

Mes 3 citations préférées et comment je les applique

Salut chers amis ! Merci de me rejoindre, c'est toujours un plaisir et un honneur de vous voir si nombreux à rejoindre ce podcast : Marchez avec Johan. Ça me passionne, en fait, d'enregistrer ces épisodes. J'axe très souvent les contenus des podcasts Marchez avec Johan vers des sujets de développement personnel, et je suis très content de voir que, eh bien, l'audience Français Authentique apprécie ça et répond de façon très, très, positive. Donc aujourd'hui, on va parler, j'attends, je me retourne parce qu'il y a du vent... Il y en avait peu ces derniers jours et peu aujourd'hui, mais là, je suis à un endroit assez exposé au vent, c'est-à-dire à un endroit où le vent arrive facilement.

Je voudrais te parler aujourd'hui de mes trois citations préférées, et bien sûr, puisque je suis quelqu'un de pratique, comme toi et comme tu le sais, comment je les applique. Avant toute chose, petite information habituelle pour ceux qui découvrent ce podcast : j'ai écrit un livre de développement personnel qui s'appelle : « Quatre pilules pour une vie riche et sans stress », que tu peux retrouver en allant sur www.francaisauthentique.com/4p, et tu pourras lire le livre physique, papier, ou écouter le mp3 ou lire le PDF. Donc, c'est au choix, et c'est sur cette page www.francaisauthentique.com/4p. Merci aux milliers de personnes qui ont déjà pris le temps de lire ce livre et qui me font confiance.

Alors, les citations, c'est un outil je trouve, qui est super intéressant parce que ça permet de nous inspirer énormément. Les citations, c'est puissant, c'est inspirant, c'est efficace, on arrive à donner des idées ou à partager des idées fortes avec peu de mots et ça c'est quelque chose, je trouve, de très puissant et de très efficace. Donc on aurait tort de ne pas les utiliser. Peu de mots pour transposer ou pour exprimer une idée forte, eh bien c'est toujours efficace et l'efficacité c'est quelque chose que nous devons tous rechercher. Donc j'en ai choisi trois, que tu as certainement déjà entendues ; il n'y a rien d'exclusif aujourd'hui, ce n'est pas un podcast exclusif, donc je vais partager avec toi ces trois citations et te dire comment je les applique. Le fait que ce ne soit pas exclusif, le fait que ce soit des citations que j'ai déjà exprimées à plusieurs reprises dans mes contenus, c'est bien ; vois ça comme un exercice qui te permet de pratiquer la répétition, d'entendre plusieurs fois les mêmes idées et de les ancrer dans ta mémoire.

Alors la première citation, je l'ai déjà beaucoup... en fait les trois, j'en ai déjà beaucoup parlé, mais celle-là, c'est certainement ma préférée. Cette citation c'est : « J'ai eu beaucoup de problèmes dans ma vie, la plupart ne sont jamais arrivés ». « J'ai eu beaucoup de problèmes dans ma vie, la plupart ne sont jamais arrivés ». Elle est de Marc Twain, cette citation, et je la trouve tout simplement géniale. Marc Twain, écrivain américain qui a écrit entre autres « Les aventures de Tom Sawyer », je crois que c'était dans les années 1800. Superbe citation, je ne sais pas ce que t'en penses, et quand tu entends, « j'ai eu beaucoup

de problèmes dans ma vie, la plupart ne sont jamais arrivés », tu te dis que Marc Twain et toi avaient beaucoup en commun. Et là-dessus, en fait, quand il dit ça Marc Twain, il met le doigt, il montre une caractéristique qu'on a tous en commun, les êtres humains, alors certains plus que d'autres, évidemment, mais cette capacité d'imagination et d'avoir un cerveau qui a tendance à raconter des histoires, un cerveau qui raconte des histoires, qui va avoir tendance pour nous protéger parce que c'est le rôle numéro un du cerveau ; le cerveau n'est pas là pour qu'on soit heureux, le cerveau il s'en moque, ce n'est en tout cas pas ça préoccupation numéro un. Le cerveau, sa priorité c'est qu'on survive, et pour survivre, il faut éviter les dangers, et pour éviter les dangers, souvent, il faut qu'on ait un peu peur, et pour anticiper les dangers, il faut qu'on ait peur de choses qui finalement, ne vont pas arriver, mais qui pourraient nous tuer ou qui nous tueraient, si elles arrivaient. C'est ça un peu la subtilité de notre cerveau, donc on va souvent avoir peur de choses qui n'arriveront pas, très souvent, mais la majorité, c'est ce que dit Marc Twain, la majorité des choses qui nous font peur, finalement elles n'arrivent pas. On a peur de choses qui n'arrivent pas. Et donc c'est pour ça qu'on a beaucoup de problèmes dans sa vie mais que la plupart n'arrivent jamais, parce qu'ils n'arrivent jamais dans la vie réelle, ils ne sont présents que dans notre imagination. Donc les problèmes, qui finalement nous arrivent, sont souvent, ça c'est une deuxième partie, ce n'est pas dans la citation, mais c'est une chose que j'ai observée dans ma vie, ce sont souvent les choses inattendues, en fait, qui sont des vrais problèmes.

Donc, comment j'essaye d'appliquer cette citation de Marc Twain ? Tout simplement en essayant de maîtriser un peu mes pensées négatives. Ça ne veut pas dire ignorer les pensées négatives, ça ne veut pas dire ignorer les problèmes potentiels, ce serait par contre inconscient. Notre cerveau, il est quand même le fruit de centaine de milliers d'années d'évolution. Donc si notre cerveau est comme ça, c'est que jusqu'à présent, il n'a rien trouvé de mieux pour que nous survivions. Donc l'ignorer, ce n'est pas une bonne idée, parce que là, pour le coup, on risque de ne pas survivre, et je ne pense pas que ce soit quelque chose que nous souhaitons atteindre comme résultat. Par contre, ce qu'on peut faire, c'est suivre de façon rationnelle ce que nous dit notre cerveau. Si notre cerveau fait qu'on a peur d'une chose quelconque, on peut très bien se dire : « Ça peut arriver, mais il y a quand même peu de chance que ça arrive. Je vais me calmer, je vais respirer, et je ne vais pas stresser là-dessus ». Donc là, c'est une chose que j'essaye de pratiquer, un exercice que j'essaye de pratiquer, mais je le fais quand même en deux temps parce que j'ai appris avec l'expérience, que seulement relativiser ses pensées négatives ou de se dire « allez, il y a peu de chance que ça arrive », eh bien ça ne marche pas vraiment.

Le seul antidote à la peur, pour moi c'est l'action, l'action. Puisque si je me dis « allez ce n'est pas grave, ça n'arrivera pas ou il y a peu de chances que ça arrive », je vais continuer à stresser. Si par contre, je me dis : « Bon, il y a peu de chances que ça arrive » et qu'en plus je mets en place une action, donc je me prépare à ce qui pourrait éventuellement me faire

du mal, ce qui me stress, eh bien, ça me permet d'être beaucoup plus serein, et ça c'est quelque chose qui est beaucoup abordé dans le stoïcisme, Sénèque notamment, je vais le paraphraser parce que je n'ai plus en tête exactement ces écrits, mais Sénèque insistait beaucoup sur le fait de dire qu'en gros, si tu souffrais, si tu stressais, s'il t'arrivait quelque chose qui te détruisait moralement, c'est que tu n'étais pas préparé en fait, c'est que tu as été pris par surprise. Seul l'effet de surprise peut faire que tu es détruit moralement, sinon, il n'y a aucune raison. Si tu es préparé, il n'y a aucune raison pour que tu souffres moralement, pour que tu aies des problèmes émotionnels. Et ça, je trouve ça assez profond dans le stoïcisme, dans les écrits de Sénèque, et du coup, tu peux l'appliquer ici en combinaison avec cette formidable citation de Marc Twain : « J'ai eu beaucoup de problèmes dans ma vie, la plupart ne sont jamais arrivés ».

La deuxième, je l'ai déjà citée à plusieurs reprises, et je pense qu'elle s'applique énormément à toi qui apprends le français : « Il n'y a qu'une seule façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi ». Celle-là, elle est de Georges Clémenceau qui était un homme d'Etat français, fin du XIXe siècle, Georges Clémenceau : « Il n'y a qu'une seule façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi ». Donc là, c'est une chose... J'en ai pas mal parlé dans l'académie aussi, puisque je suis toujours confirmé dans cette idée, quand j'organise un module, qui est que tous les grands, quel que soit ce qu'ils ont fait, qu'on parle d'un sportif de haut niveau, qu'on parle d'un artiste, d'un homme politique, d'une personnalité historique, à chaque fois que je prépare un contenu ou que je lis un livre sur ce type de personne,... mais on parle vraiment de personnes, tu vois, qui ont fait de grandes choses et qui sont vus aujourd'hui comme étant des personnes à grand grand succès, des personnes du type Jules Vernes, tu vois (je pense à lui parce que j'ai fait un module de l'académie à son sujet), mais vraiment ce type de personne. Molière aussi, tu vois, des grandes grandes personnes, des grandes figures qu'on voit aujourd'hui comme des génies. Eh bien, ils ont galéré, ils ont dû persévérer, ils ont eu des difficultés au début de leur carrière. Et c'est ce que dit Clémenceau en fait. Si Molière, si Jules Vernes, si d'autres personnes, j'en parle dans mes vidéos de développement personnel, j'en ai parlé au sujet de Nadal, de Djokovic, de Michael Phelps, des sportifs contemporains, s'ils avaient abandonné, avant d'avoir réussi, ils auraient échoué, comme les autres en fait.

