

Le courage n'est pas l'absence de peur

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». C'est un immense plaisir de t'avoir avec moi pour ce nouvel épisode. Aujourd'hui, nous allons parler du courage et de la peur, des sujets qui sont vraiment à la base ou une grande base du bien-être et du développement personnel.

Avant ça, je voudrais te demander un petit service. Une fois n'est pas coutume, c'est-à-dire je le demande de temps en temps seulement. C'est de laisser une petite note aux podcasts de Français Authentique, quelle que soit l'application de podcast que tu utilises. C'est très important pour Français Authentique de voir qu'on est bien noté et qu'on a un certain nombre de commentaires positifs. Mais même si tu prends juste le temps de laisser 5 étoiles, ça m'aide beaucoup et ça aide beaucoup Français Authentique et la communauté.

Aujourd'hui, sous ce beau soleil, je voulais te parler développement personnel et je voudrais déjà commencer par te parler d'un mythe. Un mythe, ici, ça veut dire... en gros, c'est une chose que tout le monde ou que beaucoup de monde a en tête, que beaucoup de monde croit, mais qui est fausse. C'est une chose fausse que beaucoup de monde croit. Ça, c'est un mythe.

Il y a un grand mythe qui est présent dans l'esprit de beaucoup de monde, c'est que les personnes qui ont du succès ou les personnes qui sont à l'aise à l'oral par exemple, qui sont capables de parler devant beaucoup de monde, qui sont capables de fédérer une audience, de passer un message qui semble être pertinent, eh bien on a tendance à penser que ces gens-là, ces personnes-là, n'ont pas peur.

Le fait que nous, les autres personnes, nous ayons peur, eh bien on se dit que c'est une faiblesse, donc on a tendance à perdre de la confiance en nous, grand sujet intéressant dont on a parlé la semaine dernière par exemple, mais on a tendance déjà à se dire : « Waouh ! Eux, ils ont réussi des grandes choses, ils n'ont pas peur. Ils n'ont pas peur, ils ont réussi des grandes choses. Moi, j'ai super peur. Donc quelque part, indirectement, je suis moins compétent qu'elle, j'ai moins de valeur que cette personne ». Souvent, on se trompe totalement sur la base, on se dit que les autres n'ont pas peur alors qu'en fait c'est archifaux. Tout le monde quasiment a peur, tout le monde ressent de la pression.

Ce qui m'avait frappé, c'est d'entendre une interview de Charles Aznavour, qui était un grand chanteur français qui a eu une carrière époustouflante aussi bien en termes de qualité de personnes qui étaient fans de lui, que de longévité, il a chanté jusqu'à... je n'ai pas l'âge exact, mais je pense qu'il avait plus de 85 ans, peut-être même 90 ans et il chantait encore, donc quelqu'un qui avait une expérience fantastique, eh bien on l'entendait en tant que personne âgée qui avait 50-60 ans, peut-être même encore plus d'expérience, eh bien il

disait qu'il avait encore peur avant de monter sur scène. Et nous, qui ne voyons pas les coulisses, qui assistons seulement à la performance que nous voyons avec son micro, on se dit : « Waouh ! C'est impressionnant. Il ne connaît pas la peur ». Ce type d'exemple, on le rencontre vraiment énormément.

Du coup, ce qui est pour moi très important à comprendre, c'est que le courage ce n'est pas l'absence de peur, c'est la capacité à agir malgré la peur. Je répète ça. Le courage, donc le fait de se dire : « Allez, je vais faire quelque chose même si j'ai peur », le courage, ce n'est pas l'absence de peur. On n'est pas courageux quand on n'a pas peur, on est courageux quand on agit malgré la peur qu'on arrive finalement à... pas à surmonter complètement ses peurs puisque, comme je le disais, personne n'arrive à complètement annuler la peur. C'est exceptionnel. Je ne sais même pas si c'est vraiment possible de rencontrer un être humain qui ne connaît aucune peur, mais si c'est le cas, c'est vraiment exceptionnel. Comme je le disais, on a tous peur.

Donc le courage, c'est finalement, et je trouve ça très rassurant, c'est finalement notre capacité à agir malgré la peur et ce n'est pas l'absence de peur. Déjà, si tu comprends ça, si tu intègres cette chose-là, tu as déjà fait un pas vraiment très important, parce que tu peux comprendre du coup que l'antidote à la peur... L'antidote, c'est un remède, on utilise antidote pour un poison par exemple. Si tu te fais mordre par un serpent, que tu as du poison du serpent qui est dans ton corps, eh bien on va te donner l'antidote, c'est-à-dire ce qui va te soigner, ce qui va enlever les effets du poison sur ton corps. Eh bien l'antidote à la peur, ce qui te soigne de la peur, c'est l'action.

