Une qualité que je recherche à développer

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». C'est toujours un grand plaisir de vous voir si nombreux à écouter le podcast. D'ailleurs, je l'ai rappelé la semaine dernière, mais c'est vraiment le seul appel à l'action que je ferai aujourd'hui, c'est, si tu m'écoutes sur une application de podcast et que tu aimes le podcast « Marcher avec Johan », laisse une petite note, un 5 étoiles. Ça prend vraiment 2 minutes et ça aide le podcast à être un peu plus suivi.

J'ai tendance, moi, à l'enregistrer pour la communauté existante, mais c'est vrai que si des nouvelles personnes pouvaient être inspirées et nous rejoindre, rejoindre la grande famille de Français Authentique, et réussissaient finalement à avoir des contenus en français qui permettent d'améliorer le niveau de langue de la personne qui écoute mais aussi sa vie, je pense que tout le monde serait gagnant.

Donc, tu peux le faire dès maintenant si ce n'est pas encore fait. Tu sais que tu peux aussi écouter cet épisode sur l'application mobile gratuite de Français Authentique, disponible pour iOS mais aussi pour Android. Tu vas sur www.francaisauthentique.com/am comme application mobile.

Alors, l'épisode d'aujourd'hui... Oh il y a du vent. Le vent se lève. J'espère que ça ne sera pas trop gênant pour toi. J'ai du matériel normalement anti-vent, mais parfois quand le vent est trop fort, ça peut un peu gêner.

L'épisode d'aujourd'hui va être sincère. Je suis toujours sincère, mais aujourd'hui je vais devoir, j'ai choisi de partager avec toi une chose dont je ne suis pas très fier, je ne suis pas très fier de moi là-dessus, parce qu'il y a une qualité que je vais m'efforcer de développer plus mais qui, à mon sens, devrait être vraiment plus automatique et plus naturelle pour moi. Elle l'est chez plein de gens ; chez moi, je m'aperçois qu'elle n'est pas assez développée. Je veux parler ici d'empathie et de compassion aussi.

L'empathie, c'est la capacité d'une personne à comprendre et à éprouver les sentiments des autres. Donc si je suis empathique et que je discute avec toi, je vais ressentir tes émotions et les comprendre. Si tu es triste, si tu as peur, si tu es heureux, si tu es enthousiaste, tout ça, je vais le ressentir, le comprendre si je suis empathique.

La compassion, c'est le fait de partager la souffrance des autres. Quelqu'un d'empathique va réussir à détecter une souffrance ou détecter les émotions de son interlocuteur, c'est l'empathie, et quelqu'un qui a de la compassion va partager la souffrance de quelqu'un, c'est-à-dire elle va être touchée par la souffrance des autres.

Je dois avouer... évidemment, je ne suis pas un sans-cœur, je ne suis pas quelqu'un qui se moque de ce que ressentent les autres, qui se moque de leurs sentiments, de leurs émotions, mais j'ai quand même l'impression, et je dois quand même avouer, que je néglige un peu ces aspects-là, c'est-à-dire je ne le fais pas assez spontanément dans ma vie quotidienne. C'est pour ça que je ne suis pas fier de moi parce que ce n'est, à mon avis, pas acceptable et ça doit changer et ça va changer.

Déjà, je me suis demandé, quand j'ai un peu compris ça : D'où ça venait ? Pourquoi ce n'était pas plus automatique chez moi ? Pourquoi je cherchais à être sympa, à être généreux, à aider les autres, mais je n'avais pas ce désir profond de mieux les comprendre et de mieux partager leur douleur, d'encore plus les aider ?

L'analyse que je fais, je pense que la raison pour laquelle jusqu'à présent je n'ai pas réussi à être aussi bon que je souhaiterais l'être dans ces domaines, c'est que je fais un gros travail sur moi, c'est-à-dire... j'en parle très souvent, je lis beaucoup, j'apprends beaucoup et j'ai tendance à tout le temps chercher des moyens de m'améliorer mais à tous les niveaux, c'est-à-dire à en savoir plus, à être plus efficace, plus productif, à réussir à mieux communiquer, mieux aider. Même si finalement je m'aperçois qu'il y a un manque, puisque si jamais j'avais réussi à bien m'améliorer dans cet aspect émotionnel, j'aurais plus d'empathie et de compassion.

Mais il semblerait que, à force de me centrer sur moi, ce travail de développement personnel sur moi, ça peut conduire à une sorte un peu d'individualisme. Encore une fois, je ne noircis pas le tableau, je ne dis pas que je suis égoïste, mais le fait de tout le temps se focaliser sur son propre développement, même si j'ai la chance de le partager via Français Authentique, ça peut conduire un peu à devenir un peu centré sur soi et à être un peu individualiste.

Comme je l'ai déjà dit à deux reprises, je vais le dire une dernière fois, ce n'est pas exagéré, c'est-à-dire que dès que je peux, j'aide. J'aide aussi bien mes proches dès que je le peux, ma famille, mes amis, évidemment. Français Authentique, c'est certainement le vecteur, l'outil via lequel j'aide le plus de monde. J'ai déjà aidé des millions de personnes à résoudre leurs problèmes d'expression en français. Et via le podcast « Marcher avec Johan », j'arrive aussi à proposer plein de solutions de développement personnel. Pour avoir eu l'occasion de discuter avec des membres dans l'Académie Français Authentique, je sais que mes contenus aident des gens. J'ai des témoignages fantastiques très souvent, très touchants de personnes qui me disent avoir été très impactées par mes contenus.

Je ne suis pas là pour noircir le tableau, mais je suis là pour dire : Attention. Un excès de développement personnel, le mot « personnel » est important ici, peut conduire à un excès finalement d'individualisme ou un risque d'individualisme et une partie de mes efforts de développement personnel doit forcément aller dans cette direction.

J'ai lu un truc qui m'a impacté, c'était dans le livre *Psycho-cybernetics* de je crois, c'est monsieur Maltz, le docteur Maltz. J'avais lu une citation, il disait que nos sentiments à propos de nous-même correspondent à nos sentiments envers les autres et il disait aussi que ça marche dans les deux sens. Donc, je vais te la dire dans les deux sens, la phrase :

Nos sentiments à propos de nous-même, donc ce qu'on pense de nous, correspondent à nos sentiments envers les autres. Donc, si on a des bons sentiments envers nous-même, si on s'aime bien, eh bien on va bien aimer les autres, c'est ce qu'il dit. Et l'inverse est vrai : Si on a des bons sentiments envers les autres, on va avoir des bons sentiments envers nous-même.

Du coup, même si ce n'est pas l'objectif, sinon on redeviendrait individualiste, mais le fait de mieux comprendre les autres, de mieux comprendre leurs objectifs, leurs désirs, de mieux les écouter, de montrer à une personne qu'elle est importante, de mieux la traiter, de l'aimer plus tout simplement, tout ça, ça va nous permettre de nous aimer encore plus nous-même. C'est ce que Maltz dit dans *Psycho-cybernetics*, et il y a un peu de sens finalement là-dedans quand on y réfléchit bien.

Encore une fois, ça ne doit pas être l'objectif. L'objectif, c'est vraiment... ça c'est un effet collatéral comme on dit, c'est un bonus qui apparaît en plus, le fait d'avoir une meilleure vision de soi-même parce qu'on a été une meilleure personne envers les autres. Mais finalement, ça montre que tout le monde y gagne en fait.

Je relativise en me disant : « OK. Je ne suis pas tout à fait fier de moi parce que je pense que j'ai développé plein de capacités et de compétences dans différents domaines, mais dans ce domaine-là, je pense vraiment que je devrais mieux faire ». Donc, je ne suis pas très fier de moi sur le sujet.

Je relativise bien sûr parce que, comme je l'ai dit, je n'en suis pas à un point d'être égoïste, mais l'empathie et la compassion doivent être des qualités que je mets au programme de mon développement, donc comme je le disais, essayer de mieux comprendre les autres en discutant avec elles, de m'intéresser à leurs objectifs et de comprendre pourquoi, de mieux écouter.

C'est une capacité que j'ai un peu développée ces dernières années, parce qu'il y a quelques années, j'avais peut-être tendance à plus parler et chercher à convaincre qu'à écouter finalement, mais on peut toujours faire mieux, donc mieux écouter c'est un signe de respect, montrer à une personne qu'elle est importante parce que chaque personne finalement est importante, ça peut être cliché de le dire mais chaque vie humaine est importante, et mieux traiter les autres tout simplement.

Donc, c'est une chose que je voulais partager avec toi. Il n'y a pas forcément de conseil à te donner puisque, comme tu le vois, j'ai un gros travail à faire. Le seul conseil que

je pourrais te donner, c'est finalement peut-être réfléchir. Est-ce que, comme moi, tu as négligé cette partie ou pas assez, on va dire, donné d'importance à cette partie ? Ou alors, est-ce que toi tu te dis : « Ah non. Moi, c'est parfait. Je suis une personne pleine d'empathie et de compassion » ?

Voilà un peu ce que je voulais te dire sur ce sujet. J'espère que ça t'a plu, que tu me retrouveras mercredi prochain pour un nouvel épisode et puis que tu laisseras une belle note, un petit 5 étoiles sur les différentes plateformes de podcast.

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