

Vous avez de la chance

Dans la vidéo d'aujourd'hui, j'aimerais vous faire prendre conscience du fait que vous avez de la chance.

Bonjour à tous ! Bienvenus dans cette nouvelle vidéo de Pas-de-stress. J'espère que vous êtes en forme et j'espère que vous n'êtes pas d'humeur à vous plaindre. On en a parlé dans une de mes dernières vidéos – je crois que la vidéo a été publiée mi-avril (aux alentours du 15 avril). On a une tendance humaine – quand je dis « on » je m'inclus vraiment dedans même si je travaille beaucoup là-dessus – à se plaindre. On n'est souvent jamais content ; on a envie d'être où on n'est pas ; si on habite à Paris, on aimerait habiter à Marseille ; si on habite à Marseille, on se dit que ce serait peut-être bien d'habiter à Bordeaux. On n'est pas toujours heureux de l'endroit dans lequel on vit, on a toujours l'impression que l'herbe est plus verte ailleurs, on a toujours l'impression que c'est plus facile pour les autres ; on se dit : « Eux, ils ont de la chance parce qu'ils n'ont pas d'enfants, ils peuvent sortir au cinéma. » Et ceux qui n'ont pas d'enfants se disent : « Ah ! Ils ont vraiment de la chance des enfants ; regarde, c'est trop mignon ! »

Donc, on a toujours tendance à se dire que l'herbe est plus verte ailleurs, c'est mieux d'être dans une autre situation. « Eux au moins, ils ont de la chance, eux, au moins, ils n'ont pas ces problèmes. » Je me souviens quand j'étais étudiant à Lille ...– au départ, j'étais dans les Ardennes et je rêvais d'aller étudier à Lille – je me disais : « Ce serait vraiment d'aller à Paris. » Quand j'étais à Paris, je voulais aller à l'étranger (je suis allé à Lintz). Quand j'étais à Lintz, je me disais : « C'était quand même bien de vivre en France. » Quand je suis rentré en France, je me suis dit : « J'aimerais bien vivre à la Réunion. » Vous voyez ? C'est un cercle vicieux où on a toujours l'impression que l'herbe est toujours verte ailleurs et on a toujours envie d'être où on n'est pas.

C'est légitime et il n'y a rien de mal à ça tant que ça nous pousse vers nos objectifs. L'exemple que je viens de vous citer, d'un point de vue de ma situation géographique, ça a toujours été quelque chose qui m'a fait avancer parce que ça m'a fait sortir de ma région d'origine pour aller étudier ailleurs, ça m'a fait vivre un an près de la capitale, ça m'a fait vivre à l'étranger, donc, ça m'a fait avancer. Tant que c'est une chose qui vous fait avancer et qui ne vous ronge pas de l'intérieur, ça va. Et de toute façon, c'est quelque chose qui est humaine, c'est quelque chose qui est dans notre ADN. L'homme a toujours été – c'est notre ami Darwin qui nous le dit – là pour essayer de survivre, d'évoluer. Et le fait de toujours chercher s'il n'y a pas une meilleure option, eh bien, c'est quelque chose qui est ancrée dans notre ADN afin de faire survivre notre espèce et jusqu'ici, ça a plutôt bien marché.

Et pourtant, comme on l'a vu dans ma précédente vidéo de mi-avril, le fait d'être négatif, le fait de se plaindre, le fait de ne jamais être content, c'est très dangereux pour votre relation avec les autres et pour votre relation avec vous-même. C'est pour ça que je



vous conseillais dans cette vidéo de revenir aux fondamentaux, de vous dire : « Finalement, j'ai de la chance parce que j'ai un toit au-dessus de ma tête ; j'ai de la chance parce que j'ai des vêtements qui me permettent de ne pas avoir froid ; j'ai de la chance parce que j'ai une famille qui est en bonne santé. Nous mangeons à notre faim, nous avons un toit au-dessus de nous, nous sommes en bonne santé et c'est le principal. »

Il y a une autre chose à faire en plus et c'est pour ça que j'ai voulu faire cette vidéo pour compléter la précédente parce que ça ne suffit pas de revenir aux fondamentaux (ceux que j'ai cités précédemment) : je pense qu'il faut également essayer de prendre conscience du fait qu'on a de la chance ; vraiment se dire qu'on a de la chance, éprouver de la gratitude parce que quelle que soit notre situation, il y a toujours des gens qui sont plus malheureux que nous et qui sont dans une situation beaucoup critique que la nôtre. Et même sans se comparer aux autres personnes en se disant : « Finalement, je suis plutôt dans le bas de la fourchette si je me compare par rapport aux autres individus. », se dire que malgré tout, on a de la chance parce qu'il y a la lumière qui est là, par exemple. C'est des choses auxquelles on ne pense pas mais avant que le feu soit découvert, avant qu'il y ait de la lumière la nuit, imaginez-vous l'état de stress permanent dans lequel vivaient nos ancêtres. Quand le soir, la nuit tombait, ils étaient dans la nuit noire complète. C'était dans une grotte, ils ne voyaient rien, ils entendaient des bruits, etc. Imaginez ça ! C'est peut-être bête mais il y a plein d'autres choses comme celle-là.

Imaginez, avant qu'on ait inventé les langages, avant qu'on puisse communiquer entre nous ; imaginez la vie que ça devait être. Imaginez un monde sans médecine où il n'y a pas de médecin, où vous avez très mal à la tête sans savoir pourquoi et vous ne pouvez pas prendre d'aspirine, vous ne pouvez pas vous calmer ; vous pensez que vous allez mourir la première fois. Vous avez très mal aux dents et vous ne pouvez pas avoir de dentiste. Imaginez un monde dans lequel il n'y aurait pas de médecine ; imaginez un monde dans lequel il n'y aurait pas les outils du quotidien. Donc, malgré tout, quelle que soit votre situation, même si vous êtes très pauvre, même si vous êtes une personne qui a peu de choses, vous regardez cette vidéo sur Internet, donc, quelque part il y a – même s'il y a des gens qui n'ont pas accès à Internet, etc. – des outils du quotidien qui sont de plus en plus répandus, que de plus en plus de personnes ont à leur disposition et qui nous permettent de vivre une vie qui est quand même beaucoup plus confortable que celle que devaient vivre nos ancêtres avant qu'il y ait les outils tels que les ordinateurs, les téléphones, les couteaux pour manger, avant qu'il y ait la possibilité de chauffer la viande pour la manger ou de chauffer sa nourriture parce qu'on n'avait pas découvert le feu.

Ça va peut-être vous paraître fleur bleue tout ce que j'explique dans cette vidéo, mais je pense qu'on prend trop ces choses comme celles qui font partie de notre quotidien comme acquises, mais on devrait quand même passer un peu de temps, de temps en temps, à se montrer reconnaissant pour ça parce que je suis persuadé du fait qu'on a de la chance.

Parmi tous les exemples que j'ai cités précédemment – on pourrait en choisir d'autres ; il y a par exemple l'éducation ; imaginons un monde sans éducation. Aujourd'hui, n'importe quel enfant peut aller à l'école, n'importe quel enfant peut bénéficier gratuitement d'une éducation. Il y a encore – je vais peut-être tempérer ça – des pays dans lesquels c'est moins facile que d'autres ; il y a des pays où les enfants ne vont pas vraiment à l'école etc. Malgré tout, je pense que le progrès humain et tout ce que j'ai cité avant, tout ce qui a été fait avant sont des choses pour lesquelles on devrait être reconnaissant.

Arrêtons de prendre toutes ces choses comme étant acquises même si elles le sont ; arrêtons de nous plaindre, d'être négatifs, de se dire : « On vit dans une situation économique abominable, il y a beaucoup de chômage, il y a beaucoup de violence, etc. » Arrêtons de nous focaliser sur le négatif et soyons un petit peu reconnaissant du fait qu'on a de la chance. Et j'ai deux petits exercices pour vous sur le sujet. Le premier, c'est d'essayer, dès que vous verrez une pensée négative, de vous dire que vous avez de la chance ; faire de cette mentalité, de cet état d'esprit une habitude. Faire en sorte de vous dire : « J'ai de la chance. O.K., j'ai un petit souci, il y a quelque chose qui m'arrive d'assez critique, j'ai de la chance. » Et ce que vous pouvez également faire qui aide beaucoup au-delà de bâtir de cette habitude, c'est – on en a parlé dans une de mes précédentes vidéos publiée au mois de mars 2016 – d'écrire dans un journal. J'écris tous les jours dans mon journal : les trois premières lignes, ce sont les trois pour lesquelles j'éprouve de la gratitude. Ça peut être des choses très basiques comme je l'ai dit avant (ma famille, leur santé, le fait que j'arrive à aider les gens en ligne, l'Internet – j'éprouve de la gratitude envers la technologie, envers l'Internet parce que ça me permet de vivre la vie que je vis maintenant et qui me remplit de bonheur).

Donc, prenez un petit peu de temps chaque jour pour écrire les choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Et tout ça, vous verrez qu'avec le temps, vous deviendrez plus optimiste et comme je le dis souvent et je le rabâche encore et encore et encore (celle-ci et l'autre de mi-avril), le fait d'être positif vous apportera beaucoup de bonheur parce que finalement, on devient les choses auxquelles on pense. Donc, si vous pensez de façon négative, vous serez négatif, vous serez malheureux. Et si vous voulez éprouver des émotions positives, si vous voulez être heureux, il vous suffit de penser à des choses positives, d'éprouver de la gratitude pour les choses qui, certes, sont des choses du quotidien, mais sont des choses superbes et de vous rendre compte du fait que vous êtes heureux et que vous avez de la chance.

Merci d'avoir regardé cette vidéo ; je sais que j'ai beaucoup de chance d'avoir eu votre attention jusqu'ici, donc, si vous avez regardé la vidéo en entier, je vous en remercie. Je sais que c'est une chance pour moi, je sais que la majorité des gens s'arrêteront avant d'avoir regardé la vidéo en entier. Donc, merci de votre fidélité. Rejoignez-nous sur Facebook, venez discuter avec moi de ce sujet sur la page [Facebook de Pas-de-stress](#) ; abonnez-vous à la lettre d'informations en allant sur le site www.pas-de-stress.com, vous



Pas de Stress

Retrouvez la vidéo ici : [lien vers la vidéo](#)

Abonnez-vous à la chaîne : [lien vers la chaîne](#)

entrez votre adresse mail et vous recevrez du contenu régulier et exclusif. Merci, je suis conscient du fait que j'ai beaucoup de chance de vous avoir, je vous dis à très bientôt pour une nouvelle vidéo.