

Nous sommes responsables de notre humeur

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Aujourd'hui, on va parler de nos humeurs. Je vais te dire que, à mon sens, nous sommes responsables de nos humeurs. Tu verras ce que je veux dire par là et tu verras quel est mon avis sur le sujet. Évidemment, tu n'es pas obligé de le partager, mais ça fait toujours du bien, je pense, de se confronter à des avis différents.

Avant d'aller plus loin, je voulais te rappeler que tu peux t'inscrire à la lettre d'information de Français Authentique. Tu as un lien en bas pour cela, en bas de cet épisode, dans la description. Ça te permet de recevoir du contenu exclusif très régulièrement, donc j'attends de voir ton nom sur la longue liste mail de personnes qui reçoivent la lettre d'information de Français Authentique.

Une des choses, vraiment, ou la chose majeure qui va ressortir de cet épisode d'aujourd'hui, c'est que nos émotions négatives de type anxiété, peur, insécurité etc. ces émotions sont causées par notre réponse à nous, nous-mêmes, et non pas par notre environnement. L'environnement lui-même, l'environnement dans lequel nous nous trouvons, il n'a pas de moyen direct de créer une émotion sans notre consentement.

C'est évident, bien sûr. Je sais que c'est très évident et très clair. Pourtant, c'est un concept clé en fait. Entre l'émotion que tu ressens et l'environnement, il y a toi-même et ta réaction et ta réponse à ça. À mon avis, c'est super super important à avoir en tête. Même si on le comprend facilement, souvent on dit : « Je suis stressé à cause de quelque chose. Je suis stressé parce qu'il y a trop de travail. Je suis stressé parce que mes enfants n'arrêtent pas de crier ». Mais entre tes enfants qui crient et ton stress, ton anxiété ou ton énervement, il y a toi. L'émotion, c'est toi qui la crée.

Ça nous permet finalement d'avoir un impact, de pouvoir agir. On ne peut pas contrôler l'environnement, mais on peut contrôler notre réaction à ce qui se passe et on peut donc contrôler nos émotions. Il y a plein de moyens de le faire. On peut utiliser la respiration. Souvent, c'est le meilleur moyen... En tout cas, le meilleur moyen sur le court terme de modifier une émotion, c'est de respirer et de se calmer, de se relaxer.

On a parlé il y a, je pense, deux semaines, il y a quelques semaines en tout cas, on a parlé de relaxation. Eh bien c'est exactement ça. Le fait de respirer et de se relaxer permet de contrôler nos émotions. Le fait de réfléchir et de penser de façon rationnelle, ça nous permet de contrôler notre réponse aux différents challenges qui, finalement, les challenges, ne sont que des ce qu'on appelle des stimulus, des stimulations extérieures, l'environnement envoie des signaux. Nous, on reçoit les signaux et c'est nous qui les interprétons. C'est à nous finalement de faire en sorte de les interpréter d'une façon qui est meilleure pour nous.

C'est vrai pour notre réponse à l'environnement, c'est vrai pour tout ce qui nous cause du souci, mais c'est vrai aussi pour l'impact que les autres ont sur nous. Je prenais l'exemple des enfants tout à l'heure, mais souvent on dit : « Oh la la, il m'a mis de mauvaise humeur aujourd'hui » en parlant d'un collègue par exemple, « il m'a mis de mauvaise humeur ». C'est faux, ce n'est pas lui qui t'a mis de mauvaise humeur, puisqu'il ne peut pas te mettre de mauvaise humeur sans ton autorisation.

Si tu es une personne super positive, si tu es une personne qui au contact de quelqu'un, d'une personne très négative et très stressante, dis : « oui, mais c'est bon, c'est son problème », eh bien tu ne seras pas stressé. Donc, cette personne n'aura aucun moyen, aucune possibilité de te mettre de mauvaise humeur, impossible. Donc, ce n'est pas elle qui te met de mauvaise humeur.

