

Se reposer est une forme de discipline

Salut, cher ami ! Merci du fond du cœur de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». C'est un immense plaisir de t'avoir avec moi aujourd'hui pour cet épisode de développement personnel.

Avant de commencer... Aujourd'hui, on va parler du repos et on va voir que le repos c'est une forme de discipline. Tu vas voir ce que je veux dire par là. Ça peut paraître contre-intuitif, pourtant je trouve que c'est plutôt vrai.

Avant ça, je t'invite, si tu ne l'as pas fait, ça me rendrait un immense service d'aller noter l'application ou d'aller noter le podcast de Français Authentique sur l'application que tu utilises, que ce soit Apple Podcast ou Google Play Store, peu importe. J'apprécierais beaucoup que tu laisses 5 étoiles pour montrer que tu apprécies ce podcast.

Aujourd'hui, je vais partager encore une fois un combat que je mène, on va dire une tendance contre laquelle je me bats. J'utilise régulièrement, je l'avais fait la semaine dernière, dans le podcast de la semaine dernière, je t'ai parlé de l'art d'être tolérant. Je te disais que j'essayais de combattre un biais ou un de mes défauts pour être meilleur.

Et aujourd'hui, c'est la même chose, je me bats contre quelque chose qui touche tous ceux qui sont ambitieux. Vous allez vous reconnaître. Quand on est ambitieux, quand on est passionné par son travail, on a tendance à toujours chercher à en faire plus, toujours travailler plus, travailler plus efficacement, organiser son temps pour en faire plus, se lever plus tôt, travailler pendant tous les temps morts. Et franchement, là-dessus, j'ai développé des exercices ou des techniques vraiment folles.

Je suis tout le temps... à part quand je suis en présence de ma famille, je suis tout le temps en train de travailler finalement. J'amène ma fille Emma à la piscine, j'ai mon ordinateur, je vais travailler à l'extérieur, dehors, avec l'ordinateur, dans la voiture, alors qu'il faisait zéro degré dehors et que j'avais l'ordinateur sur les cuisses. J'utilise tous mes temps morts parce que je cherche à toujours en faire plus. Et j'adore Français Authentique, j'adore. En fait, c'est ma passion de développer cette plateforme, de développer la plateforme de l'Académie Français Authentique. Donc c'est clairement mon cas d'être toujours en train de chercher à en faire plus, à travailler plus.

Et j'ai, du coup, une grande discipline personnelle et beaucoup de motivations parce que j'ai pas besoin vraiment de me forcer, j'adore ça. Mais c'est devenu en fait une habitude, c'est ancré en moi. Mais au final, il y a une question qui mériterait d'être posée, c'est : Est-ce que c'est pas trop, tout ça ? Et je dois avouer que souvent, et je suis sûr que certains d'entre vous vont se reconnaître là-dedans, souvent, il est plus facile pour moi de travailler que de me reposer parce que si je décide de ne pas travailler à un moment, imaginons, j'amène

Emma à la piscine ou Tom à l'escrime et je ne fais rien, je ne travaille pas, eh bien je vais avoir mauvaise conscience.

Donc, j'en suis arrivé à un point où travailler c'est plus facile que ne pas travailler, alors que finalement, la chose à faire, souvent, c'est de se reposer, parce qu'on peut pas être efficace, on peut pas être créatif si on est tout le temps en train de travailler. En français, on a une expression, je pense l'avoir expliquée dans le podcast de Français Authentique, c'est « avoir la tête dans le guidon ». Quelqu'un qui a la tête dans le guidon, c'est quelqu'un qui travaille tout le temps, qui est tout le temps à fond. Ça prend l'image d'un cycliste qui est sur son vélo et qui a la tête en avant vers le guidon, qui ne pense qu'à avancer.

Et évidemment, tout est question d'équilibre. Pour être créatif, pour être plus efficace et pour être plus heureux, il est indispensable de se reposer. Pour éviter le burn out, il est indispensable de se reposer.

