

La rivière est plus facile à traverser à sa source

Salut ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de "Rouler avec Johan". On va, aujourd'hui, parler de rivière. C'est fou hein ? On parle de beaucoup de choses dans le cadre de ce podcast et dans le développement personnel.

Avant de passer au contenu, je te rappelle que tu peux t'inscrire à la lettre d'information gratuite de Français Authentique en allant en bas, dans la description de cet épisode et tout simplement en indiquant ton adresse mail, tu recevras des contenus exclusifs dans ta boîte mail.

Aujourd'hui, on va parler de rivière, notamment d'une citation que j'aime beaucoup, qui est « les rivières sont plus faciles à traverser à leurs sources ». Avant de développer cette citation, je te rappelle qu'une rivière, c'est comme un grand ruisseau, c'est de l'eau qui coule souvent sous l'effet du relief, c'est-à-dire ça part d'un point haut pour atteindre un point bas. Les rivières se jettent dans d'autres rivières pour finalement se jeter dans un fleuve, qui se jettera dans la mer. Ça, ce sont les rivières.

Chaque rivière se jette dans une rivière ou dans la mer, s'il s'agit d'un fleuve. Chaque rivière a ce qu'on appelle une source. Une source, c'est tout simplement l'endroit où la rivière a son origine, l'endroit où commence la rivière. Ça, c'est la source. La source de la rivière, c'est là où la rivière démarre, là où la rivière prend son origine.

La citation, « les rivières sont plus faciles à traverser à leurs sources », elle vient d'un poète latin du premier siècle avant Jésus-Christ, ça fait très longtemps, qui s'appelait « Publilius Syrus ». Au sens figuré, cette expression, ou on va parler du sens propre, c'est de dire qu'une rivière, quand elle démarre, c'est très petit, c'est une toute petite étendue d'eau et tu peux la traverser en faisant un pas, littéralement. Le début d'une rivière, c'est un peu d'eau qui sort et que tu peux très facilement enjamber, traverser, c'est-à-dire passer au-dessus.

Seulement, la rivière, plus elle va avancer, et au fil des kilomètres, elle va récolter de l'eau, elle va récolter d'autres rivières. Au moment de se jeter dans une autre rivière, elle va être plus large. Si on prend des fleuves... Les fleuves sont des rivières qui se jettent dans la mer ou dans un océan, c'est la seule différence. Mais si tu prends la Seine, la Seine prend sa source sur le plateau de Langres. À cet endroit-là, elle est facile à traverser la rivière, parce qu'elle n'est pas large, elle est toute petite.

Par contre, quand elle se jette, la Seine, dans l'océan Atlantique, me semble-t-il, elle est dure à traverser la Seine, parce que tout simplement elle a eu beaucoup d'eaux, beaucoup de rivières se sont jetées dans la Seine et elle est devenue beaucoup plus large.

Du coup, on peut utiliser ce sens propre qui est OK, c'est très facile d'enjamber une rivière, de la traverser à sa source, c'est plus difficile de le faire après. On peut l'utiliser dans deux cas à mon avis. La première utilisation... Et j'en parlais un petit peu dans un podcast précédent, « Trois phrases inspirantes pour éviter les soucis », tu peux réécouter cet épisode si tu ne l'as pas fait, c'était il y a trois semaines, me semble-t-il.

Je disais dans cet épisode, je parlais du fait que pour gérer ses émotions négatives, ses pensées négatives, c'était mieux de le faire au tout début, c'est-à-dire dès que tu as une pensée négative qui arrive à ton esprit, c'est là où il faut essayer de la combattre ou de faire en sorte que certaines émotions négatives soient remplacées par une émotion positive, parce que c'est beaucoup plus facile à faire au début. Quand tu as une toute petite pensée négative, c'est assez facile de redevenir positif. C'est ici la métaphore, tu as la source de la rivière, c'est facile à traverser.

Par contre, au bout d'un moment, si tu laisses la pensée négative en amener d'autres, tu vas avoir une pensée négative et puis une autre, et puis une autre. Pendant une heure, tu vas penser de façon négative ; là, ce sera presque impossible à arrêter. Du coup, tu vas te retrouver dans le cas de vouloir traverser une rivière qui a déjà été alimentée pendant des heures. Tu avais une petite pensée négative que tu aurais pu chasser dès le début, que tu as laissé s'installer, que tu as laissé grossir, que tu as laissé croître, et cette émotion négative ou cet ensemble d'émotions négatives, ça devient impossible à chasser, tout simplement parce que tu as attendu trop longtemps.

Donc, si tu réagis vite, tu arriveras à maîtriser beaucoup mieux tes émotions. Et ça colle parfaitement à cette phrase, « les rivières sont plus faciles à traverser à leurs sources », ça veut dire agis vite, fais en sorte de travailler à tes émotions négatives dès qu'elles apparaissent, dès le début, tout simplement. Donc ça, c'est la première utilisation que je vois.

La deuxième utilisation que je vois, c'est qu'on peut plus facilement résoudre des problèmes au début, quand ils apparaissent, vraiment au tout début, initialement. On fait souvent l'erreur... en tout cas, moi ça m'est arrivé plein de fois, d'attendre trop longtemps avant de travailler à la résolution d'un problème, c'est-à-dire qu'on va attendre que le problème se règle de lui-même, souvent parce qu'on a peur, souvent parce que ce n'est pas confortable de travailler à la résolution du problème, donc on va avoir tendance à attendre trop longtemps, on attend que le problème se règle de lui-même.

On attend parfois d'avoir une conversation difficile avec quelqu'un, donc on repousse, on dit : « Je lui en parlerai plus tard. Je travaillerai à ce souci plus tard. Je travaillerai à ce point délicat plus tard ». Donc, on repousse, on repousse, on repousse.

Et exactement de la même façon que les émotions, les pensées négatives grossissent au fil du temps, eh bien les problèmes grossissent, eux aussi au fil du temps. Exactement comme la rivière qui lorsqu'elle avance et lorsqu'elle part de sa source pour se jeter dans une autre rivière ou dans la mer, la rivière s'agrandit, c'est la même la chose avec les pensées et avec évidemment, les problèmes.

Il est très important et vraiment primordial à mon sens, d'avoir les conversations difficiles au début, d'essayer de résoudre les problèmes délicats au début. Dès qu'ils apparaissent, ne pas mettre leur résolution au lendemain. Il y a un proverbe français qui est : « Il ne faut jamais remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour même », c'est exactement ici la même chose. C'est plus facile de traverser une rivière à sa source, c'est donc plus facile de résoudre un problème quand il vient juste d'apparaître. Donc, aie le courage d'agir tout de suite, aie le courage de travailler à la résolution du problème immédiatement. Ça va vraiment t'aider, ça va vraiment rendre les choses beaucoup plus faciles et beaucoup plus simples.

Les deux choses ou les deux façons d'appliquer ça, d'appliquer cette citation, qui est "les rivières sont plus faciles à traverser à leurs sources", c'est d'une part de ne pas laisser les pensées négatives s'installer trop longtemps, ça c'est la première utilisation, essayer, dès que tu as des pensées négatives, de les chasser ou de, en tout cas, les transformer en pensées positives au plus vite, ça c'est la première chose, et la deuxième chose, c'est de ne pas remettre la résolution des problèmes à plus tard, parce que les problèmes ils vont grossir, donc il faut essayer de les résoudre vraiment au plus vite et de la façon la plus courageuse possible.

Là, je viens de m'arrêter, je suis arrivé au bureau. Je viens d'en profiter pour vérifier une chose sur la Seine, puisque la Seine c'est un fleuve français, comme je le disais, j'ai eu un doute quand j'ai dit que la Seine se jetait dans l'océan Atlantique. En fait, la Seine se jette dans la Manche. J'ai eu un doute en le disant, je me suis dit : « En fait, c'est certainement plutôt la Manche », et c'est bien la Manche. Je viens de vérifier sur Wikipédia, la Seine se jette dans la Manche entre le Havre et Honfleur. Donc, je peux corriger mon erreur de tout à l'heure.

Merci d'avoir écouté ce podcast. Tu peux t'inscrire à la lettre d'information de Français Authentique pour avoir plus de contenus exclusifs. Il y a un lien dans la description, en bas, pour que tu puisses le faire. Ne remets ni tes problèmes ou la résolution de tes problèmes au lendemain ni... et ne laisse pas les pensées négatives s'installer, essaie de les remplacer par des pensées positives au plus vite.

Merci d'avoir suivi cet épisode. À très bientôt ! Salut !