Ici, ce qu'il faut, à mon avis, avoir en tête, c'est que c'est l'action, mais on va dire des petites actions. Il ne faut pas, à mon avis, surtout au début, quand on n'est pas trop habitué, il ne faut pas prendre des risques énormes et se dire : « Waouh ! J'ai peur, donc je vais prendre un gros risque en fermant les yeux et en ignorant ma peur », parce que la partie irrationnelle de notre cerveau, la partie émotionnelle de notre cerveau, elle va nous faire nous sentir très très mal, elle va être en permanence en train de nous dire : « Hé ! Oh ! Moi, j'ai peur. Tu as pris cette décision de faire cette chose folle et d'agir de façon folle, irréfléchie, mais moi, la partie irrationnelle de ton cerveau, la partie émotionnelle, j'ai peur. Je veux que toi et moi on reste en vie, donc je veux que toi aussi, la partie rationnelle du coup, la raison, je veux que toi aussi tu aies peur ».

Du coup, le mieux, c'est de démarrer doucement, parce que quand tu démarres doucement par des petites actions faciles et réfléchies, tu crées ce qu'on appelle une spirale et plutôt on va dire un enchaînement de choses positives qui vont te donner des résultats. Donc, chaque résultat positif te donnera plus de confiance et tu pourras donc continuer à agir et obtenir des résultats qui te donneront plus de confiance etc.

Du coup, quand tu vas avoir ces résultats positifs, tu vas comprendre que ta peur, finalement, était irrationnelle comme souvent. On a souvent très peur de choses qui n'arriveront jamais. On est les meilleurs... D'un point de vue espèce animale, on est vraiment ceux qui sont le plus en capacité de nous raconter des histoires et d'imaginer des choses qui ne nous arriveront jamais.

Il y a d'ailleurs une citation de Mark Twain, célèbre écrivain américain, que je raconte très souvent parce que je la trouve géniale et qui dit que je suis un vieil homme... Je la paraphrase, ce n'est pas la citation exacte, mais il dit : « Je suis vieil homme et j'ai connu beaucoup de problèmes dans ma vie, mais la majorité ne sont jamais arrivés ». Donc en gros, il a beaucoup stressé pour des choses qui n'arrivent pas finalement.

Du coup, comme on a cette tendance à nous raconter des histoires et à stresser de façon irréfléchie et irraisonnée, il est important d'avancer par étape mais toujours se focaliser sur l'action, qui est l'antidote à la peur tout simplement.

J'ai quelques petits conseils un peu pratiques à te proposer sur le sujet. Le premier conseil, avant de démarrer, si, imaginons tu as un projet qui te fait très peur mais qui te semblerait être un projet qui va changer ta vie, qui est super important.

D'ailleurs, petite parenthèse, c'est bien souvent ce qui fait le plus peur qui vaut le plus le coup. Je ne sais pas si tu as remarqué ça, mais dans ma vie à moi, ma vie personnelle, c'est ce qui m'a fait le plus peur qui m'a le plus apporté.

Si je repense à mon expatriation en Autriche en 2007, j'avais très peur en fait. Je venais de terminer mes études, je n'avais pas encore eu mon premier job. On me propose mon premier emploi en Autriche, je vais dans un pays dans lequel je ne parle pas la langue, dans lequel Céline qui est devenue ma femme et qui était ma petite amie à l'époque ne parle pas la langue, j'avais très peur et je l'ai fait, on l'a fait, et ça a été une expérience fantastique qu'on ne regrette pas du tout. Aujourd'hui, on est très heureux de l'avoir fait.

Donc beaucoup de peurs, c'est souvent égal à beaucoup de récompenses derrière. C'est pareil pour Français Authentique. La première fois que je me suis mis derrière une caméra pour essayer d'aider les non-francophones à mieux comprendre le français, j'avais très peur, vraiment très peur, et je l'ai fait. Aujourd'hui, Français Authentique, c'est un des projets dont je suis le plus fier. Donc, on peut aussi utiliser la peur comme indicateur de la qualité des projets qu'on pense mener. Si quelque chose ne te fait pas peur, peut-être que ce n'est pas un vrai bon projet pour toi.

Maintenant qu'on a défini tout ça, je peux te donner les quelques petits conseils si tu, justement, veux démarrer un projet qui te fait peur. Le premier, c'est, pense déjà au pire qui puisse arriver, parce que l'idée ce n'est pas d'être courageux à l'excès, ce n'est pas d'être trop courageux. Parfois, il y a des choses qui sont trop dangereuses et qu'il ne faut pas faire.

Ce n'est pas parce qu'une chose nous fait très peur et qu'on sait au fond de nous que les choses qui font peur sont souvent des choses bonnes pour nous qu'on doit se lancer dans n'importe quel projet juste parce qu'il nous fait peur. Ça, ce n'est pas évidemment ce qu'on cherche à faire.

Donc la première chose à faire, c'est de se dire : « OK. Quelle est la pire des choses qu'il puisse m'arriver si je suis ce projet ». Pour l'Autriche, la pire des choses qui puisse m'arriver, ça aurait été qu'on ne s'adapte pas du tout, que Céline et moi nous soyons malheureux et que nous soyons obligés de rentrer au bout d'un mois ou deux mois et d'aller vivre chez nos parents par exemple. Donc, ce n'est pas le genre de choses où tu te dis : « Oh non ! Ça, je ne veux pas prendre ce risque. Ce risque est trop grand ». Mais c'est bien de se poser la question quel que soit le projet.

Si tu as un autre projet où là tu sens que le pire qu'il puisse t'arriver serait quelque chose de dramatique, peut-être que ça vaut le coup de ne pas le faire. Parfois, la peur est bonne conseillère. Parfois, comme j'ai dit, la peur est là pour nous conseiller.

Une fois que tu as fait ça, tu t'y prépares et tu te dis : « OK. Qu'est-ce qui se passerait si cette pire des choses qui puisse arriver se produisait ? Est-ce que je serai capable de l'encaisser ? Est-ce que je serai capable de résister à ça ? » Et là, il faut se connaître, parce que parfois on a tous des niveaux de résistance au stress différents, parfois c'est mieux de ne pas s'engager dans quelque chose qui serait insupportable, une chose qu'on ne pourrait pas supporter. Même si la récompense semble énorme, on n'a pas envie de risquer ça. Cette première phase, c'est vraiment on se dit « allez, est-ce que ça vaut le coup ? » et on réfléchit au pire qui puisse se passer et on se demande si on serait capable de résister à ça.

Ensuite, tu définis le projet. C'est toujours intéressant de se poser, de prendre des notes et de se dire : « OK. Voici les grandes étapes du projet qui me fait peur mais qui va m'apporter beaucoup ». Et tu agis le plus vite possible mais doucement, c'est-à-dire que tu commences par un tout petit pas.

Si c'est un projet, je ne sais pas, d'expatriation par exemple, la première action, ça va être vraiment de regarder par exemple des vidéos You Tube qui parlent de la destination dans laquelle tu veux aller. Idéalement, cherche des vidéos positives et négatives, parce que c'est toujours le problème. Tu marques, je ne sais pas, je vais m'expatrier au Brésil et que tu ne regardes que des vidéos positives, eh bien tu vas être renforcé dans ton idée, alors que ce ne sera pas forcément idéal pour toi. Le mieux, c'est de chercher des vidéos positives et négatives et de faire une synthèse pour toi. Et ensuite, tu vois, tu as fait ce premier pas. Ensuite, tu vas te poser la question : « OK. Où ça au Brésil ? » Tu vas te renseigner sur une ville.

Et tu vas avancer comme ça petit à petit sans faire des plans fous, c'est-à-dire sans avoir une planification très détaillée en disant : « je vais faire ça ; après, je ferai ça ; après, je ferai ça » parce que ça ne se passe jamais comme on l'a planifié. Ça, j'ai mis très longtemps à le comprendre, mais malheureusement, la vie nous réserve toujours énormément de surprises, donc ça ne sert à rien de planifier de façon trop intense, il faut planifier seulement les grandes lignes. Et pour le reste, on avance sans se raconter d'histoires. Comme j'ai dit tout à l'heure, ça ne sert à rien de se projeter sur trop de choses qui pourraient se produire sachant que notre esprit a toujours tendance à chercher le danger partout. Donc, il faut rester mesuré. Et ensuite, tu continues d'avancer, tu apprends, tu corriges et tu restes flexible.

Une fois que tu as fait ça, tu seras entré dans la grande famille, qui n'est pas si grande que ça finalement puisque, à mon sens, elle représente une minorité de gens, mais tu seras dans la famille des vrais courageux, pas des gens qui te disent : « Moi, j'aimerais vraiment m'expatrier à l'étranger » et qui finalement n'y vont jamais ou : « Moi, j'aimerais tellement monter mon entreprise », mais qui ne le font jamais.

Ce n'est pas du tout un jugement de valeur. Quand je dis ça, il n'y aucune arrogance de ma part, mais je sais que la majorité des gens rêvent de ça, rêvent d'avoir leur entreprise, rêvent d'aller vivre à l'étranger, d'avoir ce type d'expérience, mais peu ont le courage de le faire, très peu, c'est une réalité.

Ce que je te conseille là via cette petite méthode, les petites étapes que je t'ai données, c'est de le faire, d'être courageux, pas en n'ayant aucune peur parce que c'est impossible, mais en comprenant vraiment que l'antidote à la peur est l'action et que le courage n'est pas l'absence de peur mais notre capacité à agir malgré nos peurs.

Voilà ce que je souhaitais te dire aujourd'hui. J'espère vraiment que ça t'a plu, que ça t'a aidé. N'hésite pas à me le dire sur les différents réseaux, que tu sois d'accord ou pas, c'est toujours intéressant de lire ton opinion. On se retrouve très bientôt. Je te souhaite vraiment bon courage.

Merci d'avoir suivi cet épisode. Salut !