

Trouve le positif

Salut, chers amis. Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de marcher avec Johan, le podcast dans lequel on parle développement personnel, où je marche dans la forêt ou dans les champs, comme en ce moment, et pendant lequel je partage mes pensées avec toi sur des sujets de développement personnel pour t'aider d'une part, à améliorer ta compréhension en français, ton niveau de français et bien sûr ta vie.

Alors, je rappelle, parce que ça fait un moment qu'on l'a mis en place et pourtant j'en ai peu parlé. Mais depuis quelques mois, depuis plusieurs mois, tu as maintenant accès aux transcriptions pour ces épisodes. Avant, je ne proposais des transcriptions que pour le podcast du dimanche et les vidéos du lundi, mais maintenant, tous les épisodes de Marcher avec Johan sont transcrits. Donc, tu peux te procurer gratuitement le fichier PDF. Il est dans la description de cet épisode sur le site où tu peux voilà, découvrir les mots. S'il y a des parties que tu n'as pas comprises, tu peux les découvrir. Voilà. C'est un service supplémentaire dont je devrais peut-être parler un peu plus souvent.

Et si tu aimes le développement personnel et si tu es sur le site de Français Authentique pour aller découvrir le PDF, profite-en pour aller sur www.francaisauthentique.com/4p et pour découvrir mon livre de développement personnel dans lequel je partage avec toi les bases du développement personnel dans un français accessible aux non-francophones. Il y a une version PDF, papier et mp3. Donc, www.francaisauthentique.com/4p.

Aujourd'hui, on va parler d'un sujet que je trouve très pertinent, que je trouve très important, que je trouve très... comment dire ? Vraiment qui fait partie des sujets de développement personnel dont il faut parler, et plusieurs fois. Et la thèse en fait de ce sujet, la thèse principale de cet épisode qui est puissante, je l'ai déjà énoncée, je l'ai déjà énoncée à plusieurs reprises dans différents contextes, dans différents contenus, mais je pense qu'il est important pour ce genre de notions puissantes de les rappeler.

On est tous comme ça, on oublie facilement. Notre cerveau est fait pour oublier la majorité des choses qu'il enregistre. Et donc du coup, le rappel est toujours intéressant et le rappel dans différents contextes de différentes façons est toujours pertinent. Donc pour mettre en place une habitude, pour que ça devienne une nouvelle nature pour toi, une nouvelle normalité, il est important que tu entendes des choses plusieurs fois.

Alors cette thèse, elle n'est pas de moi, on la retrouve dans plein d'ouvrages de développement personnel, que ce soit *Think and grow rich*, donc *Pensez et devenez riche* de Napoleon Hill, une grande référence du développement personnel, ou encore chez quelqu'un comme Tony Robbins, c'est quelque chose de très répandu.

Et la thèse principale, c'est de dire qu'une situation négative, un événement négatif qui arrive dans ta vie contient toujours du positif. Et il y a, en plus de ça, en plus de ce premier message qui est déjà puissant, se dire, « à chaque fois qu'une chose négative arrive dans notre vie, il y a quelque chose de positif avec », c'est déjà très puissant, et en plus de ça, il y a l'idée que plus la chose est négative, plus le positif est important, est grand, bien sûr, plus il est caché aussi.

S'il t'arrive quelque chose de très très négatif, une maladie par exemple, le positif est caché parce qu'on va avoir du mal à trouver du positif dans une situation comme celle-là. Donc il est très caché le positif, mais il a beau être très caché, il est également très positif, c'est-à-dire que si tu le découvres, tu vas réussir à obtenir quelque chose de très positif.

Si on pense à une maladie souvent, ce n'est pas mon expérience qui parle ici puisque j'ai la chance d'être en bonne santé, mais on entend des gens qui ont eu une grave maladie et qui disent que finalement, ça leur a changé leur vie mais de façon très positive parce qu'ils se sont aperçus que la vie était courte, qu'ils étaient mortels. Même s'ils le savaient, ils ne l'avaient pas réalisé.

Et donc, ils ont pris des décisions, fait des changements qui ont bouleversé leur vie pour le meilleur. Ils ont changé de job, ils ont quitté un job qu'ils n'aimaient pas pour suivre un job qu'ils aimaient. Et du coup, après la guérison, après la fin de la maladie qui était quelque chose de très négatif, ils ont une vie super, ils sont super heureux. Et ça, c'est quelque chose de très positif. Donc tu vois un petit peu l'esprit. Il y a plein d'exemples comme cela, en ce qui concerne la positivité dans les événements négatifs, notamment dans des capacités qu'on va développer quand on a un handicap.

On dit par exemple que des personnes qui sont aveugles développent leurs autres sens de façon très importante, c'est-à-dire qu'une personne aveugle va avoir une très bonne capacité à entendre et va aussi avoir un très bon toucher, donc va vraiment très bien sentir les choses avec ses mains.

Et pour le coup, ça ne veut pas dire que c'est positif d'être aveugle et que c'est bien d'être aveugle et que c'est une chance d'être aveugle. Bien sûr, ce n'est pas ce qu'on dit par là. Mais, ça veut dire que même dans une situation négative et critique, qui est le fait de ne pas voir, on peut trouver du positif.

Je le vois moi-même dans mon problème d'articulation dont j'ai parlé à maintes reprises dans l'épisode ou des épisodes de Marcher avec Johan. Tu pourras regarder dans l'historique. Le fait d'avoir ce problème d'articulation, le fait d'avoir des articulations qui me font souffrir, ça a été quelque chose de négatif en soi, forcément. Forcément, ce n'est pas positif d'avoir mal, ce n'est pas positif de souffrir, d'avoir des difficultés pour plier ses

membres, pour ne pas pouvoir courir pendant longtemps, souffrir le matin en se levant. Tout ça, ça ne peut pas être positif.

Pourtant, cette chose négative rend compte ou est accompagnée de beaucoup, beaucoup de choses positives, à savoir numéro un, on peut dire, les tests que j'ai faits pour résoudre ce problème, donc ce problème d'articulation, auront une super influence sur ma vie future. Je vais être en bien meilleure santé et il y a même des chances que je vive plus longtemps grâce aux actions que j'ai menées pour résoudre ce problème d'articulation.

Donc, j'ai un problème d'articulation qui est négatif. Ce problème d'articulation fait que je vais mieux manger, je vais faire des efforts pour faire de l'exercice, du sport, des étirements. Et toutes les actions qui accompagnent cette chose négative, qui est mon problème d'articulation, conduisent au final à quelque chose de positif puisque je suis intimement persuadé du fait que je vais vivre plus longtemps grâce à ça.

Je suis intimement persuadé du fait que si je n'avais pas eu ce souci d'articulation, eh bien je mangerais moins bien, j'aurais une bien meilleure hygiène de vie, je ferais moins de sport, je marcherais moins, je ferais moins attention en général. Et du coup, ma vie serait plus courte et peut-être moins riche. Donc tu vois, même pour un problème comme celui-là, on peut trouver le positif.

J'ai lu un peu sur le sujet de la dyslexie. Les dyslexiques, ce sont des personnes, même s'il en existe plusieurs types de dyslexies, mais ce sont des personnes qui ont des difficultés à apprendre en général, mais surtout à apprendre à lire. Et il y a plein de cas de personnes dyslexiques, donc qui ont ce handicap, mais qui arrivent à développer d'autres capacités, notamment la mémoire, c'est une meilleure mémoire, ou d'autres vraiment capacités intellectuelles. Donc, le négatif est accompagné encore une fois de positif.

On peut aussi utiliser cette... Et ça, souvent, c'est caché hein, c'est ce que je disais un petit peu en préambule, souvent c'est caché. On se focalise sur le négatif alors qu'il y a vraiment beaucoup beaucoup de positif. Et je trouve vraiment dommage d'oublier le positif et de se focaliser sur le négatif parce que ça nous fait voir finalement qu'une partie d'une vérité et ça nous fait voir que la mauvaise partie. Si tu ne regardes que le problème d'articulation, eh bien c'est dommage. Si tu as le problème d'articulation plus la vie qui sera certainement plus longue, tout de suite c'est une autre image qu'on a.

Donc, il faut chercher ce qui est caché, découvrir ce qui est caché et évidemment le considérer et essayer même d'en faire quelque chose sur lequel tu te focalises. Et ça marche aussi dans... Cette histoire d'aspect positif caché dans le négatif, ça marche aussi très bien pour des situations qui vont nous arriver dans nos vies.

Alors par exemple, je ne vais pas rentrer dans les détails ici, mais j'ai eu, on va dire la malchance de subir une trahison dans le cadre de Français Authentique en général. J'ai été

trahi par une personne à qui j'accordais ma confiance, avec laquelle j'avais de belles ambitions, avec laquelle je m'entendais bien. Cette personne à finit par me trahir littéralement et à me voler. Je n'en dirai pas plus. Ça, c'est négatif évidemment. J'ai beaucoup souffert de cette situation. Et si j'avais pu l'éviter, j'aurais été très content de l'éviter, j'aurais été très content que cette situation ne se produise pas.

Mais aujourd'hui, on est à peu près un an après la fin, pas tout à fait un an, mais on va dire environ un an après que cette situation se soit résolue, je m'aperçois qu'il y a eu beaucoup de positifs dans cette situation.

Ça m'a permis déjà de bâtir un peu plus de méfiance, c'est-à-dire de faire confiance à quelqu'un, c'est bien, mais se protéger et se dire que finalement même une personne de confiance peut nous faire du tort ou du mal, c'est important à considérer.

Ça m'a permis d'être plus résilient, c'est-à-dire d'être plus résistant. Jusqu'à présent, j'avais eu la chance de ne pas subir ce genre de trahison et donc d'être un peu naïf et peu résistant, c'est-à-dire quand tout va bien et quand tu as la chance de ne pas souffrir, de ne pas subir d'attaque, eh bien tu es peu résistant.

Donc, cette expérience m'a énormément renforcé. Je suis maintenant moins naïf. Je ferai plus attention la prochaine fois. J'ai déjà commencé à mettre en place des mesures d'ailleurs pour me protéger. Et je serai beaucoup plus prêt à combattre et beaucoup plus fort si une autre situation de ce type se produisait.

Donc tu vois, encore une fois, je pense qu'aujourd'hui il y a plus de positifs à cette situation qu'il n'y a eu de négatifs, même si encore une fois j'aurais préféré, à l'époque, que cette situation ne se produise pas. Mais tu vois bien l'idée et c'est vrai pour tout. Là, je t'ai pris quelques exemples spontanés à la volée et je suis sûr que tu en as déjà trouvé plein pour ta vie, donc cherche bien.

Et s'il y a une chose qui te tracasse, dis-toi que ce n'est pas du tout productif de trouver ça injuste, de se dire « ah c'est injuste, j'ai été trahi, je n'y étais pour rien, cette personne est vraiment méchante ». Tout ça, c'est de la littérature, ça n'intéresse personne et ça n'aide personne.

Donc, plutôt que de se plaindre ou de se focaliser sur le négatif, concentre-toi sur le positif, sur ce que tu peux apprendre. Et en cherchant bien, tu réussiras à le trouver. Et les choses sur lesquelles on se concentre sont toujours des choses qu'on renforce. Donc en te concentrant sur le positif, tu le renforceras ; en te concentrant sur le négatif, tu le renforceras. Donc, c'est vraiment à toi de choisir sur quoi tu veux travailler.

J'espère que ça t'a plu. Merci de ta confiance. N'oublie pas d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p pour découvrir mon ouvrage de développement

personnel et d'aller voir la description du podcast du jour. Il est en lien dans la description sur toutes les plateformes, et ça te permettra de découvrir le PDF, de le télécharger et l'imprimer et d'étudier un petit peu tout ce que j'ai partagé avec toi aujourd'hui.

Merci de ta confiance. À très bientôt ! Salut !