

## 5 jours de détente

Bonjour les amis, bienvenue dans ce nouvel épisode du podcast de Français Authentique. Aujourd'hui, je ne vais pas vous expliquer le sens d'une expression, je vais vous parler de mes dernières vacances ou, tout du moins, ma dernière période de repos. Encore une fois, non pas que je pense que ce sujet vous passionne, mais parce que c'est toujours l'occasion pour vous d'écouter du Français authentique parlé par un francophone et vous obtenez du vocabulaire, de la grammaire en écoutant cet article plusieurs fois, et c'est du vrai Français. Encore une fois (règle 7 de Français Authentique), vous écoutez du Français parlé par un francophone et du vrai Français, pas un script enregistré de quelqu'un qui lit du Français qui n'est pas authentique.

Avant de vous parler de ça, je voulais vous donner une grande nouvelle – je ne sais pas si vous l'avez vu sur la page Facebook de Français Authentique : nous sommes déjà plus de [100.000 abonnés sur la chaîne YouTube de Français Authentique](#) et j'en profite vraiment pour vous remercier de votre confiance, de me suivre. Ça fait déjà cinq ans que j'ai créé Français Authentique et en cinq ans nous sommes 100.000 abonnés sur la chaîne YouTube. Regardez la vidéo que j'ai faite, j'ai fait une vidéo que j'ai intitulée « [100.000 abonnés + une résolution](#) » et dans cette vidéo, je retrace un petit peu les cinq dernières années et j'apprécierai beaucoup que vous alliez regarder cette vidéo. Mettez un petit pouce vert si vous partagez avec moi la joie d'être arrivé à point-là. Ça fait une petite rétrospective des cinq dernières années. Bien sûr, si vous n'êtes pas encore abonné à la chaîne YouTube de Français Authentique, faites-le parce que si vous regardez la vidéo, vous verrez ma résolution : j'ai l'intention de faire plus de vidéos et j'attends votre avis sur le sujet.

Aujourd'hui ce podcast s'intitule « **Cinq jours de détente** » et la détente – vous savez certainement ce que ça veut dire –, ça veut dire tout simplement « se reposer ». « Détendre », c'est le contraire de « tendre » et si vous tendez quelque chose, eh bien, vous la rendez rigide et très dure. Si vous tendez un élastique et vous tirez dessus, il devient très dur et très rigide ; et si vous le détendez, il devient plus mou, plus détendu. Ça marche comme ça pour vos muscles aussi : si vous êtes tendu, vous êtes stressé, vous êtes fatigué ; si vous êtes détendu, vous êtes calme, vos muscles ne sont pas durs, vous êtes tranquille. Je ne sais pas si vous l'avez vu sur la page Facebook de Français Authentique, mais j'ai expliqué qu'au mois de juillet et août je ne partirai pas en vacances comme tous les ans pour deux raisons. La première raison, c'est que mon épouse Céline travaille (elle a commencé un nouveau travail en janvier et là, c'est le premier été. C'est les filles qui sont avec elle qui travaillent depuis longtemps à l'hôpital qui partiront en vacances et elle, en tant que dernière arrivée, doit travailler tout juillet et tout août.)

La deuxième raison, c'est que nous avons acheté une maison et qu'on va avoir beaucoup de travail pour l'aménagement, etc. et donc, on va rester ici en Moselle pendant les deux mois et c'est pour ça qu'on s'est offert cinq jours de repos au mois de juin. C'était

du 6 au 10 juin où on est parti pour Center Parcs qui, à la base, est une marque néerlandaise. Ils ont 26 villages de vacances (ce sont des résidences touristiques ; je crois qu'il y en a un peu partout au Pays-Bas, en Allemagne, en France, en Angleterre). Ce sont des petits villages avec des forêts où vous pouvez vous détendre pendant un weekend ou une semaine. Le concept de Center Parcs est assez simple : c'est toujours un village dans une forêt, vous louez ce qu'on appelle un cottage (c'est une petite maison avec tout le confort, cuisine, salle de bain, etc.) et dans ce village vous avez tout un tas de services (restauration, magasins, plein de jeux pour les enfants, etc., plein d'activités, tous les sports possibles et une grande piscine qui est la spécialité de Center Parcs : c'est une piscine dans une bulle qui est maintenue à 29°C et à l'intérieur de laquelle se trouve la piscine dans laquelle vous pouvez vous détendre.

C'est un concept qui est répété partout : que vous alliez dans n'importe quel Center Parcs, vous avez tout ce que je viens de citer et ça vous permet de bien vous détendre en famille. À l'intérieur du parc il n'y a pas de voiture, donc, vous vous déplacez soit à pied, soit en vélo, soit en petite voiture électrique (comme les petites voitures qu'il y a sur les terrains de golf) et comme le parc est grand, ça vous permet d'aller d'un bout à l'autre sans trop vous fatiguer ou plutôt, nous, dans notre cas, c'était pour les enfants qui ne pouvaient pas marcher très longtemps, et comme notre cottage était loin de la piscine et des autres activités, on en avait loué une. C'est amusant à conduire et si vous me suivez sur Snapchat, vous avez vu que j'ai fait quelques petites vidéos de ma famille et moi dans cette petite voiturette. On a pris beaucoup de plaisir et on s'est beaucoup détendu et, pour moi, c'était vraiment l'occasion de couper complètement. Je travaillais pour Français Authentique et Pas-de-stress le soir (30-45 minutes) quand les enfants étaient couchés, mais tout le reste du temps, c'était vraiment dédié à la famille et – ce que j'ai bien aimé – c'est que j'ai gardé ma routine matinale : je me levais plus tard que d'habitude (je me levais à 6:30) et pendant que tout le monde dormait, je faisais ma routine : mon sport, ma méditation, ma lecture. La seule chose que je ne faisais pas, c'est écrire dans mon journal, mais j'ai gardé ma routine qui me permettait d'être encore bien centré. À la fin de ma routine, ma famille se levait, on prenait le petit déjeuner ensemble et ensuite on faisait des activités. Les enfants ont pu monter sur des poneys (c'est comme des petits chevaux) ; il y avait une ferme où on pouvait aller voir les animaux, on allait à la piscine tous les jours, on a fait ce qu'on appelle du pédalo qui est une sorte de petit bateau dans lequel vous êtes assis et vous pédalez comme sur un vélo pour avancer.

On a fait plein de choses amusantes avec les enfants ; on a joué au bowling, on est allé au terrain de jeu, etc. Pour moi, c'était vraiment l'occasion de basculer entre ma routine, la lecture, de la détente en famille et de ce qu'on appelle « recharger les batteries ». Recharger les batteries, imaginez par exemple votre téléphone qui, quand il n'a plus de batterie, ne fonctionne plus. Vous aussi, si vous avez les batteries déchargées, vous êtes très fatigué, vous ne bougez plus, vous n'arrivez pas à vous motiver. Si vous chargez vos

batteries, vous récupérez de l'énergie pour redémarrez une séance ou une période de travail très intense. Et c'est ce qui m'attend – je vous l'ai dit en début d'épisode. Comme nous avons à acheter une maison près de Metz, nous allons déménager, donc, tout le mois de juillet-août, ça va être une période pour moi pendant laquelle je vais devoir jongler entre mon travail – bien sûr – puisqu'il est hors de question que je laisse tomber Français Authentique et Pas-de-stress, ma famille puisque les enfants seront en vacances, donc, il va falloir s'occuper d'eux et bien sûr la maison qui demande quelques rafraîchissements à faire : il faut repeindre les murs pour que tout soit bien propre et bien net quand nous arriverons. Tout ça, c'est moi qui dois le faire ; je vais me faire aider, mais je vais beaucoup travailler dans la maison et, ensuite, au mois d'août, le déménagement.

Il me semble que j'ai déjà fait un podcast dans lequel je parlais d'un déménagement. En fait, déménager, c'est tout simplement prendre toutes les affaires que vous avez dans votre appartement ou maison et les apporter dans un nouvel appartement ou une nouvelle maison où vous allez vivre. À la fin du mois d'août, on va déménager toutes nos affaires et croyez-moi, il y a beaucoup de choses avec les enfants, beaucoup de meubles. Moi, je n'ai pas beaucoup beaucoup de choses avec moi (moi, j'arrive à vivre avec peu de choses), mais bien sûr, les enfants ont plein d'affaires, etc., donc, nous avons beaucoup de choses à transporter pour ce déménagement et je pense que je ferai un petit épisode du podcast dans lequel je vous en parlerai.

Aujourd'hui, je voulais simplement partager avec vous cette petite semaine de repos – les batteries sont rechargées – et je suis prêt à travailler pour Français Authentique, pour Pas-de-stress, comme d'habitude. N'hésitez pas à commenter cet épisode sur la page Facebook de Français Authentique (vous êtes plus de 240.000). Vous êtes très nombreux et de jour en jour plus nombreux et, comme je vous le dis souvent, j'utilise vraiment cette page comme le cœur de la communauté Français Authentique où nous pouvons discuter ensemble. Donc, allez sur cette page et donnez-moi votre avis sur ce type d'épisode, ce que vous en pensez. En tout cas, je vous retrouve la semaine prochaine pour un épisode dans lequel je vous expliquerai le sens d'une nouvelle expression. Merci de votre confiance les amis et à très bientôt pour un nouvel épisode.