

Tu n'es jamais seul(e)

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de "Marcher avec Johan". On va parler « solitude » aujourd'hui ou plutôt du fait que tu n'es jamais vraiment seul.

Avant ça, je t'indique que tu peux dès à présent ouvrir le premier lien qu'il y a dans la description et tu peux découvrir mon livre *301 expressions pour parler comme les Français*. Alors, c'est disponible sur toutes les plateformes, sur tous les formats. Et ce que je veux dire sur ce livre, c'est qu'il va te permettre d'apprendre 311 expressions, puisqu'il y en a 301 + 10 bonus, c'est des expressions utilisées par les jeunes. Et tu vas le faire de façon simple, claire, amusante, et tu vas aussi avoir accès à différentes choses interactives : des PDF, des MP3, des vidéos, des quiz etc. Donc, va jeter un petit œil, un petit coup d'œil en tout cas à ce premier lien dans la description.

Et on passe, on enchaîne, on va directement dans le vif du sujet, dans le contenu du jour, qui est une réalité, je l'espère, rassurante. Moi, elle me permet vraiment d'être plus serein dans le chaos, d'être plus serein quand je rencontre des difficultés, mais je te parle ici de difficultés aussi bien des petits problèmes, un petit problème qui m'embête.

Par exemple, je vais t'en citer un qui m'est arrivé ce matin, j'étais en recherche d'un nouveau tuteur pour l'académie Français Authentique, puisque nous avons des tuteurs, des gens qui donnent des leçons au sein de l'académie Français Authentique. Si tu vas sur www.francaisauthentique.com/academie, tu pourras en découvrir plus. Mais, j'étais sur le point d'engager un nouveau tuteur, puisqu'on a besoin de se renforcer et j'avais trouvé quelqu'un, ça passait bien, on était d'accord sur tout et elle devait faire son premier test.

Et le jour de son test, alors qu'on avait déjà tout organisé, qu'on avait des gens prévus pour aller à la réunion, eh bien elle m'a dit que non, finalement, elle avait changé d'avis, alors que pendant une semaine, on avait parlé une semaine avant, tout allait bien, mais du jour au lendemain, elle m'a dit : « Non, ça ne marche plus », juste avant la réunion. Ça, c'est un petit problème.

Ce genre de petit problème, tu peux le régler grâce à une chose que je vais partager avec toi aujourd'hui. Et cette technique, cette petite astuce, tu verras, elle est aussi applicable pour des plus gros problèmes, vraiment des gros problèmes. Et là, je ne vais pas te donner d'exemple personnel, mais j'ai eu, ces deux dernières années, vraiment trois problèmes assez importants. Alors, pas du genre perte d'un proche, ça c'est pour moi le pire qui pourrait arriver. Jusqu'à présent, j'ai toujours eu la chance de ne pas avoir à souffrir de la perte d'un proche, mais très proche hein. Donc ça, je n'ai pas encore expérimenté, Dieu soit

loué, cette technique pour ce genre de problème, mais j'ai eu vraiment trois problèmes assez difficiles à gérer, plutôt difficiles à gérer.

Et j'ai pu utiliser la technique dont on va parler pour régler ça. Donc, ça marche pour les petits problèmes et pour les gros problèmes. Cette technique, cette astuce, tu vas voir, c'est simple, c'est juste se dire « je ne suis pas seul ». Alors, ça va peut-être de décevoir. Tu te dis : « Quoi ? Toute cette introduction, toute cette promesse pour me dire je ne suis pas seul ? Mais je sais que je ne suis pas seul. Qu'est-ce que tu racontes, Johan ? »

Vraiment, pour moi, c'est une chose qui change tout, se dire que si je rencontre un petit problème ou un gros problème, que ma famille, que mes proches, que mes amis de différents horizons soient là pour m'aider quand j'ai des problèmes, eh bien ça me rassure. Je sais que je vais pouvoir partager avec eux, échanger avec eux. Je sais qu'ils vont me soutenir.

Et même si ça va un peu parfois à l'encontre de ce que je prêche, parce que je prêche l'indépendance, l'autonomie, j'aime faire les choses par moi-même, je déteste demander de l'aide, mais savoir que si j'en ai besoin, je vais pouvoir appeler des gens proches, des gens qui sont proches de moi et en qui j'ai confiance, eh bien même si je ne le fais pas, ça va me permettre d'être beaucoup plus serein, beaucoup plus détendu.

Il y a eu plusieurs situations, des situations complexes, qui m'ont poussé à appeler mon père par exemple pour qu'il m'aide ou pour avoir son avis ou d'autres proches. Donc, c'est vraiment un truc que j'utilise. Et je suis conscient que certains n'ont pas cette chance. Moi, j'ai la chance. On parlait de gratitude dans un des épisodes précédents. Moi, j'ai la chance de pouvoir compter sur des gens comme ça : la famille, des proches, des amis. Certains n'ont pas cette chance.

Mais même si tu n'as pas cette chance, eh bien tu as les livres. Les livres, ils sont là pour t'apporter de la sérénité. C'est là où personnellement je puise le plus de sérénité. Parce qu'il faut bien que tu gardes en tête que quel que soit le problème qui te frappe, il a frappé quelqu'un d'autre avant. Peut-être pas ces derniers jours, mais dans l'histoire de l'humanité, il n'y a pas un seul problème qui n'ait pas déjà été vécu. Du coup, il y a des personnes qui ont fait face à ce problème, des personnes qui ont fait face de façon positive, des personnes qui ont fait face de façon négative.

