

## Une technique magique pour réduire l'anxiété

Salut ! Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais partager avec toi une technique super efficace, presque magique, pour ne plus jamais être anxieux. C'est parti !

Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel de Français Authentique dans laquelle tu feras d'une pierre deux coups : tu regarderas une vidéo et tu amélioreras ton français, ta compréhension orale en français, tout en améliorant ta vie.

Tu as deux liens super utiles dans la description de cette vidéo. Le premier te permettra de télécharger gratuitement mon livre sous forme de PDF *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Donc, tu y découvriras les bases, les fondements du développement personnel en français dans un français abordable, que tu pourras lire sous forme de PDF, gratuit du coup.

Et le deuxième lien t'amènera vers la page de promotion d'hiver puisque tous les cours de Français Authentique ont une très belle promotion, mais il faut que tu te dépêches puisque ça se termine ce soir. Donc jusque ce soir, de très belles promotions sur les cours de Français Authentique, tu as le deuxième lien dans la description. C'est valable sur tous nos cours, même le cours « 30 jours pour booster ton français », qui est le cours le plus populaire de Français Authentique, les cours historiques, pack 1, pack 2, pack 3. C'est valable également sur « Fluidité authentique », notre dernier cours. Bref, tu trouveras forcément de quoi agrandir ta bibliothèque pour progresser en français. C'est jusque ce soir.

Comme je te le disais, aujourd'hui, nous allons découvrir ensemble une technique pour diminuer ton niveau d'anxiété. Commençons peut-être par définir brièvement ce qu'est l'anxiété. L'anxiété, on peut dire que c'est la peur du futur, la peur de l'avenir ou plutôt la peur de souffrir dans l'avenir, donc on anticipe une souffrance qui risque de nous arriver dans le futur et on souffre finalement aujourd'hui sous la forme d'anxiété.

Donc une personne anxieuse, quelque part, elle vit dans le futur. C'est ce que le très célèbre philosophe Lao Tseu a dit dans une citation que j'aime beaucoup : « Si vous êtes dépressif, vous vivez dans le passé. Si vous êtes anxieux, vous vivez dans le futur. Si vous êtes en paix, vous vivez au présent ».

Cette anxiété, cette peur de souffrir dans l'avenir, elle vient de la partie émotionnelle de notre cerveau. Cette partie du cerveau, elle est là pour scanner un petit peu notre environnement et pour nous pousser à faire attention. Donc, son objectif est plutôt simple, c'est que nous survivions. Ce n'est pas qu'on soit heureux, c'est que nous réussissions à survivre.

Donc à la base, l'anxiété, c'est une émotion qui est plutôt utile. Elle est là pour nous protéger. Non seulement c'est une partie indispensable pour l'évolution de notre espèce, pour la survie de notre espèce, mais c'est également quelque chose de plutôt utile au quotidien, puisque si on n'avait pas du tout d'anxiété, on aurait des difficultés parfois à se motiver, à travailler dur, à sortir de notre zone de confort. L'anxiété peut être positive et ça peut nous conduire à des comportements qui sont vertueux.

Évidemment, on est tous programmés pour ressentir de l'anxiété. C'est dans nos gènes, c'est comme ça, on la ressent tous. Évidemment, on n'est pas tous égaux, certains ressentent beaucoup plus d'anxiété que les autres, mais c'est quelque chose d'universel.

Le problème, c'est que souvent, cette anxiété qui est utile de base, elle devient très négative, très contreproductive, si elle n'est pas maîtrisée. Elle nous pousse souvent à être illogique, irrationnel. Il nous est tous arrivé d'être anxieux au sujet de choses qui, finalement, n'arrivent jamais.

Il y a d'ailleurs deux citations que j'ai déjà partagées dans le podcast « Marchez avec Johan », que je vais reprendre, je vais les paraphraser en tout cas. Tu as celle de Mark Twain, le célèbre écrivain américain, qui a dit : « J'ai rencontré beaucoup de problèmes dans ma vie, la plupart ne sont jamais arrivés ». Donc, il a eu beaucoup de problèmes, mais dans sa tête. Il a été anxieux pour des choses qui ne sont jamais arrivées. Je trouve, elle est simple et inspirante, cette citation.

Et l'autre est de Sénèque, très célèbre philosophe stoïcien qui, lui, a dit : « Celui qui souffre avant que ce ne soit nécessaire souffre plus que nécessaire ». Encore une fois, on est dans l'idée que souvent on stresse trop tôt, on est anxieux trop tôt, et finalement, on souffre beaucoup plus qu'on aurait dû souffrir.

Cette émotion ou tout ce qui accompagne l'anxiété, ça masque complètement notre façon de réfléchir. C'est hormonal. Il y a des hormones type cortisol, adrénaline, qui sont envoyées dans notre corps et ça nous pousse complètement à manquer de réflexion. On n'arrive pas à réfléchir clairement quand on est anxieux.

Et donc, tu l'as compris, mon but, ce n'est pas de te dire « il faut détruire l'anxiété ». L'anxiété est utile, on l'a vu. Mon but, c'est de dire « il faut la maîtriser, la canaliser, pour l'utiliser au mieux sans qu'elle nous pousse à être irrationnel, sans qu'elle nous empêche de réfléchir ». Et évidemment, je ne suis pas différent de toi, on peut même dire que j'ai une nature plutôt anxieuse, c'est ce qui m'a poussé à lire plein de livres sur le sujet et à tester plein de choses.

J'ai découvert une technique qui marche super bien, en tout cas elle a super bien fonctionné pour moi, et je voulais la partager avec toi aujourd'hui. L'idée de base, elle est

simple. C'est d'essayer dans toute situation de prendre de la hauteur, d'avoir une vue générale sur les événements plutôt que de regarder l'événement qui est juste en face de nous. On essaie de se détacher du court terme, ce qui nous rend anxieux, à ce qui nous pousse à l'anxiété qui est court terme, on essaie de s'en détacher pour se focaliser sur quelque chose de plus long terme. On privilégie ici, le temps long par rapport au temps court. C'est ce qu'on appelle un peu « prendre du recul ».

On en a parlé brièvement dans la vidéo sur les quatre conseils de Barack Obama pour limiter le stress. On te met le lien dans la description et dans le « i » comme info. Tu verras qu'il le dit aussi d'une belle façon, mais que lui-même utilise cette technique pour ne pas être anxieux.

En fait, l'idée, c'est de voir la situation d'en haut, comme si tu étais dans un hélicoptère, que tu montais, et plutôt que d'être à la surface, au sol, et de ne voir qu'un tout petit bout de ta vie ou de tes projets, eh bien tu montes et tu as une vue beaucoup plus globale, une vue vraiment d'ensemble. Tu ne vois pas seulement les événements court terme, comme les projets, les objectifs, les problèmes que tu peux avoir, mais tu les vois sous une forme beaucoup plus long terme.

Si tu fais ça, si tu t'entraînes à le faire, tu verras que, comme par magie, l'anxiété diminue. C'est évident en fait puisque le problème qui est juste en face de nous il va nous paraître très très petit par rapport à l'ensemble de notre vie. Donc l'idée, c'est plutôt que d'être là à avoir peur de souffrir dans le futur, monter dans son hélicoptère, avoir une vue d'ensemble et réussir justement à se détacher de ce petit problème qui n'est qu'une goutte d'eau à l'échelle de notre vie.

Il y a un lien avec un des exercices qui étaient pratiqués par les philosophes stoïciens justement il y a 2000 ans et qui était en tout cas décrit sous la forme de Memento Mori. En gros, souviens-toi que tu es mortel. Ils ne faisaient pas cet exercice pour être tristes, pour souffrir, ils ne se disaient pas « je vais mourir », mais ils utilisaient cette technique pour se rappeler que finalement les problèmes du quotidien sont peu importants par rapport à la vie en général et que de toute façon on va mourir. Je trouve personnellement que cet exercice c'est une mise en perspective qui est plutôt rassurante et qui permet de baisser l'anxiété.

Un autre exercice que tu peux faire, toujours dans le même esprit, c'est de te poser la question : « OK. Je suis anxieux sur un sujet. Je me pose la question : Quel est le pire qui puisse arriver ? Ensuite, j'accepte le pire qui pourrait arriver et j'essaie de progresser à partir de là ». Donc, c'est toujours dans cet esprit de vision long terme, de prise de hauteur. Tu te dis : « OK. Là, j'ai peur de quelque chose, je stresse, j'ai peur de souffrir dans le futur, je me demande quel est le pire qui puisse arriver, je l'accepte et j'essaie de travailler pour

l'améliorer en agissant immédiatement ». Et ça, ça baisse aussi énormément le niveau d'anxiété.

Donc, si tu es anxieux à cause d'un problème court terme, focalise-toi vraiment sur le long terme, sur tes objectifs de vie, sur tes priorités, tes grandes priorités, et sur ta vision long terme. Ça t'apportera calme, sérénité, ça diminuera l'anxiété parce que ça réduira l'importance des événements court terme. Donc, aie confiance en ta capacité à résoudre les problèmes, qui t'empêcheront finalement de souffrir plus tard, fais confiance aussi au processus, travaille un peu au quotidien pour t'améliorer tout en restant focalisé sur ta vision long terme.

Je vais te donner un exemple personnel que j'avais déjà utilisé dans un podcast de « Marchez avec Johan ». Mais il y a eu moment, cette année, pendant lequel j'étais un peu anxieux de voir les vues de certaines vidéos YouTube baisser. C'est toujours difficile avec YouTube de comprendre exactement comment fonctionne l'algorithme, comment sont proposées les vidéos, mais il y a eu une période pendant laquelle, malgré nos efforts, on essayait d'améliorer le contenu, d'être plus utiles, eh bien il y avait une baisse au niveau des vues, des résultats finalement du nombre de vues sur la chaîne.

Bien sûr, la partie émotionnelle de mon cerveau a commencé à paniquer. Je me suis dit : « Mais qu'est-ce qui se passe ? Est-ce que j'ai perdu certaines capacités, certaines qualités, j'explique moins bien ? Est-ce que les gens apprécient moins mes contenus ? Est-ce que les gens m'aiment moins ? » Notre cerveau a toujours tendance à créer des histoires, à se raconter des histoires. Donc ça, ça poussait à l'anxiété. C'est toujours la même chose hein, tu as des pensées négatives, ça crée du stress, donc c'est une sorte de spirale, parce que le stress recrée l'anxiété etc.

La solution, pour moi, ça a été de penser long terme, de me dire : « OK. Quelle est ma vision, ma mission, pour Français Authentique, pour l'Académie Français Authentique ? Qu'est-ce que je veux faire ? » En travaillant là-dessus, sur le long terme, sur ma vision, ça m'a permis de limiter mon anxiété parce que je me suis aperçu que les résultats de quelques vidéos, de quelques mois de vidéos YouTube, c'était tout petit et peu important par rapport à la grande vision que j'ai pour l'Académie Français Authentique. Et ça a vraiment marché. Je ne suis pas tombé dans la spirale de l'anxiété grâce à cette technique.

Quand tu raisones comme ça, ça calme et ça te permet de penser et de chercher les vraies solutions pour que finalement la chaîne aille mieux. L'idée, ce n'est pas de fermer les yeux, c'est de limiter les émotions pour penser de façon rationnelle. Ça m'a permis d'avoir plein de nouvelles idées, d'avoir mis en place un certain nombre de choses. Il y a des grandes choses qui vont arriver sur la chaîne dans les mois qui viennent et c'est grâce à ma capacité à

maîtriser mes émotions et à innover. Donc, je vais continuer à tester, innover, réfléchir, travailler dur, mais je le ferai de façon sereine.

Un autre exemple pour tu comprennes vraiment la puissance de cet exercice, j'ai eu aussi récemment une grosse dépense financière qui n'était pas prévue, elle est arrivée comme ça alors qu'elle n'était pas prévue. La première réaction, forcément, grosse dépense, tu te dis « oh la la », c'est du stress, de l'anxiété, ton cerveau exagère et se raconte des histoires. Est-ce que mon avenir est en danger etc. Donc, tu peux imaginer à quel point le cerveau peut se raconter des histoires et te pousser à avoir peur.

Et encore une fois, la solution, pour moi, pour limiter comme par magie l'anxiété, ça a été de me concentrer sur ma vision long terme. Donc, j'ai repensé à mes objectifs de vie aussi bien financiers que familiaux. Ça m'a permis de me mettre en perspective et de voir que cette dépense sur le court terme elle n'était pas importante, ce n'était pas grave par rapport à ma vision et à mes priorités. Et immédiatement, l'anxiété qui avait commencé à grossir, elle est partie, elle s'est complètement dissoute comme par magie.

Il faut bien se dire, et tu peux seulement faire ça quand tu es capable de prendre de la hauteur, il faut se dire que sur mon lit de mort, par exemple, à aucun moment je ne penserai à cette période de vidéos YouTube qui étaient moins vues, à aucun moment je ne penserai à cette dépense imprévue. Non, quand je serai sur mon lit de mort, je penserai aux moments passés avec ma famille, je penserai à la contribution que j'ai eu via Français Authentique, via mon académie, pour aider des millions de personnes. Donc, à quoi bon être anxieux pour des choses qui, finalement, n'ont aucune importance et dont tu ne penseras plus le jour où tu seras sur ton lit de mort.

Mon conseil, quand tu ressens de l'anxiété, focalise-toi sur le long terme, sur ta vision, sur tes priorités. Tu vas voir, c'est presque magique.

Merci du fond du cœur d'avoir suivi cette vidéo. Si elle t'a aidé, si tu l'as aimée, montre le moi avec un petit pouce en l'air. Tu peux aussi la partager avec tes amis passionnés de développement personnel. On souffre tous à un moment donné d'anxiété pour des choses graves ou moins graves. Je suis bien conscient du fait que les exemples que j'ai pris c'était des tous petits problèmes, mais il est toujours préférable d'appliquer ce genre de technique d'abord sur des petites choses avant de s'attaquer à des plus grandes choses.

N'oublie pas d'aller suivre les deux liens en bas. Le premier te permettra de télécharger gratuitement mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Tu l'obtiens en PDF immédiatement. Et le deuxième lien te permet de profiter de tous les cours de Français Authentique avec une très belle promotion. Ce sont les promotions d'hiver de Français Authentique. C'est valable jusque ce soir.

Dis-moi en commentaire si tu vas appliquer ta technique et comment tu vas le faire. Tu peux partager tes objectifs, tes priorités, ta vision avec nous. On lit chaque commentaire, donc je t'invite vraiment à t'exprimer et je t'invite aussi, si tu ne l'as pas encore fait, à t'abonner à la chaîne YouTube de Français Authentique en activant les notifications pour ne rien manquer.

Merci du fond du cœur d'avoir été avec nous. Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !