

Sois serein dans le chaos

Salut chers amis, merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode du podcast de Français Authentique, "Marchez avec Johan". C'est le dernier épisode de 2020. C'est vraiment le dernier épisode de cette année. On parle développement personnel. On aura l'occasion de continuer sur ces sujets intéressants pour toi, je l'espère, d'ici l'année prochaine, mais en tout cas, aujourd'hui, on va parler de chaos et de sérénité. Deux termes qui, en général, ne vont pas ensemble. En général, la sérénité, c'est quand on est calme qu'on sait où on va. Eh bien, elle n'est pas rencontrée dans le chaos qui est un moment où on a du mal à anticiper ce qui arrive, où la situation est un peu instable. Et on va voir aujourd'hui pourquoi c'est important d'être serein dans le chaos et pourquoi c'est en fait la seule solution possible. On ne peut pas vivre et progresser autrement.

Avant d'avancer sur le sujet, je voulais te rappeler une nouvelle fois et pour la dernière fois de 2020, que si tu étais intéressé par le développement personnel et l'apprentissage du français, eh bien la meilleure façon d'avancer sur le sujet, c'était d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p (comme 4 pilules), qui est mon livre de développement personnel disponible sous forme de PDF, MP3 et papier pour améliorer ton français et améliorer ta vie, tout simplement.

Alors revenons-en à notre histoire de chaos et de sérénité et pour ce sujet, pour cette réalisation que je vais partager avec toi aujourd'hui, je dois remercier mon ami Alberto Arrighini, le créateur d'Italiano Automatico, le meilleur site au monde pour apprendre l'Italien, qui est mon ami depuis plusieurs années, que je respecte beaucoup et avec lequel je parle chaque semaine.

Et Alberto m'a beaucoup aidé dans un problème qui me touche. J'ai actuellement un souci. Je ne peux pas vraiment rentrer dans le détail, mais j'ai un problème administratif assez ennuyeux et qui va prendre longtemps, qui va prendre beaucoup, beaucoup de temps et dont les délais, malheureusement, ne dépendent pas de moi. C'est-à-dire je ne sais pas exactement quand est-ce que ce problème va être résolu. Je suis en attente finalement de résolution de ce problème. Et j'ai très, très bien résisté à ce problème. Je suis d'ailleurs très fier de moi. J'ai partagé dans différents épisodes précédents, la technique que j'avais utilisée pour ne pas stresser et pour être résilient. Donc, je t'invite à regarder aux derniers épisodes sur le site de Français Authentique. Être résilient, ça veut dire être capable de résister à quelque chose. Tu as un gros problème, tu résistes, tu restes serein, tu ne stresses pas.

Donc, j'ai très bien résisté, j'ai été très résilient. Je suis très content et très fier de ça puisque ça n'a pas toujours été une de mes forces. Mais par moments, eh bien, j'ai eu des phases pendant lesquelles je pensais beaucoup à ce souci administratif ennuyeux qui va prendre beaucoup de temps.

Et moi, quand je pense en général et quand j'ai du mal à enlever quelque chose de mon esprit, j'ai tendance à faire des plans. Je disais : « Bon, là, je suis en attente. J'attends qu'on revienne vers moi avec des informations pour voir comment on va résoudre ce problème. Donc, si la chose A arrive, alors je vais faire ça. Si la chose B arrive, alors je vais faire ça et sinon, eh bien je ferais ça ». Donc, j'essaie de faire des scénarios dans tous les sens et je réfléchis et je rends les choses plus complexes et forcément, ce genre de choses, ça rend un petit peu anxieux.

Et quand je parlais de ça à Alberto, j'ai fini par lui dire : « Ecoute, ce n'est pas grave. D'ici un an, un an et demi tout au plus, eh bien j'aurai la réponse. Ce problème sera clarifié et tout ira bien. » Ce que mon pote Alberto, mon ami Alberto, m'a répondu dans toute la sagesse qui l'habite, c'est que : « Non, non, non. Dans un an, un an et demi, quand ce problème-là sera résolu, tout n'ira pas bien parce que soit juste après, soit juste avant, tu auras eu un autre problème, un autre problème important, un autre problème ennuyeux, un autre problème qui va t'occuper l'esprit. Donc, tu vas, cher Johan, m'a-t-il dit, vivre toujours dans le chaos. Tu es dans une situation de ta vie pendant laquelle le chaos est en fait impossible à éviter. »

Il y a plusieurs raisons pour cela. J'ai une famille, j'ai deux enfants, bientôt trois puisque Céline mettra au monde notre troisième enfant fin janvier. J'ai fait une vidéo sur le sujet d'ailleurs sur YouTube que tu peux retrouver où Céline nous raconte un peu tout ça. Donc, quand tu es père de famille avec trois enfants, que tu as une maison, des responsabilités, une entreprise Français Authentique qui aide des milliers voir maintenant depuis 2011, des millions de personnes, tu auras des problèmes : des problèmes administratifs, des problèmes avec peut-être des gens de l'équipe, des problèmes de famille, des problèmes de santé, des problèmes liés à un accident, des problèmes moraux, des problèmes spirituels, peu importe. Ta vie ne sera jamais exempte de problèmes et ta vie ne sera jamais exempte de gros, gros, gros challenges.

