

Ne vous plaignez pas

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle vidéo de Pas-de-stress. Aujourd'hui, je voulais vous expliquer pourquoi je pense qu'il ne faut pas se plaindre, il ne faut jamais se plaindre, et je voulais vous donner un truc pour vous permettre de ne plus le faire.

J'ai pas mal abordé ce sujet dans mon livre digital Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress et en fait, ça fait partie des sujets qui sont faciles à enseigner, faciles à comprendre mais qui sont difficiles à mettre en place. [Je vous dis dans mon livre](#) – un des nombreux sujets que j'aborde, c'est : Ne vous plaignez pas, se plaindre, c'est mauvais. Et aujourd'hui, ce matin, je me suis surpris à me plaindre. J'ai en ce moment le petit souci que dans ma famille tout le monde est malade autour de moi : mon fils a été malade pendant une semaine ; sa nourrice a été malade pendant une semaine.

Là, c'est Emma qui est malade depuis hier et à chaque fois, le problème, c'est que, comme ma femme Céline travaille et que moi, je travaille de la maison, eh bien, à chaque fois, je m'occupe des enfants etc. Ce qui est certes superbe ; je sais que j'ai beaucoup de chance de pouvoir passer du temps avec ma famille, par contre j'ai des milliers de personnes que ce soit au niveau de la communauté Français Authentique et Pas-de-stress qui attendent mon contenu ; j'ai beaucoup de travail, j'ai des projets en cours, j'ai des gens qui me contactent. Donc, j'ai énormément de boulot et avec des enfants malades à côté de soi, c'est très difficile de travailler. Donc, je suis tombé dans le piège aujourd'hui et j'ai commencé à me plaindre : « J'en ai marre, les enfants sont toujours malades ; si ce n'est pas les enfants, c'est la nourrice ; et moi, je suis là, je suis obligé de m'en occuper, etc. »

Donc, j'ai commencé à avoir toutes ces choses négatives qui, malheureusement m'ont touché et au bout d'un moment, j'ai commencé à réfléchir et à me dire : « Johan, tu enseignes ces choses, tu expliques aux gens qu'il ne faut pas le faire et tu es, toi-même en train de le faire ; il y a un truc qui cloche. » Et donc, j'ai commencé à me remémorer ce que j'ai écrit dans mon livre digital entre autres à savoir « c'est très mauvais d'être négatif ». C'est très mauvais pour soi puisqu'en étant négatif, on crée des émotions négatives qui vont affecter notre humeur, qui vont affecter notre motivation et donc, ne serait-ce que penser de façon négative, eh bien, ça nous rend triste indirectement.

Si vous voulez créer des émotions positives, il faut essayer de penser à des choses positives ; si vous voulez – ce que je vous déconseille quand même – créer des émotions négatives, il suffit de penser à des choses négatives. Et en vous plaignant, forcément, vous vous dites des choses négatives : « Je n'ai pas le temps de travailler et c'est toujours moi qui



dois m'occuper des enfants ; je sais, toi, tu dois travailler et ce n'est pas de ta faute mais c'est moi qui dois prendre la relève et du coup, je dois travailler tard le soir, tôt le matin, etc. » En disant tout ça, vous arrivez à vous créer des émotions négatives qui vont vous ruiner votre journée.

Donc, c'est pour ça qu'il ne faut absolument pas se plaindre ou c'est, disons, la première raison pour laquelle il ne faut absolument pas se plaindre et que c'est vraiment très mauvais.

La deuxième raison pour laquelle il ne faut pas se plaindre, c'est que c'est mauvais pour les autres aussi parce qu'en vous plaignant auprès des autres, vous créez des émotions négatives pour vous et pour eux. Donc, en me plaignant auprès de ma femme, j'ai créé des émotions négatives pour elle parce qu'elle a commencé certainement à culpabiliser, etc., donc, le fait de me plaindre, d'être négatif, ça m'a affecté, moi ; ça l'a affectée, elle et ça n'a pas du tout fait avancer les choses.

Et comme disait Jim Rohn : « ***Nous sommes la moyenne des cinq personnes avec lesquelles nous passons le plus de temps.*** » Donc, si vous avez des personnes très négatives dans votre entourage, des amis, etc., essayez de les voir le moins possible parce que, comme je viens de vous l'expliquer, elles vont affecter votre humeur et elles vont vous rendre négatif également.

Vous allez me dire que c'est bien beau tout ça mais comment faire pour arrêter de se plaindre ? Eh bien, si c'était si simple et qu'il suffisait d'un claquement de doigt pour que ça n'arrive plus, forcément, vous n'auriez pas besoin de regarder cette vidéo ou moi-même qui suis conscient de tout ça, je ne me serai pas plaint ce matin. Mais, il y a déjà une chose qui, aujourd'hui, m'a touché et m'a un petit peu ramené à la réalité : aujourd'hui, il y a eu des attentats terroristes à Bruxelles où on annonce une trentaine de morts. Et quand j'ai entendu ça à la radio, je me suis dit : « Voilà, Johan, toi, tu es en train de te plaindre parce que tu n'as pas assez de temps pour travailler alors que tu as une famille en bonne santé, tu es en bonne santé, tu as un travail qui te plaît beaucoup, tu aides les gens, tu as beaucoup de contacts, tu as une vie que tu adores et tu te permets de te plaindre parce que tes enfants sont un peu malades et tu ne vas pas pouvoir beaucoup travailler.

À côté de ça, il y a des attentats où trente personnes sont décédées. » J'ai été dans cet aéroport le mois dernier, donc, j'arrive encore plus à me projeter et pour moi, c'est la solution et c'est la clé : c'est toujours se dire qu'il y a des choses beaucoup plus graves que nos petits problèmes quotidiens. Toujours revenir aux fondamentaux. Et à partir du moment où vous êtes en bonne santé, où vos proches sont en bonne santé, vous n'avez aucun droit de vous plaindre et c'est ce que j'essaie de me dire. C'est ce que je me disais aujourd'hui et directement, ça m'a fait redescendre et j'ai arrêté immédiatement de me plaindre.

Donc, pour résumer, les amis, ne vous plaignez pas parce que c'est mauvais pour vous, c'est négatif pour vos émotions, c'est négatif pour votre motivation, c'est négatif pour vos rapports avec les autres, donc, ne vous plaignez pas, absolument pas ! La moindre chose négative doit être bannie de votre langage. Et le meilleur moyen pour ne pas se plaindre, c'est d'essayer de repenser un petit peu aux fondamentaux : qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ? Votre santé ? La santé de votre famille ? Le fait de vivre dans un pays en paix (si vous avez la chance que ce soit le cas pour vous comme ça l'est pour moi). Essayez de penser aux fondamentaux et de se dire qu'on a beaucoup de chance et d'arrêter de se plaindre pour des broutilles.

J'espère que cette vidéo vous a plus. Je vous dis à très bientôt pour une nouvelle vidéo de Pas-de-stress.