

On ne peut pas toujours tout expliquer

Salut, salut, chers amis et merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. On est ensemble dans la forêt mosellane. La Moselle, c'est un département du Nord-Est de la France, dans la région Grand Est. Avant, on appelait ça la région Lorraine, mais on a eu quelques petits changements entre temps. On se balade ensemble, on parle développement personnel, on parle de plein de sujets en français authentique pour que tu fasses d'une pierre deux coups, c'est-à-dire que tu améliores ton français et qu'en même temps, tu améliores ta vie. Voilà mes deux promesses si tu découvres ce podcast.

Avant toute chose, si tu ne connais pas cette ressource, je le dis surtout pour les nouveaux, je te recommande d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p. 4P, ça vient de « 4 pilules » et ça décrit le titre de mon livre : 4 pilules pour une vie riche et sans stress. C'est un contenu, c'est un livre qui existe sous forme de livre physique, un vrai livre papier que tu peux avoir chez toi, PDF si tu préfères le digital et MP3 si tu as envie de m'écouter en marchant justement dans la forêt ou autre, ou dans la voiture ou en faisant ton jogging. Et ça parle développement personnel, tout simplement. Va jeter un œil si tu aimes le développement personnel. C'est tout ce que je peux te dire aujourd'hui. J'en parle très souvent. Parfois, on me dit : « Johan, tes intros sont un peu longues, tu nous parles de ton bouquin », mais c'est quand même ma mission de partager avec toi des choses sur lesquelles j'ai travaillé très dur et qui t'aideront, j'en suis convaincu.

Aujourd'hui, je voudrais parler d'un sujet pour lequel je n'ai pas vraiment de réponse, mais qui fait partie des choses où je me dis : « Bah voilà, Johan, c'est comme ça. Il n'y a pas de réponse, on ne peut pas l'expliquer, donc, il faut l'accepter ». J'ai beaucoup parlé par le passé et les vrais fidèles, les gens qui connaissent ce podcast depuis longtemps confirmeront que j'en ai parlé énormément. J'ai eu pendant assez longtemps, pendant plusieurs années, des problèmes de genoux. En fait, j'ai eu des problèmes d'articulation du genou et d'autres articulations du corps, notamment les articulations des doigts, aux pieds, chevilles et donc, je parlais souvent de mon problème de genou qui m'empêchait de courir. C'était quelque chose d'assez critique. Une petite parenthèse : je parle de ce problème comme étant un problème au passé, même s'il n'est pas résolu à 100 %, que j'ai encore de temps en temps des différentes douleurs. Moi, dans mon esprit, ce problème, il est passé. Il est passé parce que ça va beaucoup, beaucoup mieux, on va en parler aujourd'hui. Ça va beaucoup mieux, je suis capable de courir chaque semaine. Je n'ai plus d'inflammation au genou, c'est-à-dire que je peux plier mon genou complètement. Je suis libre dans mes mouvements et les quelques petits problèmes que j'ai encore sont pour moi secondaires et pour moi, dans mon esprit, je le dis : le problème est résolu. C'est ce qu'on appelle la loi de l'attraction. Tu attires ce que tu dis, tu attires les choses auxquelles tu penses. J'ai déjà fait un podcast sur le sujet aussi que tu pourras retrouver.

Donc, la première chose dans le vocabulaire ne pas dire : « Oh, j'ai ce problème et puis, il est presque résolu. J'espère qu'il va résoudre. » Non, mon problème est résolu. Ça, c'est le premier point.

J'ai partagé dans les épisodes de Marchez avec Johan notamment, un petit peu toute mon histoire sur le sujet. Au début, j'avais des problèmes de genoux. Mon genou gonflait, je n'arrivais plus à le plier. Je ne pouvais plus courir, donc, j'ai essayé de comprendre. J'ai beaucoup lu sur le sujet. J'ai beaucoup testé. On parlait la semaine dernière, en ce qui concerne des tests, ce n'est jamais simple. Je te disais qu'il faut toujours tester des choses, eh bien c'est ce que j'ai fait. C'est dur d'essayer de comprendre la cause de ce problème d'inflammation parce que si tu peux lire dix livres, tu verras que c'est très dur. L'information est là et abondante, mais le corps humain est tellement complexe que c'est très, très, très difficile à appliquer.

Donc, si tu vas un peu plus dans le passé des épisodes, tu peux les retrouver ; via ton application favorite, tu retrouveras les sujets. J'ai testé plein de choses via l'alimentation. J'ai fait du zéro gluten, du zéro lait de vache pendant sept mois parce que j'avais fait un test Elisa qui montrait que j'avais une intolérance au gluten. Ça n'a pas du tout... ça n'a rien changé au problème. J'ai mis en place un certain nombre d'exercices. Là, je fais du trampoline tous les jours qui me permet de remuscler un peu mes cuisses et de m'aider au niveau des articulations. J'ai testé l'huile de poisson, tu sais l'huile de foie de morue très, très riche en oméga 3. J'ai testé l'acupuncture. J'ai testé le jeûne intermittent où je mangeais.... J'ai arrêté de manger pendant... En fait, je sautais un repas, je mangeais de 12 heures à 20 heures ; je crois que c'est le 16/8. 16 heures tu ne manges pas, 8 heures tu manges. Donc tu prends ton premier repas à midi, le dernier à 20 heures. Quelque chose comme ça. J'ai essayé tout ça. J'ai essayé les douches froides. J'ai essayé plein, plein d'autres choses un peu exotiques (yoga, méditation, un petit peu tout ce qui me passait par la tête). Et moi, je suis, tu vois, de formation je suis ingénieur, je suis quelqu'un qui a un esprit assez logique. J'aime bien analyser les choses de façon logique. On dit en langage courant, de façon cartésienne, donc, j'aime bien essayer d'isoler, dire des effets (quelque chose qui se passe), un effet a toujours des causes pour origine. C'est ce qu'on appelle les relations de cause à effet. S'il pleut, c'est un effet, il y a forcément une cause. Donc c'est lié aux nuages et au taux d'humidité, etc. peu importe, mais en tout cas, un effet a une cause. Si j'ai mal à la tête, c'est parce que hier soir, j'ai bu de l'alcool. L'alcool, c'est la cause. Le mal de tête, c'est l'effet. Moi, j'aime raisonner comme ça pour tout, que ce soit dans mes entreprises, dans mon travail ou dans ma vie personnelle. J'ai envie de dire « bon bah voilà ! Là, il vient de se passer un effet. Il y a quelque chose qui arrive. J'ai envie de comprendre la cause ou les causes ». Et c'est ce que j'ai essayé de faire pendant très longtemps au niveau de mes articulations.

Et il y a deux problèmes avec ça. Le premier problème, c'est que c'est difficile d'isoler les causes parce que ça t'oblige à ne tester qu'une chose à la fois. Donc, si, imagine, tu es

comme moi, tu as un problème d'articulation, eh bien tu testes l'huile de foie de morue, tu vas et tu dis « je veux vraiment savoir si ça, ça résout mon problème ». Tu dois te dire « je ne vais tester que ça », parce que si tu testes trois choses en même temps, tu ne sais pas ce qui aide. Donc, tu testes ça. Le problème, c'est que ça met très longtemps à avoir des résultats. Donc, s'il n'y a pas d'amélioration pendant 3 mois, est-ce que ça veut dire qu'il faut attendre 6 mois, un an ? Ou est-ce que ça veut dire que finalement, ça n'aide pas ? Donc ça, c'est super dur d'isoler, c'est même impossible, d'isoler toutes les causes possibles. C'est le premier problème.

