

L'art d'être tolérant

Salut, cher ami ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ».

Alors aujourd'hui, déjà une annonce avant de parler développement personnel et de parler de tolérance. Je voudrais t'annoncer qu'il y a une très belle promotion d'hiver sur tous les cours de Français Authentique, sur toute la bibliothèque. Donc tu as un lien en bas qui te permet d'en profiter. Dépêche-toi, c'est valable jusqu'au 26 décembre. Donc si tu veux agrandir ta collection ou si tu veux te procurer ton premier cours de Français Authentique, c'est vraiment le moment ou jamais. Belle promo d'hiver sur tous les cours de Français Authentique. C'est ma façon de terminer l'année en beauté avec toi. Et cette année 2022 a été très très très riche.

Aujourd'hui, l'épisode en fait, ça va être un peu une pensée pour moi-même. *Pensées pour moi-même*, c'est la traduction du titre du livre de Marc Aurèle, le très célèbre philosophe stoïcien. C'est *Meditations* en anglais, et en français, ça a été traduit par *Pensées pour moi-même*. L'idée, ici, c'est de réfléchir, de se dire : « Allez, il y a une chose que j'aimerais appliquer et donc je me donne ce conseil et c'est donc une pensée pour moi-même ».

Et c'est un refrain que je me répète beaucoup ces derniers temps, parce qu'évidemment, comme beaucoup beaucoup de monde, je ne suis pas parfait, j'ai beaucoup de défauts dont un défaut qui est un peu l'impatience, le fait d'être exigeant avec les autres. Et donc je me répète un refrain depuis peu, qui est : « Soit exigeant avec toi-même, mais soit tolérant avec les autres. Soit exigeant avec toi-même mais tolérant avec les autres ».

L'idée, c'est d'arrêter de juger les autres, d'arrêter de vouloir que les autres soient comme nous, d'arrêter de faire des suppositions et d'avoir un esprit un peu plus ouvert. C'est un grand objectif.

Il y a une citation de Caton l'Ancien que j'aime beaucoup. Caton l'Ancien, c'était un homme politique et un écrivain romain qui a dit : « Je suis prêt à pardonner toutes les erreurs, sauf les miennes ». Je répète : « Je suis prêt à pardonner toutes les erreurs, sauf les miennes ». Je trouve que cette citation elle convient exactement à ce que je me répète : « Soit exigeant avec toi-même mais tolérant avec les autres ».

Et en fait, je suis déjà très très exigeant avec moi-même, j'attends beaucoup de moi. J'ai souvent tendance, du coup, à attendre beaucoup des autres. Comme je travaille beaucoup, je fais beaucoup d'efforts, eh bien j'ai tendance à attendre beaucoup des autres aussi.

Et avec le temps, je commence à comprendre que c'est injuste en fait. Les autres, ceux que je rencontre au quotidien ou mes proches, ils n'ont pas forcément demandé à faire des efforts de développement personnel, ils n'ont pas demandé à faire les efforts que moi je fais. Ils ne se sont pas engagés à avoir cette vie. Ils ont pas lu les livres que j'ai lus, ils ont pas étudié ce que j'ai étudié et c'est évidemment tout à fait leur droit. Donc attendre trop d'eux, eh bien ça revient à les juger pour cela. Et en fait, c'est leur liberté.

Moi, j'ai fait le choix d'apprendre tous les jours, de réfléchir tous les jours. Je me fais tous les jours le film de ma journée de la veille en me disant : « Est-ce que j'ai agi selon mes principes ? » et je me fais le film de la journée qui arrive pour essayer de vivre selon mes principes, donc je fais un gros travail. Mais je l'ai décidé, c'est moi qui l'ai voulu, personne ne m'a forcé à le faire.

Et attendre que les autres fassent ce type de travail, c'est totalement injuste. C'est totalement injuste et ça n'apporte rien en fait, parce que les choix que font les autres, ce n'est pas en mon contrôle. Ce n'est pas en mon contrôle, donc je peux essayer d'influencer mon entourage en leur montrant le résultat de mes études, mais chercher à les influencer, les juger, c'est complètement contreproductif, complètement, vraiment.

Une autre chose à garder en tête, tu vois, parce que je dis qu'il faut être tolérant hein, c'est le titre de cet épisode, c'est de se dire que chacun fait de son mieux, finalement. Personne ne se lève le matin en disant : « Ah ben aujourd'hui, je vais essayer d'être le plus nul possible, d'apporter le moins de valeur possible et d'ennuyer le plus possible ceux qui sont autour de moi ». Non, chacun fait de son mieux.

Donc il faut essayer de les aider plutôt que de les juger et de ne pas être tolérant avec eux. D'ailleurs, on parle d'autodiscipline et il y a une raison. La raison pour laquelle on parle d'autodiscipline, eh bien c'est tout simplement que c'est de la discipline qu'on a envers nous-mêmes. Auto, ça veut dire soi-même. Donc c'est pas parce que j'ai décidé de faire plus d'efforts que je suis en droit de juger ceux qui ne le font pas.

