

Mon grand défi

Salut, cher ami ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de "Marcher avec Johan". Qu'est-ce que je peux te dire aujourd'hui ? On va parler d'un de mes défis. Donc, je vais m'ouvrir à toi, je vais partager avec toi une chose qui me pose des difficultés.

Mais avant ça, tu peux aller jeter un œil au premier lien dans la description pour rejoindre, c'est important que tu le fasses, vraiment, la liste d'attente de mon cours qui sort au mois de novembre : « Fluidité authentique ». Tu le fais, tu mets ton adresse, comme ça tu peux oublier et je reviendrai vers toi quand le cours sera disponible. C'est un cours qui t'aidera à parler de façon fluide, automatique, sans hésitation, fluidité authentique.

Mais je ne vais pas m'étendre sur ce sujet, on aura l'occasion d'en reparler. Comme tu seras sur la liste d'attente, tu recevras toutes les infos avant les autres et on prépare toujours des petits bonus pour ceux qui sont là sur la liste d'attente. Donc, je ne vais pas m'étendre.

Mais, je voudrais te parler d'un de mes grands défis. C'est certainement mon plus grand défi actuellement, depuis longtemps hein, mais c'est celui que j'ai le plus de mal à combattre. Et non, il ne s'agit pas d'une addiction au smartphone. J'avais fait un épisode il y a quelques années sur mon addiction au smartphone, je te disais avoir des difficultés à la vaincre. Et j'avoue que même si je ne suis pas parfait, je me suis beaucoup amélioré sur mon addiction au smartphone. Donc, ce n'est pas ça mon plus grand défi actuel.

Mon plus grand défi, pour que tu le comprennes et que tu l'aies immédiatement identifié, eh bien je vais l'introduire via une citation de Lao Tseu, qui est un célèbre philosophe oriental, asiatique, chinois me semble-t-il, Lao Tseu qui a dit : « Si tu es déprimé, tu vis dans le passé. Si tu es anxieux, tu vis dans le futur. Si tu es en paix, tu vis dans le présent ». Et on pourrait presque la retourner hein. On pourrait dire : « Si tu vis dans le passé, tu es déprimé. Si tu vis dans le futur, tu es anxieux. Et si tu vis dans le présent, tu es en paix ». Lui le dit dans un sens, mais ça marche dans les deux sens.

On est tous d'accord avec ça : « Si tu es déprimé, tu vis dans le passé. Si tu es anxieux, tu vis dans le futur. Si tu es en paix, tu vis dans le présent. » On est tous d'accord avec ça. Mais c'est difficile pour tout le monde. On vit tous ou on passe tous la plus grande partie de nos journées soit dans le passé, soit dans le futur. Et j'aimerais, à titre personnel, passer le plus de temps possible ou essayer de me focaliser un maximum sur le présent, sur l'instant présent.

Ça fait un peu cliché de dire ça, ça fait un peu banal, un petit peu général, puisqu'on le souhaiterait tous, mais je pense que c'est un exercice qui vaut la peine d'être fait parce

que vivre dans le présent, comme le dit Lao Tseu, ça t'apporte de la paix et ça t'enlève énormément d'anxiété et ça t'évite la dépression.

Parce que c'est quoi vivre dans le passé ? C'est penser à ce qu'il s'est produit avant, penser à des choses qui n'existent plus aujourd'hui. Donc souvent, ça entraîne des regrets ou des remords. On va regretter des choses qu'on a dites, on va regretter des choses qu'on a faites. Et du coup, on va se sentir mal, parce qu'on ne peut pas revenir en arrière, ce qui a été dit est dit, ce qui a été fait est fait. C'est très banal aussi, mais on ne peut pas revenir en arrière. Donc, ça ne peut créer qu'une chose, c'est de l'anxiété ou de la... des sentiments négatifs, des émotions négatives, et en l'occurrence ici, de la dépression.

Pour le futur, c'est un peu différent. Quand on vit dans le futur, souvent, soit on a peur de ce qui va se produire, soit on a envie de développer des projets. On a des objectifs, on a une vision. Et il y a un grand point finalement central dans le fait de vivre dans le passé ou vivre dans le futur. Ce point central, il est, personnellement, au centre de ma vie, au centre de mes priorités. C'est l'apprentissage.

Quand on est une personne qui a envie d'apprendre, qui a envie de se développer, c'est très facile de tomber dans justement cet extrême de tout le temps vivre dans le passé ou dans le futur, parce qu'on pense au passé pour s'améliorer, se dire : « Tiens, j'ai fait ça, j'ai dit ça, je n'aurais pas dû, je vais évoluer. Donc, je m'améliore, j'apprends ».

