

## Un niveau de discipline supérieur

Salut chers amis et merci du fond du cœur de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. Alors une fois encore, je suis en weekend à la plage. J'enregistre mes épisodes par groupe. Donc dans l'épisode de la semaine dernière, je te disais : « Je suis à la plage, il y aura peut-être un peu de bruit », mais en principe, c'est OK. Tu entends peut-être le bruit des vagues. Bon là, il y a un hélicoptère qui passe, mais je pense que ce n'est pas trop trop grave.

Et aujourd'hui, je voudrais te parler de... donc c'est un épisode de développement personnel... j'aimerais te parler de discipline. Et je t'invite peut-être, avant toute chose, si tu suis les contenus de Français Authentique régulièrement, de noter cet épisode du podcast ou ce podcast Français Authentique en laissant 5 étoiles et en le partageant avec tes amis. Ça nous aide toujours, donc merci pour ça.

Aujourd'hui, donc, on va parler de discipline et d'un niveau supérieur de discipline. Tu vas voir ce que je veux dire par là. La discipline, c'est le fait de se pousser, de se forcer un peu à faire des bonnes choses.

Par exemple, je sais pas, si je dois enregistrer des podcasts aujourd'hui et que je suis à la plage, eh bien j'ai besoin de discipline, parce que mon cerveau ou une partie de mon cerveau, les émotions, si je n'écoutais que mon cerveau, eh bien je m'allongerais sur le sable avec un livre. C'est clairement une chose. Tu vois, un café dans une main, un livre dans l'autre, sous le soleil, ce serait parfait. Ça, c'est ce que j'aimerais faire.

Mais je me suis engagé à enregistrer des podcasts. Bon, j'adore le faire, j'adore transmettre mes idées, mais j'ai besoin d'un peu de discipline. Donc la discipline, c'est de se pousser à faire quelque chose qu'on n'a pas forcément envie de faire. Si je te présente une salade d'un côté et un hamburger de l'autre et que tu choisis la salade, c'est par discipline. Donc il y a une notion de gratification différée, c'est-à-dire je ne veux pas un petit plaisir immédiat, je veux un grand plaisir sur le long terme.

Et la discipline, c'est une... en tout cas, quand on parle de discipline, on a souvent tendance à se focaliser sur le paraître. Bon, c'est lié à [l'épisode de la semaine dernière sur la maxime de François de La Rochefoucauld](#), mais on a tendance à vouloir faire bonne figure, c'est-à-dire il y a certains points de discipline.

Et d'ailleurs, c'est un... entre parenthèses... un très bon moyen d'être discipliné, c'est de dire aux autres : « Moi, je vais faire ça ». Par exemple, si tu dis à quelqu'un : « Je vais au sport trois fois par semaine », eh bien ça te pousse à y aller même quand tu n'as pas envie, parce que les gens, tu n'as pas envie de les décevoir. Donc quelque part, c'est le fait d'en

parler aux autres et de chercher à paraître, à dégager une image, eh bien ça aide à être plus discipliné.

Donc souvent, on veut faire bonne figure et on fait ce qu'il faut quand les autres regardent, c'est-à-dire qu'on va choisir la salade parce que on a dit aux autres : « Écoutez, moi, je suis au régime ou je fais attention en tout cas à ce que je vais manger ». Désolé, un deuxième hélicoptère. Je sais pas ce qui se passe, mais les hélicoptères passent au-dessus. Donc voilà, une chose qu'on a tendance parfois à faire, c'est se focaliser et faire une bonne chose, une bonne action quand les autres regardent.