Les gens, ils sont comme ils sont, ils sont pas parfaits, mais franchement, qui est parfait ? Je suis le premier à être très loin de la perfection, donc c'est vraiment à moi d'accepter chacun tel qu'il est et de m'adapter à lui. C'est pas l'inverse, c'est pas aux gens de s'adapter à moi, c'est à moi de m'adapter aux gens, c'est à moi d'accepter que ça fonctionne dans ce sens-là, c'est moi qui m'adapte.

Et du coup, c'est mon objectif. Mon grand objectif, c'est d'ajouter le plus possible de compassion et de compréhension à mon ambition et ma discipline. Donc j'ai dit, j'ai beaucoup de discipline, j'ai beaucoup d'ambition, mais c'est quelque chose de vide si ce n'est pas accompagné de compréhension, c'est-à-dire le fait de comprendre les autres, de compassion, essayer de leur apporter des choses positives et bien sûr éviter à tout prix le

jugement et la critique, parce que c'est trop facile de juger, c'est trop facile de critiquer, on ne sait pas finalement. Une personne qui est très malheureuse, elle va avoir des mauvaises actions.

Donc avant de juger quelqu'un qui agit mal, peut-être qu'il nous parle d'une façon négative, qui sourit peu, eh bien il faut peut-être se demander « cette personne souffre peut-être, elle souffre certainement ».

Donc tu vois, c'est un changement complet de philosophie de paire de lunettes finalement, les lunettes avec lesquelles on voit le monde, il faut éviter à tout prix de juger, de critiquer, et faire en sorte que mes sacrifices, tout ce que je fais, tout mon travail, ça apporte de la valeur au monde, faire en sorte que je sois un exemple.

Et il y a, j'en ai parlé, je pense, déjà à plusieurs reprises, un livre très inspirant de Jocko Willink, qui est un ancien Navy SEALs. Donc c'est des militaires américains mais c'est une unité d'élite, qui font des choses hors du commun en termes physique. Ils sont, je pense, un peu fous, mais voilà, ils ont des capacités physiques et mentales extraordinaires. Après, on aime ou on n'aime pas, peu importe. Je suis pas là pour juger. Mais en tout cas, il a écrit un livre qui s'appelle *Extreme Ownership*, en anglais. Le titre français, c'est... en gros hein, je sais pas comment ils l'ont traduit, mais ça voudrait dire une prise de responsabilité extrême.

Ça veut dire, il explique dans ce livre que quoi qu'il arrive, c'est sa responsabilité. Même si c'est pas sa faute, même s'il était commandant et c'est quelqu'un de son équipe qui a fait une erreur, c'est sa responsabilité. Donc tu vois, on est là pour être tolérant, on est tolérant, on prend responsabilité de ce qui arrive, on essaie d'être un exemple et je pense que ce comportement est beaucoup plus vertueux et positif que de se plaindre, de juger les autres.

Tu vois, ça c'est très facile à faire, juger les autres, se plaindre, faire des suppositions, se dire : « Ah cette personne n'a pas souri parce qu'elle ne m'aime pas ou parce qu'elle en a rien faire du travail », alors qu'en fait je fais une supposition en disant ça. Peut-être qu'elle ne sourit pas parce qu'elle est malade, qu'elle a mal à la tête ou parce qu'elle a un gros problème familial dont elle n'a pas envie de parler. On n'en sait rien, donc arrêtons de juger, arrêtons de faire des suppositions, arrêtons d'avoir des préjugés, donc de juger quelqu'un juste en la regardant et essayons d'avoir ce comportement vertueux.

Je dis ça, c'est une pensée pour moi-même, parce qu'être tolérant c'est un art. On n'est pas... En fait, notre corps ou notre psychologie n'est pas faite naturellement pour être tolérant. Nous on est là, notre cerveau il est là pour que nous survivions en tant qu'espèce. Et donc notre cerveau, il est là pour juger. On regarde une personne et notre cerveau, nos mécanismes émotionnels sont programmés pour juger la personne, parce qu'on a besoin de

savoir est-ce que cette personne est dangereuse ou pas ? Est-ce que je risque ma sécurité quand je suis avec cette personne ?

Il faut bien comprendre que nos émotions sont celles que nous avons il y a... quand les hommes sont apparus il y a, je sais pas, 100.000 ans peut-être, quand l'homo sapiens est apparu, je pense, c'est environ il y a 100.000 ans. Je peux me tromper, mais je pense que c'est l'ordre de grandeur. On avait déjà ces émotions. Et donc, on est programmé pour avoir des préjugés et il faut les combattre, ces préjugés, parce qu'ils n'apportent rien de bon.

Donc voilà pour aujourd'hui. J'espère que cet épisode, cette pensée pour moi-même, t'aura plu. Et si tu aimes le développement personnel, abonne-toi à ce podcast. Chaque mercredi, il y a un épisode dans lequel je partage avec toi mes réussites, mes challenges, mes travaux, mes études etc. Et n'oublie pas, si tu as envie de vraiment progresser en français, d'aller profiter dès maintenant de la promotion d'hiver sur tous les cours de Français Authentique. Le lien est dans la description et c'est jusqu'au 26 décembre.

Merci de ta confiance. À très bientôt pour un épisode de « Marchez avec Johan ».
Salut !