Il y a une citation... J'ai lu récemment une citation d'Anthony de Mello. Je n'ai pas encore lu de livre de cette personne, mais j'en ai ajouté quelques-uns à ma liste, parce qu'il a l'air très inspirant. C'était... parce qu'il est décédé, mais c'était un prêtre jésuite indien du XXe siècle. La citation que j'ai entendue, qui m'a beaucoup plu, c'est celle-ci, il dit : « La cause de mon irritation n'est pas... » Attends, c'était quoi ? Je me suis noté la citation sur un bout de papier, mais je l'ai tellement mal écrite. Ah oui, n'est pas à chercher. Alors, je reprends. « La cause de mon irritation n'est pas à chercher chez cette personne mais chez moi ». Je répète : « La cause de mon irritation... » L'irritation, c'est le fait d'être énervé, agacé... « n'est pas à chercher chez cette personne mais chez moi ».

Finalement, ça correspond exactement à ce que j'expliquais juste avant, que ce n'est pas les autres qui nous créent du stress, de l'anxiété ou ici de l'irritation et la cause n'est pas à chercher chez eux. On n'est pas à se dire : « Oui, je suis stressé parce que cette personne m'a mal parlé ou je suis stressé parce que cette personne est arrivée en retard ou je suis stressé parce que cette personne n'a pas fait son travail et du coup je vais avoir plus de travail ».

Tout ça, même si c'est humain de faire ces raccourcis, ce n'est pas la réalité. C'est erroné en fait comme raisonnement, puisque nous pouvons très bien, nous, entre les deux, nous adapter, adapter notre comportement, adapter notre réponse, pour finalement avoir un impact sur nos émotions. Donc si on est irrité, il ne faut pas chercher chez les autres, il faut chercher chez soi-même.

Je trouve que, avoir compris ça, ça responsabilise, donc ça apporte beaucoup de responsabilités, ça peut même culpabiliser parfois. C'est pour ça qu'il faut être prudent, parce que quand on prend tout pour soi et qu'on est responsable de tout, c'est assez facile de déprimer ou de vraiment tomber dans une spirale très négative, donc il faut être vraiment très prudent pour ça.

Mais moi, j'aime être responsabilisé de la sorte parce que ça libère finalement. OK, ça stresse d'un côté ou ça rajoute de la responsabilité et de la pression, parce que c'est à nous de nous adapter, ce n'est pas aux autres, mais malgré tout ça libère parce que ça montre qu'on a le contrôle. On a le contrôle, donc c'est à nous de le prendre finalement.

Tout ça, c'est lié à une approche vraiment stoïcienne, que je ne cesse d'évoquer tout au long des « Marcher avec Johan » parce que c'est vraiment, moi, une philosophie qui me parle et qui m'anime de plus en plus, c'est que nous avons le contrôle. Et il n'y a rien de tel que d'avoir le contrôle, il n'y a rien de tel que d'avoir la responsabilité, parce que certes c'est plus dur, certaines personnes ne veulent pas avoir le contrôle, ne veulent pas avoir la responsabilité parce qu'elles veulent être poussées et elles veulent que ce soit finalement les autres qui décident qui avance, mais le fait d'avoir le contrôle et la responsabilité, cette approche stoïcienne, pour moi, c'est quelque chose de libérateur parce que ça veut dire qu'on peut maîtriser, on a le choix, ça dépend de nous.

Et pour ça... parce que c'est, comme je le disais, parfois un peu compliqué, moi j'ai quelques petites astuces, je m'en suis noté deux tout à l'heure, c'est déjà de se conditionner le matin. Alors, tu n'es pas obligé de te lever tôt, tu n'es pas obligé de faire de l'exercice, mais moi j'adore le matin. Une des premières choses que je fais, c'est je me mets face au miroir, je respire et je souris.

Ça paraît stupide, mais en tout cas ça permet de se conditionner. Ça permet déjà... puisque notre humeur dépend de nous, comme je l'ai dit, eh bien ça permet de se mettre de bonne humeur. Donc, j'essaie... ce n'est pas toujours facile, mais de chasser les pensées négatives, de sourire, me mettre face au miroir et de me dire : « Waouh ! Finalement, tout va bien, c'est top. Ça va être une super journée ». Et ça aide vraiment, le fait de se conditionner, de se mettre en condition dès le matin.

Une autre chose que tu peux faire, on en a parlé dans un podcast précédent, il y a quelques semaines, c'est d'éprouver de la gratitude. Non, c'était une vidéo en fait. Si tu tapes sur Google « français authentique gratitude », tu trouveras le contenu en question. Mais je pense que c'était une vidéo dans laquelle on parlait de la puissance de la gratitude. Donc ça, c'est un bon exercice à faire aussi. Tu peux bien sûr faire du sport, tu peux marcher.

L'idée, c'est de faire un ensemble de choses qui sont en ton pouvoir, donc que tu maîtrises, pour finalement te préparer à mieux répondre aux stimulations extérieures. Tu prends deux fois ta personne. On va dire que tu t'appelles Jean, eh bien tu vas avoir Jean 1 et Jean 2. C'est le même Jean mais dans deux états différents. Tu vas avoir le Jean 1 qui, tous les jours, fait un peu d'exercice, marche, éprouve de la gratitude, est vraiment une personne qui est positive. Et tu vas avoir Jean 2 qui, lui, il se couche tard, il se lève tôt, il est crevé, il est toujours en train de se dépêcher, du coup il a tendance à ne pas bien résister au stress.

Et tu vas mettre Jean 1 et Jean 2 dans un même environnement, un environnement peut-être un peu stressant, une journée de travail stressante avec plein de coups de fil, plein de choses à faire. Jean 1, lui, il va vraiment bien s'en sortir. Ça va être dur pour lui, bien sûr, mais à la fin de la journée, il dira : « J'ai fait tout ce que j'ai pu, j'ai fait mon travail et on avance vers une nouvelle journée ». Jean 2, il sera crevé, il va se plaindre, raconter à sa femme à quel point les autres sont stupides et à quel point sa vie est misérable au travail.

Au final, tu as deux fois un même environnement, les mêmes stimulations, mais tu as des résultats, des réponses différentes. Ce qui prouve bien... Cet exemple de Jean 1 et de Jean 2 prouve bien que nous sommes responsables de notre humeur.

Voilà pour aujourd'hui. J'espère que ça t'a plu. On a de la liberté. Le fait d'avoir de la liberté et de la responsabilité, ça donne de la force. Donc, j'espère que ça t'a plu, que ça va te booster.

Si bien sûr il t'arrive d'être de mauvaise humeur, ne tombe pas dans l'excès inverse à te dire : « C'est de ma faute, je ne suis pas une bonne personne etc. » Il y a une approche un peu puritaine parfois qui pousse à nous dire « c'est de notre faute ». Si ça ne va pas, c'est de notre faute. Si on n'est pas de bonne humeur, c'est de notre faute. Si on n'est pas heureux, c'est de notre faute.

Et quand je te parle de prendre responsabilité, évidemment, je ne te pousse pas à être encore plus triste si tu n'y arrives pas. Tu as beau avoir la responsabilité, ce n'est pas quelque chose de facile à faire. Et ceux qui te disent « je suis toujours heureux, jamais stressé, je n'ai jamais de problème », soit ils ne sont pas faits comme nous, soit ils mentent.

Et c'est souvent le cas chez les personnes qui créent du contenu de développement personnel, c'est qu'ils te présentent une partie de leur personne qui n'est pas complète. Ils ne te disent pas : « J'étais stressé, hier. J'ai eu une sale journée. Avant-hier, j'ai pleuré ». Ça, on ne te le dira jamais. Pourtant, on a tous des hauts et des bas. Donc, ne tombe pas dans l'excès inverse, il faut rester réaliste, mais dis-toi que tu as la clé, et ça c'est le plus important.

Merci d'avoir écouté cet épisode. Si ça t'a plu, n'oublie pas d'aller le noter dans l'application de podcast que tu utilises ou si tu utilises l'application mobile gratuite de Français Authentique, eh bien de noter l'épisode directement ou de noter l'application. Ça nous aide beaucoup.

Merci, les amis. À très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !