

## Quels seraient vos regrets si vous étiez sur le point de mourir ?

Bonjour à tous, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo. Elle sera un petit peu différente de ce que je fais d'habitude. C'est une vidéo de développement personnel, mais elle est tournée d'une façon différente de ce que je fais d'habitude et elle n'est pas liée directement à l'apprentissage du français mais plutôt à une façon de voir la vie, une façon de voir les choses relativement théorique mais qu'on peut appliquer dans plein de domaines pratiques de la vie. Si vous cherchez une vidéo vraiment pour apprendre le français directement avec des tactiques, ce n'est pas ce qu'il faut regarder, là, on va être axé vers le développement personnel. Et ce que je vais partager avec vous aujourd'hui, ce sera peut-être controversé, peut-être que certains d'entre vous diront que ce n'est pas la bonne façon de voir les choses et c'est tout à fait OK ; les commentaires sont fait justement pour discuter de ce genre de choses. Ce que je vais partager, c'est un outil, une technique que j'utilise de plus en plus et dans plein de situations différentes. Quand je suis fatigué et pