

Prenons le temps de réfléchir

Salut cher(e)s ami(e)s ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode, de "Marcher/Rouler avec Johan". Maintenant, on va appeler ça "Rouler avec Johan". Pendant longtemps, ça a été un épisode où un podcast pendant lequel je parlais avec toi de développement personnel en marchant. Là, je le fais en roulant et crois-moi, c'est exactement la même chose. En tout cas en termes de contenu, c'est identique, c'est pareil.

Aujourd'hui, on va parler réflexion. Réflexion du verbe réfléchir.

Je te rappelle tout d'abord que tu peux télécharger ou tu peux aller rejoindre la lettre d'information de Français Authentique. On te met le lien dans la description de cet épisode, tu entres ton adresse mail et tu reçois chaque semaine plusieurs contenus exclusifs sur l'apprentissage du français, sur le développement personnel, etc., etc. Et tu es dans l'écosystème de Français Authentique.

Alors, aujourd'hui je voudrais qu'on parle d'une activité qui me semble être primordiale. Primordiale, ça veut dire de première importance. Très, très, très importante : une activité primordiale. Cette activité, elle est primordiale et elle est simple, banale (banale, ça veut dire : elle n'est pas forcément spéciale), mais elle est complexe à réaliser au quotidien. Tu vas le voir quand je vais te dire exactement ce que je comprends par réfléchir, ou par avoir des périodes de réflexion et à les peu exécuter. Peu de monde, vraiment, prend le temps de bien réfléchir, de bien penser.

On a l'impression que nous sommes des êtres rationnels, donc des personnes rationnelles, ça veut dire des personnes qui réfléchissent beaucoup, des personnes qui prennent nos décisions de façon réfléchie justement et logique, alors qu'en fait, nous sommes des êtres émotionnels et la majorité de nos décisions, que ce soit des décisions du quotidien (qu'est-ce que je vais acheter à manger ? Où est-ce que je vais aller ce soir ?) ou de grandes décisions (est-ce que je vais déménager ? Qu'est-ce que je vais faire de ma vie ?) eh bien, ces décisions-là, souvent, on les prend via nos émotions. C'est-à-dire, ce sont des décisions purement émotionnelles.

Et ensuite, une fois que la décision est prise, une fois que nos émotions ont pris la décision, eh bien nous, on explique, on réfléchit et on utilise notre raison pour justifier, pour tout simplement rendre cette décision déjà prise, qui était émotionnelle, eh bien, pour la rendre rationnelle, logique, facilement explicable.

Donc ici, quand je te parle de réflexion et de pensée, ce n'est pas au sens premier, parce qu'on réfléchit tous un peu. On se dit : « Tiens, à quelle heure je vais me coucher ce soir-là ? » Là on réfléchit, mais moi, ce dont je te parle, ce n'est pas ça. C'est de la réflexion intense, de la réflexion focalisée, de la réflexion vraiment profonde que tu peux avoir en te

posant vraiment des questions. Pourquoi je fais ça ? Quelle que soit l'action que tu fais : pourquoi je fais ça ? Pourquoi je mange ça ? Là, je suis sur le point de manger des pâtes. Pourquoi je mange ça ? Pourquoi je mange des pâtes ? Est-ce que c'est une habitude ? Est-ce que je le fais sans réfléchir ? Est-ce que c'est bon pour moi ? Est-ce que j'aime ça ?

Et on peut, tu vois, en reconsidérant un certain nombre de décisions du quotidien, là j'ai pris l'exemple des pâtes. Effectivement, ce n'est pas le meilleur exemple pour changer ta vie, mais c'est pour te dire qu'en fait, on fait plein de choses sans y penser, sans réfléchir. Tu peux te demander : « Est-ce que cette habitude est bonne pour moi ? » Alors il y a des habitudes telles que, tu vois, fumer ou boire de l'alcool ou beaucoup d'alcool tous les jours, etc., ça, même en réfléchissant deux minutes, tu sais que ce ne sont pas de bonnes habitudes, mais parfois, tu peux avoir d'autres habitudes que tu as mises en place et qui te semblent être bonnes, mais en réfléchissant un peu mieux, tu vois qu'elles ne le sont pas.

Par exemple, le fait de passer du temps avec certaines personnes qui ne sont pas des personnes positives ou encore, je ne sais pas, faire trop de sport par exemple. Faire trop de sport tous les jours, ce n'est pas une bonne habitude. Donc reconsidérer certaines de ces choses, ça me paraît être super, super important, se poser la question : « Qu'est-ce que j'aime vraiment ? Qu'est-ce qui est important pour moi ? » Parfois, des gens disent, par exemple : « Eh bien moi, le plus important pour moi, c'est ma famille », et pourtant, ils travaillent 15 heures par jour et ne voient pas leur famille. Donc le fait de réfléchir, de se poser de façon profonde et focalisée, ça nous permet aussi de s'apercevoir que dans nos vies, il y a parfois une différence entre ce qu'on dit et ce qu'on fait au quotidien et nos habitudes. Est-ce que j'accorde... C'est une autre question que tu peux te poser, tout ça, ce sont des exemples, bien sûr, de réflexions, des questions à te poser : « Est-ce que j'accorde suffisamment de temps aux choses importantes pour moi ? » Donc là, ça coupe un peu. C'est un peu cohérent avec ce qu'on a vu juste avant. Est-ce que j'accorde assez de temps à ma famille, à mon développement personnel, à ma santé, puisque je dis que c'est important pour moi ? Est-ce que je le fais vraiment, est-ce que j'accorde assez de temps ?

Donc, tu vois, ça te permet vraiment, vraiment de te focaliser, de te concentrer sur tes priorités ? Tu peux te demander : « Est-ce que je me concentre suffisamment sur mes priorités ? Est-ce qu'une décision que j'ai prise l'année dernière est encore bonne aujourd'hui ? » On appelle ça reconsidérer. Reconsidérer ça veut dire, tu vois, tu as pris une décision, tu as décidé quelque chose et tu vas réfléchir de nouveau, et tu vas changer de décision parce que parfois, les éléments ont changé. On prend des décisions dans nos vies avec certaines infos et parfois, eh bien, l'environnement change, nos priorités changent et il faut être capable d'accepter de changer une décision, donc de reconsidérer une décision. Et ça, franchement, tu ne peux le faire que si tu penses, tu réfléchis de façon intensive, focalisée, profonde. Et je te conseille vraiment de le faire tous les jours, d'en faire une habitude.

Alors moi, j'aimerais étendre ça. Aujourd'hui, ce que je fais, j'écris tous les matins dans mon journal. Ça me prend 10, 15 minutes où je réfléchis un peu à ce que j'ai fait la veille, à justement toutes les choses que je viens de citer, tous les exemples que je viens de citer. Donc, je pense à tout ça. J'essaie de reconsidérer des décisions prises. J'essaie de me demander si je mets bien en place des habitudes, des actions qui sont en phase avec ce que je veux vraiment. Donc ça, je le fais le matin, j'essaie de le faire dans la journée de temps en temps, quand il y a des évènements un peu particuliers, mais je souhaite l'étendre. Pendant un moment, j'allais me promener, je prenais mon cahier avec moi et j'écrivais plein d'idées, plein de pensées. Ça, c'est très, très important, très intéressant. Et j'aimerais, tu vois, étendre ces périodes de réflexion dans ma vie et faire en sorte qu'elles ne durent pas que 15 minutes, mais qu'elles durent plutôt 30 minutes. J'aimerais vraiment tous les jours avoir ces périodes de réflexion, de pensées, parce qu'il n'y a que comme ça qu'on avance. En fait, nous sommes des êtres qui fonctionnent beaucoup en pilote automatique, c'est-à-dire sans vraiment réfléchir.

Je parle très souvent du pouvoir des habitudes. Le pouvoir des habitudes, il est là. C'est qu'on fait plein, plein, plein de choses par habitude, sans réfléchir, sans y penser, sans reconsidérer des décisions déjà prises. Et donc, il est pour moi primordial de prendre le temps de bien réfléchir. Donc ça, c'est évidemment la première étape.

Il y a derrière, une deuxième étape qui est l'action, parce que, c'est facile à comprendre, si tu ne fais que réfléchir, et si tous les jours tu écris des dizaines, des dizaines d'idées, tu reconsidères plein de choses, tu dis : « Non, je ne devrais pas faire ça, mais je devrais faire ça. » Donc tu changes tes opinions. Si tu n'agis pas, ce sera inutile. Donc, il faut évidemment avoir un équilibre entre la réflexion et l'action. L'action est très importante. Tu peux, moi c'est ce que je te conseille de faire, le meilleur moyen d'agir, c'est de mettre en place de bonnes habitudes, justement. On en vient toujours à la même chose, je te dis que le fait de réfléchir, ça te permet de casser des habitudes qui ne sont pas forcément utiles pour toi. Eh bien, si tu veux avoir une meilleure vie, ce que je te conseille de faire, c'est de vraiment réfléchir à tes priorités, à ce que tu souhaites pour ta vie, etc. Et à les mettre en place via des habitudes, via des routines, via des systèmes.

Ce sont des choses dont j'ai déjà énormément parlé par le passé. Donc, je t'invite à faire des recherches sur les épisodes précédents de "Marcher avec Johan" puisque tu as plein de conseils sur la mise en place de routines. J'ai aussi fait des vidéos sur le sujet. Donc il y a des vidéos de Français Authentiques sur le sujet sur la chaîne YouTube, mais tu comprends bien que c'est la deuxième étape. En premier, on réfléchit tous les jours. Pour ça, en soi, c'est déjà une habitude. Et la deuxième étape, on met en place, on agit via des routines, via des habitudes, via des systèmes.

Et si tu fais ça, eh bien, tu auras une vie qui est beaucoup plus consciente. C'est-à-dire tu prendras plus le temps de réfléchir, donc ce sera beaucoup plus logique. Tes actions

seront en phase, seront cohérentes avec ce que tu souhaites et ça te permettra d'avoir une vie plus sereine, et bien sûr, plus plaisantes.

Donc, je t'invite à tester ça dès demain. Ne te mets pas la pression, pas de stress, mais prends le temps. Demain, tu prends un cahier, c'est peut-être le moment de démarrer une sorte de journal pour réfléchir. Tu prends un cahier et tu commences à écrire un certain nombre de choses qui t'intéressent, qui te passionnent. Et tu peux vraiment mettre en place des habitudes, finalement, qui sont utiles à ta vie. Prends bien le temps de réfléchir, de penser de façon intensive, profonde et focalisée. Teste dès demain.

Et puis voilà, je te souhaite vraiment bon courage. Je t'envoie tous mes vœux de succès et tu peux, je te le rappelle, si tu souhaites avoir du contenu exclusif, rejoindre la lettre d'information de Français Authentique, tu as un lien dans la description de cet épisode.

Merci de m'avoir suivi à très, très bientôt. Salut!