

## Ne panique jamais !

Salut, chers amis. Bienvenue dans ce nouvel épisode de "Rouler avec Johan". Le sujet d'aujourd'hui est : « ne jamais paniquer ». On va voir pourquoi et on va voir comment ne jamais paniquer.

Paniquer, c'est quand tu as très, très, très, très peur. Tu as tellement peur que tu n'arrives plus à réfléchir, tu n'arrives plus à penser correctement, tu n'arrives plus à penser de façon rationnelle. Ça, c'est la panique. Tu ne maîtrises plus rien, tu ne maîtrises plus ton corps, tu ne maîtrises plus tes émotions.

Ce conseil de ne jamais paniquer, je peux me le donner à moi-même, c'est un conseil pour moi-même. Comme disait Marc Aurèle dans son livre, *Méditation, pensées pour moi-même*, c'est vraiment une chose dont je suis conscient ou en tout cas qui m'a, par le passé, causé quelques soucis.

Comme je le disais, la panique, c'est une réaction finalement excessive, c'est une réaction incontrôlée. J'ai déjà eu plusieurs réactions de panique, notamment une fois quand ma femme Céline, était prise de fortes quintes de toux.

Les quintes de toux, c'est quand tu tousses comme ça..., mais tu le fais de façon incontrôlée et de façon longue. Quand on a aménagé dans notre maison, en 2016, on pense que c'était dû à la poussière et au fait que Céline, qui a des problèmes d'asthme, ait été exposée trop longtemps ou trop souvent à la poussière.

Elle avait des quintes de toux mais incontrôlées, c'est-à-dire que pendant plusieurs minutes, des longs moments, elle toussait et elle n'arrivait plus à respirer. Donc, j'avais eu, une fois, une réaction un peu de panique puisque je ne savais plus quoi faire. Je me disais : « Oh la la. Qu'est-ce qu'il va se passer ? Elle n'arrive plus à respirer ».

Je pense que quand tu fais ça, tu empirés les choses. En paniquant, on répand le stress, c'est-à-dire que si moi je panique et que ma femme qui est en train de tousser panique aussi, elle me voit paniquer, elle va paniquer de nouveau, elle va paniquer encore plus, et ça se transmet. L'énergie négative, la panique, le stress, ça se transmet d'une personne à une autre. Le stress est contagieux.

Il est très important de, comme on dit en français, « garder son sang-froid ». Garder son sang-froid, ça veut dire garder son calme. Le sang-froid, c'est le calme. Il est important de garder son sang-froid parce que le stress est contagieux, comme je l'ai dit, c'est-à-dire qu'il se transmet d'une personne à l'autre, mais le calme aussi. En étant calme, en étant serein, en gardant son sang-froid, on simplifie tout, on simplifie les choses, on simplifie toutes les situations.

En fait, c'est ce qui aurait été l'idéal dans cet exemple que j'ai pris précédemment, pendant lequel ma femme toussait et pendant lequel on perdait un peu le contrôle. J'avais un ami qui était avec nous en visite, qui nous avait aidés à déménager et qui, lui, est resté très calme, a gardé son sang-froid et a réussi finalement à rassurer Céline et à transmettre son calme. Donc le calme, comme je le disais, il permet vraiment de simplifier les choses.

Je vois trois clés pour garder son sang-froid et ne pas paniquer. Comme je le dis, c'est super important. La première des trois clés, c'est simple, c'est de respirer. Si tu respirez bien, tu inspires et tu expires bien, ça va avoir comme premier effet de te calmer immédiatement, parce qu'en faisant ça, tu donnes un message à ton esprit. Ton corps, il communique avec ton esprit. C'est même le corps et l'esprit sont liés.

Le fait d'avoir un corps qui respire calmement, ça va calmer l'esprit. Le premier effet de te calmer ou de bien respirer, ça va être de te calmer émotionnellement, de te calmer l'esprit. Ça va te permettre finalement, d'une part, de calmer ton interlocuteur, parce que si la personne te voit respirer, elle va en faire autant. Tu peux même l'inviter à respirer si tu as quelqu'un à côté de toi, si on reprend l'exemple de Céline, lui dire de se calmer, lui parler calmement, et bien respirer avec elle, super important.

Et, ça va te permettre en fait, si tu respirez bien, ça va te permettre de réfléchir clairement, parce que les émotions négatives ou en tout cas la panique qu'on peut ressentir, elle est ni plus ni moins liée à des hormones qui vont être relâchées dans notre système, liée à l'instinct de survie, c'est bats-toi ou fuis. C'est un mécanisme primitif qu'il y a dans notre corps et qui est super utile.

À l'époque des préhistoriques, tu peux imaginer un homme qui n'avait pas le temps de réfléchir quand il arrivait face à une bête sauvage. Si l'évolution de notre ADN avait permis à ce que cette personne réfléchisse de façon rationnelle avant d'agir, je pense que notre espèce serait éteinte, puisque l'homme préhistorique sera arrivé devant un animal très dangereux et il aurait dit : « Tiens, qu'est-ce que c'est comme animal ? Est-ce que c'est un animal dangereux ? Est-ce que je peux mourir ? Est-ce qu'il court vite ? » On se serait posé plein de questions et on se serait fait manger.

Mais notre corps est fait différemment, l'évolution a fait qu'on a une réponse émotionnelle qui est plus rapide que la réponse logique, la réponse liée à la réflexion. Cette réponse émotionnelle, elle consiste tout simplement à : « Mes yeux voient quelque chose qui fait peur, on envoie dans le système des hormones type adrénaline ». L'adrénaline, c'est quelque chose qui va faire augmenter une hormone, qui va faire augmenter ton rythme cardiaque, qui va tendre tes muscles etc. Donc, on a l'adrénaline et le cortisol, qui est l'autre grande hormone du stress, et c'est utile pour fuir, c'est ce qui crée la panique.

Toi, en respirant, tu indiques à ton corps : « Hé ! Stop ! Arrête de m'envoyer du cortisol et de l'adrénaline dans les veines, dans le sang. Arrête de m'envoyer tout ça. Tout va bien, je ne suis pas en danger ». Et ça, tu l'obtiens en respirant.

La clé numéro 2, une fois que tu as bien respiré, c'est de te... La première étape de respiration, je te rappelle qu'elle te permet de réfléchir clairement. C'est ce que tu vas faire dans la clé numéro 2, tu vas réfléchir clairement et tu vas te demander quelle est la tâche. C'est super intéressant et super puissant.

Plutôt que d'être en face à dire : « Elle est en train de tousser, elle ne respire plus. C'est grave », tu vas dire : « Quelle est la tâche ? » tu vas réfléchir, tu vas chercher la clarté pour savoir quoi faire. Tu vas te dire : « Quelle est la prochaine action très simple et quelle est la prochaine action facile à faire que je vais pouvoir exécuter très vite ? » en l'occurrence ici, ça va être la calmer pendant quelques instants, la préparer pour l'emmener aux urgences et qu'elle voit un médecin par exemple. Ça, c'est concret, c'est une tâche. La tâche, c'est l'emmener voir un médecin pour être sûr que tout va bien. Ça, c'est la tâche, c'est la clé numéro 2.

Et la clé numéro 3, c'est finalement la plus simple, c'est d'agir mais agir de façon calme. Première étape, tu as respiré, tu t'es calmé, tu t'es permis finalement de réfléchir et de trouver une solution, tu as défini dans l'étape 2, la clé 2, quelle était la tâche, et la troisième étape, c'est de bien respirer et continuer à bien respirer, continuer à être très calme, et tout simplement agir.

J'aime, pour cette phase d'action, avoir comme image dans ma tête celle d'un joueur de rugby. Tu connais le rugby, le sport qui se joue à 15, avec un ballon ovale et dont un des buts est d'aplatir le ballon derrière la ligne adverse. Dans ce sport, il y a ce qu'on appelle des « pénalités ». Quand une équipe fait une faute, elle est... on appelle ça pénalisée, c'est-à-dire qu'elle est punie et on donne la possibilité à l'équipe adverse, celle qui n'a pas été pénalisée, de tirer ce qu'on appelle une « pénalité ».

Si tu es un peu conscient de ce sport, si tu as déjà vu des joueurs tirer une pénalité, tu vois que le joueur il est très concentré, il respire, il commence souvent par respirer pour se calmer. La tâche est claire. Lui, il a vraiment décidé quelle était la tâche. La tâche, c'est tout simplement : « Je vais taper dans le ballon et la ballon va aller entre les poteaux ». Et il agit avec calme et sérénité. Tu les vois souvent détendus, relâchés, ils ont bien respiré, ils ont une attitude assez sûre et ils agissent. C'est vraiment pour moi l'image de ce qu'il faut faire.

Imagine un joueur de rugby qui, avant de tirer une pénalité, serait tout paniqué, il serait là : « Oh la la. Il faut que j'arrive à tirer entre les poteaux », et il serait tout stressé, ça ne fonctionnerait pas. Donc, j'aime garder cette image du joueur qui a compris quelle était sa tâche, qui respire bien et qui agit avec un grand calme.

Bien sûr, tout ça c'est théorique, c'est difficile à mettre en place, notamment si un de tes proches a un problème, si tu as peur pour un de tes proches, mais je te recommande vraiment de suivre cette petite technique en trois étapes et de la pratiquer à plusieurs reprises pour que ça devienne un réflexe et que tu sois une personne calme, sereine, parce que tu transmettras ça aux autres autour de toi, et comme tu l'as bien compris, stresser, paniquer n'a jamais résolu aucun problème.

Merci d'avoir suivi cet épisode. J'espère qu'il t'a plu. Tu peux, si tu es intéressé par le développement personnel, aller jeter un œil dans la description. Tu as un lien vers ma lettre d'information. Tu donnes ton mail et on t'envoie du contenu exclusif chaque semaine. Tu as aussi un lien vers mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress*.

Merci de suivre Français Authentique. À très bientôt ! Salut !