

Je suis un penseur lent

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan », le podcast en français dans lequel on parle aussi de développement personnel, et ce podcast, je l'enregistre en marchant. J'ai mon micro dans la main, je marche et tu m'accompagnes et on essaie d'appliquer un certain nombre d'astuces, d'outil de développement personnel, pour vivre une vie plus riche et sans stress.

Aujourd'hui, je voudrais partager un truc avec toi. Donc, c'est personnel. Peut-être que tu ne seras pas touché par ça, peut-être que ce n'est pas une chose que tu rencontres dans ta vie, mais je t'invite quand même à écouter parce que si tu es comme moi, ça pourrait vraiment t'aider.

Avant ça, si tu découvres le podcast, continue tranquillement, mais si tu écoutes le podcast depuis un moment et que je t'ai apporté ne serait-ce qu'un tout petit peu de valeur, j'aimerais beaucoup que tu laisses une note à ce podcast quelle que soit la plateforme de podcast que tu utilises. Tu peux laisser un petit 5 étoiles pour montrer qu'on fait du travail qui t'aide. Je te remercie pour ça, c'est toujours très sympa de voir toutes ces notes sur les différentes plateformes de podcast.

D'abord, on va peut-être commencer par citer une des personnes qui m'a aidé à comprendre ce concept, le concept dont je vais parler aujourd'hui, qui est ce concept de penseur lent, tu vas voir. Mais donc, j'ai lu un livre, je viens de le terminer, de Derek Sivers. Il est américain, je crois, il a écrit plusieurs livres. Le livre, c'est *Hell Yeah or No*. Oui, c'est dur à prononcer en fait. Je réessaie. *Hell Yeah or No*. C'est en gros, soit c'est oui mais un vrai oui, un oui oui, oui, je veux ou c'est non. C'est un peu une des idées du livre.

En fait, il m'a inspiré à voir la vie un peu différemment sur un point particulier. Tu vas tout de suite comprendre de quoi il s'agit. Je te fais un petit constat personnel, une chose que j'ai remarquée chez moi. Ce que j'ai remarqué, c'est que je pensais lentement, souvent. C'est assez difficile à expliquer, parce que j'ai l'impression de comprendre assez vite quand on m'explique des choses, quand je lis quelque chose, j'entends quelque chose. J'ai plutôt l'impression de comprendre assez vite les mécanismes ou les choses qu'on m'explique.

Par contre, je remarque que je manque énormément de répartie. La répartie, c'est le fait de réagir. On te dit quelque chose et toi tu réagis en disant quelque chose, en répondant en fait. C'est ce qu'on appelle la répartie. Et je manque vraiment de répartie. Énormément d'idées, de choses, me viennent après une discussion. Je discute avec quelqu'un. On discute, on discute, on discute, on se quitte. Et le lendemain, je me dis : « Mais pourquoi je ne lui ai pas dit ça ? Je regrette de ne pas avoir dit ça. J'aurais dû penser à ça. Et puis, il y a ça aussi. À un moment, il m'a dit cette chose-là, mais ce n'était pas vrai, j'aurais pu lui répondre ça ».

Souvent, finalement, ces choses me viennent après, mais longtemps après, enfin longtemps, pas des semaines après, mais ça me vient bien après. Ce qui montre que je suis ce que j'ai appelé dans le titre « un penseur lent », je pense lentement. Je comprends, à mon avis, assez vite, mais j'ai besoin vraiment de temps pour que mon cerveau fasse tout le travail de réflexion sur ce qu'il a entendu ou compris.

Pendant longtemps, ça a créé de l'anxiété chez moi, vraiment. Je me disais : « Mais attends, pourquoi certains arrivent à avoir une grande répartie, à répondre immédiatement, et moi, non, je manque de répartie, je pense aux choses tout le temps bien après etc. » J'en suis même venu à des moments à me dire : « Attends, peut-être que finalement je ne suis pas intelligent, je suis quelqu'un qui manque d'intelligence parce que je n'arrive pas à penser vite et à répondre très vite ou à dire des choses intelligentes très vite ».

Et en fait, je me suis aperçu, et ça c'est grâce à Derek Sivers, dans son bouquin, que ce n'était pas forcément une faiblesse, ce n'est pas un manque d'intelligence, c'est juste ma façon d'être, mon cerveau il fonctionne comme ça. Mon cerveau, il comprend bien, il comprend rapidement, par contre, si tu lui demandes de faire sens à une plus grande échelle de ce qui a été dit, il a besoin de temps pour réfléchir. C'est comme ça, je suis fait comme ça. Ce n'est pas un manque d'intelligence, mais je suis tout simplement comme ça.

Depuis que j'ai réalisé ça, depuis que j'ai réalisé cette chose, je ne me sens plus stupide après coup. Je ne me dis pas : « Mais Johan, tu es trop bête. Pourquoi tu n'as pas répondu ça ou pourquoi tu n'as pas dit ça ou pourquoi tu n'as pas posé cette question sur le coup, pendant la discussion ? » Du coup, ça m'enlève quand même de l'anxiété. Ceux qui ont de la répartie et qui pensent à tout, tout de suite, ils ne sont pas forcément plus intelligents que moi, ils sont juste différents. Donc, ça m'a aidé vraiment à déculpabiliser le fait de comprendre ça, de comprendre que je pouvais prendre le temps de penser, de réfléchir, que j'étais un penseur plutôt lent.

