

L'importance de l'environnement

Salut chers amis, merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. Alors là, on est dimanche, dimanche matin, il y a beaucoup de vent. Ils annoncent une tempête tout à l'heure, donc, je me suis dit je vais faire mon jogging et avant ça, je vais enregistrer cet épisode. Et donc je vais essayer pour cet épisode de rester un peu dans des endroits protégés, c'est à dire dans la forêt, eh bien pour ne pas trop être dérangé par le vent même si j'ai un bon matériel qui me permet d'enregistrer dans de bonnes conditions. On a beaucoup d'eau ici. On a eu pas mal de pluie et ça permet de donner un petit peu d'eau à la nature. On en a cruellement manqué, mais c'est un peu dur pour les promeneurs. Je ne sais pas si tu entends, mais à chaque pas c'est de l'eau en-dessous de mes pieds, mais on ne va pas parler de tout ça aujourd'hui, on va parler d'un sujet de développement personnel.

Et avant de commencer, j'aimerais te parler ou te rappeler que si tu es passionné par le développement personnel ou si le développement personnel t'intéresse, je te recommande d'aller jeter un œil à mon livre Quatre pilules pour une vie riche et sans stress, qui existe sous forme de PDF, de MP3 et de livre physique. J'y parle des bases du développement personnel et je le fais dans un français clair, simple et adapté aux francophones et aux non francophones. Donc jette un œil à www.francaisauthentique.com/4p et une fois que tu as lu ce livre, dis-moi ce que tu en as pensé sur les réseaux sociaux ou par mail parce que je prépare un autre livre pour certainement 2021.

Aujourd'hui, je voudrais parler de l'environnement et de l'importance de l'environnement. Pas l'environnement dans le sens « la nature ». Quand on parle d'environnement, on parle de la protection de la nature, la protection des océans, la protection des forêts. Quand tu entends parler de la protection de l'environnement en français au sens large, eh bien c'est de cela qu'il s'agit.

Moi, je voudrais parler de notre environnement personnel et plus rapproché, non pas l'environnement au sens large, comme on en entend beaucoup parler dans les médias notamment, parce qu'on est enfin en train de comprendre que si on détruit notre planète, on va avoir un problème. Ca c'est le sens large. Moi, je voudrais parler de l'importance de l'environnement au sens plus petit, au sens plus, on va dire zoomé, au sens un peu plus personnel. Qu'est-ce que c'est, ton environnement ? C'est tout simplement les choses qui sont autour de toi, ta maison, ton bureau, ton salon, ton lieu de travail, la rue dans laquelle tu habites, ta ville. Tout ça, ça fait partie de ton environnement. Ton environnement, ce sont toutes les choses et les personnes qui sont autour de toi. Et tu sais, je parle très souvent des routines, du fait de ne pas compter sur son cerveau pour faire des choses positives ou importantes, mais de compter sur la routine, c'est à dire : tous les jours, je vais écrire dans mon journal. C'est une routine, je le fais quoi qu'il arrive, je n'ai pas à y

réfléchir. Eh bien, ces routines sont très, très, très fortement influencées par notre environnement, par tout ce qu'il y a autour de nous. Et ça, je m'en suis aperçu encore plus ou ça a été confirmé lors de mes différents voyages récents. Je suis parti une semaine au Maroc, à Casablanca, pour travailler sur le projet Français Authentique au Maroc et notamment préparer le séminaire du 13 juin. Rejoins-nous, si tu n'as pas pris ta place. Ça va être un séminaire génial à Casablanca le 13 juin 2020. Contacte-moi si tu veux des infos sur le sujet. Toujours est-il que... oups, je me suis accroché le pied là... c'est bon, toujours est-il qu'en étant là-bas, à Casablanca une semaine et en allant en Italie presque aussitôt pour un mariage, eh bien, mon environnement n'était pas mon environnement habituel. Je n'avais pas mon bureau avec mon petit journal qui m'attendait tous les matins. Je n'avais pas mon trampoline, je n'avais pas mon tapis sur lequel je fais le sport chaque après-midi après la sieste tous les jours sans exception à la même heure. Etc, etc. Et quand je me suis retrouvé à Casa, je n'ai absolument pas suivi mes routines. Moi, j'ai des routines un peu... J'ai trois grandes routines. Routine le matin dès que je me lève ; le midi, je fais une petite pause midi, j'ai une routine. Et le soir. Voilà, chacun est libre d'installer des routines simples, compliquées, etc. dans sa vie. Là n'est pas le sujet. Toujours est-il que moi, j'ai des routines assez strictes. Ça m'aide, j'adore et c'est assez simple pour moi de les suivre parce qu'elles sont tellement ancrées en moi que c'est plus facile pour moi de suivre ma routine que de ne pas la suivre. C'est le but d'une routine. C'est qu'un jour, si, pour une raison X ou Y, tu oublies – tu ne peux pas oublier – mais si tu ne te brosses pas les dents pour une raison X ou Y. Je ne sais pas, ta brosse à dents et t'es en voyage, eh bien si tu ne te sens pas bien parce que c'est tellement normal de le faire que le fait de ne pas le faire, eh bien, ça te rend pas bien.

