

L'herbe est toujours plus verte ailleurs

Salut à tous ! Merci de nous rejoindre pour cette nouvelle vidéo et aujourd'hui, on va faire d'une pierre deux coups, c'est-à-dire – j'ai expliqué cette expression dans un podcast précédemment – on va, avec une seule vidéo, essayer d'apprendre deux choses : le sens d'une expression française et en même temps un petit sujet de développement personnel.

L'expression « l'herbe est toujours plus verte ailleurs », ça veut dire qu'on a toujours l'impression que c'est mieux chez les autres, que la situation des autres meilleure que la nôtre. On a tendance à être trop négatif quand on juge notre situation et trop positif quand on juge la situation des autres. L'herbe, c'est le végétal qu'il y a dans les champs ou dans les jardins. Quand il fait beau, qu'on a une herbe qui est toute verte, c'est un signe de qualité, donc, quand on dit que l'herbe est plus verte ailleurs, ça veut dire qu'ailleurs, il y a une meilleure qualité de vie, il y a une meilleure qualité d'herbe. En gros, c'est mieux partout ailleurs que ça l'est chez nous.

Et cette tendance qu'on a, c'est humain, c'est naturel, c'est lié au fonctionnement de notre cerveau. La tendance qu'on a à être négatif ou juger de façon négative notre vie et de juger de façon plus positive la vie des autres, elle est très dangereuse parce que, eh bien, elle nous empêche d'être heureux au quotidien. Notre cerveau, lui, il cherche toujours ce qui est dangereux – c'est un mécanisme lié à l'évolution – il cherche toujours le négatif et dans notre vie, il va plus se focaliser sur le négatif et il va regarder le positif chez les autres en se disant : « Ah, ce serait mieux si on était dans cette situation-là. » Et ce problème, il est déjà basé sur une illusion parce que vraiment, quand on juge la vie des autres comme étant positive, on juge avec un biais, on ne sait pas, on ne connaît pas vraiment leur vie, on ne sait pas si ces personnes sont vraiment heureuses, donc, on juge vraiment en ayant peu d'informations et en ayant une illusion. Quand on dit, par exemple : « Cette personne-là, elle a un super travail, elle a de la chance. », on ne sait pas ; peut-être qu'elle déteste son travail, peut-être qu'elle a un chef qu'elle déteste, peut-être qu'elle travaille beaucoup trop et qu'elle n'est pas en bonne santé ; on ne sait pas, on juge sans savoir et en partant du principe que c'est mieux chez elle. Parfois, on peut dire : « Elle a de la chance, elle a un super mari. » or, on n'est pas avec eux dans l'intimité ; peut-être que ce mari est méchant avec elle, peut-être qu'il ne l'écoute pas, qu'il ne la comprend pas. Donc, encore une fois, on juge vraiment sans savoir mais de façon positive ce qui a tendance à nous rabaisser et nous rendre moins heureux.

La solution à ce problème, elle est en deux actes. La première chose, c'est de comprendre, de prendre conscience du fait que notre perception qu'on a de la vie des autres, elle est incomplète et elle biaisée, que notre cerveau a ce mécanisme. Donc, il faut plutôt se dire : « Ça a l'air bien, mais je ne sais pas finalement s'il a une vie aussi riche et aussi belle que cela semble être le cas. » Et le deuxième acte, c'est, eh bien, de plus chercher

les choses positives dans notre vie. Même quand nous avons des problèmes, il y a toujours des belles choses qui nous arrivent, il y a toujours des choses positives à retenir et ce serait bien de leur donner plus d'importance et de focaliser son attention sur le positif. Le meilleur moyen pour ça, c'est d'éprouver de la gratitude. C'est ce que je fais chaque matin : je marque trois choses pour lesquelles j'exprime de la gratitude, trois choses pour lesquelles je suis heureux, trois belles choses de ma vie. Et quand on fait ça, eh bien, on arrête de juger sa vie de façon négative et on est beaucoup plus heureux.

Voilà pour cette courte vidéo. Je voulais vous dire aussi que j'éprouvais beaucoup de gratitude pour les membres du projet Patreon qui aident Français Authentique au quotidien. Merci du fond du cœur ; je sais que je vous dois beaucoup. Si vous êtes intéressé par ce projet, il y a un lien en bas et si vous regardez sur YouTube, dans le « i » comme info.

Merci !