Donc, c'est super de lire et d'étudier les exemples, ceux qui te montrent ce qu'il faut faire, et les contrexemples, ceux qui te montrent ou ce qu'ils te montrent ce qu'il ne faut pas faire. Et ça, tu l'as via les livres, via l'étude. Encore une fois, tous les problèmes qu'on rencontre ont été, d'une façon ou d'une autre, rencontrés par quelqu'un d'autre au cours des siècles, ils ont touché quelqu'un avant toi.

Et moi, j'aime me dire, quand j'ai un problème qui me semble impossible à résoudre ou qui me semble vraiment très complexe, j'aime me dire : « Tiens, ils sont là avec moi ». Même si ce n'est qu'un livre sur ma bibliothèque, il est là. C'est comme s'il y avait une part de l'auteur sur ma bibliothèque, une part de la personne qui a eu ce problème sur ma bibliothèque.

Du coup, tu peux le faire de plusieurs façons. Une chose que je te conseille, c'est d'avoir une sorte de livre référence. Moi, j'en parle très souvent, mon livre référence que je ressors à chaque fois que j'ai un problème, il m'arrive de le ressortir quand ça va bien, mais en général, je le prends quand j'ai un problème, et quand ma femme me voit avec ce livre dans la main, elle me dit : « Tiens, qu'est-ce qui se passe ? Ça ne va pas bien ? » C'est le livre de Dale Carnegie, *How to Stop Worrying and Start Living* ? Dale Carnegie. En français, comment dominer le stress et les soucis ?

Il reprend plein d'exemples de gens qui ont eu des problèmes terribles, vraiment des problèmes terribles, bien plus graves que ceux qui me touchent. Et leurs réactions, souvent de bonnes réactions, ils montrent un exemple formidable, eh bien ça m'aide à me sentir mieux et à trouver des solutions parce que quand tu as un problème, la pire des choses à faire est de ne rien faire. C'est l'action qui combat l'anxiété, donc il faut agir. Et ces livres te montrent comment agir.

Donc, quels que soient finalement les types de livres que tu lis ou que tu as en bibliothèque, ils peuvent t'aider de façon différente. Tu peux lire des livres de développement personnel comme celui que je viens de citer, *Le moine qui vendit sa Ferrari* c'est un autre bel exemple de Robin Sharma que je cite souvent, *L'obstacle est le chemin* de Ryan Holiday. Tous ces livres-là sont top.

Tu peux, si tu préfères les romans, lire des romans. Si tu lis *Germinal* ou *L'assommoir* de Zola et que tu vois dans quelle misère vivaient les gens à cette époque, parce que Zola était un naturaliste, c'est-à-dire on a beaucoup parlé de Zola dans l'Académie Française Authentique, mais Zola c'était comme un journaliste. Il écrivait des romans, il inventait des choses, mais les personnages étaient des personnages qui auraient pu être réels, c'est presque de la biographie, presque. Donc, quand tu vois la misère dans laquelle vivaient les gens au XIXe siècle, eh bien ça peut t'aider à surmonter tes problèmes, ça peut. Je n'ai pas dit « ça va » mais ça peut, même si on n'est plus au XIXe siècle.

Et tu peux, bien sûr, chercher des livres appliqués à ton problème. Moi, si j'ai un problème dans l'entreprise, de gestion hein, ce que je t'ai dit tout à l'heure par exemple avec ce tuteur qui ne va pas tenir son engagement ou qui a changé d'avis subitement, je ne lui en veux pas du tout, c'était son droit le plus strict, mais je trouve des solutions. Ou si j'ai un problème avec un employé ou si j'ai des problèmes avec un partenaire, eh bien je vais

chercher un livre appliqué qui va m'aider dans la gestion des hommes, la gestion des relations etc.

Donc, tu peux vraiment chercher des livres adaptés, appliqués, ou tu peux lire des livres généraux ou tu peux aussi t'axer vers des biographies. J'ai écouté la biographie de Barack Obama, je ne sais plus le titre. Quel est le titre de son autobiographie ? Je ne sais plus. En tout cas, je l'ai écoutée. C'était 14 heures sur Audible. Mais quand tu vois les décisions qu'il a dû prendre et la façon dont il t'explique avoir dû prendre les décisions, quand tu vois que s'il décide une chose, il va y avoir des morts, s'il décide autre chose, il va y avoir des morts, tu apprends finalement l'humilité et ça t'aide à résoudre tes problèmes personnels.

Donc, dis-toi que tu n'es jamais seul. C'est super important à comprendre, à garder à l'esprit, et que, que ce soit un souci personnel, que tu aies un petit souci, un gros souci, tu auras quelqu'un pour t'aider, soit un ami, soit un membre de ta famille. Mais si tu n'as pas cette chance, tu as toujours les livres.

Merci d'avoir suivi cet épisode. J'espère que ça t'a plu. N'oublie pas d'aller jeter un œil au premier lien dans la description sur mon livre *301 expressions pour parler comme les Français*. Il est sorti, tu peux te le procurer dès maintenant. Et il y a d'autres liens avec mes ressources de développement personnel ou d'apprentissage du français.

Merci de m'avoir suivi. À très bientôt. Salut !