

Tout va bien ? Prépare-toi !

Salut ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Ça me fait très plaisir de voir que vous êtes toujours plus nombreux à suivre mes contenus et en particulier les contenus de développement personnel que j'enregistre en marchant dans les chemins boueux en ce moment. Là, je suis en train de marcher dans de la boue. La boue, c'est de la terre dans laquelle il y a plein d'eau. Je suis en train de marcher dans la boue. Je suis très heureux de savoir que vous allez être très nombreux à écouter cet épisode quand il sortira.

Avant de passer au contenu d'aujourd'hui, un contenu de développement personnel, je t'invite à aller jeter un œil aux différents liens qu'il y a dans la description de cet épisode et notamment le premier qui te permet de rejoindre la lettre d'information de Français Authentique.

Le titre de cet épisode, c'est : « Tout va bien ? Prépare-toi ! ». Donc, je te demande si tout va bien dans ta vie. Certains vont me dire « oui », certains vont me dire « non », certains vont me dire « bon, ça va, j'ai plein de choses positives, mais il y a aussi plein de choses négatives ». On est tous un petit peu dans différentes phases.

J'ai adoré... je parle souvent de cet auteur, conférencier auteur américain, qui est décédé maintenant, qui s'appelait Jim Rohn. Jim Rohn, il a écrit un livre sur les saisons de la vie où il explique... Alors là, je vais te le résumer mais en version vraiment très résumée. Il t'explique que dans nos vies, on a des étés, c'est les périodes pendant lesquelles tout va super bien, et on a des hivers, des périodes pendant lesquelles tout va mal. Il parle aussi du printemps et de l'automne, mais je fais l'impasse dessus parce que je veux vraiment simplifier le message au maximum. Mais en gros, on a des périodes pendant lesquelles tout semble parfait, tout nous sourit, et des périodes pendant lesquelles tout semble aller de travers, tout semble être négatif.

Une des grandes philosophies de Jim Rohn, c'est de se préparer aux hivers. Quand c'est l'été et que tout va bien, plutôt que de faire comme la cigale dans la fable de La Fontaine, *La cigale et la fourmi*, et de se dire : « Tout va bien. Je ne pense pas à l'avenir, je m'en moque », non, il faut utiliser ces périodes positives, ces périodes de joie, pour se préparer aux hivers.

Il ne s'agit pas de le faire de façon pessimiste et négative. L'idée, ce n'est pas de se sentir mal quand tout va bien, évidemment. L'idée, ce n'est pas du tout ça. Quand tout va bien, il faut être heureux. Et d'ailleurs, il faut essayer d'être heureux quand tout va mal aussi,

même si c'est plus difficile. L'idée, c'est évidemment, quand tout va bien, d'être heureux mais tout en restant réaliste et en se disant : « Ça ne durera pas ».

On peut parfois avoir des longues périodes sans aucun souci, où tout nous réussit, notre carrière marche bien, nos relations avec les amis, avec la famille, avec notre épouse. Tout va super bien, tout est génial. Le ciel est bleu, il n'y a pas un seul nuage. C'est l'été. Et on pense que ça durera pour toujours. Pourquoi on irait penser à des choses négatives dans ces périodes-là ? Donc, on se dit que tout restera comme ça, mais on sait que ce n'est pas réaliste. On sait que dans le ciel bleu, à un moment, il va y avoir un petit nuage qui va arriver, puis peut-être un gros nuage. Puis ensuite, les températures vont descendre et l'hiver va arriver.

Le risque, finalement, c'est de ne pas anticiper les problèmes à venir. Et si on n'anticipe pas les problèmes à venir, on va être pris par surprise quand ils vont arriver. Tout simplement, on ne sera pas prêt. Et ça, c'est terrible.

Je ne me souviens plus de la citation exacte, mais Sénèque, un grand philosophe stoïcien, a écrit que finalement ce qui était le plus dur, ce qui détruit les gens, c'est l'inattendu, c'est quand quelque chose nous arrive et on ne l'attendait pas. On est tellement surpris qu'on en est abasourdi. Et c'est le plus dur, c'est le plus douloureux. Quand on s'attend à quelque chose, quand on sait que cette chose va arriver ou que cette chose peut arriver, on est beaucoup moins stressé, on est beaucoup moins détruit quand cette chose arrive réellement. Ce qui détruit, c'est l'inattendu. Encore une fois, on n'est pas là pour être pessimiste tout le temps et se dire : « Je vais avoir des problèmes etc. » mais c'est juste, essayer d'être réaliste et préparer.

Je te prends un exemple très rapidement, un exemple personnel. Je ne vais pas être concret parce que je ne souhaite pas entrer dans tous les détails. Ce ne serait pas forcément utile de toute façon. Dans ma vie, entre 2013 et 2018, je n'ai eu que du positif, mais vraiment que du positif. Tout allait super bien. J'ai Français Authentique qui se développait très bien. À l'époque, en 2013, j'étais encore chef de projet dans l'industrie automobile. Je travaillais en Allemagne, je développais mon entreprise tranquillement, je passais du temps avec ma famille. Tom est né en 2013. Nous avons en 2016 déménagé, acheté une maison. Tout se passait, mais vraiment super bien. 2013-2018, au top. Comme tout le monde, j'ai eu des petits tracas, des petits soucis légers, mais rien qui vraiment m'a empêché de dormir ou m'a vraiment rendu triste ou anxieux.

Par contre, en 2019, j'ai eu un enchaînement de problèmes vraiment critiques à gérer. Sur les années 2019 et 2020, j'ai eu quatre grandes crises, mais le genre de crises qui peuvent t'empêcher de dormir, vraiment des vrais problèmes, très difficiles à gérer. Deux

ont touché ma famille, un a plutôt touché l'amitié et un a touché mon entreprise. Donc vraiment quatre gros soucis, quatre événements très difficiles à gérer.

