

Prépare-toi

Eh bien, salut ! Merci de me rejoindre ! Bienvenue dans ce nouvel épisode du podcast du mercredi, podcast souvent axé développement personnel dans lequel on discute.

Quand je marche c'est "Marchez avec Johan", quand je roule, comme je suis en voiture, c'est "Roulez avec Johan". Peu importe, l'important est d'échanger et surtout de mettre à ta disposition du contenu en Français Authentique et tu pratiques le français ou tu écoutes du français comme si tu étais à côté de moi dans la voiture. Donc, c'est un plaisir que tu me rejoignes.

Aujourd'hui, on va parler d'un sujet de développement personnel. Si tu aimes le développement personnel et que tu n'as pas encore découvert mon livre "4 pilules pour une vie riche et sans stress", eh bien, je te recommande de le faire et d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p, pour découvrir de quoi il s'agit et pour pratiquer ton français tout en améliorant ta vie. Voilà un peu mon ambition.

Le sujet d'aujourd'hui ou le titre du podcast d'aujourd'hui, c'est "Prépare toi", "prépare" toi. J'ai été inspiré pour le sujet de cet épisode par une de mes lectures. Je lis beaucoup. J'aime lire sur des sujets liés à la philosophie et il y a une philosophie en particulier dont je parle tout le temps, qui est le stoïcisme qui m'influence beaucoup parce que je trouve que cette sagesse peut être utilisée au quotidien. On n'est pas là pour apprendre de la philosophie pour faire beau, pour étudier des textes juste parce que les textes sont beaux, sonnent bien, mais on est là pour étudier la philosophie à des fins pratiques, pour améliorer nos vies. Et c'est ce que permettent de faire les stoïciens, et en particulier celui qui m'a inspiré pour le sujet du jour qui est, qui était Sénèque.

Sénèque, il a vécu il y a plus de deux mille ans, et il était conseiller de l'empereur romain Néron. C'était quelqu'un de riche. C'est d'ailleurs une des marques du stoïcisme, quand on pense aux trois grands, vraiment. Les trois stoïciens les plus connus sont Marc Aurèle qui était empereur, Sénèque qui était conseiller d'un empereur : Néron, et Épictète qui était, lui, un esclave. Donc, tu vois, il y a vraiment différentes catégories, différentes vies qui ont été touchées par le stoïcisme et qui ont amené énormément, énormément à l'humanité par la suite.

La chose que j'ai lue et dont je voulais te parler aujourd'hui, de Sénèque, c'est qu'un évènement est encore plus négatif, néfaste, quand tu rencontres une épreuve, quand tu as un problème, c'est encore plus néfaste, encore plus négatif, encore plus difficile quand c'est inattendu, quand c'est inattendu. Donc souvent, ce n'est pas seulement l'évènement négatif en lui-même qui nous fait du mal et qui nous stresse, c'est le fait que celui-ci nous prenne par surprise : le fait qu'il soit inattendu. On l'a tous vraiment vécu, je pense. Et Sénèque

l'explique très bien et le décrit de façon très simple. Ce qu'on voit, c'est que la surprise, elle décuple les émotions négatives, c'est-à-dire qu'elle l'amplifie, elle les rend plus fortes et elle amplifie également le stress, le stress. Donc, si tu es surpris par quelque chose, imaginons : tu as un ami qui te trahit. Si tu t'y attendais plus ou moins, tu dis bon, cet ami je sais qu'il n'est pas très droit, pas très loyal et il se peut qu'un jour cet ami me trahisse. Tu es préparé et si ça t'arrive, si cet ami finit par te trahir, évidemment, tu seras déçue. Évidemment que tu seras blessé, évidemment que tu seras triste, mais tu le seras beaucoup moins que si c'était une surprise absolue, si jamais tu n'imaginais ou tu aurais pu imaginer que cet ami puisse te faire du mal ou du tort parce que tu le pensais être loyal.

Donc ici, la surprise, l'évènement lui-même te blesse. Mais la surprise rend la situation, rend l'évènement négatif encore, encore plus mauvais, plus perturbant et plus négatif pour toi.

Quand on a dit ça, ça c'est juste un constat, je pense qu'on sera tous d'accord sur ce constat, mais quand on a dit ça, qu'est-ce qu'on fait ? Le meilleur moyen, du coup, de limiter un maximum les émotions négatives, de limiter un maximum le malheur qu'on va ressentir dans ce genre de situation, c'est tout simplement de se préparer au mieux aux évènements négatifs, de toujours être prêt et de ne jamais être surpris. Ça passe bien sûr par une étape de réalisme, comprendre que la vie n'est pas facile, comprendre que des épreuves il y en aura toujours quelle que soit ta vie, quelle que soit ta situation financière, ton métier, ta situation familiale, tu auras toujours, toujours, toujours à faire face à des épreuves. Donc déjà, il faut être réaliste là-dessus et ne pas penser que bon, tout va bien et je n'aurais jamais de problème. Ça, ce n'est pas du tout réaliste.

Ensuite, comme je le disais, il est nécessaire de se préparer, donc se préparer à tous les niveaux. Par exemple, actuellement, on parle tous les jours de la crise du Covid19, ce virus qui est là, qui est dangereux, qui a tué des gens, qui fait peur à beaucoup de monde. Bien-sûr qu'on ne pouvait pas anticiper le virus. C'est toujours la caractéristique des problèmes et des évènements négatifs. Ils sont imprévisibles. Par contre, on pouvait se préparer ou on peut se préparer à être en bonne santé et à faire en sorte que ce virus s'il nous touche, eh bien il ne nous tue pas.

Tu peux le faire dès maintenant. Tu peux le faire en général en mangeant bien, en dormant bien, en faisant de l'exercice, en essayant de maîtriser ses émotions négatives, en mettant en place toutes ces actions, tu te prépares à affronter des maladies potentielles ou à affronter la vieillesse, etc. Donc, tu te prépares à des évènements négatifs. Si jamais une maladie te touche, quelle qu'elle soit, quelle que soit cette gravité, il est évident qu'un corps préparé, qu'un corps en bonne santé, qu'un corps robuste résistera mieux. Ça ne veut pas dire que tu seras intouchable, qu'il ne t'arrivera rien de négatif, mais en tout cas, ton corps sera robuste, il sera préparé.

On parle aussi actuellement, dans la mesure où il y a une grosse crise sanitaire, d'une future crise économique. Tout le monde est à peu près d'accord pour dire que quand la crise sanitaire sera terminée, on parlera de la crise économique parce que tous les États se sont endettés, parce que beaucoup d'entreprises vont faire faillite, c'est-à-dire vont perdre, vont devoir arrêter leur activité et il se peut que beaucoup de monde perde son job. Le meilleur moyen de se préparer à ça, puisque tu ne peux pas, tu ne pourras pas éviter la perte de ton job ou ça va être difficile, tu peux te préparer à devenir meilleur, à avoir plus de compétences, plus de compétences techniques liées à ton travail, faire mieux ton travail que les autres, des compétences plus personnelles, maîtriser des langues étrangères, avoir de meilleures compétences ou qualités de négociation, de communication, etc. Donc, si tu te prépares en améliorant toutes tes compétences, non seulement tu retrouveras plus facilement un job si jamais tu perds le tien, mais en plus, il y a beaucoup moins de chances que tu te fasses licencier puisque tu auras plus de valeur que les autres.

Et vraiment, cette histoire de mentalité de préparation, c'est quelque chose que tu peux appliquer pour tout.

Là, on a parlé de préparer son corps à résister à des virus. On a parlé de se préparer à résister à une crise économique, mais ça marche aussi pour la préparation à des événements graves, au décès de proches, à des maladies qui pourraient nous toucher, des maladies graves évidemment. Et ça, tu peux le faire en te préparant d'un point de vue philosophique et spirituel. Ce n'est pas le plus facile, évidemment ; ça ne veut pas dire que tu deviendras une personne sans émotion et sans tristesse. Mais le fait de te préparer, d'étudier la philosophie, d'étudier la spiritualité, l'homme avec un H majuscule, c'est-à-dire les personnes de l'espèce humaine, l'homo sapiens, réfléchit depuis des millénaires à la mort, au sens de la mort et à ce que ça veut dire, ce que cela signifie. Et il est indispensable pour moi de lire, de se documenter sur le sujet, de réfléchir, d'écrire dans un journal sur le sujet pour se préparer, pour se préparer à sa mort, pour se préparer à des événements qui vont arriver dans le futur, etc. etc. Donc, tu vois que c'est quelque chose de sans fin.

Par contre, il y a une chose qui est sûre et claire, et certaine, c'est que les hivers arriveront dans ta vie. J'aime beaucoup cette image. C'est Jim Rone, qui était conférencier, écrivain, philosophe américain, qui a écrit dans un de ses bouquins que notre vie était faite de saisons, comme il y a des saisons dans la nature. On a un hiver il fait froid, en été il fait chaud, printemps, automne, c'est un peu entre les deux. Il y a des saisons ; dans nos vies, c'est pareil. On a des moments où tout va super bien, ce sont les étés, des moments où tout va mal, ce sont les hivers et des phases un petit peu intermédiaires. Et ce que dit Jim Rone, et je suis d'accord avec lui, c'est que les hivers, les événements négatifs ou les périodes de ta vie pendant lesquelles ça sera difficile, ça arrivera. La question n'est pas est-ce que tu auras des hivers dans ta vie ? Mais c'est quand est-ce qu'ils arriveront ? Et le meilleur moyen de se préparer pour l'hiver, eh bien c'est de travailler.

Tu connais peut-être la fable de La Fontaine “La cigale et la fourmi”. La cigale, pendant qu'il faisait beau, elle chantait. Elle passait son temps à chanter. Elle ne se préparait à rien. Il faisait beau, elle avait à manger. Tout était bien pour elle, jusqu'au jour où il s'est mis à faire froid.

La fourmi, elle, quand il faisait chaud, elle se préparait à l'hiver, donc elle faisait des provisions. Elle travaillait et quand l'hiver était là, elle résistait. Elle était au chaud. Elle avait à manger. Ici, c'est un peu la même chose. Ce que je te recommande de faire quand ça va bien, travaille, fais en sorte que ton corps soit en bonne santé, fais en sorte que ton mental aille bien, fais en sorte d'améliorer tes compétences, fais en sorte de travailler ta philosophie, ta spiritualité pour faire face aux moments négatifs et aux hivers qui ne manqueront pas d'arriver.

C'est vraiment ce que je te conseille de faire. Prépare-toi, tu ne seras plus jamais surpris par les événements négatifs. Tu ne seras plus jamais pris au dépourvu, comme on dit en français, c'est-à-dire surpris. Tu seras toujours prêt. Et quand les épreuves arriveront, eh bien tu sauras faire face. Tu sauras résister aux difficultés et on en viendra même à dire que les épreuves te renforceront, c'est-à-dire qu'elles te rendront encore plus fort.

Donc voilà pour aujourd'hui. J'espère que ça t'a plu. Donne-moi ton avis sur les différents réseaux de Français Authentique, Facebook, Instagram, etc., YouTube même. Et puis va jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p, si tu t'intéresses au développement personnel.

Merci de ta confiance, à très bientôt ! Salut!