

Prends du recul

Salut ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de "Marchez avec Johan". Tu m'accompagnes lors d'une de mes petites balades, une de mes petites marches. Ça peut être en forêt, ça peut être dans les champs, autour de mon bureau. Aujourd'hui, on est dans les champs, justement, il y a un petit peu de vent, tu l'entendras peut-être de temps en temps, mais bon, dans les épisodes précédents, dans pas mal d'épisodes précédents, j'étais en voiture, donc, tu entendais le bruit de la route. Aujourd'hui, tu vas entendre le bruit plutôt du vent et peut-être des oiseaux, je l'espère.

On va parler aujourd'hui de « prendre du recul » et je vais te dire pourquoi c'est très important de prendre du recul, comment le faire et je vais partager avec toi mon expérience personnelle sur le sujet.

Avant ça, tu peux, tu peux peut-être le faire tout de suite. Tu mets cet épisode sur pause, tu vas voir dans la description et tu peux t'inscrire à la lettre d'information de Français Authentique. Il s'agit tout simplement d'un ensemble de mails que tu vas recevoir. Il y a un e-mail chaque mercredi et un email chaque vendredi sur des sujets liés au développement personnel, entre autres, et sur l'apprentissage du français, sachant que les mails du mercredi ne sont pas systématiques ; le vendredi ça l'est, mais le mercredi c'est selon mon inspiration, etc. Je reprends mon souffle parce que dans "Marchez avec Johan", je vais parfois dans des endroits où il faut monter des côtes, et là c'est le cas. Marcher dans des herbes, c'est l'aventure et on va parler un petit peu de prendre du recul.

Qu'est-ce que ça veut dire, prendre du recul ?

Le mot « recul », il vient du verbe « reculer ». Reculer, c'est tout simplement le contraire d'avancer. Si j'avance, je vais vers l'avant, mon corps va vers l'avant, je prends la direction qui est devant moi. Si je recule, c'est l'inverse. Je vais dans la direction opposée, c'est-à-dire que je vais derrière moi. Là, en ce moment je marche, j'avance, évidemment. Je ne marche pas en reculant, je vais vers l'avant.

Et quand on parle de prendre du recul, c'est bien sûr au sens figuré, c'est une image qui nous invite à nous poser des questions et essayer de regarder la situation de façon globale, dans son ensemble. Quelqu'un qui prend du recul, il ne va pas seulement regarder les événements qui sont juste en face de lui, il va essayer de réfléchir à tout ce qui se passe dans sa globalité. Donc, si on dit à quelqu'un de prendre du recul, on l'invite en général à bien réfléchir tout en considérant l'ensemble, tout ce qu'il y a autour, tout simplement.

Et dans le cas d'aujourd'hui, c'est un petit peu ça, puisque tu le sais si tu suis les épisodes du podcast de Français Authentique, je suis un grand fan des routines et des habitudes. C'est-à-dire, tu m'entends très souvent te recommander de mettre en place des

habitudes, de mettre en place des routines. Les routines, ce sont tout simplement des choses que tu vas faire ou une séquence d'habitudes que tu vas exécuter tous les jours à la même heure. Je parle par exemple souvent de ma routine matinale. Ce sont des choses que je fais chaque matin (faire un peu de sport, d'exercices, écrire dans mon journal, etc.). J'ai toute une séquence d'actions, donc c'est ma routine matinale. Et je dis qu'avoir une routine ou des routines et avoir des habitudes, plein d'habitudes, c'est top. Et c'est vrai que c'est top parce que tout ce qui est habitudes, routines, ça nous permet de faire des choses sans y penser, sans réfléchir et surtout sans consommer de volonté, sans consommer de motivation.

Donc, tu n'as pas besoin de consommer de motivation, de volonté, tu n'as pas besoin de te forcer à faire des choses. Tu les fais tout simplement parce que ce sont des habitudes, sans réfléchir. Et ça, c'est top. Moi, du coup, je n'ai pas besoin tous les jours de me dire : « Allez, je vais faire du sport. » Non, je n'ai pas besoin de me pousser à ça puisque je le fais, c'est dans mes habitudes, c'est dans ma routine. Ça, ça a un avantage énorme d'avoir une routine, d'avoir des habitudes.

Et ce que je veux te dire aujourd'hui, c'est qu'il faut faire attention. Il faut faire attention parce que les habitudes, bien qu'elles soient puissantes, elles enlèvent la réflexion et elles te poussent à faire des choses sans que tu n'aies à y penser. Elles peuvent aussi être dangereuses. Elles peuvent être dangereuses les habitudes, puisque tu peux avoir, par exemple, des modèles qui se répètent inconsciemment dans ta vie. Par exemple : une façon de réagir à un événement. Si, à chaque fois que, je ne sais pas, tu as un rendez-vous et tu stresses parce que tu as peur d'être en retard ou tu stresses parce que... ou tu t'énerves même où tu t'agaces d'avance parce que tu sais que l'autre sera peut-être en retard, eh bien ça, c'est une habitude, c'est une... Ce n'est pas une routine, mais c'est en tout cas une habitude. C'est un modèle de pensée, une façon de penser, de réagir qui est automatisée. Si elle est automatisée, c'est quelque part un avantage puisque tu n'as pas à penser et réfléchir, mais c'est un inconvénient parce que ce n'est pas une bonne façon de vivre, d'être tout le temps stressé, anxieux, dans le cas de ce que je viens de donner comme exemple.

Tu peux avoir aussi des pensées répétitives, des choses qui passent dans ta tête, qui ne sont pas très bonnes, mais que tu te répètes par habitude. Je partagerai un exemple un peu personnel tout à l'heure, mais ça, ça peut aussi être une chose qui arrive. Et après, tu vas avoir l'habitude d'avoir tout le temps un certain nombre de pensées de façon automatique. Ça va devenir une habitude et c'est forcément contreproductif quand tu as l'habitude de penser de façon négative, forcément. Et je dis bien que c'est inconscient. C'est là où il faut avoir ça en tête puisque là, si je te le présente comme cela, c'est évident, tu vas me dire : « Bah oui, c'est normal qu'il ne faille pas avoir des pensées négatives ou que ce n'est pas toujours bon d'avoir des pensées négatives. » Mais là, je te parle de pensées négatives qui se répètent et qui sont inconscientes. Tu y penses et ça devient tellement une

habitude que tu ne te rends pas compte. Tu ne te rends pas compte que tous les jours, tu stresses pour la même chose, par exemple.

Ça peut aussi être, ici quelque chose de peut-être plus concret puisque ça ne se passe plus dans la tête, mais ça se passe dans le physique, dans le monde réel. Ça peut être avoir des pulsions et notamment en ce qui nous concerne dans la civilisation actuelle et dans le monde dans lequel on vit, par exemple, être accro à son smartphone. Ça, c'est une pulsion puisque notre cerveau est en recherche de dopamine. La dopamine, c'est une hormone qui est libérée quand on recherche quelque chose, qu'on n'est pas sûr de le trouver. Et dès qu'on est sur le point de le trouver ou qu'on l'a trouvé, eh bien, notre cerveau produit de la dopamine et cette dopamine, ça nous fait du bien. C'est une sorte d'hormone du bonheur.

J'en avais parlé dans une vidéo que tu pourrais revoir sur ma chaîne YouTube (il suffit de taper "hormone bonheur français authentique" dans la barre de recherche, tu la trouveras). Mais du coup, c'est un peu ce qu'on recherche inconsciemment quand on est sans arrêt en train de regarder son smartphone. Si tu prends ton smartphone toutes les dix minutes pour aller regarder un peu les flux Instagram et Facebook, mais tu sais, balayer l'écran sans but, juste pour rechercher un truc qui, éventuellement, pourrait t'intéresser, ça c'est une pulsion, c'est une pulsion qui est négative pour toi puisqu'elle t'empêche d'être productif et qu'elle te rend malheureux, la science le prouve. Et ce genre de pulsions, ça fait partie des modèles qui se répètent inconsciemment.

Et nous avons tous dans nos vies, plus ou moins ; on y travaille tous, on essaye de s'améliorer, mais on a tous dans nos vies des habitudes néfastes, inconscientes. « Inconscient », c'est un mot-clé ici, puisque avoir des habitudes néfastes, c'est une chose. Quelqu'un qui, par exemple, je ne sais pas, fume, il sait que ce n'est pas bon de fumer, mais il fume quand même. Il y a nos amies les chèvres ; je ne sais pas si tu les entends. Ça, c'est une chose, une habitude néfaste qui est consciente. C'est une chose ennuyeuse, mais que tu peux un jour ou l'autre finalement combattre parce que si tu as conscience du problème, c'est quand même mieux. Peut-être qu'un jour tu vas décider d'arrêter de fumer. Donc, le fait d'avoir conscience, c'est déjà quand même un premier point.

Ici, on parle d'habitudes néfastes inconscientes. Avec le smartphone par exemple, ou le fait de consulter ses mails en permanence dans le monde du travail, ce sont des habitudes que beaucoup dont ils ne sont même pas conscients, c'est-à-dire qu'ils le font, mais ils ne s'en rendent pas compte. Et ça, c'est encore pire.

Donc, c'est pour ça que moi j'aime bien pour prendre du recul, du coup, pour arrêter de vivre de façon automatisée ou en tout cas ne vivre de façon automatisée que pour des choses positives comme mes habitudes positives et ma routine matinale ou ma routine du soir également. Pour tout le reste, j'aime essayer de travailler en trois temps.

Déjà, je vais essayer d'identifier justement ces habitudes ou ces modes de pensée, ces modèles qui se répètent en permanence dans ma vie. Je vais les identifier dans un premier temps puisqu'ils sont inconscients. Donc, je vais les rendre conscients. Dans un deuxième temps, je vais les combattre, mais pas les combattre en utilisant ma volonté, les combattre avec une vraie stratégie. Par exemple, en changeant des choses dans mon environnement ou en en bâtissant une autre habitude pour le remplacer. C'est les deux meilleurs moyens. Quand on a une mauvaise habitude, c'est une petite parenthèse, mais très importante. Quand on a une mauvaise habitude, on ne peut pas y mettre fin en soi puisque la nature a horreur du vide. Je crois qu'il y a un principe de thermodynamique là-dessus. Alors je vais essayer de dire... c'est assez ancien mes cours de physique. Je pense que c'est « l'entropie ne peut que croître ». Donc, finalement, le désordre ne peut qu'augmenter. Et du coup, la nature ayant horreur du vide, on ne peut pas supprimer une chose sans le remplacer par autre chose. En l'occurrence, ici, on ne peut pas vraiment supprimer une habitude négative, une mauvaise habitude sans la remplacer par quelque chose d'autre, donc, en l'occurrence, quelque chose de positif.

Le deuxième point super important en ce qui concerne le fait de mettre fin à une mauvaise habitude ou à une mauvaise façon de penser ou à une mauvaise façon de réagir, eh bien ça va être de travailler sur son environnement, rendre la chose qui est mauvaise et qu'on aimerait arrêter de faire, la rendre plus difficile grâce à l'environnement et faciliter, favoriser, une habitude qui est positive et qui sera du coup plus facile à exécuter.

Un exemple tout bête qui me vient en tête et que j'ai personnellement mis en place. Déjà, je n'ai pas de réseaux sociaux sur mon smartphone, à l'exception d'Instagram, parce que j'aime parfois l'utiliser pour Français Authentique. Je vais trouver une solution pour l'enlever de mon smartphone, mais aujourd'hui, je ne l'ai pas encore trouvée cette solution. Donc, ce que j'ai fait, l'application Instagram sur mon smartphone, elle est cachée. Elle n'est même pas sur mes écrans d'accueil. Elle est vraiment... Pour y aller, il faut que je fasse une recherche, que je cherche vraiment l'application Instagram. Et par contre, au niveau des applications qui sont des applications auxquelles j'accède rapidement sur mon bureau, sur mon écran principal, là, j'ai mis l'application Kindle pour lire des livres. J'ai aussi sur cette première page, l'application de citations que je lis chaque jour et que j'ajoute moi-même mes citations. J'ai une sorte de petite fenêtre qui prend la moitié de mon écran de base où ces citations positives apparaissent. Du coup, quand je prends mon téléphone, mon smartphone, au lieu d'être tenté d'aller regarder les réseaux sociaux, je vais lire des citations inspirantes, je vais peut-être lire un livre sur l'application Kindle. Enfin, tu vois l'idée. Et ça, je pense que c'est l'idéal.

Donc, dans un premier temps, on identifie les comportements automatiques, inconscients et néfastes qu'on a. Dans un deuxième temps, on les combat, peut-être si ce

sont des choses un peu du quotidien. Les exemples que je viens de te donner avec l'environnement et le fait de remplacer le négatif par des choses positives, ça t'aidera. Et troisièmement, je bâtis mon plan d'action, et le plan d'action c'est justement se dire : « Quand il m'arrivera cette chose, quand j'aurai ce déclencheur, plutôt que d'avoir mon comportement négatif habituel, eh bien, je vais faire en sorte de faire quelque chose de positif à la place » parce qu'en ce qui concerne ces choses-là, ces habitudes, il n'y a rien de pire, finalement, que d'être en pilote automatique, n'est-ce pas ? Ça, c'est néfaste.

Voilà en gros ce que je voulais te recommander aujourd'hui. J'espère que c'est clair. Je sais que c'est un sujet super complexe et l'aborder dans une langue étrangère, c'est jamais vraiment facile, c'est jamais évident. Et avant de nous quitter, je voudrais peut-être brièvement te parler de trois choses qui étaient des modèles, qui sont d'ailleurs toujours en partie des modèles de pensée qui se répètent chez moi de façon inconsciente. Et je vais te dire ce que j'essaie finalement de faire pour les combattre.

Le premier, c'est la peur d'être jugé. J'ai toujours cette peur d'être jugé, et forcément d'être jugé de façon négative. Ce souhait de toujours plaire à tout le monde, de ne pas faire la moindre erreur ou en tout cas, en y voyant un risque d'être jugé et de ne pas être apprécié. C'est la première chose qui revenait très souvent et j'ai pris, ça fait déjà un moment, la décision de m'en moquer. C'est-à-dire, si aujourd'hui je fais une erreur, par exemple dans une vidéo plutôt, évidemment ça ne m'empêche pas d'être très professionnel et de travailler dur pour ne pas faire d'erreur, mais si un jour je fais une erreur, je vais arrêter d'avoir peur d'être jugé. Tu vois, je vais arrêter de me dire : « Oh là là ! J'ai fait cette erreur dans la vidéo, ce lapsus, et c'est vraiment embêtant parce que les gens vont se dire je suis pas sérieux, je ne suis pas professionnel, etc. » Aujourd'hui, je m'en moque, c'est-à-dire, je fais tout ce que je peux avant et je travaille très dur, mon équipe travaille très dur pour faire du boulot de qualité, mais une fois qu'on a vu qu'il y avait un truc qui collait pas, on regarde pourquoi c'est apparu, comment on peut le corriger ; on n'est pas là pour ignorer nos erreurs, mais par contre, je m'en moque d'être jugé. Si une personne trouve que je suis un idiot parce que j'ai fait une erreur, eh bien, ce n'est pas mon problème, je m'en moque. Donc ça, c'est un peu le premier point. J'y travaille, évidemment. Je ne suis pas encore parfait à ce sujet.

Le deuxième modèle qui se répétait pas mal ces dernières années et j'avoue que je ne l'ai pas encore vraiment résolu à 100 % : c'est le sentiment de ne jamais avoir assez travaillé. En fait, je travaille beaucoup à ma productivité et je suis capable de faire beaucoup de choses tous les jours. A la fin de la journée, souvent, quand je regarde tout ce que j'ai fait, je trouve que c'est beaucoup. Et quand je montre mon planning à certains proches, ils sont toujours impressionnés parce que je fais vraiment beaucoup, beaucoup, je suis capable de faire beaucoup, beaucoup de choses parce que ça fait des années que je m'intéresse à la productivité et que j'ai mis en place des outils, etc. Donc, je suis plutôt productif ou je suis

très productif. Et malgré ça, j'ai toujours un sentiment en moi. Tu vois, là, on est vraiment dans des modèles inconscients qui se répètent, qui ne sont pas rationnels puisque dire ça, ce n'est pas rationnel, mais j'ai toujours le sentiment de ne pas avoir assez travaillé. C'est-à-dire qu'à la fin, j'ai tendance à vouloir faire une petite chose en plus ou un jour, imagine, je finis un petit peu plus tard ma journée de travail, ce qui était prévu et planifié, il est 17 heures. Je vais me dire : « Mais ce n'est pas normal. T'as pas assez travaillé. » Et ça, c'est évidemment une erreur. Donc je me rappelle, quand c'est comme ça – j'ai maintenant une petite fiche qui est prête, pas très loin de mon bureau – je me rappelle premièrement pourquoi il faut que je m'arrête. C'est assez clair : c'est pour passer du temps avec ma famille.

Et deuxièmement, je me dis que le repos est primordial et beaucoup de sources le montrent. Tu ne peux pas être créatif et efficace si tu ne te reposes pas. Donc voilà, j'essaie d'utiliser ça pour arrêter d'avoir mauvaise conscience. Et le troisième point qui est de moins en moins là également, j'approche des 40 ans, donc, peut-être que je vais commencer à me faire confiance, mais c'est un peu la peur de l'avenir. La peur de l'avenir, c'est-à-dire à me dire : « Qu'est-ce qui se passerait si demain Français Authentique cessait de fonctionner tel qu'il fonctionne aujourd'hui ? Qu'est-ce que je ferais ? Je retournerais prendre un job, un job tel que celui que j'avais auparavant en tant que chef de projet ? Qu'est-ce que je ferais ? Etc. »

Et voilà, c'est toujours une petite peur de l'avenir. « Est-ce que je serai toujours en mesure de faire vivre ma famille correctement ? Etc. » Et cette peur de l'avenir, je l'ai toujours eue et il m'arrive encore d'avoir des phases dans lesquelles je... Inconsciemment, je commence à avoir un peu un peu d'anxiété et je travaille dessus premièrement, en me faisant de plus en plus confiance parce que ça, ça se travaille, se faire confiance. Deuxièmement, en apprenant et en me développant, c'est-à-dire que je lis tellement, je travaille tellement, je me développe tellement que chaque année, j'ai l'impression d'être plus compétent que je n'étais l'année d'avant. Ça ne m'empêche pas de faire plein d'erreurs. Ça ne m'empêche pas d'avoir souvent des regrets sur des choix faits par le passé ou des décisions faites, mais dans la mesure où j'apprends beaucoup et je me développe beaucoup, je le ressens, le fait que je m'améliore et que je me développe et ça, ça rassure et ça aide finalement à avoir moins peur dans l'avenir. Et ensuite, c'est aussi une habitude d'épargner. Je n'ai jamais été extra, extra dépensier, mais j'essaie de faire en sorte de me faire plaisir, de faire plaisir à ma famille, notamment via des belles vacances, des expériences, mais je sais que le fait d'épargner, ça donne une sécurité formidable puisque ça laisse du temps, finalement, tu peux t'acheter du temps pour éventuellement plus tard, changer de vie ou changer de travail si jamais les choses ne fonctionnaient plus.

Donc, voilà un peu les trois choses sur lesquelles je travaille, mais tout ça, il a fallu finalement que je me pose, que je réfléchisse pour m'apercevoir que c'était des pensées

récurrentes, puisque elles étaient inconscientes – récurrentes, mais inconscientes – et forcément, c'est bon de se poser, de réfléchir à ça.

Voilà pour aujourd'hui. Alors c'est un épisode un peu long. On a dépassé les 20 minutes. C'est assez rare dans des épisodes de "Marchez avec Johan". J'espère que ça t'a plu. Je te conseille vraiment d'aller jeter un œil ou de t'inscrire à la lettre d'information de Français Authentique. Vraiment. Tu as un lien dans la description de ce podcast et tu as aussi un lien pour aller lire mon livre de développement personnel 4 pilules pour une vie riche et sans stress.

Merci de m'avoir écouté. Merci de m'avoir suivi. A très bientôt. Salut !