On dit souvent, c'est une petite parenthèse, mais en français, il y a une sorte de proverbe, de dicton, qui est : « Un malheur n'arrive jamais seul ». Ça veut dire qu'en gros, quand tu as une mauvaise nouvelle ou quand il t'arrive quelque chose de négatif, eh bien souvent attends-toi à ce qu'il y ait une autre qui arrive parce que les malheurs ont tendance à s'enchaîner. Il me semble qu'on dit d'ailleurs : « Un bonheur n'arrive jamais seul » parce qu'on a aussi souvent un enchaînement de choses positives.

Du coup, moi de mon côté, j'ai eu des années pendant lesquelles les succès et les choses positives se sont vraiment accumulés et j'ai eu deux années vraiment pendant lesquelles... Bien sûr, j'avais plein de choses qui fonctionnaient et qui marchaient, mais j'ai eu quatre grosses épreuves en deux ans.

Et là, on est en 2022 et j'ai l'impression... Alors, ça peut changer du jour au lendemain. Je peux avoir un coup de fil dans les cinq minutes qui change littéralement ce que je suis en train de dire. En tout cas, pour le moment, tout a l'air de bien se passer. On va dire « tous les voyants sont au vert ». Les quatre problèmes majeurs dont je te parlais sont résolus, font partie du passé, et c'est cool. Du coup, je peux affirmer, je pense, que j'ai réussi à sortir avec beaucoup de sérénité de cette épreuve. Et ces deux années, qui ont finalement été compliquées, je pense les avoir super bien gérées, ces années 2019 à 2020, voire 2021. On va dire peut-être deux ans et demi, puisqu'il y avait une partie de 2019 et une partie de 2020-2021. On va dire deux ans et demi, un peu plus peut-être.

Et pourquoi j'ai réussi à... je pense les avoir gérées avec sérénité ? Certainement pas parce que j'ai une nature sereine, certainement pas. Ceux qui suivent ce podcast depuis longtemps savent que, au contraire, ma nature est plutôt anxieuse et je dois faire un gros travail pour ne pas être anxieux justement, parce que c'est contre ma nature. C'est bien la preuve qu'on peut changer sa nature.

Donc, ce n'est pas parce que je suis serein de nature, ce n'est pas parce que j'ai un pouvoir que tu n'as pas, absolument pas, et ce n'est pas non plus parce que je suis plus résistant ou résilient, pas du tout.

C'est tout simplement parce que je me suis préparé. C'est tout simplement parce que pendant ces années 2013-2018, quand tout allait super bien, que je n'avais pas de nuage au-dessus de la tête, que c'était l'été, je ne suis pas resté à ne rien faire. J'ai beaucoup lu, j'ai beaucoup réfléchi. Je tiens un journal dans lequel j'écris tous les jours depuis 2017 et je n'écris pas juste pour m'amuser, j'écris pour réfléchir, pour apprendre, pour essayer de

comprendre le monde dans lequel je vis et pour essayer de tout simplement améliorer mes réactions face au monde dans lequel je vis.

Donc, j'ai passé tout ce temps à bosser quand même, à essayer de bâtir une philosophie de vie, à essayer de m'améliorer dans tous les domaines de ma vie et c'est ce dont je parle dans mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Tu peux retrouver le lien d'ailleurs dans la description, mais je parle de ça également. C'est mettre en place des systèmes qui te permettent de progresser chaque jour.

Donc, plutôt que de me dire : « tout va bien, tout est top, je n'ai pas à travailler », j'ai préparé l'hiver. Je lis depuis... là c'est la troisième année, peut-être même la quatrième, je ne suis plus sûr, mais je lis un livre qui s'appelle *Daily Stoic* de Ryan Holiday, que je recommande, parce que je l'ai déjà offert à plein d'amis. C'est un bouquin extraordinaire, à mon avis, où on te présente une sagesse de la philosophie stoïcienne chaque jour.

Et donc, je lis un petit bout de ce livre chaque jour. Je ne me suis pas dit : « Je vais lire ce livre comme ça une fois ». Non, chaque jour, je le répète et je recommence. Là, on est en janvier, je suis revenu au début de ce livre et je relis la même chose et j'essaie de m'imprégner de toutes ces choses-là.

Du coup, ça permet d'être préparé. Si tu fais ça quand ça va bien, tu seras prêt quand ça va mal. C'est vraiment une chose que je te recommande de faire, quelle que soit ta pratique. Tu peux le faire avec des podcasts, peu importe, avec des livres, avec ce que tu veux, de la méditation, tu choisis ton activité. Mais vraiment, je te recommande de te préparer.

Souviens-toi que ce qui détruit c'est l'inattendu, donc ne pense pas que si ça va très bien aujourd'hui, ça continuera d'aller. Sois réaliste. Les problèmes arrivent. Ça ne veut pas dire qu'il faut être négatif et être fataliste, mais ça veut dire qu'il faut être prêt à les affronter.

La partie rassurante, c'est que si en ce moment c'est l'hiver chez toi et que tu te sens mal parce que tu n'as que des problèmes ou que tu as des problèmes peut-être encore plus importants que j'ai rencontré pendant mes années un petit peu délicates, dis-toi que ça non plus, ça ne durera pas. En français, on a une expression qui est... on parle du calme après la tempête où on dit que le soleil, le beau temps revient toujours après le mauvais temps. Donc, garde ça en tête pour ne pas sombrer quand ça va mal mais pour ne pas être trop excessivement heureux quand ça va bien.

Je te souhaite bon courage. N'oublie pas d'aller jeter un œil dans la description de cet épisode avec tous les liens vers toutes les ressources.

On se retrouve très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !