

Inspirons-nous de mon fils Raphaël

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». C'est un véritable plaisir de te retrouver aujourd'hui avec moi. Et on va ensemble, aujourd'hui, parler de mon fils Raphaël. Ah la la, sacré Raphaël, c'est un phénomène comme on dit parfois en français.

Avant ça, si tu aimes le podcast Marcher avec Johan et que tu as envie d'être sympa avec moi, de rendre un petit service à Français Authentique, eh bien n'oublie pas de faire deux choses : le partager avec tes amis, eh oui, le bouche à oreille ça marche toujours même si on est en 2023, maintenant, et bien sûr, tu peux laisser 5 étoiles dans l'application de podcast que tu utilises. Merci du fond du cœur. Ça aide Français Authentique à... ça aide à aider en fait parce que Français Authentique peut ensuite toucher d'autres personnes etc.

Donc aujourd'hui, je vais te parler de mon fils Raphaël qui a 2 ans, maintenant, et je vais extraire trois choses qui devraient nous inspirer, je vais voir comment on peut s'inspirer de mon fiston Raphaël, 2 ans.

Alors bien sûr, c'est à prendre au second degré, c'est-à-dire il faut pas se dire : « Ah on va faire la même chose que lui », évidemment puisque c'est un enfant de 2 ans, donc on ne va pas se transformer en enfant de 2 ans, on ne va pas considérer être des enfants de 2 ans. Donc c'est pas un exemple à suivre à tout prix évidemment, mais c'est un peu du second degré. Et je me suis dit que ça pourrait être sympathique et amusant et intéressant de voir comment mon fils Raphaël m'inspire.

Alors j'ai extrait trois points. Le premier point, c'est vraiment... et c'est ce qui m'a donné en fait l'idée d'enregistrer cet épisode, c'est quand je le vois le matin au réveil, même quand il est fatigué, tu vois, il vient de se réveiller depuis 2 minutes, il sourit. Mais c'est pas le... tu sais, le petit sourire forcé juste pour être gentil, c'est un grand sourire, vraiment un grand sourire qui remonte très haut et où tu vois qu'il est heureux en fait. C'est la joie de se lever et la joie de profiter d'une belle journée. Et ça, ça donne vraiment de l'énergie, surtout que tu vois que c'est naturel chez lui.

Moi, je le fais aussi hein. Je t'ai déjà parlé de ma routine matinale, mais une des premières choses que je fais, c'est... Après, bon, je passe aux toilettes, je prépare mon café, je me mets face à mon miroir quand je me lève, que tout est calme, que tous les gens de mon quartier sont endormis, ma famille dort, je me mets face au miroir, je regarde et je souris. Je le fais de façon mécanique car je sens vraiment que juste après ce sourire et cette respiration, je me sens mieux. Mais lui, il le fait de façon naturelle, donc c'est toujours mieux. Quelque chose qui est fait de façon naturelle, c'est toujours, toujours mieux.

Ensuite, quand je le prépare, hein je le prépare, je change sa couche, je commence à l'habiller, eh bien il chante, il chante dès le matin. Tu vois, dans les 5-6 minutes après son réveil, il est joyeux et il est là : « La la la la la la la ». Il est heureux en fait. Donc tu vois, si on compare cet état d'esprit avec celui de la majorité des gens au réveil... voilà, je vais pas faire de commentaire, mais je pense vraiment qu'on peut s'inspirer de lui et qu'on peut essayer d'avoir un petit peu plus de joie le matin, parce que c'est quoi le matin ? C'est le début de la journée. Et la journée, c'est quoi ? C'est la vie, tout simplement. Et ça peut paraître un peu cliché, un peu bête de dire ça, mais c'est le cas. Le matin, on se lève, on va passer une belle journée. Et si on n'aime pas passer une journée, c'est qu'on n'aime pas vivre, et si on n'aime pas vivre, c'est qu'on est triste.

Donc bien sûr, ça va être dur d'être 100 % comme lui hein, se réveiller puis directement « la la la la », chanter et sourire évidemment, mais je suis convaincu qu'on peut littéralement se programmer à être plus joyeux le matin.

Et moi, j'essaie de le faire en faisant quelques affirmations, visualisations, au moment de me coucher, avant de dormir. Je crois vraiment ou je suis convaincu du pouvoir de notre inconscient. L'inconscient, c'est quand même ce qui fait fonctionner notre corps hein. Notre cœur bat, on respire, nos cellules se vident de leurs déchets, notre système, notre sens circule etc. Il y a des milliers ou des millions de fonctions qui sont exécutées sans qu'on ait à y penser. Tout ça, c'est notre inconscient qui gère, ça se fait pas tout seul. Donc cet inconscient, il a quand même un pouvoir qui semble énorme et qu'on peut utiliser.

Donc moi, j'aime bien, le soir, me faire une petite visualisation. Et une des parties de cette visualisation, c'est de me dire que le lendemain je vais me réveiller en forme, de bonne humeur. Et c'est mieux que de se dire... regarder l'heure et se dire : « Oh la la la, je vais être crever. Demain matin, ça va être dur ». Tu vois ? On peut se programmer à être proche de ce qu'est Raphaël.

Et une petite note parallèle, Raphaël, il se couche tôt, il a suffisamment de sommeil, parce que c'est dur d'être de bonne humeur si tu dors que 6h, 6h30, parce que tu as regardé Netflix ou des vidéos YouTube jusqu'à 1h du matin. Donc il faut, bien sûr, prendre soin de son sommeil. Voilà le premier point sur lequel on peut s'inspirer de Raphaël.

Deuxième point, Raphaël a 2 ans, il est présent. Quand il prend le petit déjeuner, il est avec moi. Souvent, on est que tous les deux au petit déjeuner ou Emma et Tom sont sur le point de se lever, ça dépend, mais en ce moment, on est plutôt tous les deux et il pense pas à la crèche, il est 100 % présent avec moi. Alors bien sûr, il me le dit pas hein. Je peux pas savoir ce qu'il y a dans sa tête, mais on voit bien sur son visage, sur ses sourires, qu'il est là, on voit bien. Quand je le regarde, je vois qu'il a pas l'esprit ailleurs, il est avec moi, il est présent. Quand il joue, il est focalisé à 100 % sur le jeu. Il est pas en train de jouer et en même temps regarder ailleurs. Donc il a une présence, une focalisation qui est énorme.

Et on sait que le fait d'être présent, c'est très important pour notre bien-être. Plein de religions en parlent, plein de philosophies en parlent et j'en ai parlé dans un podcast précédent de début janvier, peut-être bien, je crois que c'était le 4 janvier, « Soit présent et focalisé ». Si tu ne l'as pas écouté, je te le recommande parce que c'est vraiment une compétence. Je sais même pas si c'est une compétence, mais c'est en tout cas une chose dont on a besoin dans nos vies. Donc on peut s'inspirer de Raphaël, il est présent.

Et enfin, Raphaël, il est persistant, il persévère. Quand il veut quelque chose, il le fait savoir et il fait tout ce qu'il peut pour l'obtenir, un peu trop d'ailleurs. C'est même très fatigant pour les parents. Il est un peu comme une fourmi. Les fourmis, je sais pas si t'as déjà, quand t'étais enfant, essayé d'empêcher une fourmi d'aller vers son nid, tu mets un morceau de bois, tu l'empêches, combien de temps elle va essayer de contourner les obstacles, la fourmi ? Le temps que ça prendra en fait. Si ça doit prendre 10 heures, ça prendra 10 heures. Si ça doit être jusqu'à la mort, ça sera jusqu'à la mort. Et j'ai l'impression que c'est pareil avec Raphaël, que quand il a pris une décision, quand il veut quelque chose, eh bien rien ne l'arrêtera. Il va persister, persévérer.

Et on a tous tendance à abandonner ou à accepter une situation qu'on ne souhaite pas. Et je trouve sa persistance... elle est inspirante en fait. Alors bien sûr, en tant qu'adulte, il faut ajouter quelques notions de politesse et ne pas être entêté, parce qu'à 2 ans, on ne cherche pas à imaginer les conséquences, donc bien sûr il faut une limite à la persévérance, mais vraiment on a tendance en tant qu'adulte à abandonner trop vite et voir mon fiston Raphaël ne jamais, jamais, jamais abandonner, persister, eh bien je trouve ça inspirant.

Donc voilà les trois petits points que je te recommande de peut-être noter et d'essayer de travailler. Le premier point, c'est que Raphaël il éprouve de la joie, de la bonne humeur, quand il se réveille le matin, parce qu'il dort beaucoup, donc il dort bien. Et peut-être, je ne sais pas, mais en tout cas tu peux le faire pour toi. La veille, au soir, tu peux te programmer à être heureux, à être joyeux. Raphaël, il persiste, il persévère. Quand il veut quelque chose, il n'abandonne pas. Et il a de la focalisation. Donc les trois mots-clés : joie, persistance, focalisation. Inspirons-nous de Raphaël pour une vie plus sereine.

Voilà, cher ami. J'espère que ça t'a plu. Si c'est le cas, n'oublie pas d'aller laisser 5 étoiles au podcast de Français Authentique. C'est toujours très très utile pour moi.

Merci du fond du cœur. Et on se retrouve très bientôt pour un nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». À très bientôt ! Merci pour tout. Salut !