

Quand le développement personnel devient source de stress

Quand le développement personnel devient source de stress ! Eh oui, c'est un risque !

Bonjour les amis, merci de me rejoindre dans cette nouvelle vidéo de Français Authentique. Et aujourd'hui, je vais nuancer une chose que je répète encore et encore depuis très longtemps. « Nuancer » dans ce cas, ça veut dire « adoucir quelque chose » ; ça veut dire vous faire prendre conscience du fait que la chose que je répète encore et encore doit être prise avec précaution.

Je vous conseille en permanence d'investir du temps et de l'énergie dans votre développement personnel et en fait, c'est même le sujet de mon livre **4 pilules pour une vie riche est sans stress**. C'est ça, je vous dis : « Investissez dans votre développement personnel pour vivre une vie plus riche, une vie sans stress, une vie meilleure. » Je vous y conseille de chercher en permanence à améliorer votre physique, votre alimentation, le fait de faire de l'exercice, votre sommeil, votre respiration, etc. Je vous encourage à investir pour développer votre aspect émotionnel, la gestion de vos émotions (gestion de vos pensées, respiration, Yoga et tout un tas d'outils comme ceux-là). Je vous encourage également à développer votre aspect mental, votre capacité à vous concentrer, à vous focaliser sur quelque chose, à décider à réfléchir et je vous encourage à développer votre aspect spirituel, c'est-à-dire le sens de votre vie, votre mission, pourquoi êtes-vous ici, qu'est-ce que vous souhaitez accomplir pendant votre vie, quelles sont vos priorités, etc. Et tout ça, c'est super important. J'accorde toutes les choses que j'ai réussies à mon développement personnel. Je n'aurais jamais réussi à faire ce que j'ai fait – ce qui me rend fier, en l'occurrence Français Authentique et d'autres choses – sans avoir investi énormément de temps et d'argent dans mon développement personnel. Et d'ailleurs, je continue chaque jour à beaucoup investir dans mon développement personnel.

Donc, aujourd'hui, je vais nuancer, mais je ne reviens pas sur ce que je vous conseille de faire dans ce livre. Le développement personnel, c'est, à mon sens, une condition indispensable si on veut être heureux et avoir du succès. Mais comme toutes les bonnes choses, l'excès de cette chose peut être néfaste. Si vous faites beaucoup trop de sport, votre corps va s'épuiser et ce ne sera plus bon pour vous. C'est ce qu'on appelle quelque chose de contre-productif. Ça veut dire qu'on le fait pour une raison, mais on le fait tellement qu'on obtient un résultat inverse. En l'occurrence avec le sport, si vous faites du sport pour être en bonne santé, pour être bien, pour avoir de l'énergie et si vous en faites beaucoup trop, vous avez l'effet inverse. C'est contre-productif, vous êtes épuisé et vous n'avez plus d'énergie.

J'ai lu que certains scientifiques avaient fait des études qui montraient que boire trop d'eau (boire de l'eau en excès) pouvait être mauvais pour la santé alors que l'eau, c'est le

liquide de la vie ; il faut boire beaucoup d'eau, on nous le répète encore et encore parce que c'est très important. Notre corps est constitué en majorité d'eau, donc, il faut boire beaucoup d'eau mais l'excès (le fait d'en faire beaucoup beaucoup trop) peut être néfaste pour notre santé. Tout excès est mauvais et pour le développement personnel, c'est un peu la même chose.

Si on est en permanence en train de se dire : « Je n'ai pas fait assez d'exercice aujourd'hui, je n'ai pas médité, je n'ai pas fait de Yoga, je n'ai pas lu, je n'ai pas appris sur un sujet sur lequel je m'étais engagé à accorder du temps, je n'ai pas mangé exactement ce que je devais, je n'ai pas eu suffisamment de sommeil. » Tout ça, ça devient contre-productif et ça devient une source de stress, ça devient une contrainte. Ce sont tout un tas de choses qu'on doit faire, qu'on se force à faire dans une vie qui est déjà bien chargée (puisqu'on a notre travail, nos activités personnelles, etc.) Ça devient des choses qu'on doit supporter en plus, donc, qui ont tendance à nous mettre la pression et à peser sur nos épaules et ça devient une source de stress.

Et je connais une personne qui est bien placée pour vous parler de ce problème parce qu'elle est tombée dans ce piège. Moi, l'an dernier en particulier. En fait, j'ai commencé à investir dans mon développement personnel depuis environ six ans (peut-être un peu plus) et au fur et à mesure – j'ai commencé doucement et c'est ce que je vous recommande de faire dans mon livre ; commencer doucement, mais d'agir au quotidien – et j'ai ajouté au fur et à mesure un petit peu d'activités de développement personnel bonnes pour moi. Seulement, j'ai tendance à être un peu extrême dans tout ce que je fais – ça peut être une qualité sur certaines choses mais ça peut être un défaut pour d'autres. Et avec le développement personnel, j'ai essayé de beaucoup trop en faire. L'an dernier en particulier, j'ai ajouté plein de choses ; je voulais faire de l'exercice, méditer, faire du Yoga, apprendre l'italien, lire une heure voire une heure et demie chaque jour, pratiquer la visualisation, pratiquer les affirmations, écrire dans mon journal, etc. Et si vous prenez toutes ces choses, ce sont des superbes choses, ce sont des choses importantes pour nous ; si vous les prenez comme ça une par une, ce ne sont que des bonnes choses positives. Seulement, si vous les prenez toutes ensemble et les ajoutez à une vie de famille chargée et un programme de travail très chargé, eh bien, ça devient trop pour une personne, ça devient en fait contre-productif puisqu'on est sans arrêt en train de se dire : « Il faut que je fasse ça, il faut que je fasse ça » et notre esprit n'est jamais libre pour penser à autre chose.

Et j'en suis arrivé à un point l'an dernier où je me mettais beaucoup de pression. Donc, j'étais fatigué le soir ; avant d'aller au lit, je disais : « Ah, je vais monter au lit. » et juste avant de me coucher, je dis : « Ah, j'ai oublié de faire mon Yoga », donc, je faisais dix minutes de Yoga. Ensuite, je disais : « Ah, j'ai oublié d'écrire dans mon journal. » et j'écrivais cinq minutes dans mon journal. J'allais me coucher (je me mettais dans le lit) et je commençais à lire un livre vraiment pour me détendre et au bout de deux minutes, je dis : « Ah, j'ai oublié

de réviser mon vocabulaire d'italien. », donc, je prenais mon téléphone et je révisais sur l'application mon vocabulaire d'italien. J'étais en permanence en train de penser à toutes ces choses liées au développement personnel que je m'étais engagé à faire.

Et ce qui a beaucoup souffert de ça, ça a été mon sommeil puisque je me levais tôt pour faire ces choses et je me couchais tard pour avoir le temps de finir ces choses. A un moment, j'ai dit : « Bon, Johan, stop, c'est trop, ça devient contre-productif ; le développement personnel est en train de devenir une source de stress pour toi, donc, il faut que tu continues – bien sûr, à aucun moment, j'ai eu l'intention d'arrêter – mais il faut faire un petit peu plus attention et le faire de façon plus calme. » Donc, j'ai pris cette décision, je donne beaucoup plus de priorité à mon sommeil (maintenant, je dors minimum 7 heures par nuit, entre 7 heures et 7 heures 30) – l'année dernière, c'était plutôt 6h-6h30 voire moins – et donc, maintenant, je dis : « Priorité au sommeil. » Je continue à faire toutes ces choses, mais, d'une part, je m'en fixe un peu moins ; c'est-à-dire que je ne suis pas obligé de faire du Yoga tous les jours. S'il y a un soir où je n'ai pas le temps pour une raison X ou Y, je ne le fais pas, donc, je ne suis pas obligé d'en faire autant, je ne suis pas obligé de lire une heure et demie (je peux lire seulement 30 minutes, 45 minutes ou une heure si j'ai le temps). Je ne suis pas obligé de travailler l'italien 30 minutes le matin + étudier le vocabulaire le soir ; je peux faire 20 minutes le matin et par exemple, ajouter à ça des vidéos et des audio pendant mes temps morts, enfin, vous voyez l'idée. J'ai essayé de m'en imposer moins et surtout d'être plus flexible, c'est-à-dire si à un soir je suis dans mon lit et j'ai oublié de faire du Yoga ou d'écrire dans le journal, eh bien, ce n'est pas grave, j'ai manqué une fois, personne ne va mourir.

Voilà, je pense que le développement personnel, c'est génial, c'est la clé, je vous recommande de le faire, mais, effectivement, il y a ce petit piège. J'aime beaucoup partager mon expérience personnelle même si vous voyez, parfois, ce sont des choses difficiles à avouer. Je n'ai pas vraiment d'intérêt à vous montrer mes faiblesses mais je suis comme tout le monde, j'ai des faiblesses, je fais des erreurs, j'apprends de ces erreurs et j'aime partager ces erreurs avec vous, peut-être que ça vous évitera de tomber dans ce piège.

J'espère vraiment vous avoir aidés. Merci d'avoir regardé cette vidéo et dites-moi en commentaire si vous êtes déjà tombé dans ce piège ; est-ce que vous avez déjà senti que le développement personnel devenait quelque chose de stressant pour vous ? Et malgré tout, je ne cesserai de le répéter : le développement personnel reste une clé – j'en parle dans ce livre. Vous pouvez vous le procurer au format papier ou au format MP3 et PDF (il y a différentes versions de ce livres qui existent) : **4 pilules pour une vie riche et sans stress**. Il est facile à lire (il se lit facilement, rapidement) et il est écrit dans un vocabulaire que vous comprendrez puisqu'il vous donne des bases mais sans vraiment que ce soit dans l'aspect scientifique des choses, donc, pour démarrer, c'est très très bien pour vous. Il y a un lien en dessous qui présente ce livre et ma formation que j'ai nommée **La productivité sans**

stress qui vous permet de faire plus en étant moins stressé. Merci de me suivre – il y a un lien pour tout ça en bas – et je vous dis à très bientôt pour une nouvelle vidéo de Français Authentique.

A bientôt les amis !