

Ne te plains pas des circonstances

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de "Marcher avec Johan". Ça fait plaisir de t'avoir avec moi les dimanches matins. Il fait froid, il n'y a personne dans les forêts. C'est sympa de pouvoir réfléchir, de pouvoir parler développement personnel et de pouvoir échanger sur tout un tas de sujets avec toi.

Avant de commencer, on va parler aujourd'hui d'un sujet un peu lié au stoïcisme, la philosophie des stoïciens. Ça va être un rappel de pas mal de choses dont j'ai déjà parlé mais qui sont, à mon avis, des clés, une base, pour vivre une belle vie.

Avant ça, je te rappelle que dans la description de cet épisode, tu as la possibilité de rejoindre la lettre d'information de Français Authentique et tu recevras un à deux mails hebdomadaires sur l'apprentissage du français et le développement personnel.

Comme je te le disais, ce dont on va parler aujourd'hui, c'est un sujet que j'ai déjà abordé, c'est même un sujet un peu du bon sens, qui est tout à fait logique. C'est le genre de sujet, quand on l'aborde, quand on en parle, on se dit : « Oui, c'est évident, bien sûr. C'est logique ».

Et comme je te le disais, c'est tiré entre autres, parce que beaucoup de philosophies et beaucoup de penseurs ont insisté sur ce point, mais les grands spécialistes ou les grands philosophes qui ont vraiment fait de ce point, de cette information, quelque chose de classique, d'important, ils en ont même fait un système, ce sont les philosophes stoïciens. Donc, c'est vraiment tiré du stoïcisme.

Ça a été abordé par plein de personnes qui sont dans le domaine du développement personnel et notamment quelqu'un que j'apprécie beaucoup, Jim Rohn, tu en as sûrement entendu parler, Jim Rohn, qui est décédé maintenant et qui était un conférencier américain qui parlait beaucoup de ces sujets aussi.

En gros, ce que dit cette philosophie, ce que dit beaucoup Jim Rohn aussi et ce que j'essaie d'appliquer, la chose que j'essaie de garder en tête un maximum, c'est : « Ce ne sont pas les événements qui causent nos émotions, mais c'est finalement nous qui les créons. Ce ne sont pas les événements qui créent nos émotions, c'est nous qui les créons. »

En fait, je crois qu'il n'y a rien de mieux, en tout cas pour moi, que l'exemple suivant pour comprendre ça. J'avais un collègue de travail quand je travaillais en Autriche, qui était super sympa, qui était super intelligent, qui avait tout finalement pour être heureux. Il était marié, il avait un enfant à l'époque, je crois qu'il en a deux maintenant, il avait un bon travail, des très bons revenus financiers, tout pour vraiment être heureux.

Et cette personne était d'une anxiété extrême, toujours pessimiste, toujours négative. Quand il faisait beau, il se plaignait parce qu'il faisait trop chaud. Quand il pleuvait, il se plaignait parce qu'il pleut, on ne peut rien faire. Quand il faisait froid, il se plaignait. Il n'était jamais satisfait. Il se plaignait d'avoir trop de travail, par moment : « J'ai trop de travail, je n'arrive pas à me détendre ». Et d'autres fois, il se plaignait de ne pas en avoir assez : « Il n'y a pas assez de travail, donc je m'ennuie ». Il était finalement tout le temps dans un état émotionnel négatif.

C'est certes un exemple peut-être extrême, mais on voit bien ici, chez lui, chez cette personne, que ce ne sont pas les événements qui causent ses émotions, c'est lui en fait, lui-même causait ses émotions, puisque les événements avaient beau changé, ses émotions étaient toujours finalement les mêmes. Encore une fois, je suis conscient du fait que c'est un exemple un peu extrême. D'ailleurs, il a fait plusieurs burn out, plusieurs dépressions, alors qu'il avait une situation familiale super sympa et un très bon boulot et qu'il est très intelligent.

Donc, cet exemple extrême, il est quand même là pour nous montrer que ce n'est pas ce qu'il y a autour de nous qui crée nos émotions, bien sûr ça impacte nos émotions, c'est évident. Si demain, il y a une récession et tu perds ton job, c'est évident que tes émotions vont être influencées. Mais au final, les émotions, elles sont créées à partir de notre cerveau et c'est nous qui les créons.

C'est quoi, une émotion ? Une émotion, si on le ramène à un niveau physique, c'est ni plus ni moins que des hormones qui circulent dans notre corps, cortisol notamment, c'est la majeure, l'hormone du stress, cortisol. Cette hormone qui circule dans notre corps, circule parce qu'elle a été fabriquée et parce que notre cerveau, inconsciemment, ce n'est pas un processus conscient, on n'est pas là à se dire : « Oh vite ! Il faut que je stresse, il faut que je fabrique du cortisol que j'envoie dans mon corps ».

Mais en tout cas, notre cerveau, de façon inconsciente, va dire : « Oh la la ! Il y a une situation qui fait que je vais envoyer ce signal au corps pour réussir à résister », puisque finalement le stress c'est ça, c'est se préparer à résister à ce qui se passe.

Donc, bien sûr, les circonstances, les événements, jouent un rôle et influencent notre inconscient qui, lui-même, crée les émotions. Je ne veux pas dire que les circonstances n'ont absolument aucun impact. Évidemment, on le sait tous, la météo peut impacter nos humeurs, nos émotions. S'il nous arrive un drame, il est évident que ça va nous impacter.

Je ne suis pas là pour dire qu'il y a une décorrélation totale, qu'il n'y a aucun lien entre les deux. Ce serait faux.

Par contre, c'est nous qui avons le pouvoir, puisque les émotions, elles se passent dans notre corps, c'est notre cerveau qui les crée ou qui, en tout cas, fait en sorte qu'elles se

déclenchent, donc nous avons le pouvoir. La vie en général, ce ne sont pas les différentes circonstances qui ont le pouvoir. Et ça, avoir ça en tête quand même pour quelqu'un même d'anxieux, comme la personne dont je te parlais tout à l'heure, si seulement il avait compris ça.

Si aujourd'hui j'étais encore en contact avec lui, puisqu'on a chacun déménagé, on n'habite plus en Autriche, ni lui ni moi, mais j'aimerais vraiment essayer de l'aider en lui montrant qu'il a le pouvoir de changer sa façon de penser et il a le pouvoir de changer par lui-même ses émotions. Bien sûr, ça prend du temps, surtout pour quelqu'un comme lui qui souffre depuis des années et des années, mais je suis convaincu que c'est possible de le faire. C'est une chose que je continue à appliquer et je commence à m'améliorer dans le domaine. Je suis loin d'être parfait, mais j'ai énormément progressé.

L'idée, pour ce faire, pour continuer de progresser, c'est de travailler sur soi, c'est de travailler à être serein, c'est de travailler à ne pas être impacté par les circonstances extérieures, parce que la réaction par défaut, c'est ça, la réaction par défaut, c'est on s'adapte aux circonstances extérieures et on oublie qu'on a une forteresse. Ça, c'est aussi les stoïciens qui prenaient cette image de dire qu'on avait une forteresse dans la tête, dans notre esprit.

Une forteresse, tu sais ce que c'est ? Une forteresse, c'est un grand bâtiment, un grand édifice défensif qui était construit pour résister aux attaques ennemies. Eh bien là, c'est la même chose, tu as une forteresse dans la tête qui est ta raison et qui est là pour te protéger de ce qui se passe à l'extérieur et des circonstances.

Et ça, cette forteresse, elle est déjà là. Tu as juste besoin de l'utiliser et de bâtir l'habitude en fait. Cette habitude, qui est d'être serein, elle s'acquiert avec le temps. On peut voir ça. Le fait de résister aux éléments négatifs, le fait de ne pas avoir trop d'émotions négatives, eh bien c'est une habitude, tout simplement.

Il y a plein de choses pratiques à mettre en place au quotidien. On ne va pas les voir aujourd'hui, on en a déjà parlé pas mal. Mais ces actes, ces actions que tu vas exécuter chaque jour, vont faire de toi une personne qui a l'habitude d'être serein. Tu as l'habitude d'être une personne sereine.

Moi, ça passe par ma routine matinale par exemple. Je prends juste des exemples personnels pour te donner des pistes, mais ma routine matinale, mes lectures. Si tu lis chaque jour des petites choses inspirantes liées au stoïcisme ou autres d'ailleurs, peu importe, si tu écoutes des podcasts de personnes très positives, si tu regardes des vidéos sur le sujet, si tu passes du temps en famille, si tu passes du temps avec tes amis etc. tout ça, ça va faire que tu vas bâtir cette habitude d'être serein.

Et évidemment, ça se bâtit sur toute une vie. Ce n'est pas un projet sur trois mois, malheureusement. Ce serait trop facile. Ou même pas malheureusement, parce que ce serait triste finalement de réussir en trois mois à être serein et c'est terminé. Donc, c'est un projet de vie, qui est passionnant, qu'il faut essayer de bâtir, et sur lequel il faut progresser petit à petit via différents outils, ceux que je viens de citer à l'instant, mais il y en a plein d'autres.

La gratitude par exemple, c'est une chose qui est formidable, de regarder toutes les choses pour lesquelles tu éprouves de la gratitude, toutes les choses qui font que tu as de la chance finalement, parce qu'on a tous plus ou moins l'occasion de dire qu'on a de la chance.

Et ça, c'est rassurant, parce que ça te montre que tu peux changer tes émotions et ça te montre que les circonstances, qui elles, sont inchangeables n'ont pas d'impact sur toi ou n'ont qu'un faible impact parce que tu as une forteresse, parce que tu as ta citadelle intérieure, comme disent les stoïciens.

Donc, voilà pour ce sujet. J'espère que ça t'a plu. N'oublie pas de rejoindre la lettre d'information pour avoir plus de contenus. Tu as un lien dans la description. Il suffit de mettre ton adresse mail. On se retrouve très bientôt pour encore plus de contenus en français authentique.

Merci de m'avoir accompagné pour cette marche. Salut !