Et ce qui fait que toutes ces personnes n'ont pas échoué, ont réussi et sont vus comme des génies, c'est parce que justement ils n'ont pas abandonné, ils ont attendu de réussir et ils n'ont finalement jamais abandonné. C'est vrai pour tout le monde, c'est vrai pour toutes ces personnes, c'est aussi vrai pour l'apprentissage des langues. Le seul moyen de ne pas réussir à apprendre à parler le français, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi. C'est vrai pour un salarié, dans une entreprise, qui a envie d'être meilleur, d'être reconnu. Eh bien, si tu abandonnes et que tu ne fais pas les efforts, tu échoueras. C'est vrai pour quelqu'un qui veut créer une entreprise, c'est vrai pour tout le monde dans tous les

domaines. Donc persiste, persévère si tu veux réussir ta vie. Ça c'est très important et c'est ce que nous dit Georges Clémenceau et j'aime beaucoup cette citation. Elle est simple, elle est claire, elle est cool et pour une fois ce n'est pas un Américain qui l'a dit. Souvent, ce sont les citations américaines qui nous inspirent le plus, qui nous marquent le plus. Ben alors là, c'est un Français.

Et la dernière, c'est certainement celle que j'ai le plus répétée, et elle est encore une fois de Marc Twain. Tu vois, il y a deux citations de Marc Twain que j'adore, et qui a dit : « Celui qui ne lit pas, n'a pas d'avantage sur celui qui ne sait pas lire. ». Celle-là, si tu ne l'as pas entendue, c'est que tu es novice dans la famille Français Authentique parce que je la répète tout le temps, mais c'est parce que c'est une des citations qui façonne ma vie, tout simplement. La lecture, c'est mon activité préférée. Je passe mon temps... enfin je lis beaucoup. Je passe mon temps à lire, ça serait vraiment exagéré, je lis de l'ordre d'un livre par semaine, donc ce n'est pas non plus... Certains lisent beaucoup, beaucoup, beaucoup plus, toujours est-il que c'est mon activité préférée. Il y a un livre, c'est ça qu'il faut avoir en tête. Quel que soit ton problème, quel que soit ton projet, il y a forcément un livre qui détient la clé, et c'est à toi de chercher cette clé, de lire le bouquin et d'appliquer, d'utiliser cette clé, pour ton problème ou pour ton projet. Il y a tout le temps, toujours quelqu'un qui a réussi à faire quelque chose que tu as envie de faire. Si ton objectif, c'est de parler français de façon automatique, de le faire en prenant du plaisir, d'être capable de bien t'exprimer à l'oral, si c'est ton objectif, dis-toi que plein de monde a réussi à le faire, et plein de monde a écrit des livres sur le sujet.

Et quel que soit ton objectif, ce sera le cas. Quel que soit ton objectif, quelqu'un a la clé, quelqu'un partage cette clé avec toi. Il te suffit de lire le bouquin et bien sûr, d'appliquer les conseils donnés par cette personne, de les adapter à ta personnalité. On l'a dit, on est différent, il faut se connaître, c'était le titre d'un de mes précédents podcasts : « Connais-toi toi-même ». Il faut évidemment se connaître. C'est en se connaissant qu'on arrive à évidemment appliquer les choses. Donc tu ne vas pas appliquer exactement les mêmes recettes, toujours est-il que tu as les solutions. Les solutions se trouvent dans les bouquins. Il y a toujours quelqu'un qui a réussi ce que tu veux faire et tous ceux qui ont réussi, quelle que soit la mesure, quelle que soit l'unité de mesure qu'on choisit pour déterminer le succès, la majorité des gens, on va quand même relativiser, la majorité des gens qui a réussi des grandes choses était des lecteurs. Il y a peu de chances de rencontrer quelqu'un qui a réussi des grandes choses et qui dit : « Je ne lis pas ». Il y en a, ce sont des exceptions, mais la majorité, ce sont quand même des lecteurs.

Si tu as un problème pour choisir un bouquin, eh bien commence par Quatre pilules, mon bouquin : Quatre pilules pour une vie riche et sans stress, mais suis vraiment cette citation de Marc Twain : « Celui qui ne lit pas n'a pas d'avantage sur celui qui ne sait pas lire. » parce qu'il a raison. Si tu choisis de ne pas lire, eh bien, c'est comme si tu ne savais pas lire

puisque si tu ne sais pas lire, tu vas lire zéro bouquin, tu vas obtenir zéro bénéfice en ce qui concerne l'expérience des autres si tu ne lis pas. Eh bien, c'est exactement le même résultat que si tu ne savais pas lire puisque celui qui ne sait pas lire, eh bien c'est pareil. Il ne lit pas et il obtient zéro résultat de toute la sagesse qui est partagée dans les ouvrages. Donc c'est ce que je te conseille de faire, tu peux commencer par mon livre en allant sur www.francaisauthentique.com/4p ou choisir un bouquin qui t'inspire, qui t'intéresse. Il en existe, je pense suffisamment pour que tu trouves ton bonheur.

Merci en tout cas d'avoir suivi cet épisode, et je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en Français Authentique. Salut !