

## Un outil que j'utilise chaque jour pour être serein

Salut, les amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de "Marcher avec Johan". Je suis très content de pouvoir enregistrer cet épisode de développement personnel. J'espère que ça te plaira, mais je sais que tu es un amoureux du développement personnel ou uneoureuse du développement personnel et que donc tu prendras du plaisir à écouter cet épisode. Je vais partager avec toi un outil que j'utilise chaque jour pour être serein, ni plus ni moins. J'ai fait plein d'erreurs avant d'utiliser cet outil et je vais partager avec toi un petit peu ces erreurs, ces échecs et de dire ce qui fonctionne pour moi. Donc, si tu as envie d'être serein, reste bien jusqu'au bout de cet épisode.

Avant ça, je te propose, je te conseille, je te demande, je t'informe du fait que tu peux, dans la description de cet épisode, aller suivre le premier lien qui te permet de t'inscrire à la liste d'attente de mon prochain cours qui sort le 08 novembre, ça s'appelle « Fluidité authentique ».

Qu'est-ce que c'est, la fluidité ? C'est le fait de parler de façon fluide. Un fluide, c'est un liquide ou un gaz, quelque chose qui se déplace facilement, rapidement, aisément, un fluide. Et la fluidité, dans les langues, c'est le fait de parler automatiquement sans s'arrêter ou encore sans hésiter, sans être là à faire : « Ah, pfff, je ne sais pas vraiment comment on dit ça, quel mot utiliser », ça ce n'est pas fluide. La fluidité, c'est parler clairement, calmement, simplement, mais sans hésiter, sans s'interrompre, ça c'est la fluidité.

Et c'est ce que je te propose d'obtenir avec ce cours « Fluidité authentique », qui va sortir en novembre. Donc, inscris-toi à la liste d'attente, puisque comme d'habitude, on prévoit des petites choses pour ceux qui achèteront le cours la première semaine. Valentine m'aide à le concevoir. Enfin, il est conçu, on a déjà enregistré plein de choses. Ça va être sous forme d'histoire. Tu vas voir, ça va être un cours super. Donc, inscris-toi dès maintenant à la liste d'attente. Moi, je t'attends justement, j'attends que tu ailles sur la liste d'attente. Ensuite, on aborde notre épisode de développement personnel. C'est bon ? Ben vas-y hein, j'attends. Je prends cinq minutes. Il n'y a pas de problème. Moi, j'ai le temps, je marche dans la forêt. Alors là, il y a du vent. OK.

Donc, maintenant que vous l'avez tous fait, tout le monde hein, je peux te dire ou aborder le sujet du jour dont j'ai déjà parlé. C'est d'ailleurs un des fondements du développement personnel, donc tu le retrouves dans énormément de philosophies et aussi dans énormément de contenus de développement personnel, parce que c'est vraiment un moyen simple, alors simple, non, si, simple, pas facile, parce que tu verras que son application peut être complexe, mais en tout cas c'est simple, simple à comprendre et simple aussi à appliquer. C'est simple à appliquer dans le but d'être plus calme et plus serein.

Donc, c'est simple à appliquer mais tu verras que c'est difficile de le faire correctement et c'est un peu l'objet du podcast de ce jour.

Alors, de quoi je parle ? Je parle d'éprouver de la gratitude. La gratitude, c'est tout simplement de reconnaître les choses qu'on a et finalement dont on se sent chanceux d'avoir. Si ta famille est en bonne santé, eh bien tu éprouves de la gratitude d'avoir une famille en bonne santé, c'est-à-dire tu dis : « J'ai de la chance. Certaines personnes n'ont pas ça. Tout le monde n'a pas une famille en bonne santé. Moi, c'est mon cas, j'ai de la chance, donc j'éprouve de la gratitude ». Indirectement, tu remercies quelqu'un. Pour les croyants, ça va être de remercier Dieu. Mais tu te sens chanceux, tu reconnais avoir de la chance d'avoir quelque chose.

Et ça, c'est super puissant grâce à un concept simple. Quand je dis super puissant, c'est que c'est super puissant pour être calme, serein et heureux, parce qu'il est en fait physiquement impossible d'avoir deux sentiments opposés en même temps. Ça, j'en ai déjà parlé. La première fois que j'ai lu ça, c'était dans *Le moine qui vendit sa Ferrari* de Robin Sharma, très très beau livre, vraiment très sympa. Et c'est un des concepts dont il parle et que j'ai beaucoup aimé, il dit qu'on ne peut pas avoir deux sentiments opposés en même temps. Tu ne peux pas sourire, physiquement hein, faire un sourire, et être triste en même temps. Tu ne peux pas, c'est impossible. Si tu souris, tu n'es pas triste, tu ne peux pas.

Tu verras que c'est une chose justement que j'essaie d'utiliser de mon côté au quotidien. Tu ne peux pas avoir une pensée positive et en même temps une pensée négative, c'est impossible. Ton cerveau, il est fait pour qu'il n'y ait qu'une de ces deux choses.

C'est comme dans un tuyau, tu ne peux pas avoir de l'eau qui est chaude et froide en même temps. L'eau, elle est soit chaude, soit froide. Bien sûr, il y a différents degrés, c'est-à-dire qu'elle peut être tiède, un peu chaude, un peu froide, mais elle ne peut pas être très chaude et très froide en même temps, ce n'est pas possible. Eh bien c'est la même chose au niveau des sentiments et des émotions.

Du coup, quand on comprend ça, on se dit : « Attends, ça veut dire que si j'éprouve de la gratitude, si je me dis que j'ai de la chance, si je me dis que j'ai de la joie, que je suis heureux, eh bien c'est impossible pour moi, au moins temporairement, le temps que j'éprouve de la gratitude, c'est impossible pour moi d'être malheureux, de stresser, d'avoir des émotions négatives ». Donc, tu te dis : « C'est un truc, un outil qui est d'une puissance énorme en fait ».

Donc l'idée, c'est d'essayer de trouver un moyen d'appliquer ça au quotidien mais de l'appliquer de façon durable, parce que le problème, c'est que j'ai dit, la clé ici, c'est en même temps, c'est-à-dire on ne peut pas être heureux et triste en même temps mais on

peut très bien être heureux une minute et triste 23 heures derrière. Donc l'idée, ici, c'est d'utiliser la gratitude et de faire des exercices au quotidien qui te permettent d'être heureux toute la journée. C'est une sorte d'ancrage. Tu fais ton exercice de gratitude qui t'aide à être ancré dans le bonheur, dans la joie, dans la sérénité.

Désolé, je suis encore mal poli parce que je suis passé près d'un mûrier, j'ai mangé deux mûres. Et je me dis à chaque fois : « Ce n'est pas poli de faire ça en enregistrant les podcasts », mais parfois mon envie de manger des mûres, que j'adore, est supérieure à mon envie d'être poli. Donc, je m'en excuse.

Mais tu vois vraiment l'idée hein. L'idée, c'est qu'on ne peut pas avoir deux émotions différentes en même temps et qu'on essaie d'avoir une émotion positive le matin. Moi, j'aime le faire le matin, cet exercice de gratitude, pour ancrer ça et pour faire en sorte qu'on soit heureux, joyeux, toute la journée. Donc, je trouve que c'est quand même une très belle promesse.

Comme d'habitude, qui dit « très belle promesse » dit aussi « ce n'est pas magique », parce que sinon, tout le monde le ferait. C'est toujours la même chose, si c'est facile à comprendre et facile à exécuter, ça paraît tellement magique que tout le monde le fait. Et si on n'est pas dans un cas où tout le monde le fait, c'est qu'il y a autre chose.

Et moi, je l'ai fait de la mauvaise façon pendant longtemps. Pendant longtemps, je me poussais tous les jours... Enfin, je me poussais, ce n'est pas un exercice qui demandait énormément de concentration et de temps, mais j'essayais chaque jour d'écrire trois à cinq choses pour lesquels j'éprouvais de la gratitude. Et ça, c'est un exercice qu'on te recommande très souvent.

Et le problème chez moi, c'est que ça marchait au top au tout début. Au tout début, effectivement, les premiers jours, j'écrivais dans le journal : « J'éprouve de la gratitude d'être né en France et pas dans un pays qui aurait rendu les choses plus difficiles pour moi. J'éprouve de la gratitude d'avoir eu des parents qui s'occupent de moi et qui m'ont poussé à apprendre et à en vouloir plus. J'éprouve de la gratitude d'avoir une famille en bonne santé, d'avoir accès à l'eau courante, d'être né en 1982 et pas en 1882 ». Donc tu vois, toutes ces choses-là, effectivement, quand tu lis tout ça, tu dis : « Waouh ! C'est vrai que j'ai de la chance ».

Mais le problème de ça, en tout cas pour moi, il faut le tester pour toi, mais pour moi, ça ne marchait pas sur le long terme parce que ça devenait automatique. J'en venais à écrire un peu tout le temps les mêmes choses. Au bout d'une semaine, j'avais à peu près fait le tour. Je prenais des choses larges, des choses un peu plus spécifiques. Du coup, ça devenait mécanique. Donc, j'avais tendance à toujours écrire la même chose et à le faire de façon mécanique sans ressentir le bonheur. Il n'y avait pas d'émotion, pas de sentiment.

Du coup, j'ai un petit peu adapté cet exercice, je l'ai fait de façon un peu plus simple, c'est qu'en fait je le fais en deux étapes. Le matin, déjà une des premières choses que je fais juste avant de monter sur mon trampoline, c'est que je me mets face au miroir et je souris, et vraiment. Je ne sais pas si tu as déjà essayé ça, mais je disais tout à l'heure « c'est impossible de sourire et d'être tendu en même temps », mais ça, ça marche. Tu te mets devant le miroir, tu te regardes, tu te souris et ça évacue immédiatement toutes les tensions.

Alors, évidemment, si tu souris trois secondes, ça va partir trois secondes et les tensions vont revenir finalement, on est bien d'accord. Mais c'est un premier exercice, moi qui m'aide à vraiment... tu vois, je respire en grand, en souriant, en me regardant dans le miroir, et j'aime ça. Ce n'est pas que j'aime me regarder, pas du tout, c'est vraiment j'aime me voir sourire, parce que me voir sourire, eh bien ça me montre que je suis content, ça donne plein de messages à mon cerveau qui disent : « Hé ! Tu vois, tout va bien. Sois calme, sois serein, sois zen ». Donc ça, c'est une chose que je fais quelques instants tous les matins.

Une chose que j'aime faire aussi, juste après ou pendant, ça dépend, c'est de penser justement à ces choses positives mais en choisir une seule et la vivre, ne pas me dire : « Tiens, je vais penser à trois choses positives dans ma vie », mais c'est vraiment en sélectionner une et essayer de ressentir. Donc, si je pense à la chance que j'ai d'avoir ma famille en bonne santé et d'être uni, eh bien je me vois avec eux, je nous vois tous les cinq en train de rire.

Par exemple, on a des situations en ce moment où Raphael, qui a sept mois et demi, il fait des choses, on est tous morts de rire, il fait des choses et les enfants et moi, on rigole, on rit, on est heureux, ça nous fait rigoler.

Et donc, je pense à ça, je me focalise sur une seule chose et j'essaie de le vivre. Donc, je ris moi-même pour justement envoyer ces messages positifs au cerveau aussi. Donc, le faire de façon... pas de façon mécanique et écrite mais de façon vécue, avec les sentiments, avec les émotions. Donc ça, c'est un truc sympa et donc je le fais encore une fois avec émotion, avec intensité, je vois les choses, je ressens les choses. Ça peut être lié à plein de sujets différents, à Français Authentique, aux gens qui me font confiance etc. aux gens que je croise dans la rue et qui me reconnaissent via le travail de Français Authentique etc. Vraiment plein, plein, plein de choses, mais je le vis, je le ressens.

Une autre chose que je fais maintenant systématiquement, que j'ai ajoutée à ça, ça prend quelques instants hein, ce n'est pas une chose que je fais pendant une heure, évidemment, c'est d'anticiper les moments sympas de ma journée, anticiper les moments plaisants de ma journée.

Alors, pour moi, c'est souvent trois choses, c'est je me vois en train de prendre le dîner en famille par exemple ou le petit déjeuner en famille, juste ça. Je vais me voir aussi en train de marcher. J'adore marcher, je marche tous les jours. Donc, je vais anticiper, je vais dire : « Tiens, cette journée, elle va être cool, tu vas aller marcher dehors. Il pleut, on s'en moque, tu vas marcher sous la pluie. Il fait beau, c'est encore mieux, tu vas marcher sous le soleil ». Je m'imagine en train de lire aussi. « Tiens, je vais me mettre devant ce bouquin. J'en suis à tel passage et je vais apprendre ça, si c'est du développement personnel, ou je vais comprendre ça, si c'est un roman ». Donc, j'anticipe tous les moments sympas de ma journée.

Et vraiment, en faisant ces trois choses :

Numéro 1, je me souris en me regardant dans le miroir.

Numéro 2, j'éprouve vraiment avec beaucoup de sentiment, avec beaucoup de forces, de la gratitude pour une chose liée à ma vie.

Et numéro 3, j'anticipe les petits moments sympas qui vont m'arriver aujourd'hui.

Eh bien ça m'aide vraiment, ça marche pour moi, ça marche pour éprouver de la gratitude, pour être plus serein et c'est un beau point d'ancrage que je pose le matin et qui me permet d'être serein toute la journée.

C'est un point comme l'ancre d'un bateau hein. L'ancre, c'est un tout petit bout de métal finalement qui permet de fixer un bateau pour qu'il ne bouge plus. Eh bien cet exercice me permet d'être serein toute la journée. Et évidemment, ça demande de la pratique. Il y a des jours où ça ne va pas bien, où ça marche moins bien, évidemment, mais c'est un outil, en tout cas, qui aujourd'hui, est celui qui fonctionne le mieux pour moi. Donc, je t'invite vraiment à l'essayer.

Si tu l'as essayé et que tu as d'autres astuces, partage-les avec moi sur les réseaux, sur les différents réseaux sociaux. N'oublie pas d'aller jeter un œil aux différents liens qu'il y a en bas de cet épisode et notamment de t'inscrire à la liste d'attente de « Fluidité authentique ».

Moi, je te retrouve très bientôt pour du nouveau contenu et pour un nouveau podcast de "Marcher avec Johan". Merci de ta confiance. À très bientôt. Salut !