N’oublie pas que tout a un coût

Salut ! Merci de me rejoindre. Bienvenue dans ce nouvel épisode de "Marcher avec Johan". Encore une fois, je suis en voiture et je roule, donc "Rouler avec Johan". Merci de me rejoindre. Ça fait toujours plaisir de voir l'engouement qu'il y a autour de ce podcast. Je sais que vous êtes très nombreux à apprécier les contenus dans lesquels on apprend le français, mais on essaie aussi d'améliorer sa vie. Donc, c'est tout l'objet de ce podcast. Et aujourd'hui, on va parler du fait que tout a un coût. Tu vas voir, c'est une chose à laquelle tu n'as peut-être jamais pensé, mais tu vas voir que ça s'applique à beaucoup de choses dans nos vies.

Avant toute chose, je t'invite à aller jeter un œil au sponsor de cet épisode, qui est mon bouquin de développement personnel, *4 Pilules pour une vie riche et sans stress*. Il existe sous forme de PDF, MP3 et livre physique. Il t'aidera à apprendre le français, enfin, à améliorer ton français tout en améliorant ta vie. Donc, va jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p.

Aujourd'hui, comme je te le disais, je voudrais qu'on se pose la question suivante : Est-ce qu'il est correct de dire que tout a un coût ? Ici, quand je dis « tout a un coût », le mot « coût » n'est pas pensé dans le sens financier. Tu sais que le mot « coût », le coût de quelque chose, c'est combien ça coûte, donc c'est en général son prix. Ici, ce n'est pas à ça qu'on pense ou en tout cas, ce n'est pas comme ça que j'utilise le mot « coût ».

Quand on parle d'un coût en français, ça peut vouloir dire une dépense, comme je l'ai dit, mais ça peut aussi vouloir dire quelque chose de négatif, c'est quelque chose qu'on va devoir payer mais pas sous forme de monnaie, sous forme d'autres inconvénients. En gros, dire que tout a un coût, ça revient à dire que toute chose positive renferme des choses négatives.

Alors, c'est assez amusant parce que je dis toujours, quand on parle développement personnel, je dis toujours qu'il est impératif de garder à l'esprit que toutes les choses...

Excusez-moi, il y a un abruti sur la route qui vient de me doubler sans réfléchir et de klaxonner évidemment.

En tout cas, on disait « toutes les choses... » ou c'est ce que je dis souvent, ce n'est pas moi qui l'ai inventé, ça vient initialement de *Think & Grow Rich, Réfléchissez et devenez riche* de Napoleon Hill. Et il disait en fait que chaque chose négative renferme quelque chose de positif, c'est-à-dire quand il t'arrive quelque chose de négatif, eh bien il y a forcément du positif avec. C'est ce que j'ai toujours dit, c'est une philosophie de vie hein, dès qu'il m'arrive quelque chose de négatif, j'essaie, c'est devenu un réflexe littéralement, de chercher le positif qu'il y a à l'intérieur. Comment je peux transformer du positif en négatif ? Comment je peux faire en sorte de me focaliser sur la partie positive qu'il y a dans le négatif ?

Aujourd'hui, ce que je veux te dire, c'est que l'inverse est vrai aussi, c'est-à-dire que chaque chose positive ou beaucoup de choses positives renferment aussi du négatif. Le fait d'oublier ça, ne pas se souvenir de ça, ne pas réaliser que le positif renferme du négatif également, c'est s'exposer quand même au stress, à l'anxiété, malheureusement.

Et ici, je vais juste prendre un ou deux exemples du quotidien pour te faire comprendre ce que je veux dire là-dedans. Et tu verras que souvent on a tendance effectivement à oublier que dans le positif, il y a du négatif et finalement, tout a un coût. Il faut quand même y penser avant de réaliser quelque chose et ne pas être trop enthousiaste à l'idée de quelque chose en ne voyant que le positif et en oubliant le négatif.

Premier exemple, que j'aimerais te soumettre : Tu imagines que tu vas partir en vacances. Tu vas partir en vacances, en voyage, tu es super content. Tu te dis : « Waouh ! Pendant deux semaines, ça va être super. Je vais être tranquille, je vais sortir de mon quotidien. Tout va être parfait. J'ai vraiment hâte. Je ne pense qu'à ça. Je ne vois que le positif ».

Pourtant, quand tes vacances commencent, tu vas voir que le positif, à savoir les vacances, renferme quand même pas mal de trucs négatifs. Le voyage, si tu pars en voiture et que tu tombes dans les embouteillages et que tu te tapes 12 heures de stress avec la chaleur, les embouteillages, les enfants qui pleurent, la fatigue, ou alors si tu pars en avion et que tu dois porter plein de bagages et que tu dois attendre à l'aéroport, que ton avion est décalé ou que la personne assise près de toi dans l'avion fait du bruit et que tu ne dors pas. Et ensuite, tu arrives dans l'hôtel ou dans le camping et il y a du bruit et ça coûte très cher.

On voit que finalement, dans cette expérience qui était censée être exceptionnelle, géniale, ne renfermer que du positif, tu t'aperçois qu'il y a quand même un beau lot d'embêtement quand même et rien n'est finalement tellement positif et tellement top et génial qui ne présente pas d'inconvénient.

Donc ici, le tout, c'est juste de s'y préparer, de se dire : « OK. Je vais avoir des vacances. Ça va être top, c'est génial, c'est un événement très positif, mais je garde quand même à l'esprit que cet événement positif va être accompagné de quelques moments un peu embêtants, ennuyeux ».

Et quand tu fais ça, tu es déjà plus préparé. Tu n'es pas dans un état mental qui est de dire : « Waouh ! Génial ! Top ! Ça va être exceptionnel » et tu as à faire à des éléments négatifs. Tout est dans l'attente, dans la préparation et dans l'effet de surprise. Mentalement, si tu es seulement focalisé sur le positif et que le négatif arrive, tu seras forcément beaucoup moins serein que si tu es focalisé sur le positif tout en réalisant qu'il y a du négatif.

Et des exemples comme celui-là, j'ai pris les vacances, c'est basique, mais c'est vrai dans énormément de domaines. Si tu te focalises sur le fait d'avoir des enfants et que tu te dis : « c'est la plus belle chose au monde et ma vie va être parfaite et exceptionnelle », tu as raison d'être heureux parce qu'avoir des enfants, c'est certainement une des plus belles choses qui puissent t'arriver, mais ça va être accompagné par énormément de fatigues, énormément de stress, énormément de responsabilités, énormément de pertes de temps ou de temps alloués différemment, beaucoup moins de liberté. Donc, cet événement exceptionnel et génial, qui est le fait de devenir parent, il va également renfermer des éléments négatifs.

C'est vrai aussi pour toutes nos possessions. Parfois, on se dit : « Tiens, ça c'est un objet qui n'est pas cher, il y a une belle promotion, ou alors c'est un objet gratuit, je l'ai gagné », mais même ça, même les choses gratuites, même les choses très peu chères, même si on paie moins cher que la valeur d'un objet, eh bien son stockage, ça coûte de l'argent, son nettoyage, ça coûte de l'argent. Le fait de se dire : « Mince, j'ai un super truc, il est encore dans le carton et il prend la poussière dans le garage », tu perds de la liberté d'esprit et tu, finalement, as quelque chose de négatif. Donc, en cherchant bien, il y a du négatif dans tout événement et dans toutes les choses positives.

L'idée, ce n'est pas de devenir quelqu'un qui voit tout en noir, qui ne voit jamais les choses positives de la vie, c'est juste d'accepter déjà que tout a un coût et qu'à partir du moment où tu vas t'engager à faire quelque chose ou que tu vas t'engager à te procurer quelque chose, même si c'est positif, il y aura un coût et il y aura une part de négatif. Donc, ne sois pas naïf là-dessus et essaie peut-être de simplifier un peu ta vie, limiter un peu tes possessions et avoir un environnement un peu plus simple parce que c'est certainement une des choses qui est à la base de la sérénité.

Donc, si tu fais tout ça, tu auras moins de stress, tu auras moins d'énervement, tu seras moins fatigué et tu te disputeras peut-être un peu moins aussi avec tes proches si vous étiez tous en train d'attendre un événement exceptionnel et que finalement vous vous apercevez qu'il y a du négatif.

N'oublie pas que tout a un coût et n'oublie pas d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p pour en savoir plus sur le développement personnel.

Merci de ta confiance. À très, très bientôt ! Salut !