

Sois présent et focalisé

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». C'est un plaisir de t'avoir à côté de moi pendant cette petite balade et c'est un plaisir de pouvoir discuter de développement personnel comme tous les mercredis. L'idée, aujourd'hui, c'est de parler d'être présent et d'être focalisé. C'est un sujet très vague, très vaste, très important. On en a déjà parlé à plusieurs reprises.

Mais avant ça, laisse-moi te rappeler que tu peux rejoindre la lettre d'information gratuite de Français Authentique. Il te suffit de joindre ou de cliquer plutôt sur le lien dans la description. Je pense, le lien c'est www.francaisauthentique.com/li comme lettre d'information. Tu recevras régulièrement par e-mail des informations qui t'aideront à mieux pratiquer le français, à mieux travailler le français, afin de parler français de façon automatique et de façon fluide. Voilà notre ambition.

Alors aujourd'hui, je voulais te parler ou plutôt te reparler, parce que je pense vraiment avoir abordé ce sujet à plusieurs reprises par le passé. J'en suis pas sûr parce que ça fait 11 ans que j'enregistre des contenus et forcément, j'ai tendance à me répéter parfois. C'est, à mon avis, pas un problème parce qu'on a besoin d'entendre plusieurs fois les mêmes choses.

Mais aujourd'hui, je voudrais te parler du fait d'être présent et d'être focalisé et je voudrais, parce que c'est une citation que j'essaie de me répéter vraiment au quotidien, parce que c'est une citation clé, je trouve, qui vient de Jim Rohn, très célèbre conférencier et auteur américain qui est décédé maintenant, mais qui a inspiré énormément, énormément de monde, et moi, il m'a énormément inspiré. Je recommande ses conférences hein, elles sont en anglais, mais tu peux taper « Jim Rohn » sur YouTube et tu trouveras plein de conférences. Voilà, une grosse inspiration pour moi.

Et une citation que j'adore de Jim Rohn, c'est : « Quand tu travailles, travaille ; quand tu joues, joue. Ne mélange pas les deux ». Elle est simple. La grande, en fait, force de Jim Rohn, c'était ça, c'était de prendre des grandes idées, des choses qui posent des problèmes à la majorité des gens, et en deux phrases simples à retenir, simples à comprendre, essayer de donner la clé en fait à ce problème. Le fait que ce soit simple à comprendre ne veut pas dire que c'est facile à appliquer. Simple n'est pas facile. Mais en tout cas, c'est très simple à comprendre. C'est très simple à comprendre même si c'est difficile à appliquer.

Donc l'idée, c'est de dire : « Ben voilà, si tu es au travail, soit 100 % focalisé sur ton travail, ne pense pas à ta famille ». Quand tu joues... donc ici... parce qu'il le dit en anglais, « when you play », quand tu es dans tes moments de détente, détends-toi, ne pense pas au travail, ne mélange pas les deux. Ne pense pas à ta famille quand tu es au travail, ne pense

pas au travail quand tu es avec ta famille. Et encore une fois, c'est difficile à appliquer. C'est même un grand fléau de notre monde.

D'ailleurs, je vais te donner un petit... tout petit exemple, une petite anecdote. Dimanche, donc il y a quelques jours, j'étais à une compétition d'escrime. L'escrime, c'est un sport d'épée. Donc il y a deux adversaires, chacun a une épée, et le but, c'est de se toucher. Je résume parce que c'est plus compliqué que ça. Et mon fils Tom, il fait de l'escrime et donc il participait à cette compétition.

Il y avait plusieurs parents qui étaient avec leurs enfants et certains d'entre eux étaient scotchés sur leurs smartphones. Au lieu de passer du temps, comme moi j'ai pu le faire, j'étais heureux de le faire. Bien sûr que chaque combat de Tom je regardais avec attention. Mon téléphone était dans la poche. Et entre les combats, je passais du temps avec lui pour le conseiller et pour le rassurer, parce que c'était sa deuxième compétition. Bien sûr que ces moments-là doivent être passés avec nos enfants et pas sur le smartphone. Moi, j'ai pas manqué une miette et je pense que je me souviendrai de cette compétition toute ma vie et Tom aussi.

Quelques jours avant, quelque chose de comparable, j'ai emmené ma fille Emma à la piscine et nous sommes passés près d'un terrain de football, il y avait un match de filles, jeunes filles hein. Je pense qu'elles devaient avoir 13-14 ans peut-être. Et il y avait un père qui était en tribune et sa fille jouait. On voyait que sa fille elle était fière. À chaque fois que le jeu était arrêté, elle regardait dans la tribune, elle regardait son père. Elle était fière, vraiment.

Et lui... Donc certes, il la regardait. Quand le jeu s'arrêtait, il levait la tête, mais moi je l'ai vu parce que je suis passé derrière lui, il était sur son smartphone et il jouait. Il y avait un jeu du type *Candy Crush* ou un jeu de ce type où il y avait plein de couleurs à l'écran et il jouait au lieu de regarder sa fille.

Et bien sûr, là on prend des exemples de la vie personnelle, de la détente, le « quand tu joues, joue », le fameux « when you play, play » de Jim Rohn, mais bien sûr ça fonctionne aussi au travail. Quand on travaille sur un projet, il est vraiment impératif de ne pas se laisser distraire par le reste, sur les différents réseaux, Facebook, You Tube, Instagram, les emails, les collègues, même notre famille.

Il y a un super livre pour ceux qui lisent l'anglais de Cal Newport qui s'appelle *Deep Work*. Il y a peut-être une traduction en français. Mais en fait, il explique qu'on est beaucoup plus efficace à travailler de façon profonde et intense, de façon 100 % focalisé sur quelque chose.

Et même si je ne suis pas parfait, loin de là, sur le sujet, j'essaie de faire des séances focalisées. Donc je mets mon casque à réduction de bruit. Parfois je mets pas de musique,

c'est juste pour être coupé de l'environnement extérieur, ou parfois je mets de la musique classique sans les paroles, parce que les paroles ça me distrait. Mais l'idée, c'est d'être complètement présent et immergé dans ce qu'on est en train de faire.

Si j'enregistre une vidéo, si j'enregistre un podcast, il faut que je sois complètement immergé dedans. Si je suis en train de te parler dans ce podcast, je peux pas penser à ma famille et me dire : « Tiens, ce soir, Tom va quitter. On est mardi, on va avoir notre traditionnelle partie d'échecs ». Si je commence à penser à tout ça, je ne suis pas avec toi et c'est un manque de respect pour toi qui m'écoutes.

Par contre, si je suis avec ma famille, il faut que je sois à fond présent avec ma famille. Si je suis en train de faire ma partie d'échecs du mardi soir avec Tom, on en fait d'autres jours mais on a cette tradition du mardi soir, et que je commence à penser au travail ou à mon podcast, eh bien c'est un manque de respect pour lui.

Donc il faut vraiment rechercher... Plutôt que de rechercher l'équilibre, on parle toujours d'équilibre entre la vie privée et la vie personnelle, trouver un équilibre entre les deux, je pense qu'il faut plutôt chercher la focalisation, le fait d'être présent à 100 % dans ce qu'on fait. Si on travaille, il faut travailler ; si on joue, si on se détend, il faut jouer, mais il ne faut pas mélanger les deux.

Encore une fois, c'est très très dur, on le sait, c'est... En fait, on se bat... Dans la mesure où une des grandes sources de distraction ce sont les smartphones, on se bat contre des experts en fait. Les meilleurs étudiants de marketing, de psychologie etc. des plus grandes écoles américaines, ils vont travailler dans la Silicon Valley et ils cherchent des moyens d'être le plus... de rendre leur produit le plus addictif possible, donc on ne peut pas se battre.

Si moi, Johan Tekfak, je veux me battre contre l'addiction au smartphone, je me bats contre des centaines d'ingénieurs bien plus brillants... ils sont pas bruyants, ils sont brillants, bien plus brillants, bien plus intelligents que moi.

Donc l'idée, c'est plutôt de se dire : « Allez, je me focalise, je me bats contre ces distractions et j'essaie de garder en tête que chaque distraction c'est un manque de respect envers mon travail ou envers mes proches ». Comme je l'ai dit tout à l'heure, ce serait un manque de respect envers les membres de Français Authentique qui m'écoutent que de penser à ma famille en travaillant sur Français Authentique, comme ce serait un manque de respect de penser au travail quand je suis avec ma famille, avec mes enfants.

Donc c'est le message que je voulais partager aujourd'hui avec toi. Je te rappelle cette formidable citation : « Quand tu travailles, travaille ; quand tu joues, joue. Ne mélange pas les deux ». Merci, Jim Rohn. J'hésite toujours à le prononcer, mais je vais le prononcer

plutôt à l'américaine comme il était. Jim Rohn, merci beaucoup. J'espère vraiment t'avoir inspiré avec cette citation, toi qui m'écoutes.

N'oublie pas d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/li comme lettre d'information pour pouvoir recevoir une à deux fois par semaine un mail de Français Authentique avec du contenu exclusif qu'on ne partage pas ailleurs. Bien sûr, on ne partage ton adresse avec personne, c'est évident, et tu peux te désabonner à tout moment. Donc en fait, il y a pas de risque.

Merci d'avoir suivi cet épisode et je te dis à très très bientôt pour un nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». Salut !