

## Les trois phases de la vie et leurs enseignements

Salut, merci de me rejoindre pour cette vidéo de développement personnel de Français Authentique. Aujourd'hui, on va parler de la citation que vous avez entendue ou du dicton (je ne sais pas trop comment on peut dire ça) que vous avez entendu via Emma et Tom. Je ne sais plus où j'ai lu ça ; ça devait être sur une image sur Facebook et il me semble que c'est un membre de l'académie Français Authentique qui a partagé ça, et quand j'ai vu ça, ça m'a vraiment fait réfléchir et j'ai trouvé ça assez intelligent et je voulais en parler aujourd'hui.

Ce dicton ou cette phrase, ça dit que quand on est jeune, on a du temps, de l'énergie, mais pas beaucoup d'argent. Généralement, c'est vrai que quand on est jeune, on a beaucoup de temps puisqu'on va à l'école, mais on n'a pas beaucoup de responsabilités, ce n'est pas nous qui faisons les courses, qui nous occupons de la maison. On a souvent du temps. On a souvent de l'énergie. Quand on est jeune, la vie n'a pas eu le temps de nous fatiguer, etc., donc, on a de l'énergie et du temps, par contre souvent, on ne travaille pas encore, on n'a pas beaucoup d'argent. Ça, c'est la première phrase.

La deuxième, c'est quand on est adulte, un peu plus âgé. On a de l'énergie, on a de l'argent, mais on n'a pas le temps. Souvent, effectivement, quand on entre dans la vie active, quand on a son travail, on a fini ses études, eh bien, on est encore jeune. On a encore de l'énergie, on commence à avoir un peu d'argent – ça ne veut pas dire qu'on est riche, mais on commence à gagner sa vie – par contre, là, il faut s'occuper de la maison, il faut s'occuper de son job, on a des activités, etc., donc, on n'a plus vraiment de temps.

Et la troisième partie de la phrase, c'est que quand on est âgé, quand on est plus vieux, là, on a de l'argent, on a du temps, mais on n'a plus d'énergie. On a de l'argent parce qu'on a travaillé toute sa vie, on a mis de l'argent de côté, on a des économies. On a du temps parce qu'on ne travaille plus, on est en retraite, mais on n'a plus d'énergie parce qu'on est âgé, donc, on a moins d'énergie que quand on était jeune.

Evidemment, tout ça, ce sont des généralités. Il y a des jeunes qui ont beaucoup d'argent, il y a des adultes qui ont beaucoup de temps ou n'ont pas d'argent, il y a des personnes âgées qui ont beaucoup beaucoup d'énergie, qui ont plus d'énergie que certains adultes ou certains jeunes. Donc, tout ça, ce sont des généralités, c'est un standard, ça représente une moyenne, mais je trouve que déjà, ça permet, même si tout n'est pas exact et valable pour tout le monde, de réfléchir un petit peu.

Si je prends mon cas personnel, je peux parler de deux des trois phrases – je ne suis pas encore très âgé, je n'ai que 35 ans, donc, je ne peux pas encore dire ce que ça va donner quand je serai âgé. Est-ce que j'aurai du temps, de l'argent mais pas d'énergie ? Je ne sais

pas ! Toujours est-il que quand j'étais un peu plus jeune, adolescent, etc., j'avais effectivement plein d'énergie. Tout le temps, je faisais plein de sport, j'étais plein d'énergie. J'avais beaucoup de temps puisque je rentrais de l'école tranquille, mes parents géraient tout à la maison. J'étais tranquille, j'avais du temps, j'avais de l'énergie par contre, effectivement, je n'avais pas beaucoup d'argent. Mes parents me donnaient un petit peu d'argent de poche, etc., mais je n'avais pas la possibilité de m'acheter tout ce que je voulais. Donc, moi, cette période de ma vie, ça colle.

Ma période adulte, ça colle aussi. J'ai beaucoup d'énergie ou j'ai encore de l'énergie (je me sens encore bien), j'ai de l'argent puisque je travaille depuis maintenant douze ans (je ne sais pas exactement), toujours est-il que j'ai une activité salariée – maintenant, c'est Français Authentique – mais dans tous les cas, j'ai des revenus (j'ai de l'argent à ma disposition), mais je n'ai pas de temps. Vraiment très très peu de temps ; mon problème, c'est le manque de temps. Effectivement, quand j'étais jeune, la chose qui me manquait, c'était l'argent, mais actuellement, c'est vraiment le temps parce qu'entre mon travail et tout ce qu'il y a à faire à la maison, la famille, les enfants, les amis, etc., je n'ai jamais le temps de rien faire. Donc, vous voyez, pour moi, ça colle vraiment et je pense que ça colle pour beaucoup beaucoup de monde.

Et si je vous raconte tout ça, ce n'est pas pour faire beau ou pour vous raconter ma vie, c'est pour partager avec vous trois enseignements que je tire de ces trois phrases qui représentent les différentes phases de la vie.

Le premier enseignement, c'est que quand on est jeune, il faut déjà faire attention et penser au futur. C'est bien de profiter, mais il faut éviter les excès parce que quand on est jeune, c'est ça le problème. Quand on est jeune – et je suis bien placé pour le savoir – on aime faire des excès. On boit beaucoup, on mange beaucoup, on fait la fête, on dort peu, on s'en moque, on ne pense pas à sa santé, on ne pense pas à son corps. Si tout va bien et on est plein d'énergie, donc, on boit, on mange n'importe quoi, on se couche tard, on ne pense pas à tout ça. Je pense que quand on est jeune, si des gens de 15-16-17 ans regardent cette vidéo, je pense qu'on peut déjà préparer le futur, on peut préparer ce qu'on appelle ses vieux jours, c'est-à-dire, vous êtes jeune, vous avez de l'énergie, du temps, eh bien, profitez-en ! Commencez à faire plus de sport, ne faites pas trop d'excès – profitez, mais ne faites pas d'excès parce que tout se paye dans la vie. Quand on est jeune, on se sent en forme et on se dit : « Moi, il ne peut rien m'arriver, je peux boire plein d'alcool, me lever très tôt le lendemain, aller faire du sport, faire n'importe quoi. Je me sens toujours bien, donc, ça ne me touche pas. » Mais c'est faux parce que dans dix ans, dans vingt ans, dans trente ans, les excès qu'on a faits quand on était jeune, on les payera. Le corps, il se répare, il évacue beaucoup, mais il est clair qu'on paye ça et là-dessus, je vous donne un conseil que moi-même je n'ai pas suivi parce que quand j'avais 16-17-18-19 ou 20 ans, je n'étais pas encore focalisé vers le développement personnel et je me moquais complètement de ça.

Donc, premier enseignement, si vous êtes jeune, ne faites pas trop d'excès, préparez les jours prochains et votre futur.

Deuxième enseignement : vivez l'instant présent. Ne vous dites pas : « Quand j'aurai ça, alors je serai heureux. » J'en ai souvent parlé de cette chose-là, mais c'est tellement important. Souvent, quand justement, on est adolescent ou on n'a pas encore de job, on se dit : « Quand j'aurai mon job, je serai heureux. » Ensuite, vous avez un job, et vous vous dites : « Quand j'aurai une promotion, quand j'aurai un meilleur job, je serai heureux. » Ensuite, vous vous dites : « Quand je serai propriétaire de ma maison, je serai heureux. Quand j'aurai des enfants, je serai heureux. » Donc, on remet le bonheur à plus tard, on se dit : « Je serai heureux quand... » et au final, on arrive au moment où on est âgé et on se dit : « Hum, en fait, j'étais heureux avant. Ah, si je pouvais revenir en arrière ! » Donc, vous voyez un petit peu cet esprit ? Vivez le moment présent. Chaque phase de la vie a ses avantages – c'est ce que nous dit cette petite citation en trois phases – chaque période a ses avantages, donc, vivez l'instant présent.

Quand vous êtes jeune, vous privilégiez certainement les expériences. Quand vous serez adultes, vous privilégiez peut-être la famille. Quand vous serez âgé ou en retraite, vous privilégiez peut-être le repos, le temps calme, mais dans tous les cas, chaque période, chaque phase a des avantages, chaque phase a des choses qui nous permettent d'être heureux. Donc, soyez heureux au présent, vivez l'instant présent et éprouvez de la gratitude en vous disant : « Voilà, je suis jeune, j'ai de la chance parce que j'ai de l'énergie et du temps. » Et quand vous êtes adulte : « J'ai de la chance, j'éprouve de la gratitude parce que j'ai quand même un peu d'argent et j'ai de l'énergie. » Et quand vous êtes âgé, vous éprouvez de la gratitude parce que vous avez la chance d'avoir du temps et d'avoir de l'argent même si vous n'avez pas beaucoup d'énergie.

Donc, ça ne sert à rien de culpabiliser ou de se dire : « Je n'ai jamais le temps ! » Par exemple, moi, en tant qu'adulte, je me dis : « Je n'ai jamais le temps. » Eh bien, c'est OK comme ça ; ça fait partie de la phase de la vie où c'est comme ça, j'aurai plus de temps plus tard.

Et ça nous amène vers le troisième enseignement que je tire de ces trois phases qui est : ayez des priorités claires. Quand vous êtes jeune, eh bien, peut-être que votre priorité, ce sera vos amis, l'expérience, s'amuser. Quand vous serez adulte, peut-être que ce sera votre famille. Moi, par exemple, je n'ai jamais le temps de rien faire, eh bien, la priorité, c'est, bien sûr Français Authentique, mon activité et ma famille et ça ne sert à rien de culpabiliser parce que je n'ai pas le temps d'appeler mes amis, ça ne sert à rien de culpabiliser parce que je n'ai pas le temps de voir mes amis, c'est comme ça. C'est une phase de la vie où je n'ai pas assez de temps, où j'ai défini mes priorités. Et quand je serai plus âgé, eh bien, je voyagerai peut-être, donc, j'aurai une autre priorité, mais chaque phase nous permet de se fixer des priorités sans vraiment culpabiliser.

Voilà, merci d'avoir pris le temps de regarder cette vidéo. Je vous laisse réfléchir à ça, méditez là-dessus. Ça sera certainement un travail qui va vous occuper quelques jours. Encore une fois, ce sont des généralités, mais je pense qu'il y a des enseignements à en tirer. Le premier enseignement, si vous êtes jeune, essayez de préparer l'avenir et de garder l'énergie. Deuxième enseignement : vivez l'instant présent. Troisième enseignement : fixez-vous des priorités.

Si vous êtes intéressé par le développement personnel, vous pouvez jeter un petit coup d'œil à mon livre ***4 pilules pour une vie riche et sans stress***.

Salut !