-ce qu'on n'aime pas.

Et ce travail d'introspection est très important. Il y a une autre citation très célèbre de Socrate, donc un philosophe, lui il a vécu de -470 à -399, donc il est plus jeune que Pindare ou en tout cas il a vécu après Pindare, ce n'est pas qu'il est plus jeune, c'est qu'il est plus récent que Pindare. Que pintade... que Pindare. La pintade, c'est un oiseau, c'est une volaille. Je voulais bien sûr dire Pindare. C'est un lapsus. Pintade, c'est l'oiseau ; Pindare, c'est le poète grec. Et peut-être que Socrate, qui est bien plus célèbre et bien plus connu que Pindare, s'est inspiré de lui. Cette citation de Socrate, c'est : « Connais-toi toi-même ».

C'est exactement ce dont on parle dans ce travail d'introspection. « Connais-toi toi-même », c'est une gravure, c'est une phrase qui était inscrite sur le temple de Delphes, que Socrate a reprise et que Platon a ensuite retranscrite et communiquée en l'attribuant à Socrate, mais tu vois que Pindare, 100 ans plus tôt, pas tout à fait, 50 ans plus tôt, avait indiqué qu'il fallait découvrir qui on est.

Le premier point, c'est ça, il faut se connaître, il faut faire ce travail d'introspection. Et la deuxième chose que ça m'inspire, c'est la première partie de la citation, « deviens qui tu

es ». Là, on a vu qu'il fallait découvrir qui on est, mais il y a la partie « deviens qui tu es ». Et cette partie « deviens qui tu es », pour moi ou en tout cas mon interprétation, c'est qu'il faut essayer de faire des choses ou de mettre en place des actions qui sont en phase avec ce qu'on est. Il faut faire des choses qui sont conformes à qui on est. Donc, on a fait ce travail d'introspection. On sait ce qu'on aime, on sait ce qu'on n'aime pas, on sait dans quoi on est bon, on sait dans quoi on n'est pas bon. Il faut faire en sorte d'agir, de prendre des décisions qui sont conformes avec ça.

Prenons un exemple très simple. Si, on va dire, j'ai fait mon travail d'introspection et je m'aperçois que dans ma vie je n'aime pas du tout conduire, ce ne serait pas très intelligent de devenir chauffeur routier et conduire un camion toute la journée. Il est stupide mon exemple, mais tu comprends bien que si j'ai pris le temps de me connaître, je dois ensuite mettre en place une action et prendre des décisions qui sont conformes à ça, qui sont cohérentes avec ce que j'ai appris sur moi-même.

Et c'est pour moi le sens de ce « deviens qui tu es ». Fais des choses qui sont compatibles en tout cas, des choses qui sont compatibles avec tes qualités. Fais en sorte de moins utiliser ou de faire en sorte d'utiliser le moins possible des choses pour lesquelles tu n'es pas doué. Il n'y a qu'en ayant fait le travail d'introspection que tu peux faire tout ça.

Un autre exemple lié à ça, de faire en sorte d'agir en phase avec qui tu es, avec ce qu'on est, c'est ce dont je parlais dans le podcast « Ne veux pas ce que tu ne veux pas », cette phrase que j'avais reprise de Darren Hardy, le conférencier américain. Ne veux pas ce que tu ne veux pas, ne fais pas en sorte de vouloir une chose juste parce que les autres le veulent. Non, écoute ce que toi tu veux au plus profond de toi-même, écoute ce que tu es et agis en conséquence, ne suis pas à tout prix les autres. Affirme-toi, c'est ça que ça veut dire.

J'en parle un peu plus en détail dans ce podcast « Marcher avec Johan », « Ne veux pas ce que tu ne veux pas », mais souvent on va vouloir des choses parce que ça semble cool. Je prenais l'exemple dans ce podcast d'une personne qui, par exemple, aime le calme, comme moi, j'aime le calme, je suis plutôt introverti, j'aime la tranquillité. Pourquoi je devrais vouloir à tout prix participer à des séminaires de 300 personnes ? Bien sûr, mon égo et le fait que beaucoup de monde aime ça, ça devrait me pousser à le vouloir. D'ailleurs, je l'ai voulu pendant un moment. Mais au final, en faisant ça, ça me pousse à vouloir ce que je ne veux pas au plus profond de moi-même.

Donc, écoute vraiment qui tu es parce que c'est ta véritable identité. Qui tu es, c'est ton identité, c'est exactement la chose que tu dois prendre en considération au moment de décider quelque chose ou d'agir. Et le meilleur moyen d'être heureux, c'est d'avoir au quotidien, de mettre en place au quotidien des actions qui sont en phase avec qui tu es. Forcément, si tu fais des choses qui sont cohérentes avec qui tu es, tu seras beaucoup plus

heureux que si tu fais des choses qui ne correspondent pas vraiment à ta personnalité, à tes qualités, tes défauts, tes envies.

C'est exactement ce que nous dit Pindare qui, je l'espère, m'excuseras de l'avoir nommé Pintade tout à l'heure, mais Pindare, c'est ce qu'il dit, quand il dit : « Deviens qui tu es en découvrant qui tu es ». Le « deviens qui tu es », c'est ça, c'est, renforce cette identité, agis au maximum pour renforcer ton identité et pour faire en sorte d'être encore plus qui tu es.

Ça peut paraître abstrait comme citation, mais je trouve que, en tout cas ma façon de la comprendre, je trouve que c'est assez logique et la seule chose que je peux te recommander de faire, c'est ça, c'est de commencer par te connaître, « connais-toi toi-même » comme disait Socrate, de prendre le temps de faire ce travail d'introspection et d'agir en conséquence. Ça renforcera ta personnalité. Tu deviendras encore plus qui tu es et tu seras beaucoup plus heureux, serein et centré.

Donc, cette philosophie ou cette en tout cas façon de voir les choses, ça a été repris au cours des siècles et notamment par Nietzsche, le très célèbre philosophe allemand, plus de 2 000 ans plus tard, qui a repris cette citation « deviens qui tu es ». Donc, c'est une idée qui a été reprise à travers les siècles et que je te recommande vraiment d'appliquer au quotidien dans ta vie, tout simplement.

Voilà pour aujourd'hui. J'espère que ça t'a plu. C'était un plaisir d'échanger avec toi sur ce sujet très important et sur ce concept clé pour vivre une belle vie. Merci d'avoir été là, d'avoir répondu présent.

N'oublie pas d'aller voir dans la description justement la présentation de l'Académie sur www.francaisauthentique.com/academie et tu pourras découvrir tout ce que l'Académie t'apportera, tout ce qu'elle fera pour toi. Les inscriptions ouvrent très bientôt, le 3 avril. Si tu t'inscris sur la liste d'attente, tu auras une possibilité de nous rejoindre et ensuite ce sera trop tard. C'est pour ça qu'il faut s'inscrire sur la liste d'attente, pour ne pas manquer les inscriptions, puisque celles-ci ou en tout cas les portes ferment 90% de l'année, donc on t'attend. J'espère faire ta connaissance en personne lors de nos conversations Zoom.

Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !