

Une technique pour combattre instantanément nos peurs irrationnelles

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode du podcast de Marcher avec Johan. Je suis très content que tu prennes le temps de me rejoindre aujourd'hui et je suis très content de t'annoncer... alors là, attention, il faut vraiment que tu le fasses... qu'on va bientôt ré-ouvrir les inscriptions à l'Académie Français Authentique.

Donc dès le 1er avril, tu pourras nous rejoindre. L'académie est fermée 90 % de l'année, donc si vraiment tu as envie de rejoindre une plateforme d'apprentissage complète, tout en un, dans laquelle tu auras du contenu, dans laquelle tu feras partie d'une communauté et dans laquelle tu auras accès à des réunions Zoom avec des tuteurs français, eh bien ne manque pas les inscriptions. Tu as le lien dans la description et tu peux déjà rejoindre la liste d'attente. Tu cliques sur le premier lien, tu découvres le contenu de l'académie et tu peux tout simplement nous rejoindre ou en tout cas rejoindre la liste d'attente avant de pouvoir nous rejoindre le 1er avril.

Alors aujourd'hui, dans cet épisode, on va parler d'une technique pour combattre instantanément nos peurs irrationnelles. Donc tu vas voir, c'est une technique simple, facile à appliquer et très efficace. Elle est instantanée, c'est-à-dire tu peux en un claquement de doigt hein... Si je claques des doigts, attends... je sais pas, t'as peut-être entendu, j'ai claqué des doigts près du micro... tu peux vraiment stopper ces peurs. C'est presque magique en fait. Les peurs irrationnelles, ce sont des peurs qui sont non rationnelles, comme son nom l'indique, c'est-à-dire qu'ils sont non logiques, qui ne sont pas fondées.

Par exemple, parler en public, c'est une peur irra... enfin la peur de parler en public, c'est une peur irrationnelle, parce que si tu fais une erreur, personne va... enfin il peut rien t'arriver, tu es pas en danger. Donc pourquoi, quand tu montes sur scène, t'as le cœur qui bat comme si tu étais en danger de mort. C'est pas rationnel, c'est pas logique. La peur de parler français, la peur de parler une langue étrangère face à quelqu'un, c'est pas rationnel, parce que si tu fais des fautes, tu n'es pas responsable, c'est pas ta langue maternelle et il peut rien t'arriver.

Donc tu vois, ce sont des peurs irrationnelles. Perdre son travail quand on est super compétent ou être frappé d'une maladie grave subitement alors qu'on est en parfaite santé, tout ça ce sont des peurs irrationnelles qui peuvent nous toucher et qui peuvent nous, littéralement, gâcher la vie.

Et le seul moment pendant lequel la technique que je vais partager avec toi ne fonctionne pas, c'est quand on oublie de l'utiliser, tout simplement. Et je l'ai redécouverte dans un livre, parce que je connaissais cette technique, mais je l'ai redécouverte dans le livre de Joseph Murphy. Donc c'est un livre en anglais, que j'ai lu, qui s'appelle *The Power of Your*

Subconscious Mind. Je pense qu'il y a une version française qui doit être Le pouvoir de votre inconscient.

Et Joseph Murphy, c'était un auteur et ministre d'une église protestante et il a beaucoup travaillé sur le pouvoir de notre inconscient et sur le fait que des outils du type affirmation, s'affirmer, se dire des choses, se programmer à penser des choses, et des outils du type visualisation, c'est-à-dire s'imaginer obtenir des résultats, eh bien ça pouvait nous aider à avoir un succès, beaucoup de succès même, dans tous les domaines de nos vies.

Pour ce qui est de la visualisation, j'avais enregistré une vidéo You Tube à l'époque sur ce livre, mais j'avais lu la biographie de Michael Phelps, le grand champion de natation américain, certainement le plus grand champion de natation de tous les temps. Et en fait, il a beaucoup travaillé sur la visualisation. Tous les jours, avant de dormir, il fermait les yeux et il s'imaginait en train de remporter sa première médaille d'or. Donc ça, c'est la visualisation, c'est s'imaginer obtenir un résultat. Et donc Joseph Murphy a beaucoup travaillé sur ces outils du type visualisation, affirmation.

Et Joseph Murphy, ce qu'il nous conseille de faire, quand une peur irrationnelle nous envahit, c'est d'instantanément placer notre attention sur l'opposé de cette peur. Donc par exemple, imagine, tu as la peur irrationnelle de perdre ton travail. Cette peur, vraiment elle te ronge, elle t'envahit. Tu t'imagines en train de rencontrer... enfin tu t'imagines en train de perdre ton travail justement et ça te fait peur. Eh bien ce qu'il te conseille de faire, c'est de stopper cette pensée et de t'imaginer en train de rencontrer plein de succès dans ton travail. Tu t'imagines en train d'être félicité par ton chef. Tu te vois, tu vois tes collègues te respecter. Tu le penses, mais surtout tu le ressens, tu le vis, vraiment. Là, c'est quelque chose qui doit être émotionnel. Si c'est trop mécanique, ça marche moins bien.

Et ça, ça fonctionne vraiment. Moi, je l'ai essayé à plein de reprise dès qu'une peur irrationnelle... Bien sûr si c'est une peur rationnelle, c'est plus compliqué, ça marche moins bien, parce que notre cerveau il est pas stupide, il sait qu'on lui ment. Donc si effectivement, tu es dans une période au travail où tu es sur le point de perdre ton travail parce que t'arrives en retard tous les jours et que tu ne fais pas du bon boulot, ça va pas marcher. C'est vraiment ici à appliquer quand c'est une peur irrationnelle, quand il y a pas de vraies raisons que tu te fasses renvoyer.

Et vraiment, vraiment, ça fonctionne. Et ça fonctionne parce que notre cerveau il ne peut pas ou on ne peut pas en tout cas ressentir deux émotions à la fois. Tu peux pas à la fois avoir peur et confiance en toi. Tu peux pas à la fois avoir de la joie et de la tristesse. Tu peux pas avoir du malheur ou du bonheur. Il y a plein de choses qui se mélangent ou qui ont des degrés, mais là tu peux pas avoir les deux émotions opposées. C'est impossible.

Donc si tu te focalises sur l'émotion positive, tu choisis de lui laisser une place au détriment de l'émotion négative, tout simplement. C'est vraiment facile en fait et logique, je trouve. Pour le coup, c'est très rationnel.

Je t'ai dit que j'avais redécouvert cette technique parce que, initialement, je l'avais lue dans le livre de Robin Sharma, *Le moine qui vendit sa Ferrari*. Le titre anglais original dans lequel j'ai lu le livre, c'était *The Monk Who Sold His Ferrari*. Donc Robin Sharma, très connu, écrivain et conférencier canadien qui parlait de la technique de la pensée opposée. C'était le même principe.

Si tu as peur d'être malade... et encore une fois, il y a pas de raison pour ça, c'est sûr que si tu as peur d'être malade parce que tu ressens vraiment une chose dans ton corps, très très bizarre, si t'as une grosse boule quelque part, enfin s'il y a des raisons, ça va pas marcher et il faut aller consulter un médecin au plus vite. Mais si c'est juste une peur irrationnelle, tu te dis : « Oh si je tombe malade, qu'est-ce qui va arriver à ma famille ? » immédiatement, tu t'imagines en bonne santé, en train de courir avec plein d'énergie, tu fais la course avec des jeunes qui ont 10 ans de moins que toi et tu es plus rapide. Tu fais en sorte d'avoir l'émotion opposée en fait, tu te focalises sur l'opposé de ce qui te fait peur.

Alors ici, un grand « attention », c'est qu'il ne faut pas négliger la pensée négative. Il faut d'abord l'analyser pour comprendre son origine. J'ai déjà, je pense, été clair sur le sujet, mais il faut pas utiliser cette technique si la peur elle est rationnelle et fondée, parce que si la peur elle est rationnelle et fondée, il faut agir.

Si ta peur au travail est liée au fait que tu ne fais pas assez d'efforts, ben fais des efforts. Soit à l'heure, soit à l'écoute de ton chef, soit sérieux, forme-toi. Si tu as peur de tomber malade parce que tu manges pas bien, tu fais pas de sport, eh bien fais des efforts, prends soin de ta santé. Si la pensée est rationnelle, il faut pas utiliser la technique.

Mais si la pensée n'est pas rationnelle, alors tu peux appliquer la pensée opposée. En fait, si tu utilises la pensée opposée lorsqu'une peur est rationnelle, si la peur est fondée, eh bien la pensée négative elle reviendra, elle reviendra. Et même... je serai tenté de dire même si tu utilises la pensée opposée pour résoudre une peur irrationnelle, la pensée négative en fait elle reviendra toujours parce qu'elle est causée par un mécanisme profond souvent qui est apparu lors de l'enfance.

Donc la pensée opposée, elle nous calme sur le moment, c'est pour ça que j'ai dit qu'elle est instantanée, mais elle ne pourra pas remettre en cause ce mécanisme profond. C'est un peu comme un volcan en fait. Si le volcan, c'est-à-dire c'est ce qu'il y a à l'intérieur de toi, est tout le temps plein de laves, très chaud, parce que tu as un problème et que ce qui se manifeste, c'est-à-dire la pensée, c'est la fumée, eh bien t'auras beau enlever la fumée du volcan, t'auras beau enlever la fumée du volcan, t'auras beau enlever les pensées négatives, si on ne s'attaque pas à la chaleur du volcan, eh bien la fumée reviendra toujours en fait.

Donc il faut bien sûr faire un travail de fond, un travail sérieux, sur les raisons de l'apparition des peurs irrationnelles. Donc l'idée, c'est quand même de calmer nos peurs irrationnelles avec cet outil, la pensée opposée, et de faire en sorte de le faire le plus souvent possible, le faire à de nombreuses reprises pour la rendre automatique, et bien sûr, il faut travailler sur le pourquoi. Pourquoi est-ce que j'ai peur de perdre mon job alors qu'il y a aucune raison ? Pourquoi j'ai peur de tomber malade alors qu'il n'y a aucune raison ? Il faut se poser ces questions-là.

Et pour les petites peurs du quotidien, je trouve que ça fonctionne bien. Pour les phobies, c'est dur. Moi, par exemple, j'ai la phobie des petits espaces. Je suis ce qu'on appelle claustrophobe. J'ai beau utiliser la pensée opposée, c'est compliqué. Mais on peut quand même utiliser cette technique de la pensée opposée sur la plupart des peurs du quotidien.

Donc je te souhaite bon courage avec ça. Tu peux vraiment tester cette technique dès maintenant et je t'invite vraiment à aller jeter un œil au premier lien dans la description pour rejoindre la liste d'attente de l'Académie Français Authentique. J'ai hâte d'y faire ta connaissance et toute l'équipe de tuteurs t'attend. On est huit tuteurs là, enfin il y a huit tuteurs qui sont là pour te servir sans compter les autres personnes, ma belle-sœur Charlène. Moi, je suis présent, évidemment. Ma maman est présente sur le groupe Facebook. Donc voilà, il y a beaucoup de monde et j'en oublie. On est une grosse équipe pour te servir dans l'académie et j'espère vraiment faire ta connaissance. Suis le premier lien dans la description pour en savoir plus.

Merci de ta confiance. À très bientôt pour un nouveau podcast de Marcher avec Johan. Salut !