

L'importance de la liberté (interview d'Aysseline de Lardemelle)

Bonjour à tous ! Alors bienvenue dans cette vidéo de Français Authentique et aujourd'hui, une fois n'est pas coutume : j'ai la chance d'avoir une invitée.

Johan : Aysseline, bonjour :

Aysseline : Bonjour Johan ! Enchantée ! Bonjour à tout le monde.

Johan : Merci beaucoup d'être là. Moi c'est Yohan avec un J, J'ai oublié de te le dire quand on a discuté mais c'est Yohan avec un J. Ce n'est pas logique ; on me demande souvent dans l'audience pourquoi on dit Yohan et ça s'écrit Johan, mais ça c'est une longue histoire. Aysseline est coach, conférencière, auteure et elle est spécialisée dans le développement personnel et j'ai eu la chance de faire sa connaissance et de lire son ouvrage dont on reparlera un petit peu après mais avant tout ça, Aysseline, j'aurais bien voulu que tu te présentes en quelques mots, que tu dises à l'audience qui tu es, ce que tu fais s'il te plaît.

Aysseline : En quelques mots, Aysseline, qui est un prénom pas courant du tout. J'ai vécu 2 ans au Liban et on m'a dit que c'était d'origine arabe du vieil arabe qui voulait dire Aysseline, gardienne des voies détournées. Je ne sais pas si c'est vrai ou si c'est une forme de légende, mais j'aime beaucoup cette signification et ce prénom original. Aujourd'hui j'ai 46 ans, je vis en région parisienne effectivement coach conférencière auteure, beaucoup d'années de développement personnel derrière moi, beaucoup de voyages et le bonheur de vivre avec un Allemand en France qui t'a connu pour améliorer son français sur Français Authentique et donc c'est comme ça que nous sommes rentrés en contact.

Johan : Oui, et comme moi, je suis très axé développement personnel, et j'en parle assez souvent dans dans mes contenus, l'audience sait que c'est un point très important pour moi, j'ai trouvé ton parcours très intéressant et donc avant de parler de développement personnel et de ton expertise, je voudrais parler un tout petit peu de ton livre puisque c'est un de tes livres - tu en as écrit plusieurs - qui s'appelle Douleur de Peau que j'ai pu lire la semaine dernière, que tu as écrit il y a un certain temps déjà me semble-t-il ?

Aysseline : Oui, je l'ai écrit... oh là là oui ça fait plus de... plus de 10 ans que je l'ai écrit.

Johan : Plus de dix ans, d'accord.

Aysseline : Je crois que je l'ai écrit en 2007, quelque chose comme ça, voilà. 2007 et il est sorti en 2008 ; il a été édité en 2008.

Johan : D'accord, et donc, en fait dans ce livre, moi, ça m'a permis de te connaître un petit peu puisque tu parles un petit peu de ton éducation, ton enfance et d'une expérience qui t'a... mais une expérience vraiment moi qui m'a beaucoup touché. Et dans ce livre en fait ce que j'ai beaucoup aimé, c'est que c'est vraiment un mélange des aspects éducation, y a des aspects religion, beaucoup de sujets qu'on peut retrouver aujourd'hui au quotidien et qui, moi, qui m'ont beaucoup touché donc est-ce que tu peux juste nous dire peut-être 2-3 mots puisque on va plus parler développement personnel mais je pense que cette expérience que tu relates dans le livre t'a certainement un peu amenée aussi vers le développement personnel.

Aysseline : Ah oui, oui. Tout à fait !

Johan : Nous parler un petit peu de ça pour nous remettre dans le contexte du développement personnel ?

