

Tu es anxieux ? J'ai une astuce

Salut ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». J'espère que tu vas bien, que tu es en pleine forme, que tu es installé confortablement pour suivre ce nouvel épisode de développement personnel, puisque c'est ce dont il s'agit hein dans l'épisode ou dans les épisodes de podcast de « Marcher avec Johan », on parle développement personnel, on parle amélioration du français bien sûr, mais amélioration de sa vie. On fait d'une pierre deux coups.

Aujourd'hui, on va parler d'anxiété, parce que j'ai une petite astuce à te proposer, une chose qui marche très très bien pour moi. Je ne vois aucune raison pour laquelle ça ne fonctionnerait pas pour toi. Donc si tu es anxieux, je n'ai pas de solution miracle, ce n'est pas du tout ce que je prétends apporter. Par contre, j'ai une petite astuce qui, j'en suis sûr, t'aidera.

Avant ça, laisse-moi te rappeler que tu peux d'ores et déjà découvrir le premier lien dans la description de cet épisode qui est un lien qui te ramène vers la description de l'Académie Français Authentique. Donc, je ne vais pas reparler de l'académie dans les détails, beaucoup de membres qui écoutent ce podcast savent de quoi il s'agit, mais je ne peux que t'inviter à aller jeter un œil à la description de l'académie sur www.francaisauthentique.com/academie. On a une séance d'inscription qui approche, c'est le 3 juillet, me semble-t-il. Les inscriptions sont fermées 90% de l'année. Ce sera un plaisir de te retrouver dans l'académie, de travailler avec toi, de répondre à tes questions en direct lors des réunions Zoom etc.

Donc, tu peux d'ores et déjà ouvrir ce premier lien, mettre ton adresse mail pour rejoindre la liste d'attente, être informé de l'ouverture, et suivre le reste de cet épisode, puisqu'on parle souvent de stress dans les épisodes de « Marcher avec Johan », c'est la vie, une chose qui touche l'extrême majorité des gens, et le fait d'apprendre à gérer ses émotions, à gérer son anxiété, c'est clairement une chose qui te sera utile. J'en suis persuadé. C'est donc pour ça que c'est un sujet qu'on aborde souvent ici. On est tous, comme je le disais, plus ou moins touchés par l'anxiété, par le stress, c'est dans nos gènes.

On en parlait la semaine dernière quand on parlait du modèle. Je te recommande vraiment l'épisode de la semaine dernière qui traite d'une guerre intérieure. Je t'expliquais qu'on avait une partie de notre cerveau, la plus ancienne, la partie émotionnelle, qui était là pour nous faire survivre. Donc, on a besoin d'être anxieux pour survivre. Et cette partie du cerveau qui est très très forte chez nous, qui est dans le podcast ou l'épisode de la semaine dernière, je la décrivais comme étant le chimpanzé de notre cerveau, la partie du chimpanzé, eh bien ce chimpanzé est là pour nous faire survivre.

Donc, on a tous besoin d'être anxieux et de stresser. D'une manière ou d'une autre, ça fait partie de notre évolution, c'est dans nos gènes, donc on a vraiment besoin de ça, sinon on ne serait pas là aujourd'hui.

On est bien sûr pas égaux face au stress et à l'anxiété. Ça dépend de la génétique, ça dépend de l'éducation qu'on a reçue, ça dépend de plein de choses. Mais on est tous plus ou moins anxieux. Comme je te le disais, c'est utile pour nous protéger.

Par contre, on peut combattre, on n'arrivera jamais à supprimer l'anxiété complètement, mais on peut essayer de combattre ses excès, parce que l'anxiété, si elle prend une place trop importante, elle peut nous faire perdre notre côté rationnel, on n'arrive plus à réfléchir. C'est un gros problème. Et elle peut, si elle est vraiment trop importante, cette anxiété, causer de la dépression, du burnout, et nous gâcher littéralement la vie.

L'anxiété constructive qui est là pour nous faire survivre, qui est là pour apporter de l'adrénaline, nous motiver parfois, nous pousser à aller plus loin, elle est utile. Par contre, l'anxiété non-constructive qui nous fait peur et qui est seulement là parce que nous sommes parfois irrationnels, celle-là, elle se combat en fait.

Et moi, je ne suis pas différent de vous qui écoutez cet épisode, je ne suis vraiment pas différent de toi, et je travaille. Une astuce qui fonctionne très bien pour moi quand je commence à être touché par ce type d'anxiété on va dire non-constructive, plutôt inutile ou alors un peu extrême, cette astuce elle est toute simple, c'est de prendre du recul.

Prendre du recul, ça veut dire essayer de ne pas me focaliser sur l'instant présent. On recommande pour se relaxer de sortir du passé, sortir du futur. Là, c'est plus un changement de dimension. Quand j'entends « prendre du recul », c'est prendre une vue générale. C'est comme si tu étais à la surface de la terre et que tu ne voyais devant toi que ton problème actuel qui te cause de l'anxiété et que tu prenais un hélicoptère ou une fusée et que tu montais très très haut. En faisant ça, tu ne vois plus seulement la partie qui est en face de toi, ton problème, tu vois tout le reste, tu vois ta vision, tu vois toute ta vie, tu vois tous tes projets, tu as vraiment une vue d'ensemble.

Cette prise de recul, elle est vraiment, à mon sens, utile pour limiter l'anxiété. L'idée ici, c'est de ne pas trop se focaliser sur ses résultats à court terme, ses résultats pour demain, pour la semaine prochaine, mais de se focaliser plutôt sur la vue d'ensemble, donc oublier ou peut-être pas oublier, ce serait extrême, mais en tout cas lors d'une période d'anxiété, ne pas trop se focaliser sur les projets en cours, sur les résultats court terme, mais plutôt sur la vue d'ensemble.

C'est ce que je m'efforce de faire dès qu'un projet, dès que quelque chose me cause de l'anxiété, j'essaie vraiment de me focaliser sur ma vision, sur mes objectifs long terme, sur mes valeurs.

En faisant ça, il y a un effet presque magique en fait, c'est que ton problème court terme qui est en face de toi, il va devenir moins important, parce qu'on a souvent tendance, c'est une des faiblesses de notre chimpanzé, de la partie de notre cerveau qui est émotionnelle, on a tendance à donner parfois beaucoup trop d'importance à des choses qui sont en face de nous, qui sont court terme, à les rendre plus importantes qu'elles ne le sont. On a tendance à nous raconter des histoires, à voir des conséquences qui n'arriveront jamais. Et souvent, se focaliser sur le long terme, prendre de la hauteur, du recul, ça permet d'éviter ces raisonnements un peu illogiques et exagérés.

Moi, j'ai pour principe de toujours faire confiance au processus. C'est un peu ce que je décris avec l'idée de l'esprit kaizen. Je me dis : « Johan, rien ne sert de se stresser pour un projet-là qui est en cours, il faut faire de son mieux, évidemment, il faut travailler dur, il faut travailler tous les jours, régulièrement, avec l'esprit kaizen, se dire que le process, le travail régulier, payera ».

Une fois que tu arrives à te convaincre de ça, une fois que tu arrives à être convaincu que tes efforts quotidiens répétés te feront avancer vers tes objectifs long terme, tu stresseras moins quand tu auras des petits échecs entre guillemets, parce que pour moi il n'y a pas vraiment d'échec. Je ne sais plus qui a dit ça, mais il y a une citation célèbre qu'on voit partout sur les réseaux sociaux : « Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends ». C'est un peu cliché, mais il y a une part de vérité là-dedans. Donc, l'idée, c'est vraiment de se focaliser sur le long terme, de se focaliser sur sa vision, encore faut-il la connaître et l'avoir définie, mais ça a un effet vraiment très apaisant, ça te calme vraiment.

J'ai un exemple qui me vient en tête, qui est lié à Français Authentique, juste pour t'aider à comprendre ce que ce je veux dire pas revoir le long terme au lieu du court terme. Imagine, j'ai travaillé dur pour créer un contenu, une vidéo You Tube, et cette vidéo You Tube ne marche pas, entre guillemets, selon mes standards, c'est-à-dire qu'elle a peu de vues, qu'il y a peu de gens qui laissent un commentaire, il y a peu de J'aime. Sur les réseaux sociaux, il y a beaucoup de façons de montrer au créateur qu'on aime son contenu ou pas.

J'aurais tendance, de nature, à avoir une première réaction plutôt anxieuse en fait. Tu te dis : « Oh ! Après tout le travail que j'ai fait, ça ne marche pas. Est-ce que finalement les gens m'aiment moins ? Est-ce que les gens n'apprécient pas mon travail, ne reconnaissent pas mes efforts ? » On a tendance, la partie chimpanzé de notre cerveau va avoir tendance à faire plein de scénarios noirs, du genre « cette vidéo n'a pas marché ou bien moins que les autres, elle fait la moitié des vues ». Sans faire attention, cinq minutes après, tu es en train

de penser à « qu'est-ce que je vais faire si Français Authentique disparaît et ne marche plus ? » Tu peux imaginer ce genre, un peu de pensée irrationnelle.

Et tout de suite, quand je commence à avoir ces pensées un peu négatives via un échec ou via un projet court terme qui ne marche pas comme je l'avais prévu, eh bien je prends la vue long terme. Et ça, j'ai pris l'exemple d'une vidéo, mais c'est vrai aussi pour un cours par exemple ou un lancement de l'académie, vraiment toute chose où on a un projet, on attend un résultat. Tout de suite, je vais essayer de décaler mon attention sur le long terme.

Je vais me dire : « OK, mais ce n'est pas grave. L'important, c'est d'avoir une progression continue, de proposer des contenus en permanence. Si des petits contenus, si des petits projets marchent moins, ce n'est pas trop grave. Il faut faire croître la chaîne dans sa globalité, croître Français Authentique dans sa globalité, faire croître l'académie dans sa globalité pour toucher et aider plus de monde ».

Donc, tu vois, c'est ce genre d'exercice qui te permet vraiment de sortir de cette anxiété sur le court terme. Et là, je t'ai pris un exemple assez basique au niveau Français Authentique, mais il y a des exemples évidemment personnels qu'on pourrait trouver facilement, une dépense imprévue par exemple. Tu n'avais pas prévu de dépenser de l'argent. Il y a quelque chose qui tombe en panne, tu dois dépenser une somme d'argent que tu n'avais pas prévue, tu vas avoir tendance à stresser un petit peu. Ou si un objet va être cassé dans ton salon, que tu aimais beaucoup, tu vas être anxieux, stressé un peu.

Mais l'idée, c'est de relativiser, de penser long terme et te dire : « Est-ce vraiment important en fait ? » Cette dépense imprévue, oui, ça fait mal quand on n'a pas prévu de dépenser de l'argent, mais sur l'échelle d'une décennie ou d'une vie, ce n'est pas bien grave en fait.

Ça me fait penser comme ça spontanément à... Alors, je ne sais plus où j'ai lu ça, mais il y a une personne qui a fait différentes études auprès de personnes en fin de vie. Donc, elle allait interroger des gens qui étaient à la fin de leur vie, qui allaient mourir à une échéance plus ou moins longue. Et en fait, personne ne regrettait un projet non réussi. Ils regrettaient de ne pas avoir passé assez de temps avec leur famille, de ne pas avoir suivi leurs rêves. Les regrets étaient toujours des regrets avec de la hauteur, pas des regrets sur un petit projet, sur une petite dépense supplémentaire.

À aucun moment, quelqu'un a dit : « Oh la la ! Dans ma vie, je regrette d'avoir cassé un vase quand j'avais 38 ans ou je n'ai qu'un grand regret, c'est d'avoir dû dépenser 5.000€ parce que ma voiture a été cassée ». Non, personne sur son lit de mort ne va avoir des regrets tels que ceux-là. Par contre, les regrets seront des regrets un peu long terme et sur la hauteur, en tout cas que tu ne peux voir qu'en prenant du recul.

Par exemple, je n'ai pas passé assez de temps avec mes enfants. J'aurai dû suivre un projet et changer de job etc. Tu vois un petit peu de quoi il s'agit. Et si c'est une chose qui est importante pour nous sur notre lit de mort, eh bien je pense que ça doit l'être pour nous en bonne santé en fait.

Voilà un petit peu ce que je voulais te dire aujourd'hui. J'espère que ça t'a plu. N'oublie pas, si tu ne l'as pas fait, d'aller t'inscrire à la liste d'attente de l'Académie Français Authentique. Ce sera un plaisir de te servir. Mon équipe et moi, nous nous ferons un immense plaisir de te servir dans l'académie, le projet numéro 1 de Français Authentique. Donc, tu as le premier lien dans la description, tu peux rejoindre la liste d'attente, nous poser toutes tes questions par mail. On se fera un plaisir de t'aguiller, de t'aider.

Je te dis à très bientôt pour un nouvel épisode de Marcher avec Johan. Salut !