

Souvent on n'a rien à perdre et tout à gagner

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». J'espère que tu vas bien, que tu es en forme. Si c'est le cas, sache que moi aussi et sache que je suis super heureux de vous voir toujours plus nombreux à écouter et réagir au podcast de « Marcher avec Johan ». Si tu écoutes mon podcast, d'ailleurs, je te saurai très reconnaissant de le noter sur l'application de podcast que tu utilises ou tout simplement si tu utilises l'application mobile gratuite de Français Authentique, tu peux noter l'application. Ça nous aide beaucoup à nous faire connaître et à aider encore plus de monde, donc merci pour ça.

Je ne sais pas si tu entends les oiseaux. Il y a des oiseaux autour de moi parce que c'est le printemps.

Aujourd'hui, je vais te parler d'un fait qui, j'espère, te fera du bien. À mon avis, ça fait du bien à entendre. C'est tout simplement que bien souvent on n'a rien à perdre et on a tout à gagner dans des situations qui nous stressent un peu. Je vais te donner quelques exemples.

Mais souvent, les choses qui nous inquiètent, qui nous font un peu peur, qui nous rendent mal à l'aise, on se dit : « Oh la la ! Ça va être difficile. Ça m'inquiète un petit peu ce qui est en train de se passer », bien souvent, quand on a ce sentiment-là ou ces émotions-là, c'est qu'on a à faire à une opportunité finalement et que cette opportunité, c'est une opportunité ou c'est une situation dans laquelle on ne peut pas perdre, on ne peut que gagner.

Tu verras, ou en tout cas je vais prendre des exemples, que ça marche pour des situations voulues. Par exemple, si tu veux déménager, ça te fait peur. Souvent, tu ne peux pas perdre, tu ne peux que gagner. Ou ça marche aussi pour des situations subies. Par exemple, une personne te quitte. Souvent tu as plus à gagner qu'à perdre même si, sur le coup, on ne s'en rend pas compte.

La question clé pour reconnaître ça, pour s'apercevoir de ce fait, c'est de se demander de façon totalement honnête, transparente et on va dire sans émotion, c'est de se demander quel est le pire qui puisse arriver. Et souvent, très souvent même, le pire qui peut arriver, c'est un retour à notre situation d'origine.

Si moi, aujourd'hui, j'ai un projet qui m'inquiète un petit peu et je me dis : « Waouh ! Quel est le pire qui puisse arriver ? », souvent... je ne dis pas que c'est tout le temps le cas, on va prendre des exemples pour que tu comprennes, mais souvent, le pire qui puisse arriver, c'est de revenir dans la situation dans laquelle je suis. En gros, si le projet se passe bien, j'ai plus, j'améliore ma vie ; si le projet se passe mal, je reviens à l'état dans lequel je

suis aujourd'hui. En gros, si ça va bien, je gagne ; si ça va mal, je reviens à l'état actuel, donc je ne perds pas.

Un des exemples finalement que je peux prendre, auquel j'ai pensé en préparant tout à l'heure cet épisode, c'est le moment ou la période pendant laquelle j'ai choisi de quitter mon job salarié, j'étais chef de projet dans l'industrie automobile, pour développer Français Authentique à plein temps. J'avais peur, clairement. Je pense que si ma femme, si Céline ne m'avait pas poussé à le faire à ce moment-là, peut-être que j'aurais encore attendu des années et des années, parce que souvent quand on a peur de quelque chose, on ne le fait pas, on ne décide pas, on laisse le statu quo s'installer et on pense que de ne pas décider, c'est le plus sûr. Souvent ne pas décider, c'est décider en fait, c'est décider de ne pas le faire.

Mais si on reprend cet exemple, en fait il y avait deux issues possibles quand j'ai quitté mon travail pour développer Français Authentique et pour certainement pouvoir appliquer beaucoup plus de choses, pouvoir mettre plus d'énergie dans ce formidable projet qui m'a toujours tenu à cœur, il y avait deux issues.

La première issue... C'est un écureuil là-bas. Je suis sur un petit chemin. Je ne suis pas sûr. C'est soit un écureuil, soit un lapin, parce que je suis loin. Je vais juste m'approcher et je vous dirai ce que c'était. C'est dommage que je ne filme pas. Oui, c'est un écureuil en fait. Ah, ça y est, il est parti, il est monté dans l'arbre. Donc, c'est un écureuil. Dommage que les « Marcher avec Johan » se fassent sans caméra parce qu'il y a quand même des super beautés de la nature. Mais je reprends. Désolé pour l'interruption. Salut, petit écureuil. Il est loin déjà.

L'issue, quand j'ai quitté mon travail pour développer Français Authentique, c'était soit ça se développe, Français Authentique continue d'aider de plus en plus de monde, auquel cas j'aurais une vie beaucoup plus épanouie, beaucoup plus impactante, parce que ça me permet d'aider plus de monde. C'est d'ailleurs ce qui s'est passé.

Ou alors, l'autre scénario, c'était que ça ne fonctionne pas et que les gens n'adhèrent pas au projet ou que ça ne fonctionne pas et finalement qu'est-ce que j'aurais fait ? Eh ben j'aurais recherché un travail, donc je serais revenu dans une situation salarié qui était la même que celle que j'ai quittée. Donc, il y aura peut-être eu... Ou quand j'ai quitté mon travail de chef de projet, on m'a dit : « Si jamais ça ne va pas, n'hésitez pas à revenir ». Mais si jamais mon ancien employeur ne m'avait pas repris, peut-être que j'aurais dû chercher plus longtemps etc. mais j'aurais fini par retrouver quelque chose.

Et donc dans ce cas-là, c'était soit je gagne et j'ai une vie plus impactante, plus épanouie, soit je reviens dans ma situation salarié dans laquelle j'étais auparavant. Et ça marche aussi, à mon avis... ça, je t'ai pris une situation voulue, mais ça marche pour les situations subies, ça marche aussi si tu perds ton job, parce que quand tu perds ton job,

forcément, tu as peur. Qu'est-ce qui se passe si je ne retrouve rien ? Qu'est-ce qui se passe si jamais je reste des mois et des mois au chômage ? Mais on ne reste pas indéfiniment au chômage surtout quand on a un travail qui a nécessité de faire des études etc. Donc même si tu perds ton job, tu vas finalement avoir d'autres opportunités et tu reviendras à ton état d'origine.

Évidemment, je ne suis pas naïf et je n'essaie pas de faire croire que la vie est toujours belle et positive et qu'il ne se passe jamais de drame ni de situations négatives, il est clair qu'il y a des cas dans lesquels ce que je dis ne s'applique pas et qu'il y a des cas dans lesquels c'est catastrophique de perdre son job et c'est une spirale infernale qui descend. Ça arrive. Mais à mon avis, c'est une exception. À mon avis, encore une fois c'est une opinion, dans la majorité des cas, l'échec ne fait que te ramener où tu étais en fait.

C'est pour ça qu'avant de stresser, il est super important de prendre une feuille de papier, parce qu'il n'y a rien de tel, ou son journal. Moi j'aime le faire dans mon journal. J'ai actuellement un projet qui apporte de temps en temps un peu d'anxiété et de réflexion. Je prends une page du journal, j'écris à gauche ce que je peux gagner ; à droite ce que je peux perdre. Je regarde quelle est la pire des choses qui puisse arriver et ça m'aide vraiment à voir la situation comme étant une opportunité, parce que tout challenge est une opportunité. Chaque chose négative renferme en elle une chose positive qui a au moins la même valeur.

Et ça, ça s'est toujours vérifié pour moi en fait. Chacune des épreuves que j'ai rencontrées jusqu'ici... Alors, je n'ai pas un vécu exceptionnel, j'approche des 40 ans, j'aurai 40 ans cette année et donc je peux encore avoir beaucoup de surprises dans ma vie, clairement, mais jusqu'à présent, toutes les choses négatives, si je me retourne et que je regarde en arrière, renfermaient en elles des choses positives.

Bien sûr, je ne dis pas qu'il n'y a pas de bien ou de mal, qu'il n'y a pas de mauvais et de bon, mais souvent, une fois qu'on a passé la difficulté des choses négatives, eh bien on voit qu'elles donnent naissance à des choses vraiment positives. Donc, j'aime voir les challenges comme étant des opportunités.

La clé dans tout ça, vraiment, c'est la perception, c'est comment toi tu vois les choses. On parlait dans l'épisode de la semaine dernière du fait qu'on était responsable de nos humeurs, mais c'est exactement la même chose ici en fait. C'est une histoire de perception. Les philosophes stoïciens en parlaient beaucoup. La perception, c'est la façon dont tu vois les choses. Le fait de percevoir les choses de telle ou telle façon, ça va avoir un impact énorme sur tes émotions.

J'ai déjà pris cet exemple dans plusieurs épisodes, parce que pour moi, il est génial, un même événement va vouloir dire des choses différentes en fonction de ta perception. S'il est dimanche, que tu avais prévu d'aller faire un barbecue avec tes amis à l'extérieur et que

le dimanche matin tu regardes par la fenêtre et il pleut, l'environnement ou la situation, il pleut, ça va t'apporter des émotions négatives, la déception, par exemple. Mais le fermier, qui attendait de l'eau pour ses cultures et qui voit la même pluie, la même situation, le même événement, lui va réagir d'une façon positive. Donc, un événement égal, ici, deux réactions différentes.

Ça montre bien qu'une même stimulation, qu'un même événement, qu'une même chose, peut être perçue de façon différente. Et si tu arrives à maîtriser ta perception, tu arrives à maîtriser tes émotions. C'est en tout cas plus facile à dire qu'à faire, mais c'est exactement comme ça que ça fonctionne. Et c'est la même chose pour ce qui est de la perception des challenges, des situations stressantes. Tu peux soit les voir en te disant : « Oh là là ! Ça va être la cata. Je vais perdre plein de choses ». Ou alors, tu peux la voir en te disant : « Non, c'est soit je gagne, soit je reviens dans la situation dans laquelle je suis ».

Et ça, c'est une attitude à développer si on souhaite l'avoir et c'est, à mon avis, une meilleure façon de voir la vie que de la subir parce que, au-delà de tout ce que je viens de dire sur l'aspect émotionnel et l'aspect calme que ça implique, que ça apporte, ça va aussi t'aider à agir, parce que souvent quand on n'agit pas, je l'ai dit tout à l'heure, on n'agit pas parce qu'on a peur et on ne veut pas décider. Donc, on se dit : « Si je ne décide pas, si je n'agit pas, ça va passer ». Bien sûr, ça ne passe pas.

Mais le fait d'avoir le bon état d'esprit, la bonne vision, d'avoir la bonne perception et de voir les challenges comme étant des opportunités, ça te pousse à agir. Et c'est les actions qui amènent des résultats. Sans action, il n'y a pas de résultat, jamais. Sans risque, si on ne prend pas des petits risques de temps en temps, on ne progresse pas. Tout ça, c'est la perception, le changement de perception, qui t'aidera à l'avoir.

On dit souvent... Quand il y a des personnes qui semblent avoir une belle vie, qui semblent avoir des choses qu'on aimerait avoir, ben moi je me dis toujours : « Si tu veux avoir ce que les autres n'ont pas, fais ce que les autres ne font pas ». C'est un peu bête, mais ça me paraît évident en fait. Si tu veux avoir quelque chose que les autres n'ont pas, il faut faire autre chose, il faut faire ce que les autres ne font pas. Et ça, ça passe par avoir une autre perception et agir différemment.

Bien sûr, il faut le faire avec intelligence et sécurité. Je ne suis pas là en train de te dire : « Non, quoi qu'il arrive, on s'en moque, quitte ton job. Tu n'as pas d'idée d'entreprise, ce n'est pas grave, développe ton entreprise. Ça va marcher. Dans tous les cas, tu ne peux que gagner, tu ne peux pas perdre ». Ce n'est pas du tout le message. Alors, il y a du vent. J'espère que ça ne gêne pas trop lors de l'enregistrement. Je vais me remettre à l'abri de la forêt. Mais ce n'est bien sûr pas le message que je veux faire passer. Il faut tout faire en intelligence, avec une belle planification et avec de la sécurité.

Et c'est justement l'objet, quand je te dis j'écris dans mon journal, au moment où je planifie des choses et au moment où j'ai des petites périodes d'anxiété ou avec un stress léger, évidemment, je le fais avec intelligence et je cherche la sécurité. Je ne te dis pas : « Il ne faut pas penser. Il faut se dire je vais gagner à tous les coups ». Par contre, il ne faut pas stresser inutilement. Souvent, on n'a rien à perdre, souvent. Le risque que tu vas prendre, s'il est mesuré et si tout est fait avec intelligence, eh bien c'est un passage obligé pour progresser. Et la peur, l'inaction, c'est un frein. Donc, planifie bien, mais garde en tête que bien souvent, dans la majorité des cas, si c'est bien fait, tu ne peux pas perdre, tu ne peux que gagner.

J'espère que ça t'a plu. N'hésite pas à me dire ce que tu en penses. Tu n'es peut-être pas d'accord avec moi. Encore une fois, ne me donne pas juste l'exemple ou l'exception qui fait que non, toi tu as perdu, je sais qu'il est possible de perdre, mais pour moi, ça représente une minorité des cas. Mais quelle que soit ton opinion, tu peux laisser un commentaire sur les réseaux de Français Authentique. On publie par exemple ces épisodes sur la page Facebook. Si tu vas sur la page Facebook de Français Authentique, tu pourras partager ton opinion avec nous.

N'oublie pas de noter cet épisode s'il t'a plu ou de noter carrément le podcast de Français Authentique sur l'application que tu utilises pour nous écouter. Et si tu utilises l'application gratuite de Français Authentique, note-la parce que ça nous aide beaucoup.

Merci du fond du cœur. Moi, je te retrouve très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. À très bientôt. Salut !