

Fais comme si tu conseillais un ami

Salut, cher(e) ami(e), j'espère que tu te portes bien, que tu es en forme et je te remercie de me rejoindre pour cet épisode de "Marchez avec Johan", même si encore une fois, je roule. Donc "Roule avec Johan". On est en voiture ensemble et merci du fond du cœur de me rejoindre.

Je suis très content pour deux choses aujourd'hui. La première, c'est qu'on va aborder un sujet de développement personnel, que j'apprécie beaucoup. Et la deuxième, c'est que tu peux actuellement rejoindre l'Académie Français Authentique. On est au milieu de la semaine d'ouverture. Donc tu as un lien en bas qui te permet d'aller jeter un œil et de rejoindre l'Académie si tu n'es pas encore membre, évidemment. Qu'est-ce que c'est, l'Académie? Alors déjà, pourquoi je te parle des inscriptions ouvertes ? Premièrement, parce que les inscriptions à l'Académie sont fermées 95% de l'année, c'est à dire qu'il y a juste trois semaines par an pendant lesquelles tu peux rejoindre l'Académie. Donc ça, c'est déjà quelque chose de super important à savoir, et là, les inscriptions sont ouvertes depuis lundi et elles ferment dimanche qui arrive.

L'Académie, c'est un projet, c'est le projet numéro un, le projet premium de Français Authentique, pour lequel tu paies un abonnement mensuel. Et contre ce prix, tu as accès à un abonnement, à ce que j'appelle l'Académie Français Authentique, qui existe depuis 2016. Donc, ce n'est pas un nouveau projet l'Académie. Ce n'est pas quelque chose qui vient d'arriver, mais c'est quelque chose qu'on a sorti en 2016, mais qui évolue en fait, et qui est amélioré de mois en mois, tout au fil du temps. Donc, c'est devenu quelque chose de vraiment très utile pour tous les apprenants. Il y a une partie « Contenus » dans laquelle je te propose des modules. On a actuellement 65 modules disponibles. Chaque module est composé d'une vidéo avec ou sans sous-titres, comme tu le souhaites, c'est toi qui choisis, sur différents sujets. Ça va du développement personnel à l'apprentissage du français, en passant par l'histoire française, la culture, le quotidien, les Français, etc. Tu as une explication du vocabulaire, tu as un fichier prononciation et tu as, depuis peu, les quiz qui te permettent de tester ta compréhension. Donc, tout ça, c'est la partie contenus.

On a ajouté ce qu'on appelle SOS grammaire, qui est un super projet dans lequel tu peux tout simplement poser des questions de grammaire. Et nous, on y répond de façon, tu vois, à la méthode Français Authentique, c'est-à-dire de façon simplifiée, de façon naturelle. Et là, on a traité récemment du subjonctif. On a parlé de "en et y", on a parlé de "COD, COI", etc. Donc tout ça, c'est la partie contenu et tu as plein d'autres choses : groupe privé WhatsApp, groupe privé Facebook, forum privé. Tu peux discuter avec nous ; une salle Zoom ouverte en permanence, où là, tu as un code, un lien et tu peux aller dans la salle quasiment à chaque fois que quelqu'un s'y connecte. Il rencontre une nouvelle personne, donc ça c'est assez cool. Moi, j'y vais aussi de temps en temps et il y a les réunions privées Zoom avec nos

profs, nos trois profs de l'Académie qui sont là pour t'encadrer. Toi, tu réserves une place. Il y a entre 12 et 15 personnes en général à ces réunions et tu peux t'exprimer à l'oral en français.

Donc voilà, il y a plein d'autres choses dans l'Académie. Je n'ai pas envie de parler de l'Académie pendant 10 minutes. Donc on va passer au sujet du jour. Mais si tu es intéressé, vas voir le lien en bas. L'URL est simple, c'est www.francaisauthentique.com/academie. Donc je te laisse aller jeter un petit œil à ça.

Aujourd'hui, je voulais te parler d'un sujet qui est super important. Il me semble l'avoir déjà abordé et moi, je l'utilise un maximum. Je te recommande vraiment de l'utiliser aussi dans ta vie. Quand tu as un problème ou quand tu rencontres vraiment, tu sais un gros souci au travail. Quand il y a quelque chose qui te stresse vraiment.

Le problème ici, c'est que quand tu rencontres une situation stressante, tu as par définition plein d'émotions, plein d'émotions négatives : la peur, l'anxiété, etc. Et ces émotions négatives, malheureusement, elles créent une impossibilité où elles conduisent à une impossibilité à réfléchir de façon claire et rationnelle. C'est pour ça que souvent, quand on est stressé, quand on a peur, on fait des bêtises. On ne réfléchit pas, on fait des bêtises. Ce sont nos émotions qui prennent le dessus et on fait des bêtises. C'est un peu comme, ce sentiment d'anxiété, je coupe mon aspect rationnel ; je ne réfléchis plus, il est lié à notre, tu sais, à la fameuse réaction qu'on a de fuite. Si, imagine, tu es en voiture, là, je suis en voiture, quelqu'un va freiner fort devant moi, mes émotions vont prendre le pas, vont être prioritaires sur ma réflexion, c'est-à-dire que je ne vais pas avoir le temps de me dire : « Ah bon, il faut que je freine, mais si je freine trop fort, quelqu'un peut me rentrer dedans derrière. Donc, il faut que je regarde derrière moi ». Ça, cet aspect rationnel, il est moins rapide que les émotions et c'est voulu. C'est l'évolution qui a fait ça parce que souvent, on n'a pas le temps, donc, pour sauver notre vie, on doit faire quelque chose de façon instinctive et émotionnelle, c'est-à-dire si une voiture freine devant moi, je vais freiner très fort pour ne pas rentrer dans la voiture, même si ce n'est peut-être pas la meilleure chose à faire, mais en tout cas, je n'aurai pas le temps de réfléchir et d'y penser. Donc ça, c'est Ok, ou ce comportement d'avoir des émotions plus rapides que la réflexion, que l'aspect rationnel. Ça, c'est Ok, dans ce genre de situations dans lesquelles notre vie est menacée.

Par contre, ce n'est pas OK ou ce n'est pas efficace, quand on a des situations, des problèmes à gérer, des situations concrètes du quotidien pour lesquelles on a le temps. Donc le problème ici de ces situations et de l'anxiété, c'est que ça nous empêche de réfléchir et que du coup, on fait des bêtises. Il est super difficile et délicat de se détacher de ses émotions. C'est dur de dire : « Tiens, je vais résoudre ce problème, mais je ne vais pas avoir d'émotions ». C'est quasiment impossible de le faire comme ça, de façon rationnelle.

Mais moi, j'ai un moyen que j'ai découvert dans le cadre de la philosophie stoïcienne et qui marche plutôt pas mal. Donc, ce que je te demande de faire, c'est d'imaginer cet exemple suivant. Ce n'est pas toi qui a un problème. Pense peut-être au dernier problème que tu as eu et à ta façon de réagir. C'était peut-être un problème au travail. Ton chef t'avait fait des remarques et ça t'a fait peur. Et cette peur, ça a créé de l'anxiété. Tu as eu peur de perdre ton job. Tu étais stressé, tu ne mangeais plus, etc. Imagine maintenant si ça ne t'était pas arrivé à toi, mais si c'était arrivé à un de tes amis. Est-ce que tu aurais justement réagi de cette façon ? Est-ce que tu aurais dit à ton ami : « Ouah ! Je comprends que tu stresses parce que c'est terrible. Ton chef t'a fait ces remarques. Tu vas peut-être perdre ton job », ou alors, tu te serais dit : « Il exagère mon ami. Il exagère. Pourquoi il réagit comme ça ? Son chef lui a fait une remarque. Ce n'est pas très grave ». Donc, si tu avais conseillé un ami qui était dans la même situation que toi, tu n'aurais pas été touché directement. Tu n'aurais pas eu d'émotions négatives et donc tu aurais été capable de prendre une décision plus rationnelle.

Moi, j'ai eu plusieurs cas où j'ai eu des amis qui me racontaient une chose qui les stressait énormément. Et moi, évidemment, ça ne me créait pas d'émotions puisque ce n'était pas moi qui avais le problème. Donc je n'avais aucune émotion négative en pensant à leur cas et je pouvais leur donner des conseils plutôt pertinents, plutôt clairs. Tu vois ? J'arrivais à réfléchir clairement, à réfléchir de façon concrète et à leur donner des conseils qui, je pense, étaient intéressants et intelligents. Et j'arrivais à le faire, non pas parce que je suis plus intelligent qu'eux, absolument pas. Ce n'est pas du tout l'idée. Ce n'est pas une question d'être plus intelligent ou plus rationnel. C'est tout simplement que moi, j'étais détaché. Moi, je n'avais pas d'émotions négatives, cette situation ne me stressait pas. Donc j'arrivais à leur donner des bons conseils.

Et ce que je fais maintenant, c'est une chose que je me suis entraîné à faire depuis un moment et qui marche vraiment très bien, c'est quand un problème m'arrive et que je sens l'anxiété monter, le stress monter. J'essaie de me dire : « Tiens, qu'est-ce que je conseillerais à un ami s'il avait ce problème » ? Et évidemment, ce n'est pas magique. Ce n'est pas d'un coup de baguette magique que je n'ai plus d'émotions, mais je sens que ça m'aide énormément. Ça m'aide énormément à aller plus loin, à résoudre ces problèmes ou à en tout cas, réfléchir de façon tout à fait rationnelle. Et c'est vraiment une solution excellente pour limiter ses émotions. Et je te conseille de la tenter, de la tester chaque fois où la prochaine fois que tu auras un problème qui te stresse, qui te fait peur, eh bien prends vraiment le temps de tout simplement te dire : « Allez ! Qu'est-ce que je conseillerais à un ami qui aurait ce problème » ? Ça t'enlèvera les émotions. Et si tu en fais une habitude, parce que c'est un peu délicat à mettre en place, ce n'est pas toujours simple, mais si tu arrives à mettre ça en place et à en faire une habitude, eh bien, tu verras que tu prendras de bien meilleures décisions.

Donc, je te conseille vraiment de tester ça. La prochaine fois que tu as un problème teste ça, dis-toi : « Tiens, allez ! Ce n'est pas moi qui ai ce problème, c'est un ami. Qu'est-ce que je vais bien pouvoir lui conseiller » ? Et tu conseilles cet ami. Tu le fais à haute voix, tu respirez. Ce n'est pas mal de le faire sur papier aussi. Tu peux essayer. Je te conseille vraiment de tester ça dans la prochaine situation stressante que tu rencontreras. Et tu verras que souvent, tu vas t'apercevoir que tu te plains pour rien.

Moi, souvent, en fait, quand je fais cet exercice, je me dis : « Waou ! Je suis en train de stresser, de me plaindre, mais si c'était un ami qui me racontait ça, je me dirais : Mais il se plaint vraiment pour rien. »

Donc, il y a vraiment moyen ici de prendre conscience du fait que souvent, on stresse pour des choses qui ne sont pas trop, trop graves.

Merci de m'avoir écouté. Prochaine étape, va jeter un œil dans le lien dans la description pour rejoindre l'Académie Française Authentique avant la fermeture des portes. Il y a même des bonus qui vont être enlevés ce soir. Donc, je te conseille vraiment d'aller jeter un œil sur www.francaisauthentique.com/academie.

Merci de m'avoir suivi. Je te dis à très bientôt. Salut!