Aysseline : Exactement, avec plaisir Johan. J'ai eu la chance à la fin de mes études de faire ce que beaucoup rêvent de faire : un tour du monde. Alors c'était à l'époque le tour de l'Afrique ; j'aimais et j'aime toujours énormément l'Afrique donc je suis partie faire un stage dans un centre culturel français au Sénégal, un pays qui m'est très très cher et j'ai rencontré un homme magnifique, Souleymane, qui était Sénégalais musulman. Moi, je suis plus d'une famille catholique aristocratique de Province, donc, ça a été un choc culturel et amoureux magnifique. Donc, dans ce livre, je raconte cette histoire d'amour avec Souleymane, tout le bonheur qu'on a eu et aussi toute la difficulté qu'il peut y avoir dans l'intégration et dans la rencontre de cultures. Notre amour allait bien au-delà de cela. On était vraiment dans une grande écoute et un respect de nos cultures et de nos religions différentes. Par contre, côté amical, mais surtout familial et malheureusement, surtout du côté de ma famille, ça a été très, très compliqué parce qu'ils avaient peur. Ils avaient peur d'une personne différente. Ils avaient peur d'une religion différente. Et donc, dans ce livre, je raconte toute cette histoire et les hauts et les bas de cette histoire avec ce grand amour. Et surtout, en fait, en quoi - et je fais le lien avec ce que tu m'as dit sur le développement personnel – en quoi cela m'a fait poser beaucoup de questions sur la liberté. Comment je peux être libre ? Libre d'aimer cet homme dans toutes ses différences et libre face à ma famille qui faisait énormément de pression, qui a refusé de le rencontrer. Pas simplement mes parents, mais même mes frères et sœurs, tellement ils en avaient peur. Donc, cette question de la liberté et de la peur, de la liberté, de l'accueil, des différences. Pour ceux qui liront l'histoire, ils verront la fin de ce grand amour et cet engagement, à la fin de cette histoire – je garde le suspense sur l'histoire – mais cet engagement à me dire : je veux être une femme libre. Je veux être une femme libre et que la prochaine fois, si je dois rencontrer un homme différent – là, c'est un Allemand, ce n'est pas trop différent – mais je puisse totalement assumer, être claire, être libre et dire à ma famille : c'est la personne que j'aime et ou vous l'acceptez et c'est tant mieux, je serai ravie ou vous ne l'acceptez pas, mais je ne vais pas sacrifier cet amour pour

vous. Donc, j'ai commencé dix, quinze ans de développement personnel. C'était pour moi pour être une femme libre et joyeuse. Et après, j'en ai fait mon métier.

Johan : Super ! Oui, on comprend bien en ayant lu le livre. Moi, je l'ai vraiment dévoré parce que c'est une histoire qui est touchante. Là, tu viens de nous la... de bien nous la résumer. Et voilà, moi, ce qui m'a touché, c'est cet aspect un peu conflictuel dont tu as parlé, des milieux différents, des origines différentes, des religions différentes. Et on le voit aussi au sein de la famille Français Authentique. On est un groupe aussi très, très large, avec différentes religions, etc. et parfois, il y a des petites incompréhensions déjà à notre niveau. Et donc, on voit bien aussi le cheminement dans ton livre vers la liberté et c'est, je pense aussi ce qui m'a beaucoup parlé parce que c'est un sujet que j'aborde souvent dans mes contenus. C'est un peu une de mes passions, voire une obsession : la liberté. J'ai quitté mon emploi salarié il y a maintenant trois ans pour me focaliser à plein temps sur un Français Authentique, dans un souci de liberté justement. Je voulais travailler sur des projets qui me plaisent, qui m'intéressent et je voulais travailler quand je voulais où je voulais. Si j'ai envie d'amener mes enfants à l'école le matin, je le fais. En contrepartie, je travaille plus tard le soir, mais cet aspect liberté me touche et je pense que c'est ce qui m'a aussi intéressé dans ton livre. Une question que je voulais te poser sur le sujet de la liberté, c'est : tu te définis comme *freedom facilitator*, donc un facilitateur ou quelqu'un qui permet la liberté, qui amène la liberté ? Est-ce que tu peux nous dire deux mots sur cette approche assez intéressante ?

Aysseline : Oui, j'ai beaucoup aimé ce mot, *freedom facilitator* (facilitateur de liberté), coach de liberté et je sens qu'effectivement, c'est ma mission. Souvent, les missions sont liées aussi à des épisodes de notre vie douloureux, voilà, des grands challenges de vie et j'en ai eu un à travers cette histoire d'amour. Je suis aussi, comme toi, j'ai décidé aussi un jour de passer en libéral, en indépendante, comme coach, conférencière, auteure et en tout cas, dans tous mes coachings... J'ai fait beaucoup de coaching en entreprise et je me suis rendu compte que la liberté était au cœur et que la liberté et les relations étaient au cœur. Et donc, c'est souvent dans la liberté relationnelle d'être qui on est, d'accepter l'autre comme il est, de ne pas jouer tout ce que j'appelle, ces jeux de pouvoir qu'on a souvent où on prend le pouvoir sur l'autre ou alors on laisse l'autre prendre le pouvoir sur nous parce qu'il y a une sorte de jeu de piédestal qui est souvent dans l'entreprise, très présent aussi, dès lors qu'il y a un chef. Souvent, les collaborateurs ne sont pas vraiment dans des relations d'adulte à adulte. Il y a une sorte de hiérarchie ; c'est le mot employé qui se met en place. Et donc j'essaye par mes coachings, mes accompagnements, mes livres, de faire passer ce message que la liberté est possible. Elle est possible, même dans le monde du travail, même dans un monde où il y a de la hiérarchie et que c'est avant tout une liberté intérieure de reprendre le pouvoir sur soi, une liberté de se mettre dans une relation d'adulte à adulte –

j'y reviens toujours – et d'égal à égal. Pour moi, c'est vraiment les mots clés. La liberté dans la relation. Si on ne se voit pas comme l'égal de l'autre, on le voit plus haut que nous ou plus bas que nous, il n'y a plus cette liberté. Donc, j'essaye vraiment de faire passer ces messages et d'amener plus de liberté dans la vie.

Johan : D'accord. Dans un monde qui n'est pas toujours libre, en fait. Il y a un livre, je ne sais pas si tu l'as lu, d'Harry Browne qui est un Américain qui a écrit *How I live a free life in a non-free world*. Comment je vis une vie libre dans un monde qui n'est pas libre. Je serais tenté de te poser la question : comment en fait gérer une situation comme tu l'as décrite dans une entreprise, par exemple, où on a souvent... Moi, c'était ... ça a souvent été mon cas, un responsable ou un chef qui, eh bien, lui veut avoir une emprise, veut pas seulement décider, puisque c'est normal qu'un chef décide, mais veut vraiment imposer toutes ses visions, etc. Comment tu attaquerai le problème en tant que salarié qui vit cette situation ? Je suppose que tu ne vas pas lui dire de se rebeller, de ne pas écouter le chef. Comment tu gèrerais cette situation ?

Aysseline : Oh là ! Là, on va loin dans le coaching. Je recommanderais au passage un livre merveilleux qui s'appelle *Imparfait, libre et heureux* aussi pour bien montrer que la liberté n'est pas une question de perfection. Elle peut s'atteindre sur un chemin différent. Pour reprendre ta question, les accompagnements en coaching, généralement, c'est à peu près 20 heures, à raison de deux heures tous les quinze jours. Donc, il faut vraiment pouvoir creuser les situations. Donc, je ne peux pas te répondre en deux minutes.

Johan : Juste peut-être une ou deux pistes très brèves.

Aysseline : Effectivement, une ou deux pistes, c'est exprimer. L'important, c'est l'expression et l'expression d'un avis différent et l'expression d'un avis différent en disant : « Voilà chef, j'ai une opinion différente de la vôtre. Voilà ce que je pense. Voilà ce que je propose. » Souvent, l'exprimer pas simplement une fois, mais deux, voire trois fois. Si on est dans des situations vraiment compliquées, graves qu'il y a des répercussions sur tout le monde, sur le bien-être et sur la qualité de vie de tous, j'invite aussi à exprimer auprès des RH, auprès de ce qu'on appelle les N+2 dans la chaîne hiérarchique. Là, c'est dans des cas vraiment compliqués, mais sinon exprimer proposer, mais dans une communication non-violente. J'utilise beaucoup les outils de communication non violente en disant il y a expression et expression. Si vous arrivez en étant dans la critique vis-à-vis de votre chef, même s'il a tort, il risque de se bloquer et ça va s'enchaîner, se ré-enchaîner. Généralement, dans mes coachings, j'allais dire dans 70 % de cas, juste bien se positionner, s'affirmer, exprimer son point de vue, savoir l'argumenter suffit à ce que les choses bougent. Dans 30 % des cas, ça devient plus difficile. Donc il faut ou faire intervenir hiérarchie ou RH, ou alors, et c'est une alternative, se rendre compte que nos valeurs sont pas en adéquation avec celles

de notre supérieur hiérarchique, voire avec celles de l'entreprise. Et là, c'est vraiment se poser la question. Quelles sont mes valeurs? Vers quoi je veux aller? Qu'est-ce qui me convient? Et partir sur un autre projet. J'ai vu beaucoup de gens croire qu'ils avaient fait leur maximum, mais parfois, ils l'ont fait très bien. Mais ils se disent : « Ça marche pas, je dois donc me résigner et accepter. » Et alors, peut-être en tant que coach, je suis là pour dire non, il n'y a pas de résignation si vous avez fait ce que vous pouviez faire. Maintenant, il y a d'autres alternatives, trouvez d'autres options pour trouver un endroit où vous êtes heureux au travail. Il n'y a pas de raison d'être malheureux au travail, surtout à cause d'un chef.

Johan : Tout à fait. Non, c'est... Ben, écoute, tu as très, très bien résumé finalement les 20 sessions de coaching. Et c'est une chose que moi j'ai très peu vu dans l'entreprise. C'est aussi... C'est une chose que j'ai en moi intuitivement, cet aspect communication dont tu parles et je n'ai jamais eu aucun problème à donner mon avis à mon responsable lorsque je n'étais pas d'accord avec lui parce que je pense que c'est aussi dans son intérêt et dans l'intérêt de l'entreprise de dire : « Voici mon opinion clairement. À la fin, c'est vous qui tranchez, mais en tout cas, voilà ce que, moi, je pense. » Et j'ai remarqué auprès des gens qui m'entouraient que c'était un peu tabou en fait, que la majorité des gens n'osaient pas franchir le pas que tu viens de décrire avec cette communication non-violente et ça marche à mon sens, dans tous les domaines de la vie. Là, on a pris l'exemple d'un chef. Je suis père de famille. C'est exactement la même chose avec mes enfants. Dans l'autre sens, je suis censé être la personne – puisqu'ils sont petits, encore – être la personne qui décide, mais je vois bien que si je leur impose des choses sans leur demander leur avis ou sans le demander d'une façon qui puisse faire naître un intérêt chez eux, ça ne marche pas. En fait, ce que tu décris, ça marche dans tous les domaines de la vie.

Aysseline : Oui, oui, la communication non-violente, Marshals Rosenberg l'a utilisée dans les banlieues, sur la scène politique. Tout passe par cette expression libérée et respectueuse de l'autre. Aujourd'hui, on parle de plus en plus des entreprises libérées. Je ne sais pas si tu as entendu cela. Pour certains, c'est encore un mythe impossible, pour d'autres, ils le vivent, ils l'ont mis en place et c'est extraordinaire. Mais ça amène à repenser tout le système de l'entreprise et du management. Au point que dans une vraie entreprise libérée, les personnes sont tellement responsables que la hiérarchie prend de moins en moins de place et qu'il y a des facilitateurs ou des médiateurs, mais que cette notion du chef qui décide pour les autres va finir par disparaître. Alors, il faut du temps, mais je pense que plus les gens sont dans le développement personnel et ouverts à ça et affirmés et responsables plus, plus, effectivement, toute la hiérarchie des petits chefs, malheureusement, va disparaître. Et je suis très confiante, oui.

Johan : Heureusement, oui. Donc, l'outil numéro un ou la chose numéro un, si je synthétise et schématise énormément, c'est l'aspect communication non-violente, donc, en ce qui concerne les libertés personnelles dans le domaine de l'entreprise ou dans sa vie

personnelle. Toi, tu intervies... Les personnes que tu coaches, est-ce que c'est plus axé entreprise ou alors c'est parfois des gens qui peuvent se dire : « J'ai besoin d'aide pour me sentir plus libre dans ma vie, etc. » Tu as les deux ?

Aysseline : Alors, à 90 %, c'est l'entreprise. « Malheureusement », pour l'entreprise aujourd'hui, quand les entreprises sont prêtes à financer des coachings, c'est surtout pour les cadres et les dirigeants que pour les particuliers. J'avais 10 à 20 % de personnes particuliers qui s'adressaient directement à moi. Maintenant, je le fais encore de temps en temps sur Skype parce qu'avant, j'avais un cabinet à Paris, mais que dans cette volonté d'une vie plus libre, avec des voyages avec mon compagnon Nicolai, je n'ai plus de cabinet sur Paris, donc je le fais de temps en temps sur Skype et je suis arrivée à un moment dans l'entreprise à me rendre compte que quand je coachais les dirigeants, ils avaient envie de changer de vie. Il y en avait un qui voulait être professeur de tango, il y en avait... et donc, en fait, j'avais une telle soif de liberté que je leur communiquais un peu une envie de sortir de l'entreprise. Alors là, je me suis dit : « Bon, il faut peut-être que j'arrête parce que les services des ressources humaines vont me dire : "mais ils partent tous !" »

Aujourd'hui, je n'intervies plus pour les entreprises, sauf exception. Donc, je suis plus vraiment à la carte pour des particuliers, mais je suis arrivé à... C'est vraiment des personnes qui viennent me dire : « Voilà, je suis prêt à faire un pas, un pas pour aller vraiment plus loin parce que je veux monter ma boîte, par exemple, et que je quitte le monde de l'entreprise ou parce que je veux... » Et ces personnes, je les suis en coaching, mais je n'en fais plus beaucoup. J'avoue, c'est surtout des vidéos maintenant que je fais.

Johan : D'accord, oui, toujours après, je le comprends. On est toujours dans cet esprit un peu de liberté. Aujourd'hui, on a des outils formidables qui permettent de... qui permettent de communiquer. Moi, je suis à Metz, tu es en région parisienne, on peut échanger sur ce sujet de la liberté. C'est vrai qu'avoir un cabinet et recevoir des gens, c'est une contrainte, une contrainte supplémentaire, effectivement. En termes de liberté personnelle, est-ce que tu as des choses, d'autres choses sur lesquelles tu aimerais peut-être nous sensibiliser ? Le gros point de la communication non-violente. Je pense que les gens l'ont intégré et je recommande vraiment aux gens de se renseigner sur ce sujet. Est-ce qu'il y a d'autres points sur lesquels tu penses qu'il serait bon de réfléchir en termes de liberté personnelle ? Justement, ce grand sujet qui est commun à nos discours ?

Aysseline : Oui, tout ce qui fonde la liberté, c'est notre système de croyances. Donc être au clair avec quelles sont mes valeurs et les valeurs, c'est bien de les suivre parce qu'elles sont des moteurs, mais souvent, c'est aussi des valeurs qui freinent. Si dans mes valeurs... Moi qui ai passé du temps en Afrique et dont les valeurs "respect", la façon de dire bonjour est tellement différente. J'ai été aussi pas mal en Asie entre un pays et l'autre, donc, on peut se dire que c'est inadmissible la façon dont un Asiatique nous dit bonjour. On peut

se dire... Au Sénégal, je me souviens, le "durey diof", ça veut dire merci. Ce n'était pas tant utilisé que ça. En France si on ne dit pas merci dès qu'on nous donne un plat à table ou quelque chose comme ça, les gens vont se vexer. Là, je donne un exemple sur quelles sont mes valeurs, en quoi elles peuvent être aidantes et en quoi, parfois, elles peuvent vraiment poser des problèmes et être très limitantes. Être au clair avec ce à quoi je crois et qu'est-ce que ça crée chez moi. Qu'est-ce que ça crée chez moi si je me dis que cette personne ne m'a pas dit bonjour et qu'elle me manque de respect ? Eh bien, je ne vais pas être sympa avec elle, je vais être mal à l'aise pendant la journée, il va y avoir toute une série de conséquences. Donc, les croyances sont vraiment importantes. Et quand j'ai aidé en entreprise les coachés à parler à leur hiérarchie, il fallait d'abord que je débarrasse et que je nettoie toute une série de croyances parce qu'ils me disaient : « Ça ne servira à rien. Ça, c'est une croyance ». Ils me disaient : « Ce sera encore pire ; je vais me faire licencier ou mal voir. C'est une autre croyance. » Ils me disaient : « Voilà, on va penser ça de moi, il va y avoir telle conséquence. » Et donc, il y a toute une série... Ou : "des gens ont déjà essayé, les autres ont déjà essayé avant moi." Ou : "je l'ai déjà dit une fois, ça suffit."

Johan : Ou : "On a toujours fait comme ça."

