

Comment le stoïcisme peut t'aider dans ta vie

Salut chers amis, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique dans laquelle nous allons parler développement personnel. Ça fait un petit moment et vous êtes nombreux à me demander de parler plus de développement personnel, de faire plus de vidéos de développement personnel parce que vous avez compris, tu as compris que grâce à Français Authentique, tu pouvais faire d'une pierre deux coups, c'est-à-dire apprendre du français d'un côté, Français Authentique, et de l'autre côté, tout simplement améliorer ta vie, faire en sorte que ta vie soit meilleure, que tu vives une vie plus belle, plus riche, sans stress.

La raison pour laquelle je parle peu de développement personnel dans mes vidéos ces derniers temps, c'est que dans mon podcast du mercredi – il s'appelle "Marchez avec Johan" – je te prends avec moi pendant mes marches (je l'enregistre en marchant dans la forêt), je parle de développement personnel. Si tu veux, ici dans le "i", tu as la possibilité de télécharger l'application mobile gratuite, tu ne manqueras aucun épisode de ce podcast et dans cet épisode de Marchez avec Johan, j'ai beaucoup parlé du stoïcisme en 2018 notamment. Dès fin 2017 et toute l'année 2018, j'ai parlé du stoïcisme. Le stoïcisme, c'est une philosophie ou en tout cas ça regroupe un courant philosophique de l'époque des Romains – il y a 2000 ans à peu près – des philosophes tels Marc Aurèle qui était un empereur romain, tel Epictète, tel Sénèque. Epictète qui était un esclave au départ ; il était philosophe, il a enseigné des choses. Sénèque, lui, il était un très riche conseiller d'un empereur romain. Donc, cette philosophie touche aussi bien un esclave qu'un empereur, que quelqu'un de riche. C'est une philosophie qui touchait tout le monde à l'époque et qui, franchement, depuis 2000 ans, n'a pas vieilli.

Moi, j'ai découvert ça grâce à l'auteur Ryan Holiday qui a notamment écrit un livre super, en anglais, c'est *The obstacle is the way* et je pense qu'en français, ils l'ont traduit "L'obstacle est le chemin", à mon avis. En tout cas, c'est un super bouquin et le livre *Daily Stoic* qui est un fait un livre en 365 petites pages et sur chaque page, il y a une pensée d'un philosophe stoïcien qui est expliquée et adaptée au monde d'aujourd'hui. C'est franchement génial et ça permet de comprendre un petit peu quelle était leur philosophie. On en entend de plus en plus parler. Ça fait 2000 ans qu'ils ont été sur cette planète, nos amis stoïciens, et pourtant, on en parle encore aujourd'hui. Moi, je suis une personne – et c'est comme ça que le stoïcisme m'a aidé – qui était de nature anxieuse : tendance à m'inquiéter, tendance à être vite stressé, à être vite énervé, à avoir un peu peur de l'avenir quelle que soit ma condition actuelle. C'était ma nature et j'ai réussi à changer cette nature grâce à la philosophie stoïque, vraiment grâce aux stoïciens en m'imprégnant leur philosophie chaque jour, en lisant sur le sujet chaque jour, en réfléchissant chaque jour à leurs enseignements et en appliquant chaque jour au quotidien ce qu'ils m'apprenaient. Grâce à ça, je suis devenu

plus calme, beaucoup moins anxieux, plus centré, moins stressé et c'est ce que je te recommande de faire et je vais partager quatre leçons – j'avais prévu trois leçons, mais on va en faire quatre – que j'ai apprises des stoïciens et que tu peux appliquer dès maintenant dans ta vie.

La première chose, c'est peut-être la plus importante que j'ai apprise des stoïciens, c'est que ce qui nous stress, ce qui nous rend anxieux, ce qui nous fait peur, c'est toujours lié à un problème de notre perception. La perception, c'est la façon dont on voit les choses, la façon dont on interprète les choses. S'il se passe quelque chose, n'importe quel événement, si tu prends trois personnes, ces trois personnes ne vont pas voir la même chose. Par exemple, imaginons qu'il fasse 40 °C dehors : il y en a un qui va dire : « Ah, il fait trop chaud, c'est nul ! » Et un qui va dire : « J'adore quand il fait chaud ! » Et un qui va dire : « Oh moi, ça m'est égal, c'est pareil. » Donc, un événement, trois personnes qui le perçoivent différemment et c'est ce problème de perception qui crée l'anxiété. Parfois, c'est la perception qui nous fait être énervés. Imagine que tu invites quelqu'un à manger chez toi trois fois de suite et à chaque fois, il te dit : « Non, je ne peux pas, j'ai déjà quelque chose de prévu, je ne peux pas venir manger chez toi. » Toi, tu peux t'énerver en disant : « Ça fait trois fois que je l'invite, il ne vient pas ; mais attends, il ne veut pas venir chez moi, pourquoi ? » Donc, tu t'énerves. Tu ne t'énerves pas à cause de l'événement, tu t'énerves à cause de ta façon de voir l'événement.

Donc, en jouant sur cette perception, sur ta façon de voir les choses, tu peux tout de suite jouer sur tes émotions. Au lieu d'être énervé que cette personne ne vienne pas, dis-toi : « Ben oui, il est peut-être occupé, peut-être que sa femme travaille le weekend, peut-être qu'il est dans une entreprise où il n'a vraiment pas le temps, peut-être qu'il joue dans une équipe de foot et que tous les weekends il est pris. » Il y a 15.000 explications, mais en changeant sa perception, on change ses émotions. Cas n°1 : je suis énervé parce qu'il ne veut pas venir chez moi. Cas n°2 : j'ai de la compassion puisque je me dis : « Ouah, le pauvre, il est vraiment très occupé. » Ça marche pour tout. Imagine que tu rates ton permis de conduire. Tu peux voir ça en te disant : « Mais c'est gênant, j'ai raté mon permis de conduire, je ne vais pas pouvoir conduire, je vais devoir repasser une nouvelle fois l'examen, mais c'est terrible ! » Tu peux le voir comme ça et si tu le vois comme ça, tu vas être triste. Ou tu peux le voir en te disant : « Bon, quelque part c'est bien que je n'aie pas eu mon permis de conduire parce que ça veut dire que je n'étais pas prêt et si je n'avais pas été prêt, j'aurais été dangereux, j'aurais pu me tuer en voiture ou tuer quelqu'un puisque je n'étais pas prêt. Donc, quelque part, c'est bien que j'aie raté mon permis de conduire. » Donc, tu vois, un même événement, deux façons de voir les choses qui conduisent à des émotions totalement différentes et c'est vrai pour tout. Si tu perds par exemple beaucoup d'argent ou tu es obligé de changer de maison, tu peux penser à des gens qui vivent dans la rue. Et en te disant : « Au moins, je vais avoir une maison plus petite, j'aurai moins d'argent, mais je ne serai pas dans la rue. » tu seras beaucoup plus heureux que si tu te dis : « Oh, regarde, j'ai perdu ma

maison ! » Jouer sur la perception, comprendre que c'est notre perception qui fait qu'on stresse, c'est quelque chose qui change la vie.

Deuxième chose qui change la vie, c'est d'accepter ce qu'on ne peut pas changer. Une grande partie de la philosophie stoïcienne, c'est de chercher à faire la différence entre ce qu'on peut changer et ce qu'on ne peut pas changer. Et ces philosophes nous montrent qu'il y a très peu de choses qu'on peut vraiment changer. Ce qu'on peut changer, c'est notre perception comme on l'a vu juste avant, notre façon de voir les choses, nos décisions, donc, c'est tout ce qui est en nous. Le reste, tout ce qui est extérieur, on ne peut pas le changer. Donc, il faut déjà apprendre à faire la différence entre les deux et ne pas stresser à cause des choses qu'on ne peut pas changer. Un exemple : hier, j'avais prévu d'aller faire du vélo. Quand je me suis levé, il pleuvait et il y avait beaucoup de vent. Toute la matinée, il a plu et il y a eu beaucoup de vent. Au moment où j'aurais dû partir faire du vélo, il pleuvait et il y avait beaucoup de vent. Beaucoup se seraient énervés et auraient dit : « Mais, ce n'est pas possible ! Il pleut encore, il y a du vent, ça m'énerve ! J'avais prévu d'aller faire du vélo. » S'énervé à cause d'une chose qu'ils ne peuvent pas changer. Moi, je me suis dit : « On ne peut pas le changer : j'aurais beau m'énerver, ça ne va pas arrêter la pluie. J'ai deux solutions : soit je reste à la maison avec mes enfants et je suis content puisque je passe du temps avec mes enfants, soit je vais faire du vélo malgré la pluie et je ne me plains pas parce que je suis mouillé et je vois ça même de façon positive comme un jeu. » J'ai choisi la deuxième solution, je suis sorti qu'une heure finalement parce que c'est difficile de rouler dans la forêt avec la boue et la pluie, mais j'ai pris beaucoup de plaisir à rouler sous la pluie. On ne peut pas changer les événements, on ne peut pas changer la météo. Excuse-moi de te le rappeler, je pense que tu le savais, mais on ne peut pas changer tout ça.

Il est important également de souligner qu'on ne peut pas changer les autres. Pendant des années, j'ai essayé de changer ma femme Céline qui a tendance à ne pas être très ordonnée comme moi. Elle a plein de qualité, mais elle n'est pas ordonnée, elle n'aime pas ranger les choses. J'ai essayé de la changer, ça ne marche pas parce qu'on ne peut pas changer les autres. N'essaye pas de changer les événements, n'essaye pas de changer les autres, accepte ce que tu ne peux pas changer.

Troisième concept de la philosophie stoïcienne qui est un peu en rapport avec les deux premiers, c'est de comprendre que l'important, ce n'est pas ce qui arrive, l'important, c'est ce que tu fais avec ce qui arrive. On a pris l'exemple de la pluie précédemment. L'important, ce n'est pas la météo, ce n'est pas qu'il pleuve, l'important, c'est ta façon de réagir face à la pluie. Dans notre vie, on va tous avoir des bons moments et des mauvais moments. C'est notre responsabilité de profiter des bons moments et d'aller à travers les mauvais moments en essayant de se développer, en essayant d'être le plus fort possible.

L'important, ce n'est pas ce qui arrive, c'est comment nous réagissons. Beaucoup n'ont jamais profité des bons moments. J'avais un collègue de travail où je travaillais à Linz

dans l'industrie automobile qui se plaignait tout le temps. Il faisait beau, il se plaignait parce qu'il avait trop chaud. Il faisait froid, il se plaignait parce qu'il avait trop froid. Il neigeait, il se plaignait parce qu'il ne pouvait pas rouler en voiture ; il ne neigeait pas, il se plaignait parce qu'il ne pouvait pas aller faire du ski. Il se plaignait tout le temps. Sa vie était forcément misérable. Quand tu te plains en permanence, tu ne peux pas être heureux. Et face à une personne comme ça, j'ai essayé plusieurs fois de lui expliquer que ce qui est important, ce n'est pas ce qui arrive, mais c'est ce que nous faisons de ce qui arrive ; ce n'est pas l'événement qui est important, mais ce que nous en faisons, mais je n'ai jamais réussi à lui faire comprendre. C'est lié au point précédent : on ne peut pas changer les autres. Il avait décidé, il était comme ça de nature, il n'y a que lui qui pouvait changer lui-même, impossible moi de le changer. Garde ça en tête : ce n'est pas ce qui arrive qui est important, ce qui arrive arrive à tout le monde. Même les gens qui ont le plus de succès ont des moments difficiles dans leur vie, mais eux, souvent – c'est pour ça qu'ils ont du succès – ils arrivent à retourner les mauvais événements et ils arrivent à profiter des bons événements. Donc, tu as les cartes en main pour progresser.

Quatrième et dernier point de cette philosophie stoïcienne, ça tient en deux mots et ces deux mots, j'en avais parlé dans un podcast que j'avais titré *Memento Mori* qui est un slogan, un hymne, un mantra des stoïciens qui veut dire : souviens-toi que tu es mortel. Je ne vais pas refaire mon podcast, je ne vais pas réexpliquer ce que j'avais expliqué dans le podcast en détail, mais l'idée de ça, ce n'est pas d'être triste, ce n'est pas d'avoir une vie morbide, se lever tous les matins en se disant : « Ah non, je vais mourir ! » L'idée, c'est de se souvenir que notre vie, elle va s'arrêter. En faisant ça, encore une fois, il ne faut pas le voir de façon triste en se disant : « Ah non, ce n'est pas possible ! », tu comprends déjà que plein de choses auxquelles on donne trop d'importance ne sont pas importantes. Ce que pense quelqu'un de nous, quelqu'un qui refuse justement une de nos invitations, plein de petites choses de la vie, notre chef qui nous a mal parlé, un client qui n'est pas juste avec nous, un fournisseur qui fait du travail de mauvaise qualité. Pour résoudre tous ces problèmes, petit ou gros, il ne faut pas les rendre trop importants parce que ce n'est pas grave. Dans 5, 10, 15, 20, 30, 50 ans, je ne sais pas quel âge tu as, tu vas mourir, je vais mourir, donc, tout ça, ce ne sera plus important. Et quand tu vois la vie comme ça, certes, ça peut être triste de se dire qu'on va mourir, mais ça on ne peut le changer : encore une fois, il faut accepter ce qu'on ne peut pas changer.

Quand tu vois la vie comme ça, tu arrêtes forcément d'accorder de l'importance à des petits trucs. Si quelqu'un est en retard, ce n'est pas grave ; si quelque chose n'est pas rangé dans la maison, chose pour laquelle je m'énervais avant, ce n'est pas grave. Cette histoire de memento mori, de penser qu'on va mourir, ça remet les choses en perspective, ça te montre que peu de choses sont vraiment importantes et qu'il faut profiter de la vie chaque jour au maximum.

J'espère que ces quatre choses tirées de la philosophie stoïcienne t'ont plu. Ce qui nous stresse, c'est souvent un problème de perception. Il faut accepter ce qu'on ne peut pas changer. Ce qui est important, ce n'est pas l'événement, mais ce qu'on en fait. Et memento mori : souviens-toi que tu es mortel. J'espère que ça t'a plu. C'est un peu long, mes vidéos de développement personnel sont toujours un peu plus longues et encore, je ne développe pas les concepts de façon aussi profonde que dans mon podcast. Si tu as aimé, laisse un J'aime. Plus il y a de J'aime, plus je me dis « il faut faire des vidéos de développement personnel » ; dis-moi en commentaire ce que tu penses de ce sujet et, bien sûr, abonne-toi à la chaîne si ce n'est pas fait.

Merci à tous ceux qui l'ont fait, on vient de dépasser les 500.000 abonnés, c'est énorme. Quand j'ai créé ma chaîne, je n'aurais jamais imaginé ça. Nous sommes 500.000, vous êtes 500.000 abonnés à la chaîne Français Authentique, c'est un tout petit moins que la population de Lyon, 3ème ville de France. J'aime mettre les choses en perspective.

Merci pour tout ça et à bientôt pour du nouveau contenu en français authentique.
Salut !