

Suis ton étoile polaire

Salut, cher ami ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marcher avec Johan. Tu connais le principe. Je marche, tu es avec moi. Je ne sais pas si tu marches, si tu es en voiture, si tu fais du sport, peu importe, on est ensemble côte à côte et je partage avec toi des pensées sur le développement personnel et autres. Le sujet d'aujourd'hui, tu vas voir, c'est un sujet développement personnel puisque je vais t'inviter à suivre ton étoile polaire. Je vais t'expliquer tout ça, tu vas vite comprendre de quoi il s'agit.

Avant de commencer, je voulais t'informer ou te rappeler que si tu étais intéressé par le développement personnel, j'avais écrit un livre qui s'appelle *4 Pilules pour une vie riche et sans stress* et tu peux découvrir toutes les informations sur ce sujet en allant sur www.francaisauthentique.com/4p, comme 4 pilules. Tu auras toutes les infos liées à ce livre physique, PDF et MP3, il y a toutes les possibilités.

Alors, qu'est-ce que je veux dire par suivre son étoile polaire ?

Déjà, c'est un sujet super important qui peut vraiment t'aider dans des périodes difficiles de ta vie, dans des périodes pendant lesquelles tu as des problèmes, pas seulement, ça t'aidera tout le temps, ça t'aidera en permanence, même quand ça va bien. Mais je trouve que le fait d'utiliser cette stratégie, cette petite technique ou cet état d'esprit quand ça ne va pas, eh bien c'est là où tu en tires vraiment le plus de bénéfice, le plus de points positifs.

Qu'est-ce que c'est que cette étoile polaire dont je te parle, quand je te dis qu'il faut suivre ton étoile polaire ?

L'étoile polaire, c'est une étoile. Ce qu'on appelle l'étoile polaire dans l'hémisphère nord, en tout cas, c'est une étoile qui fait partie de la constellation de la petite ourse et qui est au Nord. Elle est alignée, si tu veux, avec la terre de telle façon à ce que quand tu es dans l'hémisphère nord, l'orientation ou la direction de cette étoile te montre le Nord. Alors je me suis noté, attends, sur un petit morceau de papier le nom de cette étoile, c'est Alpha Ursae Minoris. Donc c'est une étoile, c'est l'étoile la plus brillante de la petite ourse. La constellation la petite ourse.

Et pourquoi elle est importante cette étoile ? Eh bien parce que, comme je te dis, elle indique le Nord, c'est-à-dire que quand tu es quelque part, la nuit, et qu'on voit cette étoile, tu sais que si tu te diriges vers cette étoile, tu te diriges vers le Nord. Et aujourd'hui, à l'époque moderne, avec les GPS, les smartphones etc. ce n'est pas vraiment important d'avoir ce type d'information.

Mais, il y a eu une époque pendant laquelle on n'avait pas tous ces appareils et notamment les marins, quand ils étaient sur les bateaux la nuit, ils pouvaient déterminer la

direction du Nord grâce à cette étoile. C'est pour ça qu'elle est importante, si c'était la nuit, s'il y avait une tempête, qu'on ne voyait pas grand-chose au niveau de la vue, au niveau en tout cas de l'horizon, eh bien on pouvait s'orienter vers cette étoile pour aller vers le Nord. C'est pour ça qu'elle est importante et connue.

Au sens figuré... Toi tu vas me dire : « Mais attends, tu me dis de suivre mon étoile polaire, mais il y en a qu'une l'étoile polaire et elle est cette étoile polaire, orientée au Nord, je ne peux pas y toucher ». Au sens figuré, quand on parle de l'étoile polaire, de notre étoile polaire, eh bien c'est sa vision, ses priorités. Sa vision, ses priorités. Donc quand je te dis « suis ton étoile polaire », ça veut dire « suis ta vision, suis tes priorités ».

C'est très facile, quand on est dans une période difficile, délicate, quand on a des problèmes, de ne pas savoir quoi faire, de ne pas savoir ce qui est vraiment finalement important pour nous ou de stresser pour des choses qui, au fond, ne sont pas super importantes pour nous. Ça peut arriver à tout le monde.

Mais si tu as défini avec précision quelles étaient tes priorités, quelle était ta vision, eh bien ça te permet, dans des moments difficiles, des moments de stress, de, comme on dit dans la marine, « de garder le cap », de continuer de savoir dans quelle direction aller.

Moi par exemple, juste pour que tu comprennes, je prends mon exemple personnel, mes trois grandes priorités, ce sont mon développement personnel, donc essayer de grandir chaque jour et m'améliorer chaque jour, ma famille, mes enfants, ma femme, et bien sûr mes parents, mon frère, ma famille, et en numéro 3, ma liberté, le fait de travailler sur ce que je veux, quand je veux, de la façon que je veux. Ce sont mes trois priorités : développement personnel, famille, liberté.

Je sais que quand ça, ça va, tout le reste va aller. Je sais que si j'arrive tous les jours à exécuter ma routine, à travailler pour moi, à passer du temps avec ma famille et à être libre, ne pas devoir faire des choses que je n'ai absolument pas envie de faire, je sais que si ça c'est respecté, tout le reste ira bien. Quels que soient les problèmes de stress ou d'anxiété qui vont me toucher, ça ira.

C'est ce que je fais en ce moment. J'ai un petit souci dont je ne vais pas vraiment parler ici, mais j'ai un souci qui m'a causé pas mal de stress et d'anxiété. J'ai essayé de bien respirer, de me focaliser et de me dire : « Hé, Johan ! Concentre-toi sur tes priorités. Si tout ça, ça va, le reste ira bien ».

Et donc, ce que je me suis dit, c'est bon ; est-ce que le problème qui me touche a un risque de détruire mon développement personnel ? La réponse est « non » dans mon cas. Est-ce que ça peut avoir un impact sur ma famille ? La réponse est « non ». Ma famille va bien, elle est en bonne santé et ce problème qui me touche ne l'affecte pas du tout. Est-ce

que ce problème qui me touche va avoir un impact sur ma liberté ? La réponse est « non », il y a très peu de chance.

Donc, en faisant ça, ça m'a permis d'être beaucoup plus calme, beaucoup plus serein, de beaucoup plus respirer. Je trouve que c'est beaucoup plus productif, beaucoup plus en tout cas efficace que de faire plein de scénarios en disant : « Ah ! J'ai ce problème et ça me fait peur parce qu'il peut se passer ça ou ça peut dégénérer, il peut se passer ça », et commencer à faire plein de scénarios dans sa tête, se raconter plein, plein d'histoires. Je préfère me poser, réfléchir à mes priorités, me concentrer sur mes priorités et suivre mon étoile polaire finalement, puisque quoi qu'il puisse se passer avec le problème qui me touche actuellement, je n'ai pas de souci avec mes priorités et ça, c'est vraiment le plus important.

L'idée, c'est vraiment de définir tout ça, ses priorités, quand tout va bien. Ce n'est pas au moment où tu as un problème, enfin, tu peux toujours le faire dans des périodes de stress, mais l'idéal, je trouve, c'est de noter tout ça, prendre le temps de réfléchir à tes vraies priorités et à ta vraie vision quand ça va, quand ça va, période pendant laquelle tu n'es pas stressé, et de les écrire.

Alors moi, je les revois tous les jours. Tous les jours, je prends un instant pour lire ça le matin. Tu les écris, tu les revois souvent et ça deviendra quelque chose d'automatique au moment où tu auras une période de stress. Ce sera en fait automatique, tu n'auras pas besoin d'y penser, tu n'auras pas besoin de te concentrer des heures, ce sera automatique. Tu diras : « Ah ! OK, j'ai un problème, ah, c'est dommage. J'aurais préféré ne pas l'avoir, mais ça ne va pas me toucher, ça ne va pas me détruire, parce que mes priorités sont assurées ».

Donc c'est bien, je trouve, de se questionner au quotidien là-dessus, de se demander vraiment « Quelles sont mes vraies priorités ? Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ? », parce que souvent on se fait du souci pour des choses qui ne sont pas vraiment pas importantes à l'échelle d'une vie.

Je sais que le problème qui m'a touché m'a apporté un peu d'anxiété au début, mais je sais que si jamais, en même temps, au même moment, un de mes enfants était tombé malade ou ma femme était tombée malade ou si j'avais perdu un membre proche de ma famille, je sais que le problème qui me stressait avant serait devenu insignifiant et peu important. J'échangerai n'importe quoi pour que mes priorités soient respectées et pour que ma famille aille bien, que mon développement personnel se passe bien et que je sois libre.

Donc, il faut garder ça en tête. Ça t'aidera vraiment à rester serein dans des périodes difficiles, comme un petit peu l'étoile polaire aide un marin, ou aidait un marin pendant une tempête quand ça n'allait pas. C'est pour ça que je trouve l'analogie de l'étoile polaire et de tes priorités comme étant très, très, pertinente.

Donc je te souhaite vraiment bon courage avec ça. Tu peux me dire en commentaires ou me contacter sur n'importe quel réseau social ou voire par mail, pour me dire quelles sont tes priorités à toi et peut-être que tu as une expérience à partager à ce sujet, ça m'intéresse toujours. Merci de ta confiance. N'oublie pas aussi d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p pour, eh bien, amener ton développement personnel à un niveau supérieur.

Je te dis à très bientôt. Merci de ta confiance. Salut !