

## Ma pierre tombale

Salut, chers amis ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Je suis très content que tu me rejoignes pour ce nouvel épisode. Le titre t'a peut-être surpris parce que c'est un titre un peu... déjà il est court et il est, comment dirais-je, un petit peu axé vers un sujet que beaucoup de monde évite, qui est la mort. On parle de pierre tombale. Je vais t'expliquer ce qu'est une pierre tombale. Si tu ne sais pas ce que c'est, tu le sauras. Et je vais t'expliquer pourquoi j'en viens à te parler de ma pierre tombale. Pourquoi Johan, est-ce que tu es devenu fou, pourquoi tu nous parles de ta pierre tombale alors que tu n'es pas mort ?

Avant tout ça... Je vais même te dire... enfin, bref. Non, je ne t'en dis pas trop tout de suite. Je veux garder quand même quelques surprises. Avant tout ça, je voudrais t'indiquer et te recommander vraiment fortement d'aller voir le premier lien dans la description qui te permettra de rejoindre la liste d'attente de l'Académie Française Authentique. C'est vraiment important que tu le fasses. Les inscriptions à l'académie sont fermées 90 % de l'année. On me sollicite tous les jours en me disant : « Johan ! Je veux rejoindre l'académie. Johan ! Quand est-ce que je pourrai rejoindre l'académie ? etc. »

Le meilleur moyen de ne pas manquer les inscriptions, puisque les inscriptions sont fermées 90 % de l'année, le meilleur moyen de ne pas les manquer, c'est tout simplement d'être sur la liste d'attente. Donc, suis le lien qui est en bas, découvre tout ce que l'Académie Française Authentique pourra faire pour toi, et enfin, mets ton adresse mail pour être informé, tout simplement. Merci de ta confiance.

Les inscriptions ouvrent le 2 octobre. J'ai vraiment hâte de faire ta connaissance. Tu auras accès à plein de contenus, à des réunions Zoom avec nos tuteurs, et on parle bien sûr de développement personnel. Pas seulement, on parle dans l'académie de tous les sujets bien sûr, mais il y a une partie aussi développement personnel.

Alors, je te parle de ma pierre tombale. Qu'est-ce qu'une pierre tombale ? Une tombe, c'est l'endroit dans un cimetière dans lequel on va mettre ou en tout cas en dessous duquel on va mettre un corps. Quand quelqu'un meurt, on met le corps dans un cercueil, le cercueil on le met sous terre. Et au-dessus, à la surface de la terre, on met une tombe. La tombe contient une pierre, ce qu'on appelle la pierre tombale. C'est un petit monument pour les morts dans un cimetière.

En général, sur cette pierre tombale, on va écrire le nom et le prénom de la personne qui est morte et qui est finalement sous la pierre tombale, sous la tombe, on va donner sa date de naissance, sa date de mort et parfois on peut mettre un petit message. En fonction

des croyances, certains vont mettre des petits morceaux de l'évangile ou des citations inspirantes, il va y avoir parfois un message.

Quand on est mort, finalement, c'est tout ce qui reste dans ce monde, dans le monde physique en tout cas. On n'est plus là physiquement, nous on n'est plus là en tant qu'être humain, en tant qu'individu, en tant que corps physique, et ce qui va rester sur la terre c'est la pierre tombale.

Il y a un exercice de développement personnel que j'ai lu depuis un moment et que je trouve super intéressant, c'est d'essayer de résumer ce que tu aimerais voir sur ta pierre tombale. Donc moi, je me suis amusé à le faire à plusieurs reprises et je vais te dire juste après ce que j'aimerais voir sur ma pierre tombale. Toujours est-il que c'est un exercice qu'on peut réaliser, que moi j'ai réalisé à plusieurs reprises, à se dire : « Imaginons, je suis mort. Qu'est-ce qu'il y a d'écrit sur ma pierre tombale ? »

Ce que je trouve super avec cet exercice, c'est qu'il te force à définir tes priorités, à définir ta vision. Ça te pousse à réfléchir bien sûr, à penser, à trier les différentes informations, à trier toutes les choses finalement que tu aimerais voir et à les synthétiser, parce que sur une pierre tombale, on ne va pas écrire un roman, on ne va pas écrire un paragraphe, on écrit vraiment juste une petite phrase ou deux phrases, mais c'est très court. Donc, ça te donne une sorte de condensé de ce que tu aimerais réaliser pour ta vie.

Et je trouve ça finalement super parce que ça te force, ça te pousse vraiment à réfléchir, ça te force à penser et à trier un petit peu toutes les choses parce qu'on a dans nos vies beaucoup de choses, beaucoup d'objectifs, beaucoup d'ambitions. Mais finalement, être capable de résumer ça en une à deux phrases, eh bien ce n'est pas facile.

Je ne vois pas ça comme étant un exercice triste ou noir. Souvent quand on parle de la mort, on a tendance à se dire : « Oh c'est triste, c'est noir. Pourquoi penser à ça ? » Mais je trouve que ça donne plutôt de la perspective en fait. C'est un exercice un peu proche de ce dont je t'ai parlé à plusieurs reprises aussi dans ce podcast, le memento mori. Memento mori, qui est un exercice ou qui était un exercice pratiqué par les Romains, qui voulait dire finalement : « Souviens-toi que tu es mortel ».

L'idée, ce n'était pas d'être triste, de paniquer, d'être anxieux à l'idée de la mort. C'était au contraire d'avoir plus de perspective et de se dire : « OK. Le fait que je sois mortel, ça me donne des responsabilités et ça me donne aussi la motivation d'en faire plus pendant que je suis vivant. Puisque mon temps est limité, essayons d'en faire le plus possible et de n'appliquer ou de ne donner des ressources qu'aux choses qui sont vraiment importantes ». Je trouve, moi, que c'est super utile. Et en fin d'épisode, je te dirai la version actuelle de ce que j'aimerais voir sur ma pierre tombale.

Souvent, quand les gens sont sur leurs lits de mort, ils ne regrettent jamais de ne pas avoir assez travaillé ou rarement, ils ne regrettent pas des moments finalement où ils diraient : « Tiens, j'aurais dû travailler plus, j'aurais dû faire plus d'effort », ils n'ont pas ce genre de regret.

Quand une personne est sur son lit de mort... Je n'en ai pas rencontré personnellement, mais j'ai lu un bouquin qui reprenait finalement des études. Ils allaient interroger des gens qui étaient sur leurs lits de mort et ils regardaient ce que la majorité des gens répondait, quel était leur plus grand regret. Souvent, leur regret, c'était d'avoir manqué des moments avec leurs proches, c'était de ne pas avoir tenté un grand projet. Ils avaient des regrets relativement, comment dire, qui étaient des regrets d'une vie et non pas des regrets ponctuels sur un petit projet.

C'est la même chose sur des gens qui sont en retraite. J'ai mon voisin qui est en retraite, je parle très souvent avec lui et il me disait que lui il regrettait de ne pas assez avoir profité de ses enfants quand ils étaient plus petits. Il disait : « Je travaillais beaucoup, je n'étais pas souvent à la maison et du coup je ne les ai pas vus grandir ». Il regrettait ça.

Du coup, pour moi, l'exercice de la pierre tombale, ça permet d'être une sorte de boussole, une sorte d'étoile polaire. J'avais enregistré un épisode dans lequel j'en parlais déjà, à cette époque. Bonjour. Hop. J'ai croisé un autre marcheur. C'est rare, ici. Dans cet épisode où je te parlais de l'étoile polaire, c'était en gros tu suis ta priorité, ta vision.

Ce genre de choses, tu peux le faire grâce à la pierre tombale. La pierre tombale te donne finalement cette priorité et ça te permet de définir tes priorités, de définir les choses qui sont réellement importantes pour toi et surtout ça te permet d'agir tant que tu peux pour ne pas avoir de regret quand tu seras en retraite, pour ne pas avoir de regret quand tu seras sur ton lit de mort en te disant : « Waouh ! Pendant 50 ans, 60 ans, 70 ans, j'ai pensé à cette chose-là et pourtant mes priorités étaient ailleurs ». Le mieux, c'est quand même, à mon sens, de définir ses priorités avant et de faire en sorte de leur donner toute l'attention, toute l'énergie qu'elles méritent, ces priorités.

Voilà un peu ce que je voulais te dire sur le sujet. Je t'invite vraiment à rédiger... C'est entre nous, ce n'est pas quelque chose que tu dois forcément partager avec le monde. Moi, j'ai écrit plein de fois ce que je pensais vouloir voir sur ma pierre tombale et ça change un petit peu à chaque fois. L'idée, ce n'est pas de le partager. Je vais le partager aujourd'hui, pour la première fois avec toi. Donc l'idée, ce n'est pas d'en faire un exercice de partage, c'est surtout d'en faire un exercice personnel de réflexion. Donc, prends cinq minutes, tu prends une feuille de papier et tu écris ce que tu aimerais voir sur ta pierre tombale en gardant finalement à l'idée que sur une pierre tombale on ne peut pas écrire beaucoup de choses.

Donc, voilà pour aujourd'hui. Avant que j'oublie, je vais te dire ce qu'il y a ou ce qu'il y aura sur ma pierre tombale dans un instant. Mais avant que j'oublie, n'oublie pas, toi, d'aller jeter un œil au premier lien dans la description et de rejoindre l'Académie Français Authentique ou en tout cas de rejoindre la liste d'attente. C'est vraiment l'endroit dans lequel il faut être si tu as envie d'amener ton français au niveau supérieur.

Alors, qu'est-ce que j'aimerais voir sur ma pierre tombale à l'état d'aujourd'hui ? J'aimerais voir : « C'était un père et un mari formidable ainsi qu'un enseignant inspirant qui a impacté de nombreuses vies ». Voilà ce qui me semble être intéressant pour ma pierre tombale. Je répète : « C'était un père et un mari formidable ainsi qu'un enseignant inspirant qui a impacté de nombreuses vies ».

Et en fait, quand tu as ça, quand tu as un message comme celui-là et que ce message est relativement clair et te motive, eh bien, c'est ce que je disais tout à l'heure, c'est une sorte d'étoile polaire, de boussole. Quand tu dois prendre une décision, tu consultes d'abord cette pierre tombale.

Si la décision c'est par exemple ou le choix c'est, comme je vais l'avoir dans quelques jours. Dans quelques jours, j'ai mes enfants qui ont une sortie, ce n'est pas une sortie scolaire mais c'est une sortie de loisir, et j'ai la possibilité de les accompagner, sauf que c'est un mercredi. Moi, le mercredi, en général, je vais au bureau. La question, c'est : « Est-ce que je prends l'opportunité d'aller avec eux, de passer cette journée avec eux, une journée qu'ils vont garder en mémoire pendant très longtemps ou alors je vais au bureau ? »

Ma décision, au vu de cette pierre tombale, c'est clairement d'y aller, parce que je veux être un père formidable, je veux que mes enfants se disent : « Tiens, papa nous accompagnait à ces différentes sorties scolaires ou de loisir qui sont importantes pour nous ». Du coup, je fais avancer ce que j'aimerais voir sur ma pierre tombale en faisant ça.

Et pour ce qui est d'être un enseignant inspirant, ça ne m'empêchera pas, le fait de ne pas travailler mercredi toute la journée, ça ne m'empêchera pas d'être, je l'espère, ou en tout cas de faire de mon mieux pour être un enseignant inspirant parce que j'ai enregistré, cette semaine, énormément de contenus pour aider les gens. Donc, tu vois qu'on peut essayer d'utiliser ce message un peu général pour ses décisions du quotidien.

J'espère que ça t'a plu. N'oublie pas d'aller jeter un œil à la liste d'attente ou à la page d'attente de l'Académie Français Authentique. Le lien est dans la description. Moi, je te dis à la semaine prochaine pour un nouvel épisode de « Marcher avec Johan ».

Merci de m'avoir suivi. Salut !

