

Parfois faire de son mieux ne suffit pas (et c'est OK)

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Je suis très heureux que tu prennes le temps de m'accompagner pour cette petite balade. On va aujourd'hui parler développement personnel, encore une fois comme chaque mercredi.

Je te rappelle que tu peux rejoindre la lettre d'information de Français Authentique pour recevoir des contenus exclusifs liés à l'apprentissage du français mais aussi au développement personnel. Si ça t'intéresse, tu peux dès à présent laisser ton adresse mail en bas de cet épisode.

Aujourd'hui, je voudrais te parler d'une chose qui est difficile à accepter pour quelqu'un comme moi. Tu as vu le titre de l'épisode, « parfois faire mieux ou faire de son mieux ne suffit pas », et j'ai ajouté, parce que ce titre n'était pas assez fort à mon goût, « et c'est OK ».

Pourquoi c'est difficile à accepter pour moi ? Eh bien je suis une personne assez rigoureuse, assez cartésienne, c'est-à-dire que j'aime la logique, j'aime les systèmes, et pour moi, une action doit conduire à un résultat souhaité. C'est plus ou moins de la mécanique. Je vois ça d'une façon très mécanique. Si je fais un effort, en face, je dois avoir la récompense, le résultat. Pour moi, c'est logique que ça fonctionne comme ça, telle une machine. Si j'appuie sur un bouton, je connais le résultat. Si j'allume ma machine à café, j'appuie sur le bouton et la machine à café s'allume. C'est normal, elle est conçue pour ça.

J'aime penser ou j'aime me convaincre parfois, je ne sais pas pourquoi, que le monde fonctionne comme ça. En général, je peux dire que ça marche pour moi. J'ai tendance à être récompensé de mes efforts et j'ai tendance, quand je fais quelque chose, à en profiter, à en bénéficier.

Mais bien sûr, comme pour tout le monde, parfois il y a un effort qui est fait, parfois il y a un travail qui est fait, parfois j'ai fait tout ce que je pouvais faire. C'était impossible de faire plus, vraiment. Et malgré tout, j'ai un résultat mitigé.

Ça rappelle finalement une belle philosophie de vie et je pense que ça rend aussi la vie un petit peu plus sympa, parce que si la vie n'était qu'un système et que tu pouvais tout prévoir, qu'il suffisait de faire quelque chose pour avoir un résultat prévisible, ce serait un peu triste effectivement, ça manquerait un petit peu de piment, on va dire. Donc oui, c'est certainement mieux que ça fonctionne comme ça.

Cette leçon de vie ou cette philosophie de vie, c'est que finalement il est bien de faire ce que tu peux. Il faut toujours, toujours, faire de son mieux. C'est ce que je ne cesse de

répéter à mes enfants, toujours faire de son mieux et ensuite accepter le résultat et lâcher prise. Alors ça, encore une fois, c'est une chose très compliquée à faire pour quelqu'un comme moi. Lâcher prise, c'est-à-dire, dire : « OK. C'est comme ça. J'ai fait tout ce que je pouvais, et maintenant, ce n'est plus moi qui maîtrise ».

Il y a des gens... encore une fois, j'en fais partie, je ne suis pas là pour te parler uniquement de moi mais juste pour transposer et te permettre peut-être, de prendre conscience que c'est ton cas, si ça l'est, ou en tout cas de t'aider, mais le fait de lâcher prise et le fait d'accepter le résultat, c'est aussi quelque chose de... J'arrive en haut d'une montée. Ça s'entend, je suis un peu essoufflé. Mais le fait de lâcher prise, c'est aussi quelque chose d'apaisant, ça enlève de l'anxiété, ça enlève du stress. On est plus serein quand on lâche prise. Et c'est applicable pour plein de choses aussi bien des grandes choses que des petites choses.

J'ai eu un exemple en pensant à cette philosophie de vie finalement qui est « fais de ton mieux et accepte le résultat ». J'ai un petit exemple qui m'est arrivé cette semaine, je l'ai dit dans plusieurs épisodes déjà. Je prends énormément soin de mon sommeil. Ça n'a pas toujours été le cas, mais le sommeil, c'est à mon sens, une des choses les plus importantes en termes de développement personnel ou en tout cas prendre soin de son sommeil c'est ce qu'il y a de plus important, c'est la base de tout en fait. Si tout est bon dans ta vie et que tu négliges le sommeil, tu fais malgré tout une grave erreur. C'est pour ça que je prends vraiment soin de mon sommeil, je fais très attention à mon sommeil. C'est une base, c'est une clé.

Je prends garde, puisque je me lève tôt, de me coucher tôt. Je me lève en ce moment à 5h30 le matin et j'essaie de me coucher vers 10h, 22h, 22h30 grand maximum, mais j'essaie vraiment d'éteindre la lumière à 22h. Je fais tout ce qu'il faut pour que ça marche, donc je me couche à l'heure, j'arrête de boire du café en début d'après-midi, 14h30 c'est vraiment l'heure de mon dernier café pour ne pas que la caféine ne vienne gêner mon sommeil, j'arrête les écrans très tôt, les écrans bleus notamment, je lis dans le lit. Je me prépare vraiment pour avoir le meilleur sommeil possible parce que c'est une clé. Je fais vraiment tout ce que je peux.

Mais cette semaine, il y a eu une nuit où j'ai vraiment eu un très mauvais sommeil. J'ai eu un très mauvais sommeil parce que j'ai été réveillé trois fois : deux fois par mon fils Raphaël et une fois par ma fille Emma. C'est peut-être un peu bête comme exemple, mais dans ce cas précis, j'avais un résultat en tête. Le résultat est clair, je veux bien dormir, avoir un sommeil réparateur. J'ai fait tout ce que je pouvais, je suis allé plus loin que ce que fait la majorité des gens, la majorité des gens te disent juste : « Voilà, je vais me lever tôt, donc je me couche tôt, c'est déjà bien ».

Moi, je fais vraiment très attention. J'ai lu plusieurs livres sur le sommeil et je fais vraiment attention à tout. Je fais plein d'autres petites choses que je ne t'ai pas citées, mais par exemple m'exposer à une lumière forte dès le matin pour bien régler mon cycle etc. J'ai vraiment... Il y a un animal là. Je n'ai pas eu le temps de voir ce que c'était. Je fais vraiment attention à tout.

Et même si j'ai tout fait, le résultat n'était pas là. Il faut en fait l'accepter, il faut l'accepter et ne pas se dire, parce que j'ai tendance parfois à être frustré à me dire : « Non, mais attends. J'ai fait tout le boulot et je n'ai pas le résultat à cause d'une chose que je ne maîtrise pas ». C'est comme ça, c'est la vie, c'est tout à fait logique. Là, j'ai pris un exemple vraiment très simple pour illustrer ça, mais ça marche vraiment pour tout dans la vie.

Les philosophes stoïciens dont je parle très souvent, ils l'avaient très bien compris en disant que, non seulement il faut mettre nos efforts et mettre notre attention sur ce qu'on peut changer et pas sur ce qu'on ne peut pas changer. Donc là, moi, j'ai fait tout ce que je pouvais. Toutes les choses sur lesquelles j'avais de l'influence, je les ai respectées. Le reste, ce n'est pas entre mes mains.

Il y a aussi une citation très sympa. Malheureusement, je ne l'ai pas retrouvée. Juste avant de partir, j'ai essayé de la retrouver. Il me semble que c'était Eisenhower au moment du débarquement en fait où il disait... donc juste avant le débarquement, où il disait qu'en fait ils avaient tout prévu, ils avaient fait tous les plans, prévu toute la logistique, fait tout ce qui était en leur pouvoir et il disait : « Maintenant, le résultat ne dépend plus de nous finalement ». Je ne sais plus exactement comment il l'a dit, mais c'était exactement la même idée.

Et comme tu le vois, ça marche pour les petites choses, comme le fait d'avoir une bonne nuit de sommeil, comme pour les grandes choses, le débarquement qui a changé finalement la face du monde et l'issue de la Deuxième Guerre mondiale.

C'est vraiment une chose que j'essaie de garder en tête, une philosophie que j'essaie vraiment d'avoir, à savoir je travaille dur. Si j'ai un projet, je continue de travailler dur, je me prépare à fond. Par contre, une fois que j'ai fini et que je lance le projet, je ne stresse pas, je ne suis pas anxieux, je ne me fais pas de souci envers des choses que je ne peux pas maîtriser, qui sont hors de ma volonté. Ça m'aide beaucoup à être plus serein. Ça m'aide dans ma vie privée mais aussi dans ma vie professionnelle.

Quand j'ai un lancement, une ouverture des inscriptions à l'Académie par exemple, Français Authentique où je travaille toujours beaucoup, quand je crée de nouveaux contenus pour l'Académie ou des vidéos You Tube ou un nouveau cours, si le résultat n'est pas à la hauteur de mes espérances, je me dis : « Bon, ai-je fait tout ce que je pouvais ? » En général, c'est oui, parce que j'ai tendance à beaucoup travailler pour ces choses-là.

Ensuite, je me dis : « Finalement, le résultat ne dépendait pas que de moi » et j'essaie de comprendre ce que j'aurais pu mieux faire. Il faut toujours chercher à apprendre pour s'améliorer, pour toujours faire mieux. L'idée n'est pas de fermer les yeux en disant : « Oh j'ai fait tout ce que je pouvais. Le reste, je m'en moque ». Non, on cherche à s'améliorer. Mais malgré tout, je garde cette humilité peut-être, de lâcher prise et me dire : « Voilà. Tu ne peux pas tout maîtriser ». Parfois on fait de son mieux et parfois ça ne suffit pas. Comme je le disais dans le titre, c'est OK.

Voilà pour aujourd'hui. J'espère que ça t'a plu. N'oublie pas d'aller rejoindre notre lettre d'information. Tu as un lien dans la description. J'espère vraiment que ce podcast « Marcher avec Johan » te plaît. Il est disponible sur toutes les plateformes dont sur notre application mobile de Français Authentique. Si tu n'as pas l'application mobile, tu peux la télécharger gratuitement sur le site. Tu vas sur www.francaisauthentique.com/am comme application mobile. Et puis, si tu m'écoutes sur l'application de podcast Google ou Apple, tu peux laisser 5 étoiles. J'ai vu, par curiosité je suis allé voir ça la dernière fois et j'ai vu beaucoup de bonnes notes, donc ça fait toujours plaisir et ça aide le podcast à être découvert par les autres.

Merci pour tout ça. Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !