

J'ai 35 ans aujourd'hui et je voudrais vous dire quelque chose

Salut et merci de me rejoindre pour cet épisode qui va être un petit peu spécial, qui sera un petit peu différent de ce que je fais d'habitude puisque habituellement dans mes podcasts chaque dimanche, je vous explique le sens d'une expression idiomatique française. Et aujourd'hui, vous l'avez vu dans le titre, j'ai voulu faire quelque chose d'un peu particulier puisque c'est mon anniversaire – on est le 26 novembre – j'ai 35 ans et je voulais faire un petit épisode spontané, un peu plus court que d'habitude pour vous parler d'une chose qui me tient à cœur.

Moi, en général, je n'accorde pas d'importance à mon anniversaire ; je ne suis pas spécialement heureux ou je ne suis pas spécialement malheureux le jour de mon anniversaire. C'est pour un jour comme un autre même si le fait d'avoir des enfants, ça change un petit peu puisque, eh bien, voilà, ils souhaitent mon anniversaire, ils me font un petit cadeau et c'est toujours un peu plus sympa. Mais, en général, c'est un jour comme les autres pour moi et cette année, rien n'a changé, c'est un jour qui est tout à fait classique et normal.

Mais ce que je voulais faire quand même, puisque je prends le temps de réfléchir au quotidien sur tout un tas de choses – vous savez peut-être que j'aime beaucoup le développement personnel et que j'essaye au quotidien d'apprendre des choses ; j'essaye au quotidien de tester des choses et j'essaye au quotidien de réfléchir sur tout un tas de sujets et sur ma vie en général. Et aujourd'hui, je me suis dit : « C'est l'occasion, j'ai 35 ans, c'est mon anniversaire et je veux partager avec vous une chose qui me semble être la plus importante de ce que j'ai appris ces 35 dernières années. » Quand on dit ça comme ça, ça fait une grosse entrée en matière, mais vous allez voir que ce n'est pas une chose exceptionnelle, ce n'est pas une chose où on se dit : « Wow, je n'aurais jamais pensé à ça ! » C'est une chose qui risque de vous paraître relativement claire et logique, mais pourtant, il y a très très peu de monde qui vit selon ce principe.

Et la chose que je voudrais partager aujourd'hui avec vous et qui est une des choses qui est une des choses la plus importante à comprendre dans sa vie, c'est que ça ne sert à rien de penser que le bonheur viendra plus tard : il faut être heureux aujourd'hui, maintenant.

Si on réfléchit un petit peu à ça, souvent, quand on est enfant, on regarde les enfants un peu plus vieux et on se dit : « J'aimerais bien avoir cet âge-là. » Par exemple, vous avez huit ans et vous vous dites : « Waouh, j'aimerais bien avoir dix ans ; ceux qui ont dix ans, ils sont grands, etc. » Ensuite, on entre au collège et on se dit : « Ce serait vraiment bien quand je serai au lycée. » Quand on est au lycée, on se dit : « Waouh, quand je serai à l'université, ce sera la meilleure période de ma vie, ce sera super. » Et quand on est à l'université, on se

dit : « Quand j'aurai un travail, ce sera bien parce que je vais gagner de l'argent. » Et quand on a son travail, on se dit : « Ce sera vraiment super quand je me serai marié. » Quand on est marié, on se dit : « Ce sera cool quand j'aurai des enfants. » Quand on a des enfants, on se dit : « Ce sera cool quand ils seront plus âgés et que j'aurai un petit peu de temps pour moi. » Et petit à petit, à force de décaler le bonheur, à force de décaler le fait d'avoir une vie heureuse, eh bien, on ne vit pas. On dit toujours « je serai heureux quand je serai au lycée, je serai heureux quand je serai à l'université, je serai heureux quand j'aurai un travail » et à chaque fois, on décale le bonheur et du coup, on n'est jamais heureux puisqu'on arrive à la retraite et on se retourne et on se dit : « Qu'est-ce que c'était bien quand j'étais jeune marié ! Qu'est-ce que c'était bien quand j'étais à l'université ! Qu'est-ce que c'était bien quand j'étais au lycée ! » J'ai l'impression qu'on passe notre vie à voir dans le futur, à se dire : « Qu'est-ce que ce sera bien dans le futur ! » et que dans le futur on dira : « Qu'est-ce que c'était bien dans le passé ! »

Donc, même s'il est super important de se développer, d'apprendre au quotidien, de chercher à s'améliorer et d'améliorer sa vie au quotidien, je pense qu'il faut quand même prendre du plaisir et se dire qu'il faut être heureux maintenant. Je n'invente rien, il y a plein d'auteurs qui en parlent, on en parle un peu dans différentes religions, on en parle dans plein de livres de développement personnel, etc., donc, je n'invente rien, mais ces 35 dernières années, je me suis aperçu de ce phénomène. Depuis deux, trois, peut-être quatre ans, j'arrive à vraiment me focaliser sur le moment présent et à me dire : « Je suis heureux maintenant. », mais ça n'a pas toujours été le cas. J'ai souvent décalé mon bonheur à me dire : « Je serai heureux quand j'aurai ça. » et je m'aperçois que c'est une erreur. Il faut être heureux maintenant, il faut se focaliser sur le présent et tout en restant – puisque c'est ça la vraie difficulté... On a l'impression que c'est soit on est heureux maintenant et on ne fait rien pour améliorer, soit on s'améliore et on se dit « je serai heureux plus tard. » et l'idée, c'est vraiment de faire un mix des deux. Moi, j'essaie d'être heureux au quotidien – je pense l'être – mais ça ne m'empêche pas d'essayer de m'améliorer pour être encore plus heureux ou avoir encore plus plus tard. Donc, c'est vraiment un état d'esprit à avoir. Et pour tous ceux qui sont en train d'écouter ce podcast et qui se disent : « Ouais, mais comment faire ça ? Je suis d'accord avec ça, mais comment faire ? », moi, j'ai un outil – j'en ai déjà parlé dans diverses vidéos – et c'est l'outil qui marche le mieux pour moi pour vraiment être heureux et prendre conscience du fait que j'ai déjà une belle vie. Quelle que soit votre vie, quelle que soit votre situation, c'est de pratiquer chaque jour la gratitude.

La gratitude, c'est tout simplement se sentir chanceux pour quelque chose, se dire : « Waouh, moi, j'ai ça et c'est bien ! » C'est prendre conscience du fait qu'on a de la chance d'avoir quelque chose, c'est accorder de la valeur aux choses qu'on a. Et moi ce que je fais chaque jour, j'écris – j'en ai déjà parlé à de nombreuses reprises, mais c'est une chose qui est une constante de ma routine depuis plusieurs années – dans mon journal et chaque jour, je prends trois choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude. Ça peut être des choses

larges. Ça peut être, j'éprouve – parfois, je marque ça – de la gratitude d'être en bonne santé et que ma famille soit en bonne santé, j'éprouve de la gratitude qu'il y ait des milliers de personnes qui suivent Français Authentique. Ça peut être des choses larges comme celles-là. Ça peut être des choses liées à la technologie ou aux choses pratiques du quotidien. J'éprouve de la gratitude que quelqu'un ait inventé Internet un jour et que je puisse apprendre tout ce que je veux en quelques instants. J'éprouve de la gratitude d'avoir de l'eau, d'avoir un toit, de pouvoir manger. Ou ça peut être parfois des choses plus triviales du style « j'éprouve de la gratitude que mes enfants puissent aller à l'école chaque jour et apprendre des choses. »

Vous voyez, vous pouvez – c'est très large – vous laisser ça de façon ouverte, mais à la fin de cet exercice, vous ne pouvez pas être malheureux parce que vous vous apercevez qu'en fait, c'est dur de choisir que trois choses, c'est dur parce qu'on a tous, quelles que soient nos difficultés, quelles que soient les épreuves que la vie nous réserve, on a tous énormément de choses pour lesquelles on peut éprouver de la gratitude, des choses que je viens de citer, mais il y en a plein plein d'autres. Donc, on doit finalement se dire : « Waouh, je n'en choisis que trois. » et finalement, il faut vraiment sélectionner. Vraiment, quand vous faites cet exercice au quotidien, vous vous apercevez que vous êtes déjà heureux.

Et quand vous rencontrez une épreuve – moi, parfois, j'ai des moments de stress comme tout le monde, des choses qui me contrarient, qui me perturbent, qui me rendent triste. Je refais une petite séance de gratitude supplémentaire où là, parfois, je vais m'asseoir cinq minutes, fermer les yeux, respirer tranquillement et justement éprouver de la gratitude. Il est impossible d'être malheureux quand on éprouve de la gratitude. Donc, souvent, quand j'ai ce type d'émotion négative et que je fais une petite séance de gratitude, un petit exercice de gratitude – on va l'appeler comme ça – eh bien directement, je ne suis plus malheureux, les émotions négatives disparaissent et je vous conseille vraiment d'essayer ça. Dans un premier temps, vous pouvez l'ajouter à votre routine et dans un deuxième temps, vous pouvez l'utiliser comme arme anti-stress ou anti-tristesse.

C'était mon moment de sagesse, de réflexion du vieux Johan puisque maintenant j'ai 35 ans. J'espère que ça vous a plu, que ce petit épisode vous a plu. A partir de demain, on reprend les vidéos normales, mercredi *Marcher avec Johan*, dimanche prochain un podcast classique dans lequel j'expliquerai une expression. Je voulais vraiment partager ça avec vous le jour de mon anniversaire et j'en profite pour vous dire que c'est le dernier jour aujourd'hui pour vous procurer mon petit pack Entreprise. Vous êtes nombreux à me dire que vous souhaitez apprendre le français pour le travail et, en fait, dans les cours de Français Authentique, je n'avais pas, jusqu'à présent, de produit dédié à ça et c'est dommage puisque j'ai trois modules de l'académie qui en parlent, un dans lequel je parle du CV, l'autre de l'entretien d'embauche, l'autre de la lettre de motivation. J'ai un groupe de leçons complet dans le pack 2 dans lequel Céline et moi on simule un entretien d'embauche, donc, je me

disais que ce serait cool de mettre toutes ces ressources + quelques autres bonus dans un produit que j'appelle un Pack Entreprise que je pourrais mettre à votre disposition pour une semaine. Il y a le lien en-dessous de ce podcast. A partir de la semaine prochaine, je n'en parle plus, mais si ça vous intéresse, jetez un petit coup d'œil à ça, je pense que ça pourrait aider pas mal de monde. Moi, je vous laisse, je continue de fêter mon anniversaire. Je vous souhaite à tous une bonne soirée et une bonne semaine.

Salut !