

## L'âme se colore par l'effet des pensées

Salut! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode du podcast de développement personnel de Français Authentique : "Marcher avec Johan" quand je marche, "Rouler avec Johan" quand je roule comme aujourd'hui.

On va aujourd'hui étudier une citation ensemble, citation que j'adore de Marc Aurèle, qui est très jolie en plus et qui est très inspirante. Donc, c'est ce qu'on a au programme pour les 10 prochaines minutes pour cet épisode.

Avant ça, je te rappelle que tu peux rejoindre la lettre d'information gratuite de Français Authentique pour recevoir dans ta boîte mail deux contenus exclusifs chaque semaine, plus d'autres choses. Dès que tu nous rejoins, tu as un cours gratuit, etc., etc. Donc, je t'invite vraiment à aller jeter un œil à ça. C'est dans la description du podcast. Tu entres ton adresse mail et tu rejoins, là, on est actuellement 130.000 personnes. Donc c'est énorme et on n'attend plus que toi. Donc, merci de ta confiance.

Aujourd'hui, comme je te le disais, nous allons voir une citation. Nous allons étudier une citation. Je vais te donner mon avis sur le sujet. C'est une citation d'un philosophe stoïcien, Marc Aurèle, dont j'ai déjà parlé à plusieurs reprises dans ce podcast. Et tu sais, moi je ne suis pas du tout philosophe. La philosophie n'était pas une matière qui m'intéressait beaucoup à l'école, mais je lis beaucoup sur la philosophie aujourd'hui parce que la philosophie, finalement, ça t'apprend à vivre. Et comme disait Montaigne, ça t'apprend à mourir. Philosopher, c'est apprendre à mourir aussi. C'est une discipline que j'aime beaucoup et en particulier, j'aime beaucoup la philosophie stoïcienne et l'empereur Marc Aurèle qui, il y a plus de deux mille ans, partageait un certain nombre de sagesses qui sont très utiles pour nous aujourd'hui.

La citation de Marc Aurèle que je voulais partager avec toi, c'est la suivante : « Telles que sont le plus souvent tes pensées, telle sera ton intelligence, car l'âme se colore par l'effet des pensées ». Donc je répète la citation : « Telles que sont le plus souvent tes pensées, tel sera ton intelligence, car l'âme se colore par l'effet des pensées ». Tu vois, en gros, il lie beaucoup les pensées et les aspects intellectuels et spirituels.

Donc, qu'est-ce que c'est que l'âme? L'âme, en français, c'est le siège de la conscience. C'est là où tu as la conscience. On peut appeler ça aussi le moi, le moi. Il y a une petite différence, c'est assez délicat à comprendre, même pour un natif, il y a une petite différence entre l'esprit et l'âme. On a tendance à dire que ce sont tous les deux les sièges de la conscience. Donc, les choses dont nous sommes conscientes, les choses auxquelles nous pensons, les choses qui sont dans notre tête, mais l'esprit s'intéresse plutôt à l'intellect,

à l'intelligence, aux choses logiques et rationnelles, alors que l'âme s'intéresse plutôt aux aspects moraux et spirituels.

Qu'est ce qui est bon ? Quelle est la morale ? L'Esprit et l'âme, sont deux choses un peu différentes.

