

Ne te raconte pas d'histoire négative

Salut ! Merci de me rejoindre pour cette marche, pour cet épisode de Marcher avec Johan. Je suis toujours très, très, heureux de vous voir toujours plus nombreux en fait à passer du temps avec moi. Ça me va droit au cœur et je trouve super qu'on puisse comme ça échanger ou qu'en tout cas je puisse, moi, te faire part de mes pensées, des choses que j'apprends. Je te permets de les consommer alors que tu es à des milliers de kilomètres de chez moi. Et toi, de ton côté, tu peux me donner ton avis en commentaires ou de différentes façons via les réseaux sociaux ou les e-mails. Donc, merci vraiment de ta confiance.

Avant de commencer, aujourd'hui ça va être un sujet encore une fois de développement personnel. On va parler d'histoire négative qu'on a tendance à tous se raconter à un moment ou à un autre. Avant de passer à ça, je voulais te rappeler que tu pouvais aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p pour découvrir mon livre de développement personnel. Il est écrit d'une façon compréhensible pour les non-francophones. Et, tu peux te le procurer sous forme de PDF, de MP3 ou même de version papier, si tu préfères avoir un livre papier dans les mains. Donc ça, c'est ce que je voulais te dire avant de commencer.

Passons maintenant au sujet du jour qui est le fait de se raconter des histoires. C'est vraiment un sujet important qu'on va aborder aujourd'hui parce que le piège dans lequel on tombe tous, moi le premier, c'est justement de se raconter des histoires négatives, de se dire « je ne suis pas bon dans quelque chose, je n'ai pas de valeur dans quelque chose ». Et cette capacité qu'on a ou cette tendance qu'on a à se raconter des histoires, elle vient du fait que nous sommes des êtres humains.

En fait, l'Homo Sapien, Yuval Noah Harari l'explique très bien dans son bouquin *Sapiens*, on a prospéré, on a pris le pas, on a vaincu toutes les autres espèces grâce à notre capacité à raconter des histoires et des mythes. C'est une de nos grandes forces. Ce qui nous a permis de collaborer, et bien que nous ne soyons pas les plus forts physiquement, nous avons réussi à faire éteindre l'homme de Néandertal et prendre le pouvoir sur toutes les autres espèces animales.

Donc, on a tous une capacité à se raconter des histoires, à se dire des choses qui ne sont pas vraies et à y croire. On arrive à croire à des choses qui finalement ne sont pas vraies, ne sont que des illusions.

Et bien que cette capacité soit assez utile à l'être humain en général, elle peut être mauvaise si on l'utilise mal. Si tu arrives à te raconter personnellement l'histoire, « je ne suis pas bon à l'oral en français », eh bien, tu vas finalement renforcer cette vérité, forcément. Si tu te répètes sans cesse « je ne suis pas bon à l'oral en français, je ne suis pas bon à l'oral en

français, je ne serai jamais capable de parler français », forcément ça va se renforcer, ça va devenir vrai, c'est le pouvoir de l'inconscient.

Je parle souvent de l'inconscient, mais c'est la partie de notre cerveau qui fait fonctionner notre corps finalement, qui fait battre notre cœur, qui fait que notre corps fonctionne sans que nous ayons à y penser, inconscient, c'est auquel on ne pense pas. Cet inconscient est super puissant, il est beaucoup plus puissant que la partie consciente de notre cerveau, celle avec laquelle nous pensons et nous réfléchissons. Et le fait de sans arrêt se dire une chose, se raconter une histoire négative, ça la renforce et ça devient en fait ce qu'on appelle « une prédiction auto-réalisatrice ».

Qu'est-ce que ça veut dire ? Une prédiction, c'est une chose qu'on dit à l'avance, qu'on prédit, c'est-à-dire qu'on dit avant qu'elle arrive. Si je prévois que... ou si la météo prévoit que demain il fera beau, elle le dit avant. Ça, c'est prédire, dire quelque chose avant. Auto-réalisatrice, ça veut dire qui se réalise. Réalisatrice, c'est qui se réalise et auto, c'est soi-même. Donc une prédiction auto-réalisatrice, c'est tout simplement un moyen de dire que la chose que tu prédis se réalise.

Donc si tu prédis que tu ne seras jamais bon à l'oral en français, eh bien ça se réalise, ça deviendra vrai. Si tu dis quelque chose de négatif tout le temps ou si tu penses à quelque chose de négatif tout le temps, eh bien ça va se réaliser. C'est le pouvoir de l'inconscient et c'est quelque chose que tu retrouves vraiment, partout.

Entre le dire et le penser, il n'y a pas une grande différence pour ton inconscient. Si tu te répètes sans arrêt dans ta tête « je ne parlerai jamais français, je ne serai jamais bon à l'oral », pour ton inconscient, c'est la même chose. Et lui, ton inconscient, il va déclencher dès que tu vas être dans une situation dans laquelle tu vas devoir parler français. Il va déclencher cette peur et cette anxiété qui t'empêchera justement d'être bon à l'oral.

C'est vraiment un piège énorme de dire « je ne suis pas bon à l'oral » parce que si tu te le dis ou si tu le penses, tu n'arriveras pas à parler. Donc, c'est pour ça qu'il est super important de ne pas se raconter des histoires, d'arrêter de se raconter des histoires négatives parce que le fait de se raconter des histoires négatives, eh bien ça fait que ces histoires deviennent vraies.

J'ai personnellement encore, même si j'y travaille beaucoup, tendance à me raconter des histoires négatives. Pendant longtemps, je me disais « je ne suis pas un bon bricoleur ». Je pense l'avoir partagé déjà ici dans ces épisodes de Marcher avec Johan. Je ne suis pas capable de faire des choses avec mes mains, de travailler proprement avec mes mains.

Pourquoi en fait je ne serai pas capable de ça ? Je ne suis pas plus idiot qu'un autre. Et même si j'ai peu pratiqué, je ne vois aucune raison pour laquelle je ne serai pas capable de faire des choses avec mes mains. Et je vois que quand je prends le temps, quand j'ai la

patience et que je pars avec un bon état d'esprit, je suis capable de bricoler correctement, aussi bien que les autres. Donc, c'était clairement une histoire négative que je me racontais et qui se vérifiait en fait. Plus je me disais « je ne suis pas un bon bricoleur » et moins j'étais patient au moment de bricoler et plus mon bricolage était mauvais. Et donc, c'est ce qu'on disait tout à l'heure avec les prédictions auto-réalisatrices, plus le résultat que je prédisais arrivait en fait, devenait réel. Donc ça, ça a été vrai pendant longtemps.

J'ai aussi longtemps dit « je ne suis pas un bon manager ». Je n'aime pas donner des tâches, donner du travail à des membres de mon équipe, je n'aime pas ça. Je ne suis pas bon là-dedans. Moi, je ne suis pas un bon manager parce que je suis trop gentil. C'est ce que j'ai répété pendant longtemps, alors que c'est archi-faux. Je suis aussi capable que les autres d'être un bon manager.

Pendant longtemps, je disais « je ne serai jamais capable de gérer mes émotions négatives, je serai toujours quelqu'un d'anxieux ». Ça, encore une fois, c'est une histoire négative qui, si on se la répète encore et encore, devient vraie, mais qui finalement, pour moi, est en train de devenir fausse. Ça me prend des années de travail, mais j'arrive maintenant à résister à des choses qui, par le passé, m'auraient vraiment rendu très, très, très, anxieux.

Donc au lieu de me dire « je suis mauvais en bricolage, je suis un mauvais manager et je ne sais pas gérer mes émotions », je me dis que je suis un bon bricoleur, si je m'en donne le temps et les moyens, que je suis un bon manager, si je continue de lire sur le sujet et d'appliquer des méthodes efficaces, et que je suis résilient, que je suis capable de résister à n'importe quel élément ou chose négatif qui va arriver dans ma vie.

Bien sûr, il n'y a pas de magie, je ne suis pas en train de te dire que le fait de me dire « je suis un bon bricoleur », ça va me permettre de construire une maison tout seul en trois jours. Tu sais très bien que je ne suis pas dans l'extrême et ce serait naïf de dire « il suffit de le penser pour que ça arrive ». C'est clair que le penser ne suffit pas, ça n'arrive pas tout seul, mais je pense vraiment que le point de départ de tout, c'est d'avoir un bon état d'esprit, d'être positif, de se dire qu'on va y arriver et ensuite, grâce à ça, grâce à cet esprit positif, de mettre en place des actions qui nous permettent d'y arriver. Tu peux même, vraiment, utiliser le pouvoir des histoires positives pour agir, pour t'améliorer et pour finalement faire en sorte que la prédiction auto-réalisatrice marche en ta faveur. Ce n'est pas une chose négative qui t'arrive parce que tu penses à des choses négatives. Ce sont des choses positives qui t'arrivent parce que tu penses à des choses positives.

Donc voilà, j'espère vraiment que ça t'a aidé. Arrête de te raconter des histoires négatives, raconte-toi des histoires positives, agis, sois optimiste et tout ira bien.

Merci de m'avoir suivi. N'oublie pas d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p pour découvrir mon livre de développement personnel qui te donnera un maximum d'astuces que tu pourras appliquer dès demain ou dès aujourd'hui dans ta vie.

Bon courage. À très bientôt. Salut !