

## Nos trois objectifs communs

Salut ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de "Rouler avec Johan". Je suis très content que tu prennes le temps de me rejoindre pour discuter un peu avec moi comme si tu étais assis sur le siège passager et qu'on faisait un petit bout de chemin ensemble.

Aujourd'hui, on va parler de trois objectifs communs, des objectifs que tu as au fond de toi en tant qu'être humain, que j'ai en tant qu'être humain, et que nous partageons tous plus ou moins.

Avant ça, je te rappelle que tu peux t'inscrire à la lettre d'information de Français Authentique. Tu as un lien dans la description de cet épisode. Tu peux tout simplement entrer ton adresse email et recevoir deux contenus exclusifs chaque semaine.

Alors, c'est quoi ces trois objectifs communs ? Tu vas voir que souvent on essaie de les atteindre, ces objectifs, de façon indirecte. Je lisais un livre de philosophie, ça concerne la philosophie stoïcienne, j'en parle très souvent, cette philosophie antique qui a commencé par des penseurs grecs et qui s'est poursuivie jusqu'aux penseurs latins de Rome. Dans ce livre, l'auteur disait... donc déjà à cette époque... on parle d'ouvrages qui ont été écrits il y a 2 000 ans. Déjà à cette époque, on avait compris que nous partageons tous trois grands objectifs.

Le premier, c'est l'objectif de liberté, on veut être libre. Le deuxième objectif, c'est l'objectif de bonheur, donc on veut être heureux, on veut vivre dans le bonheur. Et le troisième, c'est avoir le respect des autres, on veut que les autres nous respectent pour nous sentir bien. Moi, j'ajoute à ça, le respect des autres mais aussi la satisfaction personnelle, parce que si tous les autres nous respectent et que nous-mêmes nous ne nous respectons pas, nous ne nous aimons pas, ça ne marchera pas. Donc, j'ajoute, moi, la satisfaction personnelle à cet objectif qui est le respect des autres.

Ces trois objectifs... Alors, on ne le savait pas il y a 2 000 ans, mais il s'explique par notre corps humain. J'adore essayer de faire des liaisons entre ça. Le respect des autres et nos besoins sociaux, ils ont été expliqués par certaines hormones, la sérotonine et l'ocytocine, qui sont des hormones du bonheur liées aux liens sociaux et à la réussite. Donc avoir le respect des autres, ça va en plus être favorisé par notre corps.

Le bonheur, il existe différentes hormones du bonheur. La dopamine en est une. C'est ce qui va nous pousser à rechercher des autres, des petits challenges du quotidien. On a aussi les endorphines qu'on obtient quand on fait des efforts physiques. Il y a vraiment un lien. Et même si les stoïciens de l'époque ne connaissaient pas toutes ces hormones, ils avaient bien compris qu'on avait ces trois grands objectifs en commun, qui sont la liberté, le bonheur et le respect des autres.

Parfois, ce qui est fou, c'est qu'on va avoir tendance à chercher des moyens indirects de les atteindre, des moyens indirects et des moyens extérieurs, des moyens qui ne dépendent pas de nous, alors qu'ils sont en notre pouvoir. Ça, c'est une très grande partie de la philosophie stoïcienne qui dit en gros : « Ne cherche pas à changer ce que tu ne peux pas changer, mais focalise-toi sur ce que tu peux changer, donc focalise-toi sur tes perceptions ».

Un des exemples que j'aime beaucoup, c'est tu peux changer ton bonheur, en tout cas ta satisfaction, en changeant ta perception. S'il pleut dehors, tu peux soit être malheureux à dire : « Ça m'énerve, il pleut. Je ne vais pas pouvoir sortir. Je déteste ça, je n'aime pas la pluie », ou alors, tu peux te dire : « Génial ! Ça va faire de l'eau pour le jardin et ça va me permettre d'aller marcher sous la pluie. Ça va être un super temps, une super expérience ».

Donc là, tu n'as pas changé l'événement que tu ne peux pas changer, tu ne peux pas décider s'il pleut ou pas. Par contre, tu as changé ta perception. Et ta perception ici qui est de décider si oui ou non tu es heureux de cet événement que tu ne peux pas changer, qui est la pluie, ça te permet d'être plus heureux et d'être plus satisfait et d'être plus positif. Et ça, c'est vraiment une chose préconisée par les stoïciens, le fait de se focaliser sur nos perceptions, sur notre jugement et non pas sur les choses qu'on ne peut pas changer, parce que si tu essaies de changer la météo, tu n'y arriveras pas et tu vas sûrement être frustré, déçu et en mauvaise santé.

Souvent, on a tendance à choisir un long chemin pour atteindre des choses simples, un long chemin en stressant. Je vais reprendre un petit exemple, je vais essayer de le synthétiser. J'ai fait une vidéo sur le sujet sur ma chaîne You Tube. Tu peux la retrouver, j'avais pris beaucoup de plaisirs à le faire.

C'est l'histoire du pêcheur mexicain. On est au Mexique et tu as un pêcheur qui est au bord de la mer et il y a un Américain qui arrive. Donc, il y a un pêcheur mexicain et il y a un Américain qui arrive en costume et qui lui dit : « Mais pourquoi tu es là à ne rien faire ? Qu'est-ce que tu fais de tes journées ? » Et lui, il explique : « Moi, je travaille un peu le matin, je pêche un peu le matin, mais le reste du temps, je le passe avec ma famille, je joue de la guitare, je me repose, je fais la sieste ».

Et là, l'Américain lui dit : « Mais pourquoi tu fais ça ? Pourquoi tu ne travailles pas beaucoup plus ? » Et quand le pêcheur mexicain lui demande : « Pourquoi il devrait travailler plus ? » L'Américain il rentre vraiment dans une grande argumentation en disant : « Si tu travailles plus, tu vas acheter plus de bateaux, puis tu vas pouvoir avoir une plus grande société, que tu vas pouvoir faire coter en bourse, tu vas être très riche ». Quand le pêcheur mexicain lui demande : « Mais pour quoi faire en fait ? » L'Américain finit par lui dire : « Une fois que tu auras plein d'argent, tu pourras prendre ta retraite et puis tu pourras jouer de la

guitare. Tu iras pêcher un peu le matin, mais tu passeras le reste de ton temps avec ta famille ».

En fait, cette histoire du pêcheur mexicain, que tu peux encore une fois retrouver, tu tapes « pêcheur mexicain français authentique » sur You Tube et tu verras cette vidéo, elle nous montre que parfois on essaie d'obtenir des choses simples, ici en l'occurrence, la liberté et le fait de travailler peu, on essaie de chercher par des moyens très complexes et très stressants. Ici, en gros, on nous recommande ou le capitaliste américain recommande au pêcheur mexicain de travailler très dur en stressant pendant toute sa vie pour obtenir un truc qu'il peut obtenir dès maintenant.

J'ai trouvé cette histoire très belle. Ça montre que, bien sûr on a besoin d'outils pour obtenir les trois choses. Si on veut être libre, avoir plein de bonheur et avoir le respect des autres et la satisfaction personnelle, bien sûr on a besoin d'outils. L'argent peut être un outil pour être libre, pour faire ce qu'on veut. D'ailleurs, on parle de liberté financière. Mais l'argent en lui-même ne fait pas le bonheur et le pouvoir est toujours relatif entre l'argent en lui-même. L'argent est un outil pour être plus libre et certainement pour être plus heureux. Par contre, l'argent ne fait pas le bonheur en lui-même, même si c'est assez relatif.

Il y a une citation de Jean d'Ormesson dans son livre *C'était bien*, que j'aime beaucoup, il dit en fait : « Malgré ce que soutiennent les riches, l'argent suffit à faire le bonheur des pauvres, et malgré ce que s'imaginent les pauvres, l'argent ne suffit pas à faire le bonheur des riches ».

Il montre ici un petit paradoxe que l'argent ne fait clairement pas le bonheur, puisque ceux qui sont riches ne sont pas forcément heureux ou en tout cas l'argent ne les rend pas heureux. Par contre, l'argent est nécessaire comme outil, puisque, effectivement, les pauvres quand ils ont très peu d'argent, en avoir un peu plus, ça peut leur donner un peu plus de liberté et donc un peu plus de bonheur. C'est l'aspect relatif de l'importance de l'argent. Et l'argent fait partie des outils qui te permettent évidemment d'être plus libre, plus heureux et parfois, malheureusement, d'avoir plus le respect des autres.

Mais ici, le grand message que je voulais faire passer dans ce podcast, c'est « ne perds pas ces trois objectifs profonds de vue ». Ils sont ancrés en toi, tu en as besoin, certains, plus ou moins.

Moi, par exemple, j'ai besoin de beaucoup de liberté, c'est-à-dire que la liberté, ça va être un des objectifs qui est beaucoup plus important chez moi que chez d'autres. J'ai beaucoup plus besoin de liberté que de respect des autres par exemple. Le respect des autres, mon égo en a besoin au fond de moi, mais j'en ai beaucoup moins besoin que la liberté. Si je suis libre et qu'on me laisse tranquille, en général ça suffit à mon bonheur. Et chez certaines autres personnes, la liberté ne sera pas très importante. Par contre, le respect

des autres sera très important. Mais on a tous ce besoin fondamental d'être libre, d'avoir du bonheur tous les jours et d'être respecté par les autres et d'avoir de la satisfaction personnelle.

Donc, essaie, dans tes décisions quotidiennes, de travailler à ces trois objectifs de façon simple et de façon directe sans chercher à prendre des chemins beaucoup plus longs et beaucoup plus stressants.

J'espère que ça t'a plu. Merci du fond du cœur d'écouter les contenus, les podcasts de Français Authentique. On se retrouve très bientôt pour du nouveau contenu. Je te recommande encore une fois d'aller jeter un œil à la lettre d'information de Français Authentique. Tu as un lien dans la description de ce podcast pour mettre ton adresse mail et recevoir tous mes contenus dès aujourd'hui.

Merci de ta confiance. À très bientôt ! Salut !