Moi, c'est comme ça que ça marche avec mes routines matin, après midi et soir. Et je me suis aperçu du fait que l'environnement, quand tu n'es pas dans ton environnement, que tu n'as pas tes outils, eh bien c'est beaucoup, beaucoup plus compliqué, surtout pour quelqu'un comme moi qui, finalement, voyage assez peu. Et du coup, j'avais le temps. J'avais le temps de faire ma routine tous les matins, tous les soirs, sans problème. J'avais le matériel puisque j'avais mon journal avec moi. Pour faire mon exercice, mon sport, je n'ai pas besoin de beaucoup de matériel. J'ai une routine assez simple là-dessus. J'avais le temps, j'avais tout ce qu'il fallait, mais comme je n'étais pas dans le bon environnement, comme je n'étais pas dans mon environnement habituel, eh bien tout simplement, j'ai négligé mes routines. Mon journal était là, je l'avais avec moi, je ne l'ai pas rempli chaque matin pour m'inspirer. Mon sport, j'aurais pu le faire. Je ne l'ai pas fait. Donc, l'environnement, c'est super super, super important pour nos routines et donc pour notre développement personnel. C'est le message que je voudrais faire passer aujourd'hui.

Alors évidemment, si je voyageais beaucoup, j'aurais mis en place un certain nombre de choses qui me permettraient de travailler plus facilement ou de suivre mes routines plus facilement pendant que je suis loin. Donc pour moi ce n'est pas critique, mais ça me rappelle

qu'il faut mettre en place un environnement qui te pousse à faire les choses, qui te pousse à suivre tes routines. C'est ce que je ferais si jamais je devais beaucoup travailler. Et ça, c'est vrai. Du coup, c'est utile si on remet tout ça en perspective pour tes apprentissages, qu'ils soient apprentissage du français ou apprentissage d'autres choses, d'autres compétences.

Pour apprendre le français, puisque tu es là pour ça, il faut avoir un certain nombre de routines en place. Pour avoir les routines en place, il faut avoir un environnement qui te porte. Il faut que tu aies déjà... Si tu lis un livre en français, il faut que tu aies ton livre prêt au bon endroit qui fasse partie de ton environnement. Il faut que tu aies un espace, même si c'est un petit espace. Pas besoin d'avoir une pièce entière réservée aux français, mais il faut que tu aies un petit espace qui est réservé à ta pratique et à ton apprentissage du français. Ça, c'est super important aussi. Il faut, à mon sens, c'est super important, avoir ton matériel prêt. Savoir pourquoi et comment tu apprends le français, comment tu pratiques le français, comment tu fais en sorte de l'étudier. Avec quel matériel ? Est-ce que c'est un smartphone ? Si c'est un smartphone, il faut que ton smartphone soit prêt, avec tes documents en français, prêt à être utilisé au moment où tu vas avoir ta routine de pratique du français. Bien sûr, tu dois le mettre en mode avion pour ne pas être tenté d'aller sur Internet au lieu d'apprendre le français. Mais tu vois un petit peu l'esprit. Bâti un environnement stable et plaisant pour mettre en place tes différentes routines en ce qui concerne l'apprentissage du français et le développement personnel en général. Tout ce que je dis, ça s'applique à l'apprentissage d'autres langues, à l'apprentissage d'autres compétences, à la pratique de différentes activités du type sport, méditation, yoga. C'est valable vraiment pour tout.

Merci de m'avoir suivi pour ça. J'espère que tu réalises et que tu confirmes l'importance des routines pour l'amélioration de ta vie et, bien sûr, l'importance de l'environnement pour le respect de ces routines. Et j'aimerais beaucoup, comme d'habitude, avoir d'une part ton avis sur le sujet via les différents réseaux que tu peux suivre pour Français Authentique. Où que tu sois, Français Authentique est présent, donc, n'hésite pas à interagir avec nous. Et évidemment, tu peux me contacter par mail. Je te laisse aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p pour découvrir mon livre de développement personnel qui t'aidera à aller plus loin et à vivre une vie riche et sans stress.

Donc, merci de m'avoir suivi et à très bientôt pour d'autres contenus en français authentique. Salut !