Et le deuxième problème, c'est qu'en fait, c'est impossible. C'est impossible parce que toi, tu penses isoler les causes en disant « bon, la seule chose que je vais tester, ça va être cette histoire d'huile de poisson, d'oméga 3 et tout le reste, c'est stable ». Mais en fait, c'est faux. Le reste n'est pas stable parce que la température extérieure va jouer. Le taux d'humidité extérieure va jouer. Or, ce sont des choses qui ont un impact typiquement sur les inflammations. Ce que tu as mangé va jouer. Donc, j'ai commencé à un moment, comme je suis un peu fou, tu le sais si tu suis ce podcast depuis longtemps. J'avais des tableaux, je notais la température extérieure, je notais s'il pleuvait ou s'il ne pleuvait pas, je notais ce que j'avais mangé la veille et j'évaluais le résultat, c'est-à-dire ma douleur. Mais j'ai arrêté parce que c'est impossible de tout traquer. Il y a des choses... Traquer, c'est de l'anglicisme. C'est impossible de tout mesurer. Il y a des choses que tu ne contrôles pas. La teneur en eau que tu consommes chez toi ou qu'on t'amène à ton robinet ou que tu vas utiliser pour ta douche, elle bouge. Les impuretés dans l'oxygène autour de toi, ça bouge. Tout ça, ce n'est pas mesuré. Donc je me suis dit... C'est, tu vois, beaucoup de blabla et de paroles pour dire que tu ne peux pas tout expliquer. Johan, tu as eu besoin de longtemps pour le comprendre, mais tu ne peux pas tout expliquer. Aujourd'hui, tu es guéri. Aujourd'hui, tu n'as plus de problèmes de genoux. Si on te demande comment tu as fait, sois humble. La nature est complexe, la nature est meilleure que nous et dis « je ne sais pas ». J'ai fait en sorte d'améliorer mon style de vie, mon niveau de vie à tous les étages : mieux manger, mieux dormir (j'avais pendant longtemps négligé le sommeil), mieux dormir – les fondamentaux en fait – mieux dormir, mieux manger en évitant ou en limitant un certain nombre d'aliments qui sont réputés être nocifs, en me concentrant sur des aliments réels. En fait, la règle elle est simple : il faut manger des choses qui viennent de la nature, qui sont le moins transformés possibles. Voilà le résumé de 15 livres que j'ai lus sur la nutrition. Arrêtons de manger des produits transformés, mangeons des choses qui sont naturelles et déjà ça, ça fera un bon pas en limitant les glucides si possible ou le plus possible.

Donc voilà, arrête, arrêtons d'essayer de tout expliquer. Faisons des tests, comme je le disais la semaine dernière. Tester plein de choses. Gardons ce qui est tenable. La douche froide est réputée pour être très bon sauf que ce n'était pas tenable. Je prenais des douches pendant un bon 6 mois, des douches gelées. Donc je me levais le matin, j'allais sous la douche, je mettais le froid direct, le plus froid possible. Ça, c'est bon pour le corps, paraît-il.

Ca renforce et je me sentais plutôt bien, mais ça te consomme énormément de motivation et d'énergie. Ce n'est pas tenable sur le long terme.

Donc, teste des choses, garde ce qui est tenable, fait en sorte de toujours être en train de t'améliorer, toujours en train de tester et tu verras que les problèmes vont se résoudre au fur et à mesure, sans pour autant que tu sois 100 % conscient de la chose qui a résolu le problème. Et ça, à la limite, c'est mon message d'aujourd'hui, ce n'est pas le plus important. Ne soyons pas trop calculateurs, ne soyons pas trop orientés vers la compréhension des causes et des effets, même si souvent, ça aide quand même d'essayer de comprendre, mais gardons cette part d'humilité face à la nature qui est bien meilleure que nous et qui comprend bien mieux que nous comment les choses fonctionnent et testons et soyons humbles.

Ce sera mon message pour ce jour. Merci, j'en profite, du fond du cœur à tous ceux qui ont pris soin de moi et qui m'ont donné plein de conseils puisque j'ai souvent partagé sur ce sujet de la santé, de mes problèmes d'articulation et on m'a donné plein, plein, plein, plein, plein de suggestions, de références, des liens vers des vidéos, des liens vers des livres. Donc, merci du fond du cœur pour votre aide. Ça me touche beaucoup de voir que vous essayez de m'aider et j'attends de vos nouvelles encore une fois. Dites-moi par mail, par message, ce que vous pensez du sujet du jour et comment vous allez vous améliorer et tester ce dont on a parlé dans vos différentes vies. Merci pour tout ça. Encore une fois, pour aller plus loin, va jeter un petit coup d'oeil à la page www.francaisauthentique.com/4p. Ça pourrait bien changer ta vie aussi, même si on ne peut pas tout expliquer. Il y a des événements et des choses et des décisions qui sont là pour changer nos vies.

Merci de m'avoir suivi à bientôt pour un nouvel épisode. Salut !