

## Fais de chaque moment un instant de qualité

Salut, cher ami ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. C'est un grand plaisir de t'avoir avec moi aujourd'hui pour ce nouvel épisode. Oui, on peut dire que c'est un épisode de développement personnel parce que le titre c'est « fais de chaque moment un moment ou des moments de qualité ».

Avant de passer au contenu et de te dire ce que je pense, de partager avec toi un certain nombre d'idées, j'ai un petit service à te demander. Est-ce que tu prendrais quelques secondes pour aller noter le podcast de Français Authentique sur ton application, que ce soit sur [Apple](#), sur [Google](#), peu importe finalement, ou [Spotify](#), si tu m'écoutes sur Spotify ou ailleurs ? Ce serait un grand plaisir de te voir mettre 5 étoiles au podcast pour aider les gens à le découvrir. Merci beaucoup pour ça.

Le sujet du jour, en fait, il m'était inspiré par un contenu de l'écrivain Ryan Holiday, un écrivain américain dont je parle pas mal, parce qu'il m'a aidé à découvrir la philosophie stoïcienne, c'est une de ses spécialités. Il a écrit d'autres livres, mais il a écrit pas mal de livres sur la philosophie stoïcienne. Et donc j'aime beaucoup ce qu'il fait, j'aime beaucoup ses écrits. Et je suis tombé sur un de ses contenus, qui a un peu changé mon état d'esprit, vraiment. Et je voudrais t'en parler parce que je suis sûr que ça peut t'aider.

C'est assez amusant parce que j'ai découvert ce contenu sur la plateforme Instagram et c'est marrant parce que j'avais enlevé Instagram de mon smartphone pendant très longtemps, pendant de nombreux mois. Et je l'ai réinstallée pour suivre nos activités Français Authentique parce que depuis plusieurs mois, Céline a repris un peu en main les réseaux sociaux de Français Authentique et elle me disait : « Johan, c'est bien beau, mais sur [Facebook](#), [Instagram](#), tu publies rien, tu fais qu'informer les gens des autres contenus que tu publies sur [You Tube](#), tes autres vidéos, tes podcasts, mais il y a pas du vrai contenu pour les gens qui te suivent ». Donc depuis, on crée du contenu chaque jour. Donc je t'invite vraiment à suivre Français Authentique sur Facebook et sur Instagram.

Et par ce biais, j'ai réinstallé l'application et je suis tombé sur une mini-vidéo de Ryan Holiday qui revient sur un terme que j'ai longtemps employé. J'ai longtemps dit : « Moi, je veux passer du temps de qualité avec ma famille ». Et ce que j'ai retenu de cette mini-vidéo, c'est que finalement... en tout cas, c'est ce qu'il explique... il n'y a pas de temps de qualité et temps de mauvaise qualité. On peut pas séparer les moments en disant : « Ça, c'est du temps de mauvaise qualité. Ça, c'est du temps de bonne qualité ».

Il a raison en fait, il a raison. Quand on y pense de façon tout à fait logique et rationnelle, le temps c'est du temps. Il y a pas de valeur attachée au temps, il y a pas de

valeur intrinsèque au temps. On peut pas dire : « Le temps, celui-là, les 5 minutes-là, c'est de la qualité ; les 10 minutes prochaines seront de la non-qualité ». Donc quand on pense à ça, on se dit : « il a raison ». Et ça a une implication, ça a une grande conséquence qui est qu'il est indispensable d'apprécier le banal, d'apprécier les moments ordinaires. Banal, ça veut dire ordinaire. Chaque moment finalement est un moment de qualité. Donc le fait de dire « je veux passer des moments de qualité avec ma famille », c'est finalement rien d'autre que de dire « je veux passer des moments avec ma famille ».

Il prend un exemple dans la vidéo, il parle des vacances, il dit : « Les vacances, elles ne commencent pas quand on arrive sur le lieu et qu'on va à la plage ». Les vacances, elles commencent au moment où on décide de les organiser, les moments de planification, le temps de trajet aussi. Donc quand tu vois ça comme ça, tu te dis que le temps de trajet, finalement, il a la même qualité que le temps où tu seras assis sur la plage. Il faut en fait profiter de chaque moment.

Faire les devoirs avec les enfants, ça c'est une chose à laquelle j'ai pensé, moi, en me disant : « Oui, est-ce que je passe beaucoup de moments finalement avec mes enfants ? » Ben oui, quand on fait les devoirs, il ne faut pas voir ça comme une corvée. Les devoirs, c'est le travail que les enfants ramènent de l'école et qu'ils doivent faire à la maison. C'est pas une corvée, c'est une opportunité d'être ensemble, d'apprendre et de renforcer notre relation. Et du coup, je suis très content.

Bon, ça a toujours été quelque chose que je faisais avec plaisir, mais j'essaie maintenant de le voir d'une façon encore plus positive, c'est-à-dire qu'au final passer une heure à faire de l'anglais avec Tom, puisque j'aide Tom en anglais, ou passer une heure à faire des mathématiques avec Emma, ça a la même qualité que de passer une heure à la plage avec eux. C'est du temps, c'est le même temps, finalement. Donc l'idée, c'est de se focaliser là-dessus et d'en profiter un maximum.

Ranger le salon tous ensemble ou débarrasser la table après le dîner, c'est du temps et ça doit aussi être du temps qu'on profite et qu'on ne gâche pas, finalement.

Donc la grande idée, l'idée forte, c'est que chaque moment est un moment de qualité si tu décides d'en faire ainsi. En fait, la grande clé et la grande chose que l'on peut influencer, c'est il faut qu'on décide. Donc avant d'accompagner Tom faire ses devoirs en anglais, plutôt de dire « oh la la, je vais encore passer une heure alors que j'ai plein de travail », il faut que je me dise « ben non, je vais passer une heure avec mon fils et il va apprendre des choses et moi je vais certainement apprendre d'autres choses », parce que quand on enseigne ou quand on explique, on renforce ses propres connaissances.

Donc c'est finalement à nous de décider de faire de chaque moment un moment de qualité. Je pense que tu seras d'accord avec moi. Et il faut du coup ne pas chercher à s'échapper de certains moments ou de les voir comme des moments gâchés, à se débarrasser au plus vite.

Si on reprend un peu ce que je disais tout à l'heure sur les tâches ménagères, par exemple, s'il faut ranger des objets, s'il faut débarrasser la table, il faut pas se dire : « tiens, ça c'est un moment... c'est pas du temps de qualité, c'est un moment gâché, il faut que je me débarrasse de ce moment-là ». Non, on peut l'utiliser parce que finalement, ces moments, ils nous sont offerts et ce sont les seuls dont nous disposons. Les 5 minutes qui viennent, c'est les seules 5 minutes que j'aurai et c'est à moi d'en faire 5 minutes de qualité. Personne ne peut dire : « Ben tiens, voilà, Johan, aujourd'hui, sur 24 heures, t'auras 12 heures de qualité, 12 heures de non-qualité ». C'est pas comme ça que ça marche. Donc il faut finalement utiliser tous les moments dont nous disposons.

On ne sait malheureusement pas combien de temps il nous reste, mais on sait que ces moments sont limités. Il y a le célèbre adage stoïcien encore une fois qu'utilisaient les Romains, « memento mori », qui veut dire « souviens-toi que tu es mortel » et qui nous incite à dire « la vie étant finie, il y a une fin, profite-en un maximum ».

Et une des clés finalement du bonheur, c'est de savoir qu'il y a une finitude, de savoir que la vie se terminera. Si nous étions immortels, qu'est-ce qui nous pousserait à vouloir sortir du lit demain ? Parce qu'on se dirait : « Bon, je peux rester au lit toute la journée à rien faire. Dans tous les cas, mon temps est infini ». Non, le fait que le temps soit fini, qu'on est déjà certain du fait que nous allons mourir, ça nous pousse à en faire plus et ça doit nous pousser vraiment à utiliser tous ces moments et à n'en gâcher aucun.

Il y a une autre expression latine que Ryan reprend dans cette vidéo, que je trouve bien, en plus de memento mori, c'est « tempus fugit », qui signifie le temps fuit. Et ça a été plus communément traduit en français par « le temps passe vite ». Donc c'était un peu un thème récurrent dans l'antiquité de dire « souviens-toi que tu es mortel, le temps passe vite ». Et ici, l'idée, c'est ça hein, tempus fugit, donc le temps passe vite, le temps fuit, profite des moments que tu as. Et donc cette petite expression latine, elle vient de l'antiquité. Et dans l'antiquité, ils utilisaient beaucoup ces choses-là. Tu as certainement entendu parler de « carpe diem » d'Horace. Carpe diem, ça veut dire cueille le jour, donc profite du moment que tu as.

Donc tu vois qu'avec toutes ces sagesses antiques, ça fait plus de 2000 ans que ces choses ont été dites, on peut se dire : « OK. Il n'y a pas de moment de qualité, profitons de chaque instant ».

Et d'une certaine manière, c'est une chose que je faisais déjà un peu intuitivement à certains égards. Par exemple, j'amène ma fille Emma à la natation trois fois par semaine, j'amène mon fils Tom deux fois par semaine. Et du coup, je passe beaucoup de temps dans la voiture avec eux. Pour l'escrime, je mets 40 minutes par direction, donc ça me fait 1h20 dans la voiture avec Tom. Deux fois par semaine, ça fait 2h40, donc presque 3 heures. Et je me suis dit... j'ai toujours eu cette mentalité de me dire : « Tiens, ce sont des moments privilégiés à passer avec mon fils Tom ou avec ma fille Emma », parce que nous sommes seuls à chaque fois et il y a une différence entre être seul avec un de ses enfants ou être avec toute la famille.

Donc j'essaie d'avoir... j'avais déjà cette mentalité avant d'entendre la vidéo de Ryan. Et bien sûr, j'essaie de l'étendre un maximum parce que le temps fuit, les amis, et il faut donc cueillir le jour, carpe diem.

Et on retrouve ça dans plein d'autres philosophies. Le bouddhisme par exemple nous dit toujours, même si je ne suis pas un expert du bouddhisme, qu'il faut se focaliser sur l'instant présent. Il y a le penseur Eckhart Tolle, qui est un écrivain canadien, qui a écrit un livre très sévère... pas très sévère, non, très célèbre, *Le pouvoir du moment présent*. Et ça permet, quand on a cet état d'esprit, de dire : « les 5 minutes qui viennent, ce sont les seules 5 minutes qui me seront données, profitons-en, tout simplement ».

J'espère que ça t'a plu, que ça te fera réfléchir et que ça t'encouragera à prendre 5 minutes de ton temps précieux, qui est un temps de qualité, pour laisser 5 étoiles au podcast de Français Authentique sur ton appareil et bien sûr de nous rejoindre sur [Facebook](#) et [Instagram](#). On fait aussi des petites vidéos d'une minute dans lesquelles on parle un peu de développement personnel, donc j'espère que ça te plaira. Et je te dis à très bientôt pour un nouvel épisode de Marchez avec Johan. Merci de m'avoir suivi.