

## La peur n'évite pas le danger

Salut chers amis, merci de me rejoindre dans cette vidéo de développement personnel et vous remarquerez que je parle beaucoup de stoïcisme en ce moment, notamment dans le podcast du mercredi – les épisodes du mercredi, **Marchez avec Johan** dans lesquels je prends mon enregistreur et je fais ma marche du dimanche et je parle de développement personnel. Je parle beaucoup de stoïcisme.

Le stoïcisme, c'est un courant de pensée qui a été mis en place par des philosophes il y a 2.000 ans à l'époque de l'empire romain. Et ce que ces personnes ont découvert ou ont partagé, il y a 2.000 ans, c'est encore valable aujourd'hui. On appelait ça des stoïciens. Les philosophes stoïciens célèbres, c'est Marc Aurèle (qui était aussi empereur de Rome), Epictète qui était un esclave, Sénèque, etc., il y en a plein d'autres. Et toutes ces philosophies, je les étudie ou j'étudie un petit peu chaque jour le stoïcisme – j'en ai parlé dans une vidéo précédente – et ça me permet vraiment de résoudre un certain nombre de problèmes que j'ai depuis le début de ma vie, depuis 35 ans.

Ce que je voulais faire aujourd'hui, eh bien, c'était combiner un petit peu un sujet de développement personnel lié au stoïcisme et vous expliquer le sens d'une expression française et cette expression, c'est « **la peur n'évite pas le danger** ».

La peur, c'est une émotion quand notre corps est anxieux et en alerte ; il est prêt, il y a quelque chose qui est inquiétante et qui crée cette émotion qui est « j'ai peur ». Parfois, on tremble ou on se met en arrière comme ça. Ça, c'est la peur.

Et le danger, quelque chose qui est dangereuse, c'est quelque chose qui peut être très mauvaise pour nous. Ça peut être une chose qui peut créer une blessure ou qui peut tout simplement nous tuer. Donc, un danger, c'est une chose qui est mauvaise pour nous, qui n'est pas sûre d'arriver, mais qui, si elle nous arrive, sera très négative pour nous. Donc, on a peur quand il y a un danger qui pourrait être néfaste pour nous ; on a ces émotions négatives qui sont là.

Cette expression qu'on utilise dans la langue française nous dit que la peur n'évite pas le danger. Eviter, ça veut dire « passer à côté, faire en sorte que quelque chose n'arrive pas ». Et le fait d'avoir peur, ça nous prépare notre corps à identifier un danger, mais le fait d'avoir peur n'enlève pas le danger. S'il y a quelque chose de très dangereux, le fait d'avoir peur ne va pas complètement annuler cette chose dangereuse. Donc, c'est tout simplement ce que signifie cette expression et c'est comme ça qu'on l'utilise. Ce n'est pas parce qu'on a peur que quelque chose de dangereux n'arrivera pas.

La peur, c'est une émotion utile ; elle est là pour nous éviter de nous mettre en danger justement ; elle est là pour nous prévenir, pour faire en sorte que nous comprenions

que quelque chose est dangereuse et, encore une fois, c'est lié à l'évolution de l'être humain. Cette émotion est là pour nous protéger à la base, mais un excès de peur est néfaste également puisque la peur, ça nous bloque. Je parle souvent des émotions négatives qui sont, à mon sens, néfastes dans l'apprentissage du français ou quand on veut parler une langue. Eh bien, c'est tout simplement lié à la peur. La peur nous bloque, nous paralyse quand on veut par exemple parler en français. Là, il n'y a plus rien à voir avec nous protéger (puisque'il n'y a rien de dangereux à parler le français), mais quand on est prêt à parler une langue étrangère, parfois, on a peur. Et c'est ce côté ou cet aspect de la peur qu'il faut essayer d'éviter.

Il y a une citation de Franklin Roosevelt que j'aime beaucoup (l'ancien président des Etats-Unis). Il disait : « *La seule chose dont il faut avoir peur, c'est la peur.* » Lui, il dit carrément qu'il faut essayer d'éviter la peur à tout prix et je le rejoins un petit peu parce que quand on a peur, on n'ose pas ; quand on a peur de parler français, on n'ose pas. Quand on a peur de développer un projet intéressant, on n'ose, on est bloqué, on est paralysé.

L'idée, ce n'est pas de devenir intrépide ou téméraire – intrépide et téméraire, ça veut dire en gros ne pas connaître la peur – l'idée, c'est d'écouter ses sentiments ; ce n'est pas de se mettre en danger, mais c'est d'essayer de gérer ses peurs avec intelligence. Nous devons essayer justement de maîtriser nos émotions, de maîtriser nos peurs. C'est une des choses que nous enseignent les stoïques. Parmi les nombreuses choses liées à leur philosophie, c'est justement de ne pas avoir peur ou de gérer ses émotions, de comprendre ses émotions, de ne pas avoir peur de choses qu'on ne peut pas changer. Ça, c'est très important. S'il y a des choses qu'on ne peut pas changer, qui font partie de l'environnement, qui sont là, qu'on ne peut pas changer, ça ne sert à rien d'avoir peur, il faut plutôt essayer de se développer pour réagir face à ces choses et essayer en permanence de se faire confiance pour réagir face à ces choses.

Donc, ça ne sert à rien, par exemple d'avoir peur qu'il y ait une grande crise économique qui fait qu'on perde son travail puisque ça, c'est une chose qui est en dehors de notre pouvoir et on ne peut rien faire là-dessus. Donc, il faut plutôt, au lieu d'avoir peur de ça... Le fait d'avoir peur n'évite pas le danger, donc, comme la peur n'évite pas le danger – ce n'est pas parce que vous avez peur que l'économie devienne mauvaise et que vous perdiez votre job que ça n'arrivera pas – donc, au lieu d'avoir peur, il vaut mieux prendre le temps de se développer, d'apprendre pour être plus fort au moment où quelque chose de négatif arrive. Voilà une grande idée des stoïques que j'adore et que j'essaie d'appliquer. Plutôt que de gaspiller son énergie à avoir peur d'une chose qu'on ne peut pas maîtriser, essayer de faire en sorte de se développer pour être plus fort et se faire confiance, faire confiance à sa capacité de réagir si ces choses négatives venaient à se produire.

Je vais vous donner un dernier exemple un petit peu personnel d'utilisation du fait que la peur n'évite pas le danger et qu'on peut utiliser la philosophie des stoïques pour

essayer de vivre un peu moins stressé. C'est – j'en ai déjà parlé dans plusieurs podcasts et vidéos – mon problème de genou. J'ai un problème de genou depuis plusieurs années qui, au lieu de s'améliorer, a tendance à s'aggraver. J'ai vu plein de médecins – je ne vais pas vous refaire l'historique – j'ai fait plein d'exams, plein d'analyses, fait plein de tests, mais rien n'y fait. J'ai mon problème de genou, ça a l'air de se développer à d'autres endroits, donc, j'ai parfois mal aux doigts, mal aux chevilles, etc. et face à ça, il peut y avoir deux réactions. La première, c'est d'avoir peur, de dire : « Oh là là ! Il y a quelque chose qui ne va pas avec ma santé et j'ai très peur ; il va m'arriver quelque chose ! Peut-être que j'ai une maladie grave ! », etc. Si on fait ça, si on a peur, premièrement, ça n'évite pas le danger et si jamais j'avais vraiment une maladie, le fait d'avoir peur, ça ne va pas me soigner, au contraire, ça va avoir tendance à aggraver la maladie, mais ce n'est pas la façon la plus intelligente de gérer la situation.

La meilleure façon, à mon sens, de gérer ça, c'est, d'une part, accepter. C'est comme ça. Comme nous disent les stoïques, on ne peut pas changer. Je ne peux pas changer les choses. Quand je me lève et que j'ai mal aux genoux le matin, je ne peux pas le changer, c'est comme ça. Même si je peux me dire : « C'est injuste ! » ou : « Ce n'est pas bien ! » ou... Vous voyez ce que je veux dire. C'est impossible à changer. Donc, il faut l'accepter, c'est comme ça. Il y a une chose qui fait que j'ai ces problèmes et bien sûr, il n'est pas question d'être passif et de dire : « Bon, ben, ce n'est pas grave ! » Il faut essayer des choses. J'essaye des étirements, j'essaye des exercices de musculation, je lis sur plein de sujets (médecine traditionnelle chinoise, nutrition, exercices...) Enfin, plein plein de sujets différents et je teste, mais je le fais, j'agis de façon zen, sans stresser. La peur n'évite pas le danger : ce n'est pas parce que j'ai peur d'avoir quelque chose de grave que je n'aurai pas quelque chose de grave, au contraire.

Ce petit exemple est là pour montrer ou pour essayer d'illustrer ce que j'ai voulu dire avant. Et de mon côté, même si pour l'instant, ça n'a pas résolu mon problème de genoux, je pense que je vis une vie beaucoup plus riche et beaucoup plus zen en réagissant comme ça qu'en stressant et en me disant : « Ah, j'ai peut-être un truc grave. »

Voilà, les amis, si quelque chose vous fait peur, souvenez-vous que c'est normal – on a tous peur à un moment donné – mais souvenez-vous aussi que la peur n'évite pas le danger, que ce n'est pas en ayant peur que votre problème va définitivement s'envoler ou ce n'est pas parce que vous avez peur que la chose qui vous fait peur n'arrivera pas. Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer, c'est un grand enseignement des stoïques. Ça ne veut pas dire « soyez passifs et ne faites rien », continuez à lire, continuez à apprendre sur les choses qui vous font peur, continuez à tester pour justement être plus forts au moment où des choses négatives s'abattront sur vous. Il y en a toujours. Chaque personne sur terre est sujette à des choses négatives, donc, plutôt que d'avoir peur que ces choses négatives arrivent – c'est irréaliste, elles arriveront – il vaut mieux se développer, apprendre

et tester des choses pour être plus robuste au moment où ces choses viendront vous frapper.

Merci d'avoir regardé cette vidéo. J'espère qu'elle vous a plu et à très bientôt pour d'autres vidéos liées à l'apprentissage du français et au développement personnel.

Salut !