

Mes journées déconnectées

Salut cher(e)s ami(e)s, bienvenue dans ce nouvel épisode de "Marchez avec Johan" qui, je le dis souvent en ce moment, se transforme littéralement en "Roulez avec Johan" puisque encore une fois, je suis en voiture. Mais on va dire, peu importe, que je sois en train de marcher dans la forêt ou en train de rouler, il n'y a absolument aucune différence pour toi qui écoutes cet épisode. C'est comme si tu étais assis à côté de moi dans la voiture et que tu m'écoutes parler un petit peu développement personnel pour faire d'une pierre deux coups, améliorer ta vie et améliorer ton français.

Si tu ne l'as pas encore fait, je te recommande fortement d'aller dans la description de ce podcast et de t'inscrire à la liste de diffusion de Français Authentique. Tu y recevras chaque semaine du contenu exclusif. Alors ça va être des articles de développement personnel, ça va être des chansons en français, ça va être des films français, ça va être des recommandations de livres, un lien vers les ressources de la semaine, donc plein, plein, plein de contenus différents, qui ont eux aussi l'ambition de t'aider à améliorer ton français tout en améliorant ta vie.

Aujourd'hui, le sujet que j'ai choisi d'aborder, c'est un outil qui est super puissant et que j'utilise, que j'ai mis en place depuis le début de l'année et qui me semble être une arme excellente, exceptionnelle, n'ayons pas peur d'utiliser des mots très très forts, au 21ème siècle.

Le 21ème siècle, c'était déjà le cas pour la fin du siècle dernier, mais c'est un siècle d'hyper connexion, c'est-à-dire qu'on est connecté en permanence au monde via Internet. On a dans notre poche, on a tout Internet, on a le monde tout simplement dans notre poche, avec nos smartphones, avec les différents appareils mobiles, les tablettes, etc., etc., Les ordinateurs qui deviennent de plus en plus petits, les montres connectées et tout autre outil électronique. Ces outils sont puissants et il ne s'agit pas de dire, on revient à une époque pendant laquelle ces outils n'existaient pas et on vit comme on vivait il y a 50 ans. Ce n'est pas du tout ce dont je vais parler aujourd'hui, puisque moi-même je travaille dans la technologie, j'utilise énormément la technologie et loin de moi l'idée de la dénigrer, c'est-à-dire de la critiquer. Mais je pense qu'on peut essayer de faire en sorte de se réserver des phases de déconnexion et c'est l'objet de l'épisode d'aujourd'hui.

Déjà, qu'est-ce que c'est la déconnexion ? Connexion, ça vient du verbe connecter. Donc, si tu es connecté, tu es tout simplement lié indirectement. Il n'y a pas un lien matériel, physique, mais tu es indirectement lié à quelque chose. En l'occurrence ici, je le disais, à Internet et donc au monde, aux autres personnes qu'il y a dans le monde. Ça, c'est être connecté.

Etre déconnecté, c'est tout simplement le contraire. C'est l'inverse, c'est-à-dire que tu essaies de temps en temps de ne plus être lié, de ne plus être attaché aux autres via Internet. Et l'idée, je l'aime beaucoup cette idée de déconnexion qui est de dire : « Eh bien voilà, on passe notre temps avec nos smartphones, avec nos outils à être connecté au monde. Pourquoi n'essayerions, (ce n'est pas super facile à dire ça) pourquoi n'essayerions-nous pas de nous réserver des moments pendant lesquels nous sommes déconnectés du monde ? » Et c'est tout l'objet de cet outil et de cette chose que je voulais partager avec toi aujourd'hui.

Alors, il faut, en français il y a une expression qui est : "il faut rendre à César ce qui est à César..." Je l'avais, me semble-t-il expliquée dans un épisode de podcast. Ça veut dire, si quelqu'un a eu une idée, ne dis pas que c'est ton idée. Fais en sorte de citer tes sources et de dire d'où vient cette idée. Et moi, cette idée, elle m'a été suggérée par mon ami Alberto, d'Italiano Automatico. Donc, ceux qui veulent améliorer leur italien avec une méthode proche de celle utilisée par Français Authentique, je vous recommande vraiment d'aller voir ce que fait Alberto sur www.italianoautomatico.com. Il fait un super job et moi-même je consulte ses ressources et je suis membre de son... il a une académie : "Italiano per la Vita", dont je suis membre et que j'apprécie beaucoup. Et Alberto, Albi, comme je l'appelle, m'a proposé de se lancer un petit challenge hebdomadaire.

Il tient ça, je pense, de Allen Hardy qui est un Américain très actif dans le développement personnel et la productivité.

Et donc, Alberto m'a dit : « Allez, on essaie, une fois par semaine, on se fixe ce petit challenge de se déconnecter complètement, c'est-à-dire pas de coups de téléphone, on ne va pas sur Internet, sauf évidemment si on doit travailler. » L'idée n'est pas de ne plus rien faire. Si j'ai besoin d'aller sur mon site web pour améliorer l'Académie Français Authentique, je le fais. Mais par contre, je m'extrait complètement des discussions et du flux de communication. Quand on y pense un jour par semaine, ce n'est pas énorme. C'est 15% de notre temps. Et le fait de se dire : « waou! Ça va être difficile pour moi. J'ai du mal à m'imaginer le faire », ça montre déjà qu'on est complètement drogué aux appareils mobiles. Alors, quand Albi, Alberto m'a proposé ce challenge, j'ai tout de suite vu quelque chose de super à deux égards. Je me suis dit ce serait top d'avoir deux jours déconnectés par semaine ou en tout cas deux types de jours déconnectés.

Le premier, ce serait une déconnexion en semaine. Je travaille du lundi au vendredi. Et le fait de me réserver une journée déconnectée pendant la semaine de travail, eh bien, ça me permettrait d'être beaucoup plus productif et créatif. Donc je voyais déjà l'outil de la déconnexion pour le travail. Et je me suis dit, ce qui serait top également, ce qui serait super, c'est d'avoir une deuxième journée déconnectée dans la semaine que je pourrais faire, du coup, le week-end. Donc le samedi ou le dimanche. Où là, l'idée ce n'est pas d'être plus productif ou créatif, mais d'être plus présent avec ma famille et d'avoir l'esprit un peu plus

libre. Je ne te cache pas que c'est difficile à faire et c'est justement ça qui est triste, à mon avis, c'est que ça montre encore une fois notre addiction à la technologie et au fait d'être connecté au monde. Et dans la mesure où je pratique ça depuis plus de trois mois maintenant, je voulais te donner trois petits conseils si tu voulais, toi, tester l'expérience dans ta vie.

Première chose super importante, c'est de planifier, c'est de planifier. Ça paraît évident, mais ne choisis pas pour ta journée déconnectée, ne choisis pas un jour où tu sais que tu auras des coups de fil à passer, ou alors on risque de t'appeler. Tu es en attente d'informations, tu attends que quelqu'un te donne des infos, eh bien, ne te déconnecte pas parce que ce serait dommage que la personne essaie de te joindre au moment où tu es déconnecté. Donc, l'idée, c'est déjà de bien planifier, de choisir une journée pendant laquelle tu n'as pas d'obligations, tu n'as pas de rendez-vous, tu n'as pas de choses de prévu et de planifier à l'avance ta ou tes journées déconnectées. Ce n'est pas obligatoirement une chose que tu es obligé de faire toujours le même jour. Regarde ton calendrier en début de semaine, et choisis un jour où tu as peu de rendez-vous, etc.

Deuxièmement, choisis une solution pour gérer les urgences. Le truc ici, c'est que être déconnecté, ne doit pas signifier être coupé du monde et ne pas être là pour faire face à nos responsabilités. Donc, l'idée c'est d'avoir une solution quand il y a des urgences. Par exemple, ce que j'ai fait pour Français Authentique, si jamais Jean-Didier, mon assistant, doit me contacter ou s'il y a des urgences à gérer, si ma présence est obligatoire quelque part ou si je dois aider quelqu'un, eh bien les personnes clés dans mon entourage ont une solution de secours, c'est-à-dire qu'ils ont le numéro de ma femme Céline, qui est avec moi. Je ne fais pas de jours déconnectés quand je ne suis pas avec elle, et elle pourra, elle, le cas échéant, me contacter. Donc, c'est bien d'avoir l'esprit libre parce que si je ne faisais pas ça, je serais tout le temps en train de penser : « Et si quelqu'un a besoin de moi ? Et si un membre de l'Académie Français Authentique a un problème ? Etc., Etc. »

Donc, il faut avoir un système qui te permet de gérer les urgences éventuelles. Je te rassure, moi ça ne m'arrive jamais. En trois mois, personne n'a dû m'appeler à tout prix parce qu'il y avait une urgence. Je fais toujours une blague en disant : « Eh bien, s'il y a une urgence, appelle les secours, appelle les pompiers, mais ne m'appelle pas moi. » C'est une plaisanterie pour dire que tout peut attendre au moins une journée.

Evidemment, c'est le troisième conseil : sois flexible, utilise ton bon sens. L'idée n'est pas de devenir irresponsable. Si jamais je suis en jour déconnecté et que ma femme doit quitter la maison avec les enfants le week-end ou si je suis à l'extérieur, je vais évidemment garder mon téléphone seulement là pour que Céline, ma femme, puisse me joindre en cas d'urgence ou mes enfants, ou si je pars faire des courses le week-end et que je suis en journée déconnectée, je vais quand même prendre mon téléphone. Si je tombe en panne, je

veux pouvoir appeler quelqu'un. Donc tu vois, l'idée ? Sois flexible, malgré toute la rigueur et la discipline que demande cet exercice de journée déconnectée.

Moi, ce que je te recommande de faire, tu n'es pas obligé d'y aller d'entrée, comme moi, deux jours par semaine ou en tout cas de deux formes différentes. Je ne le fais pas deux jours par semaine. J'en ai fait en trois mois, 14. Donc c'est plus de l'ordre de une par semaine. En tout cas, essaie une fois et tu verras. Après la première journée déconnectée, tu verras deux choses. Tu verras que c'est difficile et ça va peut-être te faire prendre conscience du fait que les appareils mobiles sont des addictions et qu'il faut les combattre. Et la deuxième chose, tu verras que tu vas être beaucoup plus productif, beaucoup plus présent et du coup, beaucoup plus efficace dans ta vie.

Donc, c'est pour ça que je te recommande de le faire. Planifie à l'avance ce que tu veux faire. Quel est le thème de ta journée déconnectée? Est-ce que tu veux lire? Est-ce que tu veux passer du temps avec ta famille? Est-ce que tu veux travailler? Est-ce que tu veux, je ne sais pas, écrire ? Tu vois, tu peux vraiment te fixer n'importe quel, finalement, objectif pour ta journée déconnectée. Et crois-moi, si tu le fais, tu auras vraiment envie de continuer. L'essayer, c'est l'adopter.

Merci de m'avoir écouté. Tu peux, comme d'habitude sur les réseaux, me donner ton opinion et me dire ce que tu vas faire au cours de ta journée déconnectée. Et moi, je te retrouve très bientôt pour du contenu en Français Authentique. En attendant, abonne-toi gratuitement, en laissant ton adresse mail dans le lien dans la description, à la liste de diffusion, à la lettre d'information de Français Authentique.

A très bientôt. Salut!