

Personne ne se trompe volontairement

Salut, les amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de "Marcher avec Johan". Aujourd'hui, ça va être un petit épisode de développement personnel, comme j'aime les enregistrer. Je sais que vous êtes très nombreux à apprécier le développement personnel, donc c'est toujours un plaisir pour moi que de mettre à disposition ce type d'épisode. On va parler aujourd'hui du fait que personne ne se trompe volontairement. Tu vas voir ce que je veux dire par là. Et même si ça paraît un peu évident de dire ça et de le comprendre, tu verras que l'appliquer au quotidien, c'est dur, mais ça peut vraiment t'aider à avoir une vie plus sereine.

Avant ça, je te rappelle que tu peux rejoindre la lettre d'information gratuite de Français Authentique. Pour cela, il te suffit d'aller dans la description de cet épisode, de mettre ton adresse e-mail et tu recevras chaque semaine du contenu exclusif en français, tout simplement.

Je t'invite vraiment à le faire dès maintenant, parce que c'est un bel outil, je pense, pour te permettre de pratiquer le français et d'avoir du contenu exclusif en français. Ça peut être axé développement personnel, apprentissage du français. Il y a vraiment énormément de types de contenus différents. Donc, tu peux le faire en allant dans la description de cet épisode pour rejoindre la lettre d'information de Français Authentique.

Alors, on va parler aujourd'hui d'empathie. Qu'est-ce que c'est, l'empathie ? C'est la capacité à comprendre les autres ou peut-être plus précisément, la capacité à comprendre les émotions des autres, la façon de penser des personnes qui nous entourent. Ça, c'est l'empathie. Bien sûr, c'est dur. L'empathie, c'est dur à assimiler, c'est dur à comprendre, c'est dur à appliquer et je suis le premier vraiment à parfois juger les gens, à parfois me plaindre, à parfois reprocher certains comportements à différentes personnes. Donc ça, c'est quelque part un manque d'empathie.

Ce que j'essaie de faire et la chose que j'essaie vraiment de me dire, de me répéter en permanence, quand je souhaite être plus indulgent, c'est-à-dire moins sévère vis-à-vis des autres, j'essaie d'être un peu plus compréhensif et avoir un peu plus d'empathie, c'est me souvenir que personne ne se trompe volontairement, personne ne fait volontairement des erreurs de jugement, personne ne fait non plus le mal volontairement.

C'est très important même si encore une fois je le disais en introduction, ça paraît évident et ça l'est, c'est évident de dire ça, c'est très facile à comprendre et c'est très évident à comprendre, mais on a tendance en permanence à juger les gens, à les juger quand ils se trompent, quand ils sont persuadés de quelque chose ou même quand ils sont blessants vis-à-vis de nous.

Le fait de se dire que : « Finalement attends, si cette personne se trompe, si cette personne est même méchante avec moi, si elle fait du mal, eh bien ce n'est pas volontaire, elle ne le fait pas exprès, personne ne se trompe volontairement, personne ne fait le mal volontairement ou alors peu de monde, il y a toujours une minorité qui peut être, comme on dit, sadique ». Sadique, c'est des gens qui aiment faire le mal. Donc, tu as peut-être une minorité de personnes qui est comme ça, mais l'extrême majorité des gens ne fait pas d'erreur ou ne fait pas de mal volontairement.

Donc ça, c'est une banalité, une généralité qui est relativement simple à comprendre, mais comment finalement on peut se dire : « Tiens, ça, ça va m'aider dans mon développement ou dans ma sérénité ? Comment est-ce que ça peut nous aider ? » Alors, tu entends peut-être là, je marche dans un endroit où les herbes sont plus hautes, je vais retourner en forêt juste après.

L'idée en fait, c'est de se dire : « Je vais voir les erreurs des autres comme un égarement ou même leurs mauvaises actions ». Si une personne agit mal vis-à-vis de moi, si une personne me juge, si une personne se trompe, si elle a vraiment une mauvaise action vis-à-vis de moi, eh bien je vais voir ça comme un égarement, tu vois, elle n'a pas fait exprès, elle s'est juste trompée.

Alors, parfois c'est dur, encore une fois hein. Je suis d'accord avec toi. Ce genre de choses, c'est toujours plus dur à appliquer que ça ne l'est à comprendre. C'est facile à comprendre, très facile à dire, mais très difficile à mettre en place et à appliquer. J'en suis conscient. Mais c'est quand même des outils super intéressants. C'est pour ça que je pense que ça vaut le coup de se pencher sur ce sujet, parce qu'en se disant que ce n'est pas de leur faute et que personne ne se trompe volontairement ou ne fait le mal volontairement ou très très peu de monde, eh bien non seulement ce n'est pas de leur faute, mais on pourrait presque les plaindre d'avoir cette vision.

En fait, on retourne un peu le problème, on retourne le sujet. Plutôt que de leur en vouloir de s'être trompé ou d'avoir mal agi, on compatit. On se dit : « Les pauvres, je n'aimerais vraiment pas être à leur place », parce que souvent les gens qui se trompent, c'est des gens qui n'arrivent pas à comprendre, qui n'ont pas le niveau de réflexion nécessaire pour comprendre la complexité du monde dans lequel on vit, des choses qui paraissent parfois simples sont complexes. Tout est complexe en fait.

Quand on parle de la vie de tous les jours, que ce soit des sujets techniques, que ce soit des sujets politiques, nos démocraties sont super complexes. Et même ceux qui ont des idées très tranchées, des idées extrêmes, et qui sont très intelligents et qui débattent vont amener des arguments qui vont nous paraître tous être pertinents en fait. Donc, il n'y a jamais rien qui est tout noir ou tout blanc. Tout est complexe, tout est rempli de nuances, de compromis.

Et les gens qui se trompent et qu'on avait tendance à mépriser et à critiquer, en fait, ils n'ont pas de chance parce qu'ils ne sont pas dotés de l'intelligence suffisante ou du niveau de réflexion suffisant pour comprendre ça. Donc, on passe vraiment du stade dans lequel ils nous énervaient, on les jugeait, au stade où on compatit finalement. Je pense que c'est beaucoup plus sympa et constructif de le faire comme ça.

Waouh ! Je suis passé dans un champ où il y a des choses qui collent. C'est hallucinant. C'est des espèces de morceau d'herbes très collantes. J'en ai partout, mais ce n'est pas grave, c'est les risques d'enregistrer les podcasts de "Marcher avec Johan".

Donc, ce que je disais, c'est qu'il faut compatir. Souvent, ceux qui sont méchants, c'est qu'ils souffrent eux-mêmes. On est rarement méchant s'il n'y a pas une vraie raison profonde. Les gens méchants, les gens très violents, c'est des gens qui renferment une grande souffrance. Donc souvent, encore une fois, le mieux c'est de compatir et de se dire : « Waouh ! Cette personne, pour être de ce niveau de méchanceté, elle doit vraiment souffrir énormément ». Et encore une fois, on retourne le problème et c'est beaucoup plus constructif et, à mon avis, beaucoup mieux pour nous de compatir plutôt que de s'énerver, de s'agacer, puisque s'énerver et s'agacer, ce n'est pas bon pour notre santé, finalement.

Et tout ça, c'est vrai aussi pour les désaccords. Quand tu arrives quelque part, qu'on est censé te fournir un service et qu'on te fait attendre ou qu'on ne te traite pas comme tu penses à devoir être traité, eh bien c'est la même chose, tu peux retourner et compatir, te dire : « Je suis allé dans tel service des impôts, ils n'étaient pas très patients avec moi, ils ne souriaient pas, ils n'étaient pas sympa », tu peux te dire finalement, cette personne, tu la plains, parce qu'en fait ce n'est peut-être pas drôle de travailler là où elle travaille, faire le travail qu'elle fait. Je ne dis pas que ce n'est pas enrichissant ou que travailler aux impôts n'est pas un bon travail, mais en tout cas c'est peut-être, pour cette personne, à un endroit dans lequel elle ne se sent pas bien.

Du coup, on peut encore une fois retourner le problème. Moi, j'essaie d'utiliser ça aussi au niveau de ceux qui critiquent sur You Tube. On appelle ça dans le jargon You Tube, il y a l'anglicisme, les « haters », donc ceux qui, par définition, détestent. Ce sont des gens qui n'ont jamais rien créé de leur vie, qui n'ont jamais mis en ligne le moindre contenu, qui n'ont jamais pris le temps de créer quelque chose par eux-mêmes, mais qui se permettent de critiquer ceux qui créent. Ils critiquent souvent méchamment en fait. Donc ça, c'est ce qu'on appelle les « haters ».

Et moi, j'étais très touché par les haters pendant un moment, vraiment. Si j'avais 300 commentaires positifs et deux commentaires négatifs, j'allais me focaliser sur les deux commentaires négatifs. Même si humainement ça se comprend et même s'il m'arrive encore, je ne te cache pas, d'être touché par certains commentaires, aujourd'hui, j'essaie de retourner ça.

Bien sûr, je travaille par ratio, c'est-à-dire si sur une vidéo, j'ai beaucoup plus de commentaires négatifs que d'habitude, je vais réfléchir pourquoi. Je pars toujours du principe que c'est de ma faute, donc j'essaie déjà de voir : « OK. Est-ce que je n'ai pas dit un truc dans cette vidéo qui, finalement, n'est pas top ? Est-ce qu'on n'a pas fait une erreur ? Est-ce qu'on n'a pas fait une erreur de montage ou moi je n'ai pas fait un lapsus qui fait que j'ai dit autre chose que ce que je voulais dire, parce que ça m'est arrivé ? » Donc, je fais mon autocritique.

Après, plutôt que de dire : « Cette personne, elle est vraiment stupide, on a bossé des heures pour faire cette vidéo, on a des milliers de commentaires positifs et on a sept personnes stupides qui viennent nous critiquer », plutôt que de me dire ça, je vais compatir, je vais me dire : « Waouh ! Peut-être qu'elle n'a pas compris, peut-être qu'elle n'a pas un niveau de réflexion suffisant pour comprendre ou peut-être qu'elle est tout simplement triste parce qu'elle a passé une super mauvaise journée et son seul moyen de se défouler, c'est finalement de venir critiquer des vidéos sur You Tube ».

C'est clair que c'est dur à appliquer, on ne peut pas changer les gens. Je pense que ça a beau être dur à appliquer ce que je te présente aujourd'hui, c'est aussi la seule solution. La seule solution, c'est de compatir. Tu ne pourras jamais changer les gens. Donc, c'est plus constructif d'essayer de leur expliquer, déjà : « Écoute, je pense que tu te trompes, mais je sais que tu ne te trompes pas volontairement, donc je vais essayer de t'expliquer ».

Et si cette personne ne comprend toujours pas, peut-être qu'il y a un autre problème plus profond et peut-être qu'elle me fait du mal, mais que ce n'est pas volontaire, elle ne me fait pas de mal volontairement. C'est plus constructif, à mon avis, d'expliquer et de compatir que d'être négatif et critique envers quelqu'un.

Voilà pour aujourd'hui. Dis-moi, comme d'habitude, ce que tu as pensé de cet épisode. Tu peux me critiquer, il n'y a absolument aucun souci. Tu peux me dire que tu n'étais pas d'accord avec moi, il n'y a absolument aucun souci. Essaie d'argumenter, c'est toujours mieux.

Tu peux aller dans la description de cet épisode pour rejoindre la lettre d'information de Français Authentique.

Je te remercie vraiment d'avoir passé ces quelques instants avec moi et je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !