

## Mes 10 commandements

Salut cher ami ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marcher avec Johan. Aujourd'hui, on va parler de mes 10 commandements, mes 10 règles de vie, et tu pourras, j'espère, t'en inspirer et surtout créer les tiennes, parce que c'est le message numéro 1 de ce podcast, c'est de créer tes règles de vie.

Avant ça, je rappelle à tous ceux qui sont intéressés par le développement personnel, puisque ce sera le sujet du podcast d'aujourd'hui, que tu peux aller jeter un œil à [www.francaisauthentique.com/4p](http://www.francaisauthentique.com/4p) comme *4 Pilules Pour Une Vie Riche Et Sans Stress*, mon bouquin de développement personnel que tu peux te procurer sous forme de PDF, MP3, pour lire et écouter en même temps, et bien sûr version papier également.

Alors, on parle de règles aujourd'hui et de règles de vie. Je suis depuis un moment, j'en ai déjà parlé dans ce podcast, vraiment convaincu du fait que nous avons tous besoin d'avoir des règles de vie. C'est dur de se forcer à faire quelque chose, c'est dur de se forcer à ne pas faire quelque chose, mais c'est facile de suivre une règle.

Et un exemple que je prends souvent, que j'ai pris récemment dans un épisode, c'est l'exemple d'une femme enceinte par exemple, à qui on va proposer un verre d'alcool, eh bien elle ne va pas réfléchir trois heures en disant : « Est-ce que je vais boire ce verre d'alcool ? Est-ce que j'aime ce type d'alcool ? Est-ce que je n'ai pas déjà bu il y a quelques jours ? ». Non, elle ne va pas avoir à réfléchir, elle ne va pas avoir de décision à prendre parce qu'elle a une règle. Je suis enceinte, j'ai un bébé dans le ventre, je ne veux pas faire de mal à mon bébé dans le ventre, donc je ne bois pas d'alcool. C'est une règle.

Et le fait d'avoir une règle ici, eh bien ça lui permet automatiquement d'avoir un comportement sans se forcer, sans avoir à décider. C'est la même chose pour un végétarien qui ne mange pas de viande, exactement pareil. S'il est restaurant, il ne va pas réfléchir : « Oh ! Est-ce que je prends un steak aujourd'hui ? ». Non, il est végétarien, c'est une règle et il adapte ses comportements à cette règle. Donc ça, c'est assez sympa.

Et moi, j'aime avoir un certain nombre de règles et je me suis amusé comme tu connais les 10 commandements, c'est tiré de la bible, les 10 commandements, eh bien moi j'ai créé mes 10 commandements à moi. Donc j'ai une... Sur une petite feuille cartonnée, j'ai une liste de 10 commandements, donc de 10 choses, 10 règles, que je veux suivre. Alors, c'est comme toute règle. Parfois c'est un peu difficile, parfois on est tenté malgré la règle de faire une chose. Une femme enceinte va parfois être tentée de quand même prendre juste un petit verre. Mais ce n'est pas le but d'une règle, le but d'une règle c'est vraiment d'être suivie sans réfléchir et sans concession.

Alors l'idée là, je vais partager avec toi brièvement mes 10 commandements, mes 10 règles, que je revois tous les jours, chaque matin. Ce que je fais, je prends cette feuille cartonnée pendant ma routine, ça me prend une minute, et je les relis en essayant de me dire : « Est-ce que j'ai respecté cette règle hier ? ». C'est vraiment l'idée pour rester à 100% focalisé, « ai-je respecté cette règle hier ? ». Et si je vois que deux ou trois jours de suite il y a une règle que je n'ai pas respectée, eh bien je vais essayer de mettre en place des actions.

Donc l'idée, ce n'est pas que tu copies ma liste de règles, ce n'est pas que tu copies mes 10 commandements, mais vraiment c'est de t'inspirer à créer ta liste. C'est un exercice qui est fun, qui est vraiment sympa à faire, qui est intéressant à mettre en place. Et donc voilà, je veux t'inspirer à avoir des règles. Je te conseille d'ailleurs de ne pas en avoir 10. 10, c'est beaucoup. Tu peux te créer trois, quatre, cinq règles dans un premier temps. Mais pour moi, c'est quelque chose de très, très, très utile.

Alors ma première règle, c'est : Je me lève plus tôt que nécessaire pour ma routine matinale. Donc, je l'ai volontairement tournée de façon générale, mais en fait je me lève à 6h, je suis ma routine matinale de 6h à 6h45. Ceux qui suivent le podcast depuis longtemps savent que j'ai beaucoup évolué. Pendant longtemps, ça a été 5h, 5h30. Mais là, depuis un moment, depuis au moins un an, c'est 6h. Depuis certainement plus d'un an d'ailleurs, c'est 6h. J'ai fait un autre essai à 5h30 entre les deux. Mais vraiment, clairement, ce qui marche le mieux pour moi, c'est 6h. C'est là où je suis bien en forme et c'est la chose la plus facile à maintenir pour moi.

Donc règle 1 : Je me lève plus tôt que nécessaire pour ma routine matinale du lundi au vendredi, donc 6h jusque 6h45. Et ensuite, je travaille. Je pourrais allègrement me lever à 7h, voire 7h15 puisque ma première contrainte c'est les enfants qui se lèvent à 7h30. Donc ma règle, c'est de me lever bien plus tôt que nécessaire pour ma routine matinale.

Numéro 2 : c'est une règle que j'ai mise en place après avoir trop négligé mon sommeil, j'ai d'ailleurs fait un module de l'académie Français Authentique sur le sommeil, je crois que c'est le module 24, dans lequel j'explique les problèmes que rencontrent les gens qui ne dorment pas assez, ça a été mon cas pendant longtemps. J'explique pourquoi il faut dormir, comment faire, pas mal d'astuces. Donc ça, c'est dans l'académie.

Mais moi, je me fixe 7h30 de sommeil. Pareil, j'ai fait plein d'essais. 7h30, ça me convient bien. Ça veut dire que je dois éteindre la lumière à 22h30. Et ma règle, donc ma règle c'est de... pour avoir du sommeil suffisant, la règle c'est minimum sept heures, donc c'est-à-dire j'éteins à 22h30 dans 90% des cas. Mais si pour une raison ou pour une autre, si je suis dehors au restaurant, si j'ai un rendez-vous et que je me couche plus tard, eh bien je vais adapter mon heure de lever, c'est-à-dire que ma règle 2 prend le pas sur une partie de la règle 1. Moins de sept heures ça ne marche pas, parce que moins de sept heures de sommeil ça signifie que je ne serai pas opérationnel le lendemain.

Troisième règle, très simple : Je marche au minimum 20 minutes chaque jour. Très simple.

Numéro 4, très simple aussi : Je fais une sieste de 20 minutes chaque jour. Alors pareil, tout ça c'est testé. Tu sais, je suis un peu fou avec les tests, les statistiques ou en tout cas les expériences. 20 minutes, c'est ce qu'il y a de mieux pour moi ; moins, ça ne m'aide pas ; plus, ça m'endort. Donc 20 minutes, c'est parfait pour moi, ma règle 4.

Ma règle 5 : Je fais chaque jour soit du renforcement musculaire, soit des étirements. Donc ça, c'est du lundi au samedi, puisque le dimanche, je fais mon jogging. Mais le lundi, je fais du renforcement musculaire ; le mardi des étirements et ça c'est, on va dire, 12 minutes à peu près tous les jours. C'est une règle.

Règle 6 : Je bois mon dernier café à 14h30. Avant, il m'arrivait de boire du café tard. Tu vois, 4h, 5h, 6h, voire même après un repas à 22h. Ça, c'est fini. Maintenant, si je bois un café à 22h, c'est que c'est du décaféiné. Et ça, ça m'arrive trois fois par an au restaurant. Sinon, mon dernier café c'est 14h30 parce qu'il faut... alors, je ne sais plus exactement, mais je crois qu'il faut huit heures à la caféine pour être complètement sortie du corps ou pour être détruite. Donc, elle a quand même une grosse influence sur le sommeil et 14h30 c'est une bonne heure. Je prends mon dernier café à 14h30, c'est une règle. Si on me propose un café à 16h, je dirai : « Non, merci. Je vais prendre quelque chose d'autre ».

Règle 7 : Je lis au moins une heure par jour. Alors, ce n'est pas une heure à la suite. Je lis un peu le matin, un peu le midi, un peu le soir, mais je lis une heure par jour, c'est une règle. Et si je vois que je ne respecte pas cette règle, je vais avoir tendance à mettre en place des actions. Comme disait Jim Rohn, le célèbre conférencier américain que j'aime beaucoup : « Tu peux sauter un repas, mais ne saute pas une bonne lecture ». Donc, Jim Rohn avait raison, il faut lire tous les jours.

Règle 8 : Je remplace chaque pensée négative par une pensée positive. Alors là, on entre dans les choses assez difficiles à mettre en place, mais c'est très important pour moi de me focaliser sur le positif. Il y a beaucoup de... ou il y a un grand mouvement de développement personnel sur la pensée, où on te dit « tu es ce que tu penses » ou « tu deviens ce à quoi tu penses », j'en ai déjà beaucoup parlé. Mais il est clair que quelqu'un qui pense de façon négative en permanence n'attirera rien de positif, c'est tout à fait logique et évident, et quelqu'un qui pense de façon positive tout le temps finira par attirer du positif. Évidemment, ce n'est pas tout noir tout blanc, ça ne veut pas dire qu'il suffit de penser positif pour ne pas avoir de problème, tout le monde a des problèmes.

Mais en tout cas, je suis persuadé du fait qu'on vit beaucoup mieux si on pense de façon positive. Donc dès que j'ai des pensées négatives, j'essaie de les interpréter en me demandant : « Hé ! Est-ce que c'est un message de mon cerveau pour me protéger ? Est-ce

que cette peur que j'ai, est-ce que cette pensée négative elle est là pour me protéger ? Donc, est-ce que je dois agir pour me protéger ? ». Et si ce n'est pas le cas, eh bien immédiatement, je vais essayer de penser à du positif. Et ça marche plutôt bien même si évidemment ce n'est pas toujours facile à exécuter.

Règle 9, très dur aussi : Je ne m'énerve pas, je ne critique pas, je ne me plains pas. C'est peut-être la plus difficile de toutes, parce que parfois on a envie de s'énerver, on a envie de se plaindre, on a envie de critiquer. Mais à chaque fois que je me surprends à le faire, je me dis : « Non, Johan, c'est ta règle, tu ne t'énerves pas, tu ne te plains pas, tu ne critiques pas ». J'essaie de rester neutre dans mes propos. Encore une fois, c'est dur à faire, mais le fait d'avoir cette règle et de me forcer tous les jours à la revoir et à me poser la question « l'ai-je bien suivie hier ? », eh bien ça m'aide à devenir tout simplement une meilleure personne.

Et dernière règle : Accepte le fait que tout est de ta responsabilité. Et ça, c'est vraiment une règle clé à mon avis. Je ne vais pas m'étendre sur le sujet, je pense qu'on pourrait faire un podcast complet là-dessus. Mais trop de gens sont passifs, trop de gens pensent que leurs résultats ou ce qui arrive dans leurs vies dépend des autres, dépend du gouvernement, dépend de leurs familles etc. etc.

Et moi, dès qu'il m'arrive quelque chose, je me dis : « Quoi qu'il arrive, c'est de ma responsabilité ». Ce n'est peut-être pas de ma faute s'il y a une décision politique qui m'affecte, ce n'est pas de ma faute, mais je suis responsable de son exécution. Si le gouvernement nous confine et dit « il faut rester chez vous », je ne vais pas être là à crier au scandale parce qu'on nous prive de liberté. Je vais dire : « C'est comme ça. Ils ont une bonne raison de le faire. Ma responsabilité, c'est de tirer le meilleur de la situation ». Ce n'est certainement pas le meilleur exemple, il y a plein d'autres exemples.

Quand j'ai eu un conflit avec un ancien partenaire dans une affaire précédente, un partenaire qui était devenu ami et qui m'a littéralement trahi, j'ai essayé de prendre la responsabilité, j'ai vraiment cherché quelles étaient mes erreurs. Comme toujours, ce n'est jamais tout noir tout blanc. Il y a clairement eu trahison de sa part, mais il y a des choses que j'aurais pu faire autrement. Et donc, je tire responsabilité de tout ça, ne serait-ce qu'en disant : « J'ai été trahi, mais pour me trahir, il a dû avoir ma confiance. Et si je lui ai accordé ma confiance, eh bien je suis responsable de ce qui m'arrive ».

Donc j'essaie toujours, c'est une règle de vie, de prendre responsabilité de tout ce qui arrive. Alors, ça peut être un peu pesant parfois, parce qu'on a l'impression que beaucoup de choses sont sur nos épaules, mais à mon avis c'est le meilleur moyen de progresser et de devenir un meilleur leader en général.

Donc je résume vite fait.

Première règle : J'exécute ma routine matinale tous les jours à partir de 6h.

Deuxième règle : Je dors 7h30, minimum 7h.

Troisième règle : Je marche au moins 20 minutes par jour.

Quatrième règle : Je fais une sieste de 20 minutes chaque jour.

Cinquième règle : Je fais soit du renforcement musculaire, soit des étirements pendant 12 minutes, chaque jour.

Sixième règle : Je prends mon dernier café à 14h30.

Septième règle : Je lis au moins une heure par jour.

Huitième règle : Je remplace chaque pensée négative par une pensée positive.

Neuvième règle : Je ne m'énerve pas, ne critique pas, ne me plains pas.

Et dixième règle : J'accepte le fait que tout est de ma responsabilité.

Ça risque de te sembler un peu rigide, mais je suis quelqu'un qui a besoin d'avoir un cadre clair et strict, donc ça marche bien pour moi. Comme je l'ai dit au début, ce n'est pas du tout l'objet pour toi de la copier ou d'essayer de faire la même chose. Ce que je te conseille de faire, c'est de choisir dans un premier temps trois à cinq règles, vraiment des choses qui peuvent être liées à ton quotidien, à des habitudes que tu te notes sur un bout de papier et que tu essaies de revoir régulièrement. Donc, commence vraiment lentement et tu verras, ça risque d'être quelque chose que tu développes et qui finit par littéralement changer ta vie.

Donc, j'espère que ça t'aura aidé. Si tu aimes le développement personnel, je te rappelle que tu peux jeter un œil à mon bouquin : *4 Pilules Pour Une Vie Riche Et Sans Stress*. Tu vas sur [www.francaisauthentique.com/4p](http://www.francaisauthentique.com/4p) pour en savoir plus. Tu auras aussi des idées de règles à mettre en place puisqu'il y a, dans ce bouquin, un plan d'action. Donc, j'ai voulu ce livre pratique, j'ai vraiment voulu que tu puisses l'appliquer facilement. Et donc ça peut être un bon compagnon à ce que j'ai essayé de t'enseigner aujourd'hui dans ce podcast.

Merci de ta confiance. Bonne journée, bonne semaine. À bientôt. Salut !