

Ma routine du fermier

Salut ! Bienvenue dans ce nouvel épisode du podcast de Français Authentique. On est dans la section "Marchez avec Johan" dans laquelle on se promène ensemble et on parle de développement personnel. C'est le cas encore une fois aujourd'hui et je vais partager avec toi des enseignements de développement personnel, des choses qui me touchent personnellement et que tu peux essayer d'appliquer dans ta vie.

Avant tout ça, avant de passer à la section un peu enseignement ou partage de connaissances, je voudrais te rappeler que tu peux aller jeter un coup d'œil à www.francaisauthentique.com/4p, pour découvrir mon livre de développement personnel. Si c'est un sujet qui t'intéresse, tu as tout à gagner à découvrir ce bouquin qui t'aidera à vivre une vie riche et sans stress et qui te permettra d'améliorer ton français tout en améliorant ta vie. C'est ma promesse avec ce livre.

On va parler routine aujourd'hui. Je parle de routine et de routine matinale en particulier, depuis des années. J'ai vérifié ce matin dans les archives de Français Authentique et j'ai retrouvé une vidéo de mars 2012, de début 2012 – donc tu vois, ça fait plus de 8 ans – une vidéo dans laquelle je parle déjà de routine matinale, je prépare ma routine matinale et il y a plein d'autres vidéos de ce type qui parlent de ce sujet sur la chaîne YouTube de Français Authentique. Donc, si c'est une chose qui t'intéresse ou que tu as envie de développer en profondeur, tu as déjà beaucoup de ressources à consommer pour bâtir ta routine.

Une routine matinale, c'est tout simplement... Une routine, c'est une série d'actions que tu fais tous les jours à la même heure. Donc si, je ne sais pas, tu te lèves le matin, tu te lèves et tu vas aux toilettes, tu te laves, ensuite tu vas prendre ton petit déjeuner, ensuite tu pars au travail, c'est ta routine. C'est une chose que tu vas faire, que tu vas répéter tous les jours sans avoir à réfléchir et sans avoir à te poser la question « est-ce que je le fais, est-ce que je ne le fais pas ? Est-ce que je commence maintenant, est-ce que je commence plus tard ? », non ! Une routine, c'est quelque chose d'automatisé et de répété en permanence. Et il y a un gros intérêt à ça : c'est que ça te libère du pouvoir de décision. Ça te libère un peu d'énergie au niveau de ton cerveau. Le cerveau consomme énormément d'énergie pour réfléchir. Donc, il y a un certain nombre de processus qui ont été mis en place pour nous permettre, eh bien de limiter nos décisions. Et le fait que notre cerveau mette en place des habitudes et des séries d'habitudes qui sont des routines, ça nous permet d'être beaucoup plus efficaces.

Dans l'idée de routine matinale, il y a néanmoins le concept de « je me lève un peu plus tôt que ce que je devrais faire pour avoir du temps pour moi ». C'est un concept caché quand on parle de routine matinale. Imaginons que tu te lèves tous les jours à 6 heures 30,

tu as besoin d'une heure pour te préparer pour partir au travail, eh bien, si tu mets en place une routine matinale pour toi, tu vas te lever 30 minutes plus tôt. Donc tu vas te lever à 6 heures, peut-être, pour avoir le temps de mettre en place un certain nombre d'actions, souvent des actions de développement personnel pour toi. Et l'idée, c'est que tu fais ça pendant que les autres dorment afin de pouvoir tout simplement avoir terminé quand la journée commence. Donc ça, c'est le gros concept de routine matinale dont je parle beaucoup et que je ne cesserai de promouvoir, à mon avis, tout au long de ma vie, parce que ça a littéralement changé la mienne. Ça me permet de faire énormément de choses, alors que j'ai une vie relativement chargée.

Le problème, c'est que l'excès de toute chose est mauvais. Quand tu fais une chose qui est bonne, mais que tu le fais en excès, cette chose peut devenir mauvaise. C'est souvent le cas. Ça devient mauvais. Et j'aime prendre cet exemple parce qu'il est réel. Même les choses qui sont indispensables à ta survie peuvent devenir mortelles si tu en consommes trop. Tu as besoin d'oxygène pour vivre, tu as besoin d'eau pour vivre, mais si tu consommes une quantité énorme d'oxygène ou une quantité énorme d'eau en trop peu de temps, eh bien, tu peux mourir ou tu vas mourir, si c'est quelque chose qui est extrême. Donc, on voit bien que des choses bonnes, des choses indispensables qui nous font du bien et qui nous maintiennent en vie peuvent devenir mauvaises, si on les fait en excès.

Et bien sûr, la routine matinale ne fait pas exception à ça. Avoir une routine matinale et avoir des activités excessives pendant que les autres dorment, ça devient mauvais. On dit que ça devient contre-productif parce que leur intérêt, leur raison d'être exécutées, ces actions, c'est d'être plus en forme, de mieux se sentir, d'être en meilleure santé, mais l'effet est différent, l'effet est contraire parce qu'on en fait trop. Et bien sûr, la personne qui te parle en ce moment dans ce podcast, c'est une personne qui a fait cette erreur. Et pendant longtemps, je faisais trop de choses. Je lisais dans un bouquin : « tiens, c'est important de méditer », « tiens, c'est important de faire du yoga », « tiens, c'est important d'apprendre plein de langues », « tiens, ceux qui pratiquent des exercices de respiration le matin vivent plus longtemps ».

Et à chaque fois que je lisais une chose comme celle-là, je l'ajoutais à ma liste, ma liste de choses à faire tous les matins pendant ma routine. Et je me retrouvais... c'était littéralement contre-productif parce que je me retrouvais avec une longue liste de cases à cocher, de choses à faire le matin. Donc, il fallait que je fasse de l'exercice, de la méditation, du yoga, des exercices de respiration, un petit peu de pratiques de l'italien, un petit peu de lecture, un petit peu d'affirmation, un petit peu de visualisation, un petit peu de pensées positives, un petit peu de sourire devant le miroir, etc, etc. Et tu te retrouves avec une liste énorme de choses à faire, tu es stressé à la fin de ta routine, tu es stressé. Tu peux imaginer un petit peu le genre d'excès qui peut apparaître, quand on est quelqu'un comme moi qui essaye toujours de tester des choses.

J'ai fait deux choses ces derniers mois ou ces dernières années même, pour améliorer tout ça.

La première des choses, ça a été de simplifier mes routines. Ça, j'en ai parlé dans des vidéos, dans des podcasts. J'ai simplifié mes routines pour éviter d'avoir cet effet : « j'ai toute une liste de choses à faire et ça me stresse ». Donc ça, ça fait un petit moment que j'ai résolu ce souci.

La deuxième chose que j'ai faite, ça c'est plus récent, ça a un an environ, ça devait être courant 2019 que j'ai pris conscience de ça et que je l'ai mis en place. C'est de mettre en place une routine du fermier. J'emprunte ce terme à Craig Ballantyne, qui est un Canadien, un influenceur canadien qui a une page Instagram, qui fait des vidéos, etc. qui a écrit des livres et dont j'ai déjà parlé. Craig Ballantyne. Et dans un de ses... je ne sais plus si c'est un livre ou dans un podcast, enfin dans un de ses contenus, j'ai découvert ce qu'il appelle la routine du fermier. Et ce qu'il dit, lui, c'est : « Ecoutez, les gars, fans de développement personnel, beaucoup d'entre vous se lèvent avant les autres, passent une heure à faire des activités de développement personnel justement, et finalement, sont debout depuis une heure, une heure et demie, deux heures et n'ont rien fait d'important pour leur vie ». Un fermier quand il se lève le matin, les fermiers se lèvent très tôt le matin pour aller travailler justement, il ne passe pas une demi-heure à danser, une demi-heure à faire de la méditation, une demi-heure à je ne sais quelle autre activité. Il se lève tôt pour aller travailler. C'est ce que fait un fermier. Et pour Craig Ballantyne, une bonne routine, c'est une routine du fermier, c'est-à-dire tu te lèves et tu vas travailler sur les choses qui sont importantes pour toi. Tu te lèves tôt et tu bosses en gros. Tu te lèves tôt et tu travailles.

Et j'aime beaucoup cette idée. Évidemment, je n'ai pas pu faire adieu à ma routine liée à mon développement personnel, mais en combinant ces deux idées, l'idée numéro 1 qui était « je simplifie ma routine de développement personnel » et l'idée numéro 2 qui est « je me mets au travail le plus vite possible », j'en suis venu à avoir ma propre routine du fermier qui est beaucoup plus tenable que celle que j'avais avant. Et aujourd'hui, donc là c'est l'état fin 2020, je me lève à 5 heures 30. De 5 heures 30 à 6 heures, c'est mon temps de développement personnel. Donc typiquement, je me lève, je vais aux toilettes, je descends boire de l'eau. Ensuite je me mets sur le trampoline, je saute sur le trampoline pendant un peu plus de 10 minutes. Ça me permet de me réveiller. Je fais différents exercices. Je me réveille, je réveille mon corps, mon cerveau, mes muscles, je travaille mes muscles également, je suis un petit peu essoufflé, donc je fais battre mon cœur. Je fais ça en écoutant des podcasts ou des livres audio. Je mets en même temps, un certain nombre d'informations positives dans mon esprit. Donc tu vois, ça me prend 12 minutes. Ensuite je me fais un café, je me mets à mon bureau et je lis un certain nombre de cartes que j'ai et qui sont mes règles. On a parlé de mes règles personnelles il y a quelques semaines. Donc, je relis mes règles personnelles et vérifie que la veille, j'ai bien respecté mes règles, je lis mes

objectifs. J'écris une petite ligne ou un petit paragraphe dans mon journal et je me mets à 6 heures, je me mets au travail.

Donc j'ai 30 minutes pour mon état d'esprit, pour mon corps, un peu comme un sportif le ferait : prendre soin de son corps, un esprit sain dans un corps sain. Et ensuite, pendant 1 heure 20, de 6 heures à 7 heures 20, je travaille. Je te dirai la semaine prochaine sur quoi je travaille en ce moment. Ça va te surprendre, c'est vraiment un gros projet pour Français Authentique et quelque chose dont je n'ai encore jamais parlé et que je n'avais jamais fait. Donc ça, je t'en parlerai la semaine prochaine. Mais je passe donc 1 heure 20 à travailler sur un projet super important. Et quand je réveille ma famille, mes enfants et ma femme à 7 heures 20, eh bien, j'ai déjà exécuté la tâche la plus importante de ma journée et j'ai pris soin pendant 30 minutes de mon corps.

Donc tu te dis... personnellement, ça me rend efficace et ça me rend heureux, mais on dit souvent : « je n'ai pas le temps de développer un nouveau projet », « j'aimerais écrire un bouquin, ouvrir une société, créer une chaîne YouTube, mais je n'ai pas le temps ». Tu te dis que tu peux, en 30 minutes, 1 heure par jour, faire ce genre de choses avec l'esprit Kaizen dont je parle souvent, qui est une accumulation de tous petits efforts. Ça te permet de faire beaucoup. Tu te dis : « Il y a 365 jours dans l'année », si tu investis 30 minutes par jour sans exception, tu es à 180, un peu plus de 180 heures accordées à un projet. Donc, ne dis pas : « Je n'ai pas le temps ». Essaye, si tu as envie toi-même de mettre en place une routine matinale, essaye de le faire. Clarifie ton projet, prends le temps de le faire le matin avant toute autre activité. Commence doucement ; fais d'abord 15-20 minutes et 30 minutes ensuite. Tu verras que ta vie peut changer.

J'espère que ça t'a plu. J'espère que cette histoire de routine du fermier t'aidera, que tu arriveras peut-être à mettre en place un certain nombre de choses dans ta vie, parce que ce n'est pas tout de m'écouter. M'écouter, c'est bien, mais si tu n'appliques pas ce que tu écoutes, c'est de la... comment dire, c'est de la fiction. C'est comme si tu regardais une série télévisée ou si tu écoutais un roman-fiction, mais ce n'est pas ce que tu veux. On veut progresser. Donc pour progresser, il faut mettre en place un certain nombre d'actions. Et si tu veux être guidé, tu peux commencer par lire mon livre "4 pilules pour une vie riche et sans stress" que tu trouveras sous www.francaisauthentique.com/4p.

Merci de m'avoir suivi et à très bientôt pour un nouvel épisode du podcast "Marchez avec Johan". Salut !