Et en tant que père de famille... tu vois, il y a un exemple qui me vient en tête, parce que finalement, si tu veux bien élever tes enfants, le seul moyen, c'est de montrer l'exemple. J'en ai souvent parlé dans ce podcast, mais si tu dis quelque chose et que tu agis différemment, tes enfants, ils sont pas stupides, ils vont regarder ce que tu fais. Si tu dis à un enfant : « Il faut toujours mettre son casque quand tu fais du vélo » et que toi tu pars en vélo sans casque, l'enfant, lui, il va enregistrer : « Mon papa fait du vélo sans casque, donc c'est OK de faire du vélo sans casque ». Donc on influence, on éduque ses enfants via nos actions et pas seulement via nos mots, parce qu'ils nous regardent beaucoup plus qu'ils nous écoutent.

Un exemple, c'est, tu imagines, tu es en train de te promener avec tes enfants et il y a un papier par terre. Je peux le ramasser, tu vois, ramasser le papier qui est par terre pour enseigner à mes enfants le respect, le fait d'être quelqu'un qui rend un endroit mieux qu'il ne la trouvait, donc ça c'est un moyen de le faire, mais en fait, la vraie vertu, la vertu ultime, c'est de ramasser le papier même si mes enfants ne sont pas là en fait. C'est de faire une chose juste parce qu'elle est juste, pas seulement parce qu'on nous regarde et qu'on a envie de dégager une certaine image.

Et ça, c'est une chose à laquelle j'ai pas mal pensé ces derniers temps. En fait, il fut un temps, pour être honnête, où je l'aurais même pas ramassé, le papier. Bien sûr, jamais de la vie, j'irai jeter un papier par terre. Je comprends pas les gens qui manquent autant de respect, qui laissent des papiers par terre, qui laissent des déchets par terre, qui ne respectent pas notre planète et la communauté, parce que moi j'ai pas à subir les papiers par terre. Donc ça, je n'ai jamais compris, ça m'a toujours vraiment agacé. Donc jamais je ne le ferai, mais il fut un temps, je me disais : « Bon voilà, c'est pas moi qui l'ai mis, c'est pas à moi de le ramasser ». Oui, oui, j'ai été aussi buté que ça pendant une période de ma vie. Donc il fut un temps où je l'aurais jamais ramassé, un autre où je l'aurais ramassé seulement si j'étais avec mes enfants pour leur enseigner quelque chose.

Mais en fait, aujourd'hui, je me dis, et ça n'a pas de sens : « Est-ce que je veux dégager une image auprès de mes enfants qui n'est pas la mienne ? » Si je passe à côté d'un papier, que je ne ramasse pas quand ils ne sont pas là, est-ce que quelque part je ne suis pas

hypocrite ? Donc, j'en suis à ce niveau-là. Je pense qu'il y a différents degrés de vertu, il y a différents degrés de discipline. Tu vois, si on prend les quatre degrés que je viens d'énoncer, le premier, c'est je ne jette pas de papier par terre ; le deuxième, c'est je ramasse le papier par terre quand mes enfants sont là, et le troisième, c'est je ramasse le papier par terre même quand je suis seul.

Donc je t'invite vraiment... alors personne n'est parfait hein, on n'est pas là pour essayer de se donner mauvaise conscience ou de se rendre mal parce qu'on ne le mérite pas, mais je t'invite à vraiment te demander : « Es-tu fier quand personne ne regarde ? Est-ce que tu fais ce qu'il faut ? Est-ce que tu es fier de toi ? Est-ce que tu serais fier si tes enfants te regardaient ? » Et ça, vraiment, tu vois, il y a plein de situations dans lesquelles peut-être qu'on agit par facilité. On va agir d'une façon qui n'est pas juste, mais le fait de se dire : « Attends, attends, si mes enfants étaient là et me voyaient, est-ce que je serais fier » ? Ça permet de remettre les choses vraiment en perspective.

Imagine, tu es pressé, tu vas dans des toilettes publiques et tu les laisses pas exactement comme tu les as trouvées. Tu vois, il y a un petit papier à côté ou tu ne les laisses pas dans un état aussi bon que celui dans lequel tu es arrivé. Tu sais que personne le verra. Il y a tellement de monde qui passe ici, personne ne le verra.

Est-ce que t'es fier ou est-ce que tu te dis : « Non, mes enfants ne seraient pas fiers de voir ça, je ne le fais pas » ? Est-ce que tu serais fier si tes enfants savaient que tu as exagéré un de tes accomplissements, par exemple pour frimer ? Si tu avais dit à ton chef : « Bon voilà, on a réussi à faire 72 ventes » alors que vous en avez fait que 68, est-ce que tes enfants seraient fiers de toi ? Est-ce que tu serais fier si tes enfants le savaient ? Est-ce que tu serais fier si tes enfants savaient que tu as doublé quelqu'un dans la file d'attente ou la personne ne faisait pas attention ? Tu sais qu'elle était là avant toi, mais quand elle te regarde, tu dis : « Non, non, j'étais là avant ». Est-ce que tu serais fier de ça si tes enfants t'avaient vu faire ça.

Donc l'idée, c'est vraiment, tu vois, de ne pas faire les choses, seulement les bonnes choses quand il y a du monde, c'est tout simplement de faire ce qui est juste parce que c'est juste et parce que c'est la seule chose à faire, tout simplement en fait. On fait quelque chose parce que c'est juste et parce que c'est la seule chose à faire. À mon avis, c'est ça la vraie vertu que les philosophes nous ont enseignée, c'est ça la vraie et l'unique vertu, et on ne fait pas les choses pour paraître, pour montrer, même si donner l'exemple, c'est bien. Mais la raison profonde pour laquelle on le fait, c'est parce que c'est une bonne chose.

Donc ça va loin, parce que tout ce que je t'ai dit là, c'est vrai pour les actes. On a parlé d'actes, d'actions, de comportements, mais ça peut aller encore plus loin et ça peut être vrai pour les pensées aussi. Et ça, là, ça va un peu plus loin. Il y a des aspects spirituels aussi qui entrent en compte et c'est beaucoup plus compliqué, mais est-ce que, par exemple, si tu es avec ta femme, que tu vois une jolie fille passer et que tu la regardes, est-ce que quelque

part... mais tu la regardes pas seulement parce que vos regards se croisent, mais vraiment tu la regardes volontairement en te disant : « tiens, elle est jolie », est-ce que ça c'est pas quelque part un manque de vertu vis-à-vis de ta femme ?

Donc est-ce que ce qui est vrai pour les actes n'est pas vrai aussi pour les pensées ? Ça, c'est l'aspect spirituel qui parle, la moralité spirituelle, puisque pour les croyants, Dieu est omniscient, Il sait tout. Donc, Il sait ce que tu penses. Et par définition, si tu penses des mauvaises choses, Dieu le sait, et finalement, ce n'est pas une vertu que tu peux cacher. Tu peux le cacher à tout le monde mais pas à Dieu. Donc on entre dans un aspect spirituel, ici, mais c'est en fait là-dessus que j'aspire.

Bien sûr, c'est infini, c'est le plus difficile. Déjà, je dois continuer de travailler sur les aspects liés aux actions, aux actes, mais j'aspire vraiment à cette pureté, à cette vertu, également dans les pensées. C'est probablement un idéal inatteignable, mais c'est ce que Marc-Aurèle nous enseignait aussi via son livre *Pensées pour moi-même* ou *Méditations* dans lequel il explique en fait que c'est un... tout ce qu'il aspire à faire, ce sont des choses... un idéal. Il tend vers un idéal sachant qu'il ne l'atteindra probablement jamais.

Mais en tout cas, si ça a pu t'inspirer un peu et t'aider, j'en serai très très content, donc je te remercie d'avoir écouté cet épisode. S'il t'a plu, n'oublie pas de laisser 5 étoiles au podcast de Français Authentique, ça nous aide vraiment beaucoup. Et tu peux le partager évidemment avec tes amis aussi et commenter sur les réseaux ou nous envoyer un mail, c'est toujours très intéressant de t'entendre et de te lire. Merci du fond du cœur de ta confiance et je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !