

Un problème a toujours une solution

Salut, les amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de "Marcher avec Johan". Je suis très content de t'avoir à côté de moi pour ma marche ou en tout cas c'est comme si tu étais à côté de moi pendant ma petite balade. Aujourd'hui, on va avoir un épisode de développement naturel. La semaine dernière, on a eu un épisode général sur la France en général, sur le français en général, c'était plutôt de la pratique de l'écoute. Aujourd'hui, je vais essayer de te pousser à la réflexion. Je vais t'aider à réfléchir, je l'espère.

Avant ça, je t'invite à le faire dès maintenant, mets cet épisode sur pause s'il le faut, mais si ce n'est pas fait, je t'invite à rejoindre la liste d'attente qui concerne mon cours, Fluidité authentique, qui sort très bientôt. Il sort lundi 08, ce cours. Pendant une semaine, il sera au tarif de lancement, promotionnel. C'est un prix très intéressant et qu'on ne reverra plus jamais, donc il faut aller vite, il faut aller voir ce cours dès la première semaine.

Comme son nom l'indique, ce cours, Fluidité authentique, t'aidera à parler français de façon fluide, sans bloquer, sans hésitation. On a mis en place un certain nombre d'outils pour ça. On met à ta disposition des histoires. Je dis « on » parce qu'on est deux. Il y a Valentine et moi qui avons enregistré nos voix pour ce cours. Et tu as une grosse partie dans laquelle Valentine te pose des questions, donc séance de questions/réponses. Elle te pose des questions et elle te demande de répondre aux questions rapidement.

Le but, c'est vraiment de travailler ta compréhension via des histoires que tu écoutes et ensuite, questions/réponses, tu réponds le plus vite possible aux questions qu'elle te pose pour vraiment travailler ton expression et ta fluidité finalement. C'est pour ça qu'on a appelé ce cours « Fluidité authentique ». Rejoins la liste d'attente et tu seras informé de la sortie de ce cours dont je suis très très fier et je suis très heureux de mettre ce cours à disposition.

Je suis en train de passer près de chèvres. Je ne sais pas si tu les entends. Salut, les chèvres ! Comment ça va ? Elles ont l'air d'être en forme, les chèvres.

Aujourd'hui, je t'avais dit, on n'allait pas parler de chèvre, mais on va parler développement personnel. Alors, je ne vais pas te donner des exemples spécifiques ici, je ne vais pas te parler de mes problèmes, ça ne t'intéresse pas. On va discuter de la façon de gérer des problèmes en général.

Il y a une chose à laquelle je réfléchissais dans mon journal, hier matin, en écrivant mon journal. Je me disais que quand on a un problème, petit ou grand, ça peut être un tout petit problème ou un gros problème, on a souvent l'impression au début ou le sentiment qu'il n'y aura pas de solution. C'est fou à quel point notre cerveau il peut parfois nous tromper en disant : « Écoute, d'habitude il y a une solution, mais ce problème-là, le problème qui te touche aujourd'hui, il n'a pas de solution, il est insoluble, c'est un cas

particulier, c'est trop complexe, c'est particulier. Il est plus dur que les autres ce problème, il n'y a pas de solution ».

Je pense qu'on a tous rencontré à un moment de sa vie ce type de problème. Encore une fois, ça peut être un petit ou un grand problème en intensité ou en gravité, mais on a tous rencontré ce type de problème pour lesquels on a dit : « Non, il n'y a pas de solution. C'est un cas particulier, c'est trop complexe ».

Le souci, quand on se dit ça, quand on part du principe qu'il n'y a pas de solution, qu'on n'arrivera pas à résoudre notre problème, c'est que ça cause du stress, évidemment, ça entraîne beaucoup d'anxiété, de se dire : « J'ai un problème, mais je n'arriverai pas à le résoudre, il est tellement complexe que je n'arriverai pas à le résoudre ». Ça crée forcément, ça apporte beaucoup d'anxiété, beaucoup de stress, voire de la panique si le problème est intense, si en plus d'être complexe il est intense, on a tendance à paniquer, et à, finalement, ne plus pouvoir réfléchir, on ne peut plus réfléchir. Si on est stressé, si on est anxieux, si on panique, on n'arrive plus à réfléchir clairement.

Et là, le problème que l'on a devient effectivement difficile à résoudre. C'est ce qu'on appelle des prophéties qui se réalisent par elles-mêmes en fait. On se dit : « Je n'arriverai pas à résoudre ce problème » et donc la conséquence, c'est qu'on n'y arrive pas. Et on n'y arrive pas parce qu'on a stressé et parce qu'on s'est dit qu'on n'arriverait pas à le résoudre.

Ça, vraiment, en y réfléchissant hier, en écrivant dans mon journal, je reprenais plein d'exemples qui m'avaient un petit peu troublé comme ça, des exemples de problèmes que j'ai rencontrés. Récemment, j'ai eu quelques soucis d'ordres généraux où je me disais : « Non, mais là, il n'y a pas de solution. Ce n'est pas possible. Je ne vais pas réussir à résoudre ce problème. Ce n'est pas possible, c'est trop complexe ».

Et j'arrivais presque... Heureusement, j'ai réussi à, disons, ne pas écouter mon cerveau complètement, mais mon cerveau m'influçait en disant : « Non, tu n'arriveras pas. Celui-là est trop compliqué ».

Ce qui m'aide vraiment, et je pense, ce qui t'aidera aussi quand tu rencontreras un problème, parce qu'on rencontre tous plein de problèmes dans nos vies, petits et grands, c'est déjà de partir du principe que la solution existe. Et ça, vraiment, je pense que ça change tout. Je te recommande vraiment, quand tu as un problème, petit ou grand, de partir du principe que la solution existe. Cette solution, tu ne l'as juste pas trouvée. Tu ne l'as pas encore trouvée, la solution, parce que rien n'est facile. La solution, elle existe. Il te suffit de la trouver.

Avant de chercher la solution, il faut se convaincre de ça. Donc là, ce que j'essaie de faire, vraiment, quand j'ai un problème, c'est de me convaincre de ça, avant même de chercher. Souvent, on a tendance, on a le problème, on cherche, on ne trouve pas, donc on

se dit : « il n'y a pas de solution ». Avant même de commencer à chercher, je te recommande de te convaincre de ça. C'est ta tâche numéro 1, c'est la chose à faire en premier, de se convaincre du fait que le problème a une solution. Donc, tu t'en convaincs.

Il faut être réaliste en se disant que la solution ne sera pas forcément idéale. Il ne faut pas non plus être naïf. La solution existe, la solution elle est là, tu n'as qu'à la trouver, mais elle n'est pas idéale, donc, il faudra faire des compromis. Il y aura peut-être des risques à prendre. Peut-être que tu vas devoir prendre des risques pour résoudre le problème. Toujours est-il que la solution est là, elle existe, même si elle demande de trouver un compromis ou de prendre un risque. Parfois elle est difficile à trouver, mais elle est là et on la trouvera à un moment, super important, être convaincu du fait qu'elle est là et qu'on la trouvera.

Et franchement, quand tu fais ça, tu t'enlèves ce poids, le poids qui pesait sur tes épaules, le poids qui te faisait stresser, qui t'amenait de l'anxiété, le poids très important qui causait parfois de la panique et qui t'empêchait de trouver la réponse ou de trouver la solution à tes problèmes, eh bien ce poids, il va être enlevé, juste parce que tu as pris un tout petit peu de temps pour te convaincre du fait que ce problème, comme tous les problèmes du monde, a une solution, que cette solution est là, qu'il te suffit de la chercher pour la trouver, qu'elle n'est pas simple évidemment, que ce n'est pas quelque chose de facile, qu'il faudra faire des compromis, qu'il faudra prendre des risques, mais la solution est là.

Une fois que tu as fait ça, tu peux, dans un deuxième temps, commencer à travailler à chercher la solution. Donc d'abord, on se convainc du fait que la solution existe et ensuite seulement, on cherche à trouver la solution.

Je voudrais te donner quelques astuces, peut-être cinq astuces, que tu peux utiliser pour trouver la solution, qui existe, qui est là. Ça va bien sûr dépendre du type de problème. Pour certains problèmes, une seule astuce suffira ; pour d'autres, tu auras besoin de cinq astuces, des cinq astuces que tu vas combiner, donc ça dépend vraiment des problèmes.

Mais la première chose qui marche très bien pour moi, pour quasiment tous les problèmes, c'est de réfléchir par soi-même. Moi, je le fais de deux façons. La première façon, c'est sur du papier, je n'ai rien de meilleur que mon journal pour ça, donc je prends mon journal, j'écris, je décris le problème, je décris les solutions potentielles, je décris pourquoi chacune des solutions potentielles me fait peur ou a des inconvénients. Donc j'écris, je réfléchis sur papier, comme dit Jim Rohn, le célèbre conférencier américain, on réfléchit sur papier. Donc ça, c'est la première phase de réflexion.

Une autre phase dans la réflexion, c'est d'utiliser les marches. Moi, j'adore les marches. J'enregistre des podcasts en marchant, je passe des coups de téléphone en

marchant, je réfléchis en marchant, j'écoute parfois des contenus en marchant, mais une des utilités que j'ai dans la marche, j'en ai déjà parlé dans un épisode précédent de "Marcher avec Johan", c'est justement de réfléchir. Une fois que tu as passé plein de temps à réfléchir sur papier, eh bien c'est pas mal de marcher, de préférence dans la nature, la nature est tellement inspirante, marcher dans la nature pour trouver les solutions. Donc la phase de réflexion, c'est la première astuce ou premier moyen de trouver des solutions.

Ensuite, ce qui est important, ça vient souvent après, c'est d'incuber, c'est-à-dire d'oublier, d'arrêter de chercher la solution de façon directe et brutale. Parfois on veut se forcer à trouver la solution maintenant, mais c'est bien d'incuber, c'est-à-dire on pense, on réfléchit, on écrit dans le journal, on va marcher, on rentre et on oublie. On se dit, et c'est actif aussi : « Maintenant, je vais refuser de penser à ce problème jusqu'à demain ».

Par exemple, tu as réfléchi le matin dans ton journal ou sur une feuille de papier. En fin d'après-midi, tu as fait une marche pendant laquelle tu as réfléchi. En rentrant, tu as peut-être écrit dans ton journal hein pour capturer le résultat de ta marche. Et ensuite, tu te dis : « Bon, il est 18h, je ne pense plus au problème jusqu'à demain ».

Et quand je dis que c'est un processus actif, c'est que ton cerveau, lui, va commencer... il a peur ton cerveau, il panique, donc il va t'envoyer des signaux, il va dire : « Hé ! N'oublie pas que tu as ce problème hein ». Et toi, tu vas te dire : « Je le sais, mais là on est en incubation, donc on verra demain ». Et ça, c'est quelque chose, une astuce qui marche très bien : laisser incuber. On pense fortement, ensuite on oublie.

La troisième étape, c'est de laisser travailler son inconscient. Moi, j'aime le faire pendant le sommeil souvent, parce que pendant le sommeil, notre cerveau... il y a plein de choses qu'on n'a pas comprises encore dans le sommeil et le fonctionnement du cerveau, mais ce qui est clair, c'est que pendant qu'on dort, le cerveau travaille, donc je laisse mon cerveau travailler pendant le sommeil.

Donc ça, ces trois astuces, c'est une petite technique en trois étapes. D'abord, on pense sur papier en marchant, on capture plein de choses. On incube, c'est-à-dire on se force à oublier. On laisse travailler son inconscient. Ensuite, il y a deux autres pans, deux astuces supplémentaires, deux autres pans, deux autres parties de cette méthode.

Numéro 1, c'est de discuter avec des personnes de confiance, de préférence des gens qui comprennent bien ton problème et qui l'ont déjà eu ou résolu. Ça, c'est super intéressant, parce que eux ils vont enlever les émotions. Toi, souvent, comme le problème te touche directement, tu as des émotions, donc tu as un peu peur. Eux, ils n'ont pas ces émotions, puisqu'ils ne sont pas touchés directement, donc ils te donneront certainement des idées et des conseils pertinents.

Et le dernier conseil... encore une fois, ça dépend des problèmes, mais ça va être de payer des professionnels. Si tu as un problème, je ne sais pas, un problème lié à une entreprise, eh bien tu vas payer des comptables, des avocats, pour t'aider à résoudre le problème. Si c'est un problème de santé, tu vas forcément aller voir des médecins et tu vas certainement payer d'autres professionnels pour t'aider à résoudre ce problème.

L'idée, c'est vraiment ça, c'est de chercher, d'appliquer ces cinq astuces :

Réfléchir sur papier et en marchant.

Incuber, penser, puis oublier.

Utiliser son inconscient, le sommeil c'est un super moyen pour ça.

Discuter avec des personnes de confiance qui ont peut-être déjà eu le problème ou qui l'ont peut-être déjà résolu.

Payer des professionnels.

Si tu fais tout ça, tu vas réussir à trouver la solution à ton problème. Et une fois que tu as décidé, parce que finalement, résoudre un problème, c'est souvent prendre une décision hein, il y a plein d'actions possibles et il faut choisir l'action qu'on va exécuter. Donc une fois que tu as choisi ça, eh bien tu décides. Et une fois que tu as décidé, tu agis, tu mets en place, tu exécutes la décision et tu oublies. Comme ça, ça te permet d'être serein.

Ne pas... parce que ça c'est une erreur, des gens passent des heures et des heures à chercher une solution à un problème, ils pensent avoir trouvé la solution, ils appliquent, mais ils continuent de repenser : « Peut-être que j'aurais dû faire ceci, peut-être aurais-je dû faire cela ». Et ça, c'est contreproductif, ça ne fait qu'apporter de l'anxiété. Donc une fois que tu as décidé et agi, oublie. Vois ça aussi comme un exercice de croissance et d'amélioration.

Une fois que tu as fait tout ça, ça va t'aider à grandir, à devenir meilleur, et tu seras de plus en plus capable de trouver des solutions créatives, élaborées et intelligentes à des problèmes de plus en plus complexes. C'est ça grandir, c'est être capable de résoudre des problèmes de plus en plus grands de façon la plus sereine possible. Ça, c'est grandir et être mature.

Voilà pour aujourd'hui. J'espère que ça t'a plu. Un problème a toujours une solution. J'espère que tu en es convaincu, j'espère que tu as apprécié les petites astuces que je t'ai données pour résoudre tes problèmes.

Si jamais un de tes problèmes, c'est que tu ne parles pas français de façon fluide, eh bien ne cherche pas la solution, puisque la solution elle est dans le lien en bas, ça s'appelle

« Fluidité authentique », ça sort bientôt. Tu as le lien dans la description de cet épisode vers la liste d'attente. J'espère vraiment que tu iras jeter un œil à ce cours et que tu profiteras de la grande promotion de lancement.

Merci et je te dis à très bientôt. Salut !