C'est souvent comme ça, il y a cette grande citation que je reprends souvent dans mes podcasts, parce que très souvent on en revient aux bases. Et quand on revient aux bases, on a des citations toutes simples, celle que je vais citer, elle a plus de 2.000 ans en l'occurrence, mais ces citations toutes simples de base, on les répète depuis 2.000 ans tout simplement parce qu'elles sont vraies. Et ici, on en revient à la citation de Socrate qui était inscrite sur le temple de Delphes, « connais-toi toi-même ». Il faut juste que je me connaisse et que je sache que finalement je suis un penseur lent, j'ai des capacités sur certaines choses, mais je n'ai pas la capacité de penser sur le moment, comme ça, de façon très très rapide.

Ça ne veut pas dire que je suis incapable de mener une discussion, une réunion, ou de prendre des décisions, évidemment. Sur les projets, j'arrive à décider, à discuter, à donner une opinion, à essayer de faire avancer les projets. C'est plus sur des choses un peu

plus profondes et importantes que j'ai besoin de temps pour penser, pour réfléchir, parce que je suis un penseur lent.

Mais le fait de me connaître, ça a mis en place un certain nombre de conséquences. La première, c'est une chose que je fais intuitivement depuis longtemps et je pense que je l'avais fait par souci d'adaptation justement, sans vraiment m'en rendre compte, c'est de bien me préparer avant une discussion. Quand je travaillais dans l'industrie, je me préparais toujours avant mes réunions. Quand je vais passer un coup de téléphone, je me prépare toujours. J'ai toujours une liste de points parce que j'estime que si j'investis de mon temps précieux et si mon interlocuteur investit de son temps précieux, eh bien il faut que tout le monde soit prêt à la discussion, donc je me prépare. Ça, je l'ai toujours fait.

Et c'est lié aussi à ce fait de dire : « Je suis un penseur lent, je ne vais pas attendre d'être en face de la personne pour préparer les questions ou pour préparer les choses dont j'aimerais parler ».

La deuxième conséquence d'être un penseur lent, c'est qu'il serait dangereux pour moi de s'engager sur quelque chose quand je ne suis pas sûr, donc il vaut mieux pour moi dire : « Bon, écoute, laisse-moi réfléchir, je te donnerai une réponse demain ou après-demain ». Souvent, ça peut attendre quelques heures ou quelques jours. Donc, c'est une habitude que j'ai prise. Comme je suis un penseur lent, eh bien j'ai besoin de prendre un peu de temps avant de me décider pour quelque chose et de m'engager pour quelque chose. Donc ça, c'est une chose importante aussi.

Et le troisième point, c'est de laisser ce qu'on appelle « laisser incuber ». Incuber, ça veut dire... Dans ce cas-là il y a plusieurs explications, mais l'incubation c'est le fait quand tu réfléchis de laisser ton inconscient travailler pendant que toi tu fais autre chose. L'idée, c'est par exemple de lire ou de réfléchir à quelque chose et ensuite de faire autre chose, c'est-à-dire : « Si j'ai un problème à résoudre, je vais prendre une feuille de papier, je vais écrire plein de choses etc. Et ensuite, je vais mettre mon document de côté et faire autre chose ». Je sais que pendant que je marche, pendant que je prends ma douche, pendant que je dors, mon inconscient travaille là-dessus. C'est ce qu'on appelle « l'incubation ». Ce travail inconscient, il est super important.

Donc, je note mes idées au fur et à mesure qu'elles me viennent, sans stresser, sans me dire : « Hé Johan, tu n'as pas le droit de changer d'avis ». Je me laisse vraiment le temps parce que je suis un penseur lent et que je sais que mon inconscient a peut-être une capacité de réflexion qui est supérieure à d'autres, mais il a besoin de temps, donc je me laisse ce temps-là en laissant incuber les choses.

Ceci étant dit, ça ne veut pas dire qu'il faut être une personne complètement passive, qui ne dit jamais rien lors des réunions. On est toujours à la recherche d'un certain équilibre. Évidemment, la répartie, ça se développe et ça se travaille, ça reste une qualité.

Mais l'idée ici, c'est plutôt le faire par jeu, et moi, j'essaie de travailler ma répartie sur des choses qui ne sont pas forcément importantes. Pour les choses vraiment très importantes où les enjeux sont grands, notamment le travail, je vais avoir tendance à plutôt temporiser, c'est-à-dire à ne pas me décider vite, à me laisser le temps de réfléchir.

Par contre, je vais travailler beaucoup plus ma répartie pour des choses un peu moins importantes, un peu moins clés, parce qu'encore une fois la répartie c'est une qualité et ceux qui ont la répartie réussissent souvent. Donc, je souhaite malgré tout, même si je suis un penseur lent, je souhaite m'entraîner à penser un peu plus vite.

Mais du coup, et si tu es dans la même situation que moi, si tu te dis : « Ah oui, je me reconnais dans ce qu'a dit Johan », eh bien accepte ça, vraiment, arrête de culpabiliser. Si tu es un penseur lent ou si tu penses lentement, ce n'est pas de ta faute. Tu as très certainement d'autres forces. L'idée, c'est d'accepter ça, de mettre en place des outils pour utiliser ça et bien sûr d'essayer malgré tout de travailler ta répartie sur des choses qui ne sont pas non plus super critiques. Sois un penseur lent si tu es un penseur lent. Tant que tu es efficace, c'est OK.

Merci en tout cas de m'avoir suivi pour cet épisode. Encore une fois, je te l'ai demandé en introduction, je te le demande de nouveau, si tu pouvais prendre vraiment quelques instants pour laisser 5 étoiles ou un commentaire sur l'application de podcast que tu utilises, ça m'aiderait beaucoup.

Donc, merci du fond du cœur de le faire et je te retrouve la semaine prochaine pour un nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Salut !