

Je suis libéré !

Salut ! Merci de me rejoindre dans ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. Aujourd'hui, on va parler de libération. Je vais t'expliquer que je suis libéré, mais tu vas voir de quoi je me suis libéré. C'est comme, tu le connais peut-être, le dessin animé de Disney, La reine des neiges, où Elza dit « Libérée, délivrée ». Ça, moi je connais bien puisque j'ai une fille. Mais je me sens libéré de quelque chose et on va en parler aujourd'hui.

Avant ça, je te rappelle que si tu es intéressé par le développement personnel, tu peux aller jeter un œil au sponsor de ce podcast qui est mon livre 4 pilules pour une vie riche et sans stress. Donc, il te suffit de te rendre sur www.francaisauthentique.com/4p pour commander ta version PDF, mp3 ou ta version papier du livre.

Alors fêtons cette grande victoire ensemble. De quoi suis-je libéré ? De quoi ai-je réussi à me délivrer ? Il s'agit de quelque chose dont je parlais il y a deux mois dans un podcast. Je ne sais pas si tu te souviens, j'avais un podcast qui s'intitulait : « Comment mettre fin à une mauvaise habitude ». Et donc, je te parlais d'une de mes mauvaises habitudes, je pourrais même dire de mes addictions qui était le smartphone. Le smartphone, le téléphone mobile, l'iPhone ou le Samsung, peu importe. C'est une addiction dont je souffre depuis un petit moment parce que c'est une des excuses que je me donne, en tout cas, travaillant en ligne, j'ai plein, plein, plein, plein, plein de sollicitations sur les réseaux, etc. Et du coup, c'est très facile pour moi de prendre mon téléphone, mon smartphone et d'aller regarder tout un tas de contenus et tout un tas de discussions qui ont été lancées par les membres de la famille Français Authentique. Et le problème, c'est que quand je fais ça, je ne travaille pas. Quand je fais ça, je ne passe pas de temps avec ma famille. Quand je fais ça, je ne lis pas, donc, ces activités qui sont des activités passives où je n'apporte pas beaucoup au monde, eh bien, elles prennent de la place sur des activités où je pourrais être beaucoup plus utile, à mon avis.

J'avais déjà fait un gros travail de libération sur le smartphone et je suis bien moins atteint, bien moins touché que la majorité des gens. Vraiment. Quand je vois beaucoup de gens, des couples au restaurant où tu as l'homme et la femme qui sont face à face au restaurant et qui sont chacun sur leur smartphone, ça me fait dire : « Ouah, Johan finalement, t'as un vrai problème », mais cette addiction qui est quand même le fait de consulter son smartphone des dizaines de fois par jour, même si je me sens meilleur que la majorité des gens sur ce point, ça ne correspond pas à mon standard, ça ne correspond pas à mon standard. Evidemment, depuis longtemps déjà, je n'ai plus le smartphone en main quand je suis en famille, quand je suis avec mes amis, pendant ma pause-café. Le soir avant de me coucher, j'avais pendant longtemps tendance à regarder les messages. Je ne le fais plus, mais je retombais régulièrement dans le piège après quelques semaines de combat. Et le problème, c'est que, comme je le disais, quand tu passes ton temps ou quand tu passes

beaucoup, beaucoup de temps sur le smartphone, déjà tu es passif, tu n'es pas actif, c'est-à-dire qu'on te jette des contenus et toi, tu attends de tomber sur un contenu qui, éventuellement, sera intéressant. Tu ne fais pas le choix toi-même d'aller les consulter. Je déteste cette passivité. Les contenus sur les réseaux sont souvent de piètre qualité. Ça dépend. Je dis ça, mais j'en propose moi-même en essayant de les rendre de qualité, mais il y a beaucoup, voilà, on va dire que même si on peut trouver du contenu de qualité, il y a beaucoup de contenus de non qualité. On ne va pas mettre tout le monde dans la même catégorie.

Personnellement, je préfère les livres, des bons livres reconnus qui me permettent de me développer. Bien sûr, si tu regardes ton smartphone le soir, tu as de la lumière bleue qui donne des informations contradictoires à ton cerveau, qui lui dit : « Ouais, reste éveillé », qui l'empêche de sécréter la mélatonine, qui t'empêche finalement... ce qui va conduire à un mauvais sommeil. Donc, il y a plein de raisons pour ne pas consulter son smartphone en permanence. Et pendant des années, j'étais en amélioration continue comme je te le disais, où j'essayais au fur et à mesure de le regarder de moins en moins et là, je suis vraiment libéré. Vraiment libéré depuis deux mois. J'ai montré exactement comment j'avais fait dans le module 55 de l'Académie où là, j'ai partagé mon écran, j'ai partagé une carte heuristique (une Mind map) et j'ai montré exactement comment j'allais faire. J'étais au début de cette aventure et pendant 45 minutes, j'ai expliqué exactement comment j'allais faire pour combattre cette addiction, pour résoudre mon problème.

Là, je ne vais pas te refaire le module de 45 minutes (les membres de l'Académie iront voir, il s'agit du module 55), mais je peux te résumer vraiment très brièvement les points sur lesquels j'ai travaillé.

La première chose, c'est que j'ai travaillé sur le contexte ou les contextes. Il y a deux mois, je me suis interdit d'avoir mon smartphone dans mon bureau ou sur le bureau, sur le bureau. C'est à dire que je peux avoir mon smartphone dans la main si j'écoute quelque chose, si j'envoie un message puisque je m'en sers quand même pour communiquer. Par contre, je ne le pose jamais sur le bureau. Donc ça, c'est déjà une très, très belle libération puisque ça veut dire que pendant que je suis en train de bosser sur mon ordinateur, sur mon bureau, je ne vais pas avoir à tendre la main pour prendre mon portable. Si je le veux, il faut que je me lève, que j'aille le chercher plus loin. Donc ça, ça limite. Tu vois, c'est ce qu'on appelle des barrières au niveau du contexte. Ça limite l'addiction.

J'ai fait la même chose, je me suis fixé aussi la règle de ne pas l'avoir sur la table du dîner ou du déjeuner. Pendant un moment, je le mettais sur la table du dîner et forcément, tu es tenté à un moment juste pour une information, de le prendre, de regarder et ensuite, eh bien, tu passes dix minutes dessus alors que tu es avec ta famille ou avec des amis. Donc ça, c'est une règle que je me suis fixé et je me suis fixé comme règle de ne pas l'avoir sur la table de nuit. Pendant longtemps également, puisque je m'en sers comme réveil de mon

smartphone, je l'avais juste sur ma table de nuit, donc il me suffisait, le soir, si j'étais en train de lire, de le prendre et de regarder. Ça, je ne le fais plus. Je le pose loin, donc il faudrait que je me lève pour aller le consulter, ce que, bien sûr, je ne fais pas.

Donc, tu vois, travailler sur le contexte, c'est bien. J'ai beaucoup travaillé sur ajouter de la friction. Friction, ça vient de frottement, de frotter. Donc, tu veux rendre une chose plus difficile. Et ce que je fais, c'est à chaque fois que je peux, si mes enfants sont à la maison et ma femme aussi, je mets mon téléphone en mode avion. Donc, c'est-à-dire que même, si par exemple, je suis debout, debout, pas loin de lui, je vais le prendre en main, mais je vais rien pouvoir faire parce qu'il est en mode avion. Et souvent, même si ça prend trois secondes d'enlever le mode avion, souvent, le fait d'avoir le mode avion, ça t'empêche. Ça te dit « ah non », ça te rappelle que c'est une interdiction.

Donc, j'ai travaillé le contexte, j'ai travaillé les frictions et je me donne des récompenses, tout simplement. Avant, je passais toutes mes pauses café à regarder Instagram, à passer plein de temps sur les réseaux. Maintenant, le fait de ne plus le faire, ça me donne l'opportunité de lire plus. Ça, c'est ma récompense : un bon bouquin. J'adore lire. Souvent, quand mon café se prépare plutôt que de regarder les réseaux, je vais faire des étirements. Ça me fait du bien aussi. Donc, je me suis ajouté des récompenses. Et bien sûr, un suivi. J'en ai déjà parlé, j'ai même partagé ma fiche, la fiche que j'utilise avec les membres de l'Académie Français Authentique, où je fais chaque jour une petite croix pour dire « voilà, aujourd'hui j'ai rempli mon objectif. Je n'ai pas craqué ».

Donc c'est tout simple. Il suffit de travailler son contexte, de travailler la friction, de fixer des récompenses qui arrivent à chaque fois que tu ne fais pas la chose que tu t'interdis de faire, et de faire un suivi régulier sur 30 jours, 60 jours, etc. Et si tu fais tout ça, eh bien, tu vas réussir à te libérer de ton addiction.

C'est, encore une fois, ce que j'ai réussi à faire. Je ne vais pas baisser la garde parce que souvent, ces choses-là qui sont ancrées, on a tendance à les résoudre et ensuite à retomber dans le piège d'autant plus que là, on se bat contre les plus gros cerveaux de la planète puisque ceux qui ont créé les réseaux sociaux ou ceux qui travaillent sur la croissance des réseaux sociaux, ce sont les meilleurs psychologues, les meilleurs marketeurs, les meilleurs, les personnes les plus qualifiées en terme de vente, de persuasion. Donc, on se bat contre des armées de spécialistes qui n'ont qu'un objectif : nous faire passer le plus de temps possible sur les réseaux sociaux, puisque plus on va passer de temps sur les réseaux sociaux, plus ils vont pouvoir vendre de publicité à des annonceurs et donc plus ils vont gagner d'argent. C'est le jeu et il est simple et clair. Plus tu passes de temps sur les réseaux, plus ils gagnent d'argent. Donc leur objectif, c'est de rendre tout ça addictif et de faire en sorte que toi, tu passes plein de temps. Donc, c'est dur de se battre contre ça, mais en suivant la petite technique que je viens de partager, tu pourras, comme moi, te libérer. Tu seras plus heureux. Moi, je suis beaucoup plus heureux, plus serein et

beaucoup plus productif. Et j'ai beaucoup plus d'attention à disposition quand je dois faire des choses importantes.

Donc, je voulais juste vraiment partager cette victoire avec toi aujourd'hui. Rejoins la discussion sur Facebook. A chaque fois que je publie un épisode de Marchez avec Johan, il y a une discussion sur Facebook. Donc, rejoins-là. Donne-nous ton avis, dis-moi un peu ce que tu fais pour combattre cette addiction aux réseaux sociaux qu'on a quasiment tous, puisque comme je le disais, il y a des raisons psychologiques derrière et bien sûr, n'hésite pas ou n'oublie pas d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p pour découvrir mon livre de développement personnel.

Je te souhaite une excellente semaine. A bientôt. Salut !