

Gardez votre calme et continuez (keep calm and carry on)

Salut à tous, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo qu'on va essayer... Ça va être un épisode un petit peu en deux parties. Dans la première partie, je vais vous expliquer une phrase anglaise qu'on voit beaucoup, qui est très célèbre, qui est une phrase historique – on va le voir – et qui a beaucoup de dérivées touristiques que je trouve très sympa, très intéressantes – vous allez peut-être apprendre des choses à ce niveau-là – et ensuite, dans un deuxième temps, je vais vous dire ce que j'en pense d'un point de vue développement personnel.

Cette petite phrase anglaise, c'est ce que nous disait Emma dans l'introduction : **keep calm and carry on** qui veut dire en anglais **gardez votre calme et continuez**. C'est très certainement quelque chose que vous avez déjà vu ou déjà entendue. A la base, il s'agit d'une affiche qui a été imaginée par le gouvernement britannique au début de la deuxième guerre mondiale, une affiche qu'ils avaient préparée au cas où les Allemands réussissaient à débarquer en Angleterre (puisque au début de la guerre, les Allemands ont tout ravagé, ils ont envahi la France, ils étaient très puissants). Et si jamais ils avaient réussi à traverser La Manche pour aller envahir l'Angleterre, le gouvernement avait imaginé cette affiche pour relever le moral de la population en lui disant : « Ce n'est pas grave, restez tous calme et continuez votre vie normale. », leur demander de faire comme si de rien était même si le pays était envahi par l'ennemi, de rester calme, de continuer sa vie comme ils le faisaient jusqu'à présent.

En France, on parle du flegme britannique quand on parle des Anglais. Ça fait partie des clichés qu'il peut y avoir et le flegme, ça veut dire le calme, le fait d'avoir peu d'émotions. Et ce flegme britannique dont on parle en France, il vient peut-être de là, de cette expression « le pays est envahi, reste calme et continue comme si de rien était. »

Cette affiche, elle n'a finalement jamais été utilisée – et c'est bien comme ça – puisque les Allemands n'ont jamais réussi à envahir le Royaume-Uni, mais elle est quand même restée, pendant un certain temps dans les placards, etc. et elle a fini par entrer dans le domaine public, c'est-à-dire que ce n'était plus quelque chose de protégé : on pouvait réutiliser l'affiche comme on le souhaitait. Et depuis 2000, elle a été utilisée dans plein d'endroits différents. Il paraît qu'elle a été utilisée carrément au niveau du pouvoir politique au 10 Downing Street qui est la résidence du chef du gouvernement où il y avait cette affiche : restez calme et continuez. Elle a été utilisée dans les salles de trading dans les entreprises financières pour rappeler aux gens : « Même s'il y a des catastrophes, s'il y a des crises, il faut garder son calme et continuer. » Et il paraît qu'elle était même mise dans certaines salles d'attente d'hôpital. Vous voyez qu'elle est vraiment entrée un petit peu dans la culture britannique.

Au fur et à mesure, elle a été réutilisée à des fins un peu plus humoristiques et touristiques – on en voit partout des t-shirts, des affiches, etc. – et j'en ai vu quelques-unes qui étaient assez marrantes, qui sont devenues, au lieu de « keep calm and carry one » « keep calm and sleep » (garde ton calme et dors). J'ai vu « keep calm and go shopping » (garde ton calme et va faire les magasins). « Keep calm et triez vos factures » (restez calmes et triez vos factures). Il y a une qui me fait rire puisque mes enfants me parlent de ça : « keep calm and dab on them. » Le dab, c'est apparemment un mouvement de danse, une chorégraphie au niveau de la danse et mes enfants, Emma et Tom ont ramené ça de l'école et me parlent du dab. On parle même du dab qui est quelque chose de très récent dans cette affiche historique. Un dab, il paraît que c'est ça. Mais mes enfants disent que je ne le fais pas très bien.

Au-delà de tous ces aspects touristiques, humoristiques voire même culturelles, je trouve que cette expression ou cette affiche, elle est très puissante. Je l'adore personnellement d'un point de vue développement personnel parce qu'elle semble simple, elle semble même trop simple, mais pourtant, il y a deux idées que je trouve super puissantes à l'intérieur.

La première, c'est de garder son calme. Souvent, quand on a un souci, quand on a un problème ou quand quelque chose nous cause du stress, on a les émotions qui nous masquent complètement. C'est strictement impossible de réfléchir ou de réfléchir correctement quand on est stressé ou quand on est paniqué. Donc, la première chose à faire quand on veut résoudre un problème ou quand on a un problème qui nous touche, eh bien, c'est d'essayer de reprendre son calme, de garder son calme. C'est plus facile à dire qu'à faire. Moi, j'essaie, quand c'est comme ça de respirer, de faire en sorte que les émotions négatives soient chassées et que j'arrive à rester calme sans me faire des films en me disant : « Ce problème va causer ça et ça, ça va être grave, etc. » J'essaie de me focaliser sur le problème mais avec calme.

Et la deuxième idée puissante, c'est de continuer. Ça peut paraître bête également, mais souvent quand on est stressé, on a tendance soit à arrêter de travailler sur l'activité qui nous stresse, soit pour se morfondre, pour se plaindre, pour chercher des excuses, pour chercher un coupable, un responsable alors que la meilleure façon vraiment d'avancer et de résoudre un problème, eh bien, c'est de continuer parce que le meilleur antidote au stress, c'est l'action. Le fait d'agir immédiatement, ça enlève le stress.

Je trouve vraiment dans cette expression qui peut paraître banale et simple deux idées très très puissantes qui peuvent nous aider à mieux gérer la plupart des problèmes qui nous touchent. J'en ai eu un assez stressant il y a deux semaines. En gros, je vous passe les détails, mais Français Authentique a perdu 80 abonnés immédiatement à l'académie ; 80 membres de l'académie ont eu leur abonnement suspendu à cause d'une erreur technique. Évidemment, quand j'ai vu ça au début, c'est la panique qui est venue : « Ah, qu'est-ce qui se

« passe si je perds ces 80 personnes, qu'est-ce qui se passe si elles deviennent fâchées, qu'elles ne suivent plus Français Authentique, etc. ? » Donc, la première chose à faire quand on a ce genre de problème, c'est d'essayer de garder son calme, c'est-à-dire de chasser ces pensées négatives qui disent : « Tu vas perdre des gens, ils vont être fâchés contre Français Authentique, ils vont parler autour d'eux, ça fera de la mauvaise publicité et ils vont être frustrés de ne plus pouvoir être membres. » Toutes ces choses-là, on essaye de les mettre de côté, on garde son calme et on se concentre sur une solution. Une fois qu'on a trouvé la solution – j'ai un processus pour ça que je décris dans un des podcasts du mercredi de Marchez avec Johan. Quand on a fini d'analyser le problème et qu'on a trouvé une solution, continuer ! Ne pas se morfondre, ne pas se dire que ce n'est pas juste, ne pas se dire : « Ah, il y a quelqu'un qui a fait une erreur technique, c'est stupide, le système est stupide... On ne se concentre pas là-dessus, on continue, on agit pour résoudre le problème du mieux possible.

Moi, c'est mes pensées liées à cette petite expression. Vous penserez peut-être à moi la prochaine fois que vous verrez une affiche « Keep calm and carry on » en vous disant : « Je dois garder mon calme et continuer »

Si ce type de sujet vous intéresse, je vous recommande d'aller jeter un petit coup d'œil – il y a un lien en bas – sur mon livre **4 pilules pour une vie riche et sans stress** qui existe au format papier. C'est un petit livre de 60 pages dans lequel je décris un petit peu toute ma vision du développement personnel. Il existe au format PDF également et au format MP3, le tout dans un français relativement simple à comprendre. Je sais que je m'adresse à des non-francophones et vous pouvez améliorer votre français tout en améliorant votre vie. Vous pouvez le commander sur Amazon ou alors sur mon site. Il y a un lien en bas pour essayer de rester calme et de continuer.

A très bientôt, les amis. Merci d'avoir regardé cette vidéo. Salut !