J'ai eu la semaine dernière un petit déclic sur le sujet, parce que je suis en train de lire le livre de Ryan Holiday. Le titre anglais, c'est *Discipline Is Destiny*. C'est une suite qu'il fait sur les vertus fondamentales ou les vertus cardinales. J'en ai parlé d'ailleurs sur le canal Telegram de Français Authentique, que tu peux rejoindre. Il y a un lien sur mon site ou tu peux contacter le support si tu veux. J'essaie d'y laisser un petit message quotidien. Je parlais de ce livre. En gros, c'est un livre sur la discipline. Il disait que parfois, la vraie discipline c'est de se reposer alors que tu pourrais travailler, parce que tout est question d'équilibre. Et trop travailler, pour lui, et ça, ça m'a marqué quand j'ai lu ça, trop travailler c'est manquer de discipline.

Et je ne l'avais jamais vu comme ça. Pour moi, c'était tout l'inverse. Pour moi, quelqu'un de discipliné, c'est quelqu'un qui travaillait tout le temps. Je dis pas que j'étais fier de ça, mais en tout cas je vois ça d'une façon beaucoup plus positive de me dire : « Bon, j'ai beaucoup travaillé aujourd'hui. J'ai été discipliné ». Mais ce que je devrais me dire parfois, c'est : « J'ai beaucoup travaillé, mais j'ai manqué de discipline puisque je me suis peu reposé ». Et je devrais célébrer les moments où j'ai beaucoup travaillé la journée mais je me suis gardé quelques moments pour me reposer parce que ça c'est une vraie discipline.

Évidemment, tout est question d'équilibre, comme je le disais tout à l'heure, évidemment que notre travail est important, mais il faut se poser la question de savoir si nous sommes là sur le long terme ou pas. Et personnellement, j'ai décidé d'être là sur le long terme. Je travaille sur Français Authentique depuis 2011, ça fait 11 ans que je travaille corps et âme sur Français Authentique, mais j'ai pas l'attention de m'arrêter dans un an ou deux, j'ai l'intention de continuer aussi longtemps que possible.

Donc si on est là sur le long terme, il faut se dire : « Bon, si je fais une analogie avec le sport, je suis là pour un marathon et pas pour un sprint ». Ça veut dire je ne suis pas là pour

courir très très vite pendant 100 mètres, je suis là pour courir à une allure modérée pendant 42 kilomètres. C'est un marathon, pas un sprint. Et le seul moyen de tenir pour un marathon, eh bien c'est de courir moins vite. Si quelqu'un essaie de faire un marathon en courant le plus vite possible comme quelqu'un qui fait un sprint, il ne tiendrait pas longtemps.

Donc pour durer, il faut avoir la discipline de se reposer, de ne rien faire parfois, à un certain moment, ne rien faire. Et même s'il est parfois plus difficile de s'arrêter que de continuer à travailler, il est vraiment très souvent plus utile de se reposer que de se pousser.

Donc je vais essayer de garder ça en tête. Certains vendredis soir, je me dis : « Allez, demain, je me lève, samedi matin, pendant que ma famille dort pour travailler, pour avancer sur les projets de Français Authentique ». Je devrais me dire : « Est-ce qu'il ne vaudrait pas mieux se reposer ? Et même si tu as envie de te lever tôt, ne ferais-tu pas mieux de lire ou de te détendre plutôt que de retravailler ? ». A garder en tête, à essayer d'appliquer dans ma vie, à réfléchir.

Comme d'habitude, dans la mesure où il s'agit d'un équilibre à trouver, il faut faire attention parce que trop de repos et pas assez de travail, c'est aussi quelque chose de contreproductif pour ma vision, donc il faut trouver le juste équilibre. Je pense que pendant longtemps j'ai un peu trop penché d'un côté, vers le travail, et je dois essayer peut-être de pencher un peu plus vers le côté repos pour tenir sur le long terme.

Donc j'espère que ça t'a plu. Si c'est le cas vraiment, j'apprécierais beaucoup que tu laisses une petite note sur l'application de podcast que tu utilises. Ça m'aiderait énormément.

Merci du fond du cœur et on se retrouve très bientôt pour un autre épisode de « Marchez avec Johan ».

Merci de m'avoir suivi et merci de m'avoir accompagné pour cette promenade. À bientôt.