

Réécris ton passé

Salut, chers amis ! J'espère que vous allez bien et je vous remercie du fond du cœur d'être avec moi aujourd'hui pour ce petit épisode de « Marchez avec Johan ». Je dis « petit » parce qu'il sera peut-être un peu plus court que d'habitude. On va parler de réécrire son passé. C'est une pensée de développement personnel.

Avant ça, je te rappelle, parce que ça fait un moment qu'on n'en a pas parlé, que tu peux découvrir... tu ne peux pas encore t'y inscrire, mais [tu peux découvrir l'Académie Français Authentique](#). Tu as un lien dans la description. Il s'agit de notre grande communauté dans laquelle tu as à la fois du contenu exclusif, plein de contenus liés à la France, la francophonie, le développement personnel, des fiches SOS pour vraiment progresser en français, un peu plus techniques. Tu as des réunions Zoom avec nos tuteurs, tu as des ateliers aussi techniques avec nos tuteurs, plein plein de choses, plus différents groupes. Et tout ça, c'est écrit dans le premier lien en bas.

Et si tu es intéressé, tu pourras rejoindre la liste d'attente pour faire partie de l'académie lors des prochaines inscriptions. Les inscriptions sont fermées 90 % de l'année, parce qu'on fonctionne par promotion. On a envie d'accueillir tous nos nouveaux membres en faisant beaucoup d'efforts et en facilitant leurs tâches, donc on ferme les inscriptions 90 % de l'année. Si tu es intéressé, rejoins la liste d'attente. Ça ne t'engage à rien. Les prochaines inscriptions auront lieu le 1er juillet.

Venons-en à notre sujet du jour qui est de tenter parfois de réécrire son passé. Tu vas voir qu'on va parler de mémoire et on va parler de souvenir. Parce que si on considère les choses d'une façon tout à fait honnête, on a finalement peu de souvenirs de notre passé, on oublie énormément. On peut s'en apercevoir à titre personnel, mais on peut aussi l'étudier dans la littérature, dans les différents articles qui traitent du cerveau et de la mémoire.

Et comme les souvenirs consomment beaucoup d'énergie, eh bien le cerveau, il a tendance à en effacer une partie. Il va se dire : « Bon, cette chose-là, je n'en aurai plus forcément besoin à l'avenir, donc je vais oublier, tout simplement. Je vais oublier ça. Ça sort de mon cerveau ». Parce que ça consomme quand même de l'énergie et de l'espace.

Et pour le reste, pour les choses que le cerveau décide de conserver en mémoire, eh bien il va optimiser en se racontant des histoires, parce qu'on se souvient plus facilement d'histoires que de faits isolés sans aucun lien les uns avec les autres. Donc le cerveau, il va aller prendre plein d'éléments de notre mémoire et il va en faire une histoire.

Et parfois, l'histoire, elle ne fait pas complètement sens pour le cerveau parce qu'il va manquer des morceaux, parce qu'il va avoir oublié certaines parties. Et donc quand il

manque des morceaux, le cerveau, il va en ajouter automatiquement, inconsciemment, c'est-à-dire qu'il va inventer. S'il y a une info A, une info B, mais passer de l'une à l'autre, c'est compliqué, le cerveau n'a pas d'explication, il va inventer une histoire. Donc on a tendance à donner du sens à des choses qui, finalement, n'en ont pas et on invite des explications.

C'est ce que l'écrivain Nassim Nicholas Taleb, que j'apprécie beaucoup, nomme « le récit fallacieux ». On se raconte des histoires à nous-même et on se trompe et on le fait pas exprès. C'est vraiment notre cerveau qui nous trompe. Je t'invite, si tu es intéressé à en savoir un peu plus sur ces sujets, à lire Nassim Nicholas Taleb, qui a écrit *Le signe noir*, *Le hasard sauvage*, *Antifragile*, enfin voilà, des très très bons livres qui te font réfléchir. Bon, je suis pas d'accord avec tout ce qu'il dit, mais c'est normal quand on lit ce genre d'ouvrage. Mais voilà, il l'explique clairement ce que je viens de dire, qu'on se raconte des histoires et qu'on fait des erreurs ou qu'on invente... notre cerveau invente des parties.

Et moi, je le vois très bien à titre personnel quand on me pose des questions sur Français Authentique, sur son évolution, sur son origine, il faut que je remonte à 2011, donc ça fait 12 ans maintenant, c'est énorme. Et on va me poser des questions : « Alors, quand tu as créé Français Authentique, quelle était ton idée ? Et pourquoi t'as fait ça ? Pourquoi t'as décidé de faire ça ? »

En fait, il y a plein de trucs que j'ai oubliés et je sens bien, dans ce genre d'interview, que je me sens presque obligé de donner un sens à l'ensemble, alors que finalement le hasard a été une partie dominante de l'histoire de Français Authentique. C'est encore une chose qu'explique Taleb dans ses écrits, notamment dans *Le hasard sauvage*. Il y a énormément de trucs qui nous arrivent par hasard, énormément, énormément, mais des éléments qui sont déterminants en fait.

Si tu rencontres ta femme ou la personne qui va partager le reste de ta vie à une soirée, tu te dis : « C'est quand même le hasard d'avoir rencontré cette personne à cette soirée ». Si tu décides de quitter ton job pour créer Français Authentique, il y a aussi des raisons mais qui sont liées au hasard.

Donc le hasard, c'est ce qu'il appelle, Taleb, le hasard sauvage, eh bien c'est quelque chose qui a une grande importance dans nos vies. Mais nous, on refuse de l'admettre. Notre cerveau, il va pas dire : « Ben j'ai créé Français Authentique un peu par hasard et puis j'ai commencé à faire des vidéos un peu par hasard et je me suis dit tiens je vais faire des podcasts un peu par hasard ». Notre cerveau, il va avoir une histoire, il va créer une histoire qui va nous aider d'une part à retenir plein de choses et d'autre part à faire sens de ce qu'on a oublié.

Et finalement, nos souvenirs, c'est un peu un mélange entre des faits, des choses réelles qui se sont bien passées, et de la fiction, des choses qui sont purement inventées. Alors, ça veut pas dire qu'on est des menteurs hein, ça veut clairement pas dire qu'on ment volontairement, mais on voit bien que les histoires que l'on se raconte, elles prennent parfois la place de la réalité de certaines expériences.

Et du coup, quand on a compris ça, quand on sait que notre cerveau fonctionne comme ça, je pense que c'est important déjà de le garder en tête, ça force à l'humilité, et de l'utiliser. Pourquoi ne pas réécrire certaines parties de notre histoire ? Il s'agit pas de se mentir à soi-même bien sûr, mais il s'agit de donner le sens que l'on souhaite donner à certains événements, à certaines erreurs par exemple qu'on a faites pour mieux apprendre et pour moins stresser.

Je vais te donner un exemple qui me touche directement. J'espère que ça t'aidera à comprendre et à peut-être appliquer ça dans ta vie. Mais pour Français Authentique, moi j'ai réussi à me convaincre qu'en fait quand j'ai créé Français Authentique, j'avais une vraie vision au départ et que je n'ai fait qu'exécuter un plan qui a bien fonctionné.

Et c'est OK de m'en convaincre même si je sais que c'est pas tout à fait vrai. J'avais vaguement une idée de ce que je voulais faire, je savais qui je voulais aider, mais j'avais pas de vraie vision, de vrai plan, pour dire : « OK. En 2023, Français Authentique en sera là ». Ça s'est fait avec le temps. Mais j'essaie de me convaincre, et j'y arrive, du fait que j'avais une vision, donc je réécris un peu mon histoire. Et encore une fois, c'est OK de le faire, c'est OK de m'en convaincre, à condition de ne pas tomber dans le piège de croire que le succès il est dû exclusivement à mon talent. Ça, ce serait une grave erreur parce que ça me pousserait à ne plus apprendre et à baisser la garde.

Je sais que c'est pas le cas. Je garde en tête l'importance qu'a eu le hasard, mais je me dis et j'ai réussi à réécrire mon histoire et à me convaincre en me disant : « J'avais une vision globale, j'ai suivi un plan. Bien sûr, j'ai réussi parce que j'ai une part de chance et d'autre part parce que j'ai pris plein de bonnes décisions, mais ce n'est pas exclusivement lié à mon talent ».

Donc du coup, ça me pousse à chercher à avoir une vision pour mes prochains projets. J'ai d'autres idées, j'ai d'autres projets, j'essaie de bâtir une vision. Donc le fait d'avoir réécrit un peu mon histoire via Français Authentique, ça m'a permis d'apprendre et ça me permet de mieux planifier mes prochains projets. Ce n'est qu'un exemple et je t'invite vraiment à trouver les tiens pour réécrire une partie de ton histoire afin de mieux appliquer ce que tu as appris par le passé.

Je t'avais dit que ce serait un épisode un peu court hein, on est à une dizaine de minutes, mais c'est pas grave. Je pense que je t'ai donné des astuces, des clés qui peuvent t'aider dans ta vie quotidienne.

Encore une fois, si tu aimes le développement personnel et si tu as envie de pratiquer le français avec nous, [va voir le premier lien dans la description et rejoins la liste d'attente de l'Académie Français Authentique](#). Ce sera un plaisir de faire ta connaissance en personne. Je suis dans la salle Zoom de l'académie, chaque semaine. C'est une salle Zoom ouverte 24 heures sur 24, comme une sorte de salon dans lequel on peut se rencontrer, salon virtuel. Donc merci pour ça et je te dis à très bientôt pour un nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». À bientôt.