Et il a totalement raison de me dire ça. Et bizarrement, bizarrement, cette vision qui est plutôt pessimiste, on ne peut pas dire que ce soit quelque chose d'optimiste où on se dit : « Ouais Super , je vais passer ma vie à voir plein de problèmes », cette vision un peu pessimiste, qui est tout à fait réaliste et réelle, elle est aussi pour moi très apaisante, très apaisante. Ça veut dire qu'elle me rend serein. Elle me rend serein.

Jusqu'à présent, ce qui me rendait anxieux, c'était de ne pas avoir le contrôle, même si je sais que beaucoup de membres vont me contacter en disant : « Johan, il faut que tu acceptes de ne pas avoir le contrôle », j'y travaille, mais ça fait partie de mes « vices » où j'aime avoir le contrôle. Et là, dans ce problème, je n'ai pas le contrôle parce que j'attends. Moi je suis prêt, j'ai fait mon job, j'ai fait ma partie en ce qui concerne le souci administratif, maintenant, c'est les autres qui doivent revenir vers moi. Et eux ne sont pas pressés. Eux je les attends et je ne maîtrise pas. Ils peuvent revenir vers moi avec des informations dans un

mois, deux mois, six mois, un an, je n'en sais rien. Et le fait de me dire que quand ce problème sera résolu, tout ira bien, eh bien ça met mon bonheur, ma sérénité sous leur contrôle, entre leurs mains, puisque ça dépend d'eux. C'est ce que je me disais précédemment.

En me disant que quoiqu'il arrive, de toute façon, quand ce problème sera résolu, il y en aura un autre, eh bien ça enlève complètement la responsabilité du contrôle des autres. Ce n'est plus eux qui contrôlent les problèmes, c'est finalement moi qui reprends le contrôle puisque la seule chose que je peux faire, c'est devenir meilleur et faire en sorte de résister aux problèmes, d'accepter le fait que j'aurai toujours des soucis administratifs, que j'aurais toujours des soucis ennuyeux dans ma vie personnelle et professionnelle. En ayant accepté ça et en travaillant dessus au quotidien, eh bien je reprends littéralement le contrôle.

Et puisque j'ai le contrôle, je me sens mieux, j'ai plus de sérénité. Donc ce n'est plus l'administration maintenant ou les gens qui doivent me fournir des informations qui ont le contrôle. Eux, c'est terminé. Moi, ça m'est égal. Ils peuvent revenir vers moi dans deux semaines, un mois, cinq ans. Ça m'est égal. Ce n'est pas eux qui ont le contrôle, c'est moi qui ai le contrôle parce que quoiqu'il arrive, de toute façon, je n'aurai jamais un calme total. Ma vie ne sera jamais dans le calme complet. Il faut que j'apprenne à vivre dans le chaos, ce que j'ai déjà bien commencé à faire depuis ces dernières années grâce au développement personnel, mais il faut que je continue dans cette voie et du coup, c'est moi qui ai le contrôle et ce n'est plus eux. Et ça, vraiment, c'est une chose qui m'a beaucoup aidé et que je voulais partager avec toi aujourd'hui parce que je suis sûr que ça t'aidera également à faire face à des situations stressantes dans lesquelles tu n'as pas le contrôle et où tu te dis : « Allez, dès que j'aurai résolu ça, ça ira mieux et je serai tranquille. » Non ! Tu ne seras pas tranquille parce que tu auras certainement d'autres soucis qui arriveront dans ta vie.

Une analogie ou un autre exemple qui montre un peu cette philosophie, c'est que pendant longtemps, je disais à ma femme Céline : « Ecoute, là, j'ai beaucoup de travail en ce moment parce qu'on sort un nouveau cours de Français Authentique, par exemple. Mais dès que le cours sera sorti, ne t'inquiète pas, je travaillerai moins, je serais plus cool, plus tranquille. » Et quand le cours sortait, plutôt que d'être plus cool, plus tranquille, non, je me mettais directement à travailler au prochain projet. Et c'est bien, c'est positif, à partir du moment, évidemment, où on garde l'équilibre. C'est positif, c'est bien, c'est intéressant, mais il faut l'accepter. Il faut accepter qu'en fait, je ne serai jamais, ou pas, en tout cas avant un très, très long moment, je ne serai jamais quelqu'un qui travaille peu ou ne travaille pas. Accepter ça et se dire : « Bon bah voilà, après la sortie du prochain cours, je serai occupé quand même parce que j'aurai d'autres choses à faire », c'est aussi accepter une réalité qui finit par devenir apaisante. Et cet exemple avec la quantité de travail et le rythme de travail, eh bien, je trouve que c'est très comparable à ce que je t'ai raconté sur les problèmes et leur résolution.

Donc voilà, j'espère vraiment que cet épisode t'a plu. Si c'est le cas, n'hésite pas à venir me le dire sur les différents réseaux. Tu sais que cet épisode est publié sur différents réseaux et relayé sur différents réseaux. Donc, tu peux nous joindre sur Facebook, sur Instagram ou même par mail à johan@francaisauthentique.com et je t'invite vraiment, si tu aimes le développement personnel, à aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p, pour découvrir mon livre "4 pilules pour une vie riche et sans stress".

Merci d'avoir suivi cet épisode et à très bientôt pour plus de contenus en français authentique. Salut !