Aysseline : Ou : "On a toujours fait comme ça." Oui, ça, elle est fabuleuse, cette croyance. On a toujours fait comme ça. Donc, toutes ces croyances qui empêchent d'être libre et qui fait qu'on contrôle les autres, mais qu'on se contrôle soi-même. Et c'est vraiment ce que j'ai découvert : en quoi je me contrôlais en permanence pour être une gentille fille, pour ne pas blesser les uns les autres, pour être bien vu, pour être aimée, pour... et toutes ces choses que je faisais par effort. Et j'ai vraiment découvert que plus on avance dans le développement personnel, moins on fait d'efforts, contrairement à ce que pensent beaucoup de gens. C'est-à-dire que plus le niveau de conscience et d'ouverture se fait, plus on se rend compte que les choses se font simplement sans cette notion de contrôle permanent sur l'autre et sur soi. Donc quand je dis contrôle, je dis jugement, donc c'est laisser tomber les jugements sur soi et sur l'autre. Mais ça, c'est un pas après l'autre parce que voilà, c'est difficile. On est tellement dans une conscience de masse qui nous fait juger tout le monde et soi-même en premier que c'est difficile d'être libre sur ce point.

Johan : Oui, oui, clairement, c'est très inspirant, ce que tu dis sur les croyances en général et il y en a une qu'on retrouve beaucoup. Dans mon domaine via Français Authentique, j'essaie d'aider un maximum de personnes et je lis beaucoup sur comment être un leader, comment créer et essayer de motiver une communauté. Et on nous parle assez souvent des croyances et en particulier des croyances limitantes, comme tu... comme tu l'as citée. Et pour des gens, par exemple, qui veulent parler français, c'est aussi souvent un frein. Des gens viennent, se tournent vers Français Authentique en pensant : "moi, je n'arriverai jamais à parler français parce que je l'ai appris 8 ans à l'école et je ne suis pas capable de m'exprimer clairement." Donc, on en revient à ce que tu disais. C'est souvent en débloquent

ce petit... uniquement en débloquent cette petite croyance que les gens, souvent, font déjà leurs premiers progrès.

Aysseline : On a les talents insoupçonnés et ces talents sont souvent effectivement, comme tu dis, masqués par des croyances. Je n'y arriverai jamais. Ou alors, "ce n'est pas en ligne, ça ne suffira pas avec des cours en ligne" ou : "je ne sais pas, je n'ai pas assez l'occasion de parler, ça marchera pas" Ou : "je ne suis pas assez intelligent pour apprendre une autre langue." Et tout ça fait que ça bloque. Et j'ai vu quelques-unes de tes vidéos, même si je n'ai pas besoin d'apprendre le français, j'en ai vu quelques-unes. Et puis j'ai vu Nikolaï derrière tes vidéos souvent, et je vois par tes vidéos et par la simplicité et par l'explication, la confiance que tu peux générer et cette confiance qui génère, que tu génères, parce que c'est clair que les personnes comprennent et se disent : "Mais si je comprends Johan, je vais pouvoir continuer. Et là, j'ai appris trois mots nouveaux." Et donc, ce que on appelle... on capitalise sur le succès et il y a cette confiance, ce positivisme, cette joie d'apprendre et là, tu les ramènes dans une spirale positive. Et je crois qu'il y a au moins, je ne sais pas, je dirais 30% de la réussite de ce que tu fais : c'est parce que derrière, tu aides à faire bouger toute cette masse de croyances et de peurs qui bloque les personnes. Et puis aussi, ton français, ta pédagogie sont bons, mais ça ne suffit pas.

Johan : Oui, je pense et je te remercie de le dire. Et je pense parce que c'est une chose sur laquelle j'ai beaucoup insisté dès la création de Français Authentique. C'est cet aspect émotion et comment ne plus bloquer. Et en fait, je n'ai absolument rien inventé. J'ai juste retranscrit un problème que j'ai résolu pour moi-même puisque j'ai appris l'anglais, j'ai appris l'allemand, j'ai vécu en Autriche. J'ai travaillé pendant presque 10 ans dans un pays germanophone (Autriche et Allemagne), et j'avais ce problème, ces croyances limitantes, les exemples que tu que tu as cités, tout ça, je les avais en moi. Et c'est après avoir fait sauter ces croyances limitantes que j'ai effectivement réussi à bien pouvoir m'exprimer à l'oral en allemand, sans avoir peur. Donc, c'est ... On peut en fait utiliser cette technique dans tous les domaines. Là, on a parlé des langues, de l'entreprise, mais c'est des choses qu'on peut utiliser vraiment dans tous les domaines.

Aysseline : Et alors, c'est pour la petite histoire, mais je recommande l'amour. Moi d'être avec quelqu'un qui parle le français et que vous aimez, ça vous développera, ça vous permettra de développer votre français mieux. Moi, je l'ai fait pour l'anglais.

Johan : Est-ce que toi, tu apprends l'allemand ?

Aysseline : Ah, c'est terrible. Je ne suis pas un si bon exemple. En fait, on parle anglais. Mon allemand était très mauvais au début. On parle anglais et français maintenant, mais au début, quand on s'est rencontré avec Nikolaï, anglais, c'était ma meilleure langue et sa meilleure langue en même temps. Mais moi, j'étais, j'étais, mon anglais était épouvantable. J'avais fait 10 ans à l'école, je n'osais pas parler, je pleurais quand je parlais.

J'avais essayé de prendre des cours, j'avais 25 ans. Je pleurais devant la professeure d'anglais en disant : "Je n'y arriverai jamais." Et puis, j'ai eu un Allemand face à moi qui m'aimait, qui était prêt à me corriger, en tout cas à m'écouter et mon désir de communiquer – c'est ce que tu dis souvent – mon désir de communiquer était plus fort que ma peur de faire des erreurs.

Johan : Oui, oui, ben, c'est important.

Aysseline : Donc, j'ai continué à communiquer et donc à apprendre. Donc, je pense que si tu continues à susciter ce désir de communiquer et d'avoir du plaisir à écouter, parler le français, ça va dépasser un moment la censure de "Je ne parle pas bien."

Johan : Oui, oui, le plaisir est important et je dis toujours dans... ce que je recommande toujours aux personnes qui veulent apprendre le français, c'est exactement ce que tu dis : c'est d'avoir un but et d'apprendre en prenant du plaisir. Donc toi, le but, c'était l'amour ici. Le but pour moi, en allemand, c'était d'être performant dans mon travail. Mais ceux qui ont du mal à vraiment sauter le pas, c'est souvent ceux qui n'ont pas de vrai but, qui vont dire : "J'apprends le français parce que c'est beau, c'est une belle langue." mais sans avoir de vrai objectif. Donc effectivement, l'amour, le travail, le voyage, ce sont des très bons outils pour mieux maîtriser une langue. Comment tu fais toi, du coup – puisque tu as beaucoup voyagé et tu voyages encore beaucoup – avec un niveau d'anglais qui n'était pas très bon, tu arrives quand même à se débrouiller ? Comment tu faisais ?

Aysseline : C'est pour ça, je pense que j'ai été surtout en Afrique de l'Ouest.

Johan : Oui, ça aide.

Aysseline : C'est là où on pouvait parler plus le français. En Asie, c'était compliqué. J'ai passé du temps, notamment au Laos. C'était plus compliqué. Et puis, j'ai eu aussi une de mes motivations avant même de rencontrer Nikolai ça a été de suivre un conférencier qui me plaisait beaucoup, qui était anglais. Et donc, il y avait un site qui traduisait en français, mais pas tout. Donc, au début, j'ai commencé à lire les traductions en français. Et puis après, j'ai eu tellement envie d'aller plus loin que voilà... et de lire le livre avant d'attendre deux ans que le livre soit traduit en français. Donc, j'ai trouvé cette motivation, l'auteur qui me plaisait. Donc, ça peut être un auteur aussi, un auteur qu'on a envie de lire. Certains disent qu'avec Harry Potter, ils ont réussi à augmenter, à améliorer leur anglais, donc trouvez un auteur français merveilleux et puis, vous accrocher à lui, peut-être, ça peut, c'est un exemple qui peut aider aussi.

Johan : Tout à fait et tout ça, en fait, tous les sujets dont on parle, en fait, on dérive du sujet initial de la liberté, mais pas tant que ça, parce que parler une langue

supplémentaire, eh bien, ça nous rend plus libre également et je sens en fait que la majorité des choses que tu fais, c'est pour élargir ta liberté. C'est encore un point commun parce que je suis pareil.

Aysseline : Oui, je n'ai plus peur de voyager maintenant, alors qu'avant, les pays non-francophones, j'avais peur. D'une certaine manière.

Johan : Je comprends, je comprends. Est-ce que, avant qu'on se quitte, est-ce que tu as un autre point sur lequel tu voudrais insister en ce qui concerne la liberté ou le développement personnel en général, ou une phrase ou un conseil final ? Ou il y en a trop ?

Aysseline : Ça va être plus rapide, mais j'aurais envie de parler des jeux de pouvoir. J'ai fait un travail de fond. Peut-être qu'un jour il y aura... J'espère qu'un jour, il y aura un livre sur ces jeux de pouvoir qui sont comme des danses. J'explique. Il y a quatre jeux de pouvoir. Donc, je pense, ça va faire un écho, même si je ne pourrai pas en dire plus. Le premier jeu, c'est la victime et le sauveur, donc la personne qui se victimise et qui cherche tout le temps un sauveur et le sauveur qui a besoin de se sentir important et qui a besoin d'aider une victime. Et donc, c'est une danse qu'on danse à deux, de coresponsabilité qui n'est pas une danse d'égal à égal, qui n'est pas une danse de liberté finalement. Il y a la danse de l'anxieux et de l'intimidateur, celui qui a toujours peur, l'anxieux, qui va toujours se retrouver avec quelqu'un qui l'intimide ou des situations qui l'intimident, qui lui font peur. Et l'intimidateur qui aura la main et le pouvoir sur quelqu'un qui a peur. Ça, c'est la deuxième danse. La troisième danse, c'est la danse du culpabilisateur et du coupable, celui qui critique, qui accuse, qui va chercher quelqu'un qui se sent coupable et vice versa, le perfectionniste. Il cherchera quelqu'un pour l'accuser, pour lui dire que ce n'est pas assez bien. Et puis, la quatrième danse, qui est le fascinateur, le séducteur. Ça peut être aussi bien par la parole, par l'habillement, mais qui vous fait rêver ou qui vous flatte. Et le public, les suiveurs, les *followers* – je n'espère pas que tu es un fascinateur dans ce sens-là, mais ça peut devenir un jeu de pouvoir si effectivement, le fascinateur use de son pouvoir et les *followers*, les suiveurs lui donnent son pouvoir. Et donc, voilà, j'invite vraiment à réfléchir sur ces quatre danses parce qu'on danse en permanence et que la liberté, c'est sortir de ces danses.

Johan : Effectivement très, très inspirant. Oui, je pense que je vais, je vais, je vais penser au sujet, je vais réfléchir, je trouve ça, je trouve ça intéressant. Aysseline, où peuvent te trouver les gens ? Merci pour cet entretien. C'était très intéressant. Merci d'avoir pris le temps d'être avec nous. Où est-ce que doivent aller les gens qui aimeraient en savoir plus sur ton coaching, sur tes compétences, sur tes livres ? Tu as un site, me semble-t-il ?

Aysseline : Oui, j'ai deux sites. J'ai un site <https://www.aysselinedelardemelle.fr>. On notera sur l'écran ou en-dessous. <https://www.aysselinedelardemelle.fr>. Là, vous pourrez voir le lien aussi avec mon livre si vous le souhaitez et avec les conférences que je donne. Et puis un site Evolitude, mais l'un amène à l'autre. Evolitude qui est maintenant une boutique

en ligne qui permet d'acheter les vidéos que je fais. C'est des vidéos de 3 à 10 minutes sur le développement professionnel et personnel. Mais surtout, il y a gratuitement en libre accès la chaîne YouTube, comme toi. J'ai à peu près 1000 inscrits, donc je suis bien, bien loin de ton niveau. J'ai pas mal de personnes d'Afrique du Nord aussi ; Maroc, Algérie, Tunisie – c'est intéressant les points communs – qui cherchent... Donc je les sous-titres en français, au mieux pour pouvoir aider ces personnes à suivre. Donc voilà, sur ma chaîne YouTube, vous pouvez accéder gratuitement à des vidéos sur le développement personnel en ligne.

Johan : Super ! Super ! Oui, j'ai... Bon, moi, j'ai regardé ta chaîne et je pense que ça s'adresse parfaitement à des non-francophones également ; à des francophones, bien sûr, mais des non-francophones également puisque tu es comme moi : tu parles relativement lentement et tu as aussi une bonne, une bonne articulation, ce qui n'est pas le cas de toutes les personnes qui publient des vidéos. Moi, je mettrai les liens, on mettra les liens en-dessous de la vidéo pour que les gens puissent aller jeter un petit coup d'œil. Donc, merci beaucoup Ayseline.

Ayseline : Merci Johan.

Johan : Merci à tous d'avoir regardé cette vidéo. A bientôt pour une nouvelle vidéo de Français Authentique.

Ayseline : Merci