

Ma citation préférée

Salut cher(e) ami(e), merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de, allez, on l'appelle comme ça : "Rouler avec Johan". Pour la quatrième fois de suite je ne suis pas en train de marcher en forêt, mais je roule en voiture. T'inquiète pas, je suis en sécurité, je prends mes précautions. Je suis dans les embouteillages au Luxembourg, comme très souvent, et je prends une dizaine de minutes pour parler avec toi de ma citation préférée, ma citation préférée.

Il y a un certain nombre de citations dont je te parle souvent. Tu m'as entendu peut être 10 fois ou 20 fois, si tu suis les contenus de Français Authentique régulièrement, parler de celle de Mark Twain : « Celui qui ne lit pas n'a pas d'avantage sur celui qui ne sait pas lire. » C'est une citation que je reprends souvent parce que je l'aime beaucoup.

Une autre citation de Mark Twain, dont je parle souvent, mais qui n'est pas celle que je voudrais te faire découvrir aujourd'hui, alors je la paraphrase parce que je ne la connais pas exactement, mais il dit : je suis un vieil homme et j'ai connu beaucoup de soucis, mais la majorité ne sont jamais arrivés. Donc voilà, ça c'est pour montrer que souvent on se fait du souci pour rien.

Dans le même esprit, il y a une citation de Sénèque dont je parle souvent, mais qui n'est pas ma préférée, qui est : « Celui qui souffre avant que ce ne soit nécessaire, souffre plus que nécessaire. » Celle-là, elle est vraiment sympa aussi.

Et une autre de Clémenceau, que j'ai citée aussi une bonne dizaine de fois : « Le seul moyen d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi. »

Encore une fois, citation très inspirante de Clémenceau, mais celle que je voudrais te faire découvrir aujourd'hui, c'est une citation de Carl Paul Niebuhr, qui était un théologien protestant américain qui a vécu de 1892 à 1971. Tu connais peut être cette citation sous le nom de la prière de la sérénité qui a été publiée ou en tout cas démocratisée dans les années 30. Et cette citation, ce texte, je le trouve génial, c'est le suivant. Tu vas voir on va l'expliquer ensuite, on va l'étudier ensuite. C'est : « Dieu, donne-nous la grâce d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent être changées, le courage de changer celles qui devraient l'être et la sagesse de les distinguer l'une de l'autre. » Donc, je répète : « Dieu, donne-nous la grâce d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent être changées, le courage de changer celles qui devraient l'être et la sagesse de les distinguer l'une de l'autre. »

Alors, cette citation, quand je l'ai lue pour la première fois, c'était il y a bien 10 ans, elle m'a fait penser à la philosophie stoïcienne. J'ai parlé également assez souvent dans les podcast "Marcher avec Johan" d'Épictète, qui était un philosophe stoïcien, ancien esclave et

qui parlait beaucoup du fait qu'il était indispensable pour être serein, d'accepter ce qu'on ne pouvait pas changer, accepter ce qu'on ne peut pas changer. C'est son grand leitmotiv, comme on dit. C'est une chose qu'il répète encore et encore ou qu'il répétait encore et encore il y a deux mille ans ; il faut accepter ce qu'on ne peut pas changer.

Il essayait, Épictète, d'enseigner à ses disciples le fait qu'il était impératif de changer ce qu'on pouvait. Et bien sûr, il préconisait d'avoir la sagesse de différencier ce qu'on pouvait changer de ce qu'on ne pouvait pas changer. Donc c'est exactement finalement la même chose que cette citation, cette prière de la sérénité qui nous indique qu'en fait souvent, on se fait du souci ou on stresse, ou on a des émotions négatives à cause de choses qu'on ne peut pas changer. Si tu tombes malade, si ta voiture tombe en panne, si tu es dans un embouteillage, s'il pleut alors que tu avais envie de faire un pique-nique, tu auras beau stresser, tu auras beau te plaindre, tu auras beau être nerveux, eh bien ça ne changera pas. Donc, si avoir des émotions négatives ne peut pas le changer, à quoi bon avoir ces émotions négatives ? Je parle ici d'émotions négatives de type déception ou encore se plaindre de choses qu'on considère comme étant injustes, etc. C'est plus de ce genre d'émotions dont il faut, à mon avis, se libérer.

Ensuite, il faut avoir le courage de changer ce qu'on peut changer parce qu'il est hors de question de tomber dans un état d'esprit pessimiste, dire : « eh bien non, on ne peut rien changer, donc je ne fais rien. » Si rien ne vaut la peine d'être changé, on a une vie bien triste et bien maussade, donc il est impératif d'avoir le courage de changer ce qu'on peut changer. Si on a un job qui ne nous plaît pas, eh bien, il faut être courageux et essayer d'être le meilleur possible ou d'avoir le plus de compétences possible pour trouver un travail qui nous plaira, pour peut-être apprendre des langues qui nous donneront de la valeur et qui feront qu'on trouvera un job qui nous intéressera plus, etc. Etc.

Donc, c'est plus ce genre de choses qui est revendiqué ou conseillé, en tout cas par Épictète, et puis par cette fameuse citation de Niebuhr, avoir le courage de changer ce qu'on peut changer. Et bien sûr, la troisième partie qui est peut-être la plus difficile et la plus importante, qui est de savoir-faire, d'avoir la sagesse de faire la différence. C'est-à-dire qu'en fait, c'est facile à comprendre. C'est facile de se dire : « bon, ce que je ne peux pas changer, il faut l'accepter et il me faut du courage pour changer ce qui peut être changé. » C'est assez facile à comprendre.

Par contre, faire la différence entre les deux et savoir ce qui finalement est possible de changer et ce qui n'est pas possible de changer, ça c'est difficile et ça, ça demande beaucoup de sagesse. Et donc, c'est pour ça que je trouve la citation de Niebuhr vraiment géniale parce qu'elle décompose en fait des choses très complexes. Ça paraît simple, mais c'est très complexe en trois phrases, en fait. Je te les répète, ces trois phrases : « Dieu donne-nous la grâce d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent être changées, le courage de changer celles qui devraient l'être et la sagesse de distinguer l'une de l'autre. »

Donc moi, je te recommande de méditer sur cette citation en t'éloignant de l'aspect, tu vois, c'est simple, c'est clair, c'est facile. Peut-être de, ce qu'on dit en français, ce qu'on appelle en français prendre du recul, c'est-à-dire prendre le temps d'étudier chacune de ces trois phrases, de ces trois parties : l'acceptation de ce qu'on ne peut pas changer, le courage de changer ce qu'on peut et la sagesse de faire la différence et de le garder en tête au quotidien.

Donc note-le, je ne sais pas, sur un post-it que tu auras près de ton lit ou sur ton miroir dans la salle de bain afin de vraiment toujours l'avoir sous les yeux et de toujours l'avoir en tête, parce que si tu réussis vraiment à vivre selon cette citation, selon cette prière de la sérénité, eh bien, comme son nom l'indique, tu seras serein, tu seras une personne remplie de sérénité et de joie.

Merci d'avoir suivi ce podcast, cet épisode. Si tu t'intéresses au développement personnel et à bien sûr, l'apprentissage du français, au développement de ton niveau de français, eh bien, je te recommande de jeter un œil à la page www.francaisauthentique.com/4p. Tu y découvriras mon bouquin : "4 pilules pour une vie riche et sans stress", sous forme de PDF, de MP3, et bien sûr de livre papier.

Merci de ta confiance, à très bientôt pour du nouveau contenu en Français Authentique. Salut !