Pour le futur, c'est pareil, on se dit : « Tiens, je vais fixer tel projet, je veux tel objectif, je vais avoir telle vision pour l'entreprise ». Tout ça, c'est du futur. Mais c'est bien pour l'améliorer, pour aider plus de gens. Si je ne me focalise pas sur le futur de Français Authentique, Français Authentique ne deviendra pas ou ne continuera pas d'être une des ressources numéro 1 pour aider les gens à parler français. Donc, c'est une de mes priorités.

Donc, toutes les questions de balance, d'équilibre et de comprendre que finalement le passé comme le futur sont des illusions. Il n'y a qu'un seul moment qu'on vit, il y a un seul moment qui est vécu, c'est le présent. On ne vit plus dans le passé, on ne vit pas encore dans le futur. Il n'y a qu'un seul moment dans lequel on vit, c'est le présent.

Il y a plein de philosophies qui le disent : des philosophies orientales, le bouddhisme en parle beaucoup, le stoïcisme aussi. Il y a d'ailleurs de grands liens entre la philosophie stoïcienne et la philosophie bouddhiste, il y a des grands liens, des grandes choses en commun. Et parmi ces choses communes, il y a le fait de dire : « Il faut vivre dans le présent au maximum ».

Et la théorie, je pense qu'elle est claire et tout le monde peut la comprendre, la mise en pratique, l'exécution est compliquée, vraiment difficile. Et c'est ce que je commence à tenter de faire de plus en plus par des petits exercices.

L'un d'entre eux, ça va faire sourire notre amie Antje, qui est une très célèbre membre de l'académie Français Authentique et qui a toujours un peu contesté ma vision ou qui a contesté une partie de ma vision des temps morts. Quand je dis : « Dès que tu as un temps mort, il faut écouter du français, il faut utiliser tous tes temps morts pour t'améliorer ». Alors ça, c'est bien et j'avoue que je le fais énormément, mais de temps en temps, Antje disait par exemple : « Non, moi, je fais ma vaisselle, je suis présente, je fais ma vaisselle. Je ne suis pas en train de penser, d'apprendre un truc, d'écouter un truc ou de penser au futur ».

Tout est ensuite question de priorité du moment etc. Moi, actuellement, j'ai tellement peu de temps pour lire, pour apprendre, que j'essaie d'en placer dans mes temps morts. Mais je comprends que c'est très bien de parfois lâcher prise et rester dans le moment présent. Donc, une des petites choses que j'essaie d'appliquer, et là, Antje m'inspire beaucoup, merci chère amie, c'est de tout simplement marcher sans rien écouter. Ça, c'est un truc qui est difficilement pensable pour moi hein. J'en suis là.

C'est pour te montrer à quel point se défier est un défi pour moi, c'est très dur pour moi, puisque moi j'aime, tac, je vais marcher. Même si j'ai un super environnement, que je suis en forêt, eh bien je vais écouter des trucs, je vais écouter des podcasts, des livres audio, parce que j'adore ça. Mais j'essaie de temps en temps de me dire : « Ben non, tiens, prends quelques temps, prends 15 minutes, pas trop, mais prends un peu de temps pour être présent et regarder un peu le vent qui fait bouger les arbres etc. » En plus, j'ai la chance de pouvoir voir pas mal de belles choses ici quand je marche, donc il faut l'utiliser plus. Donc ça, c'est un premier truc que j'essaie d'appliquer.

Et il y a d'autres choses plus liées à la famille. Mon fils Raphael, qui a sept mois et demi, presque huit mois maintenant, il m'aide à être présent, parce que quand je le regarde, dans ses yeux je vois que lui il vit le moment présent, il ne pense pas au passé et il ne pense pas au futur, il vit l'instant présent. Et quand je suis avec lui, je vois que c'est vraiment là qu'il faut être, ici et maintenant.

Et j'essaie aussi d'appliquer ça dans ma vie familiale avec mes autres enfants, Emma et Tom, qui sont plus grands mais qui peuvent m'aider à me centrer plus, et bien sûr, ma femme, Céline, parce qu'ils le méritent, ils méritent d'avoir une personne présente maintenant avec eux et pas puisée ou perdue dans ses pensées liées au passé ou liées au futur. Ils le méritent, je le mérite et tu le mérites. Donc, il faut vraiment qu'on se pousse tous à plus vivre au présent.

Si tu as des astuces, des conseils, tu vois que j'ai été influencé par Antje par exemple dans une chose que je mets en place, eh bien partage avec nous, avec moi, sur les réseaux sociaux ou par email et je te donnerai des nouvelles de ce grand projet, de ce grand défi, parce que je sais que ça va être compliqué, mais que ça va littéralement changer ma vie.

Merci à tous de m'avoir écouté et je vous dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique dans ce podcast "Marcher avec Johan". Salut !