Colorer, ça veut dire donner de la couleur ; colorer, c'est donner de la couleur. Ici, c'est une image. Colorer veut dire influencer. Et, ce que nous dit Marc Aurèle dans cette formidable citation, c'est que les pensées, les choses auxquelles on pense, les choses qui sont dans notre tête, les choses dont on pense, elles vont donner une couleur à notre âme, au siège de notre conscience. Cela veut dire en gros, selon lui, que quelles que soient nos pensées, c'est ça qui est important, toutes nos pensées vont avoir un impact sur notre âme, sur notre esprit. Donc, on va être très influencé par nos pensées, notre intelligence, nos décisions, nos comportements, nos actions vont être influencées, vont être colorées par nos pensées. Et ça, alors ça paraît logique quand on le raconte comme ça, mais en fait, c'est super, super puissant parce que ça veut dire que toutes les pensées sont importantes. Chaque chose à laquelle tu penses est importante. Il n'y a pas de pensée non importante et c'est vraiment super primordial d'avoir ça en tête. Parfois, on se dit : « Bon, aujourd'hui, voilà, j'ai quelques pensées négatives. Je ne suis pas bien, mais ce n'est pas grave. Ça va passer demain. » Mais si, c'est grave, c'est grave. Chaque pensée négative impacte ton âme, ton intellect, ton esprit qu'on va regrouper ici, âme et esprit. Donc, chaque pensée négative va avoir un grand, grand, grand impact sur ton humeur, sur ta vision des choses et sur tes actions.

Si tu as plein de pensées négatives, tu vas réfléchir de façon négative. Tu vas voir le mal partout. Tu vas être pessimiste et à force d'avoir eu des pensées négatives, eh bien, dès qu'on va t'annoncer quelque chose, toi, tu ne vas voir que le négatif. Tu vas dire : « Ah oui, mais ça ne peut pas bien se terminer, ça ne peut pas bien se passer ; ça va mal finir, etc., etc. »

Par contre, si au contraire la majorité de tes pensées sont positives, eh bien là, tu vas réfléchir de façon positive et tu seras impacté puisque ton esprit, ton âme auront été colorés par tes pensées. Tes pensées positives auront donné une couleur positive à ton esprit, à ton intellect, à ta morale et à ta spiritualité.

Donc, autant les pensées positives colorent ton esprit, ton âme de façon positive, autant les pensées négatives, colorent ton esprit, ton âme de façon négative. Donc, ce n'est pas naïf de dire qu'il faut être optimiste, qu'il faut être positif. Il faut voir la vie du bon côté. Il faut voir les bonnes choses de la vie. Ce n'est pas être naïf et ignorer le négatif. Ce n'est pas ce que je dis. Évidemment que s'il arrive des choses négatives dans nos vies, on va automatiquement penser à des choses négatives, forcément. C'est normal, mais l'idée, c'est d'utiliser ce qu'on vient d'apprendre et cette superbe citation de Marc Aurèle, pour rendre

les choses qui sont négatives, un petit peu positives, parce que, je le dis souvent, chaque événement négatif qui nous touche renferme du positif. Il y a du positif dans les événements négatifs.

Je prends souvent cet exemple pour ceux qui ne l'ont jamais entendu. Je vais le redonner. Mes problèmes, j'ai eu des problèmes de genoux, des problèmes d'arthrite, donc d'inflammation de certaines articulations, ça c'est négatif, c'est un problème. Ça peut donner des pensées négatives et te donner un côté pessimiste dans la vie, mais à côté de ça, tu peux le voir comme j'essaye de le faire de façon positive en disant que ça me pousse à prendre plus soin de ma santé. Ça me pousse à mieux manger, à faire plus de sport, à essayer d'être plus calme, moins stressé. Et donc, cette chose négative, elle a du positif. Elle a des aspects positifs puisque c'est grâce à ces problèmes de santé que je vais vivre plus longtemps. J'en suis convaincu. Si je n'avais pas eu ça, je ne réfléchirais pas forcément. Je mangerais moins bien, je ferais moins de sport et du coup, je vivrais moins longtemps. C'est peut être une histoire que je me raconte, mais en tout cas, ça montre, puisque je me sens très bien grâce à ça, l'impact énorme qu'ont nos pensées, les histoires qu'on se raconte sur notre vie, parce que, comme le disait Marc Aurèle, l'âme se colore par l'effet des pensées.

Essaie vraiment de penser de la façon la plus positive possible. Essaie, quand tu as des pensées négatives, non pas de les chasser parce qu'elles reviennent toujours ces pensées négatives, mais essaie de voir le positif qu'il y a dans le négatif. Comme je l'ai dit, on n'est pas là pour chercher à être naïf et optimiste à tout prix, à dire : « Voilà, tout est beau, rien n'est mauvais. » Ce n'est pas du tout ça l'idée, mais l'idée, c'est d'essayer d'avoir le plus de pensées positives possibles pour colorer notre âme, notre esprit de façon positive.

C'est aussi pour ça, j'en parle souvent, mais que je consomme très peu d'informations à la télé ou sur Internet, parce que si tu consommes que des informations traditionnelles, classiques, eh bien tu vas être sans arrêt bombardé par des pensées négatives. C'est le job de La Presse. La Presse a bien compris depuis les années 60 que les gens allaient acheter plus de journaux quand les titres étaient négatifs. Il y a eu des études de faites. Avec des titres négatifs, des titres qui font peur, les gens achètent plus. Aujourd'hui sur Internet, s'il y a des titres qui font peur, les gens cliquent plus. Comme les journaux en ligne gagnent de l'argent via la pub, il faut cliquer. Donc, les journaux sont là pour te faire cliquer, pour te faire acheter leurs magazines ou leurs journaux, et pour ça, ils apportent beaucoup de pensées négatives. Donc, si tu ne fais que consommer les news en permanence, tu risques, après ça dépend du type de news, il y a des nouvelles qualifiées, j'emploie un anglicisme : les news, les nouvelles, il y a beaucoup de nouvelles qui sont un peu plus positives, rationnelles et qui t'aident un peu plus à avoir des pensées positives, mais il faut bien les sélectionner et à mon avis, il faut limiter sa consommation de médias. J'en avais parlé dans un autre épisode pour justement ne pas être trop coloré de façon négative.

Si tu fais ça, si tu arrives à avoir chaque jour des pensées positives en plus et des pensées négatives en moins, tu seras plus serein. Tu seras plus heureux, tu seras même plus efficace dans ta vie. Et ça, voilà, je pense que c'est quand même super, super, super important.

Donc, encore une fois, ce n'est pas magique. Ce n'est pas un truc où je dis il faut, (Pardon ! Cette voiture m'a laissé passer. Je lui ai dit merci), donc ce n'est pas magique, ce n'est pas être naïf, ce n'est pas penser qu'on ne peut avoir que des pensées positives, c'est utiliser ce que Marc Aurèle a compris il y a deux mille ans et ce qu'il nous aide, aujourd'hui, à appliquer dans nos vies.

Donc, je vais te relire brièvement sa citation que je trouve vraiment fantastique, très intéressante, et j'espère vraiment qu'elle t'aura plu à toi aussi. Et cette citation, c'est : « Telles que sont le plus souvent tes pensées, telle sera ton intelligence... (Oulala ! Je suis dans un mauvais sens.) Donc, je vais recommencer la citation. Tu vois ? Ça c'est effectivement pour ceux qui disent : « Johan, quand tu es en voiture, tu es moins prudent. » Sur ce coup-là, tout de suite maintenant, effectivement, je n'ai pas été dans le bon sens, mais ce n'est pas grave. Peut-être que j'aurais fait la même erreur si je n'enregistrais pas d'épisodes. Donc, je vais te redonner cette citation de Marc Aurèle : « Telles que sont le plus souvent tes pensées, telle sera ton intelligence, car l'âme se colore par l'effet des pensées. » Donc, tu peux écrire, moi j'ai écrit dans mon journal en gros : « L'âme se colore par l'effet des pensées. »

J'espère que ça t'a plu. Merci d'avoir suivi cet épisode du podcast de Français Authentique.

Tu peux, comme d'habitude, me donner ton opinion sur les réseaux sociaux ou par mail comme tu le souhaites. Je suis toujours très intéressé par ton avis. Et évidemment, tu peux aller dans la description de cet épisode, t'inscrire à la lettre d'information gratuite de Français Authentique pour recevoir deux contenus exclusifs, minimum par semaine.

Merci de ta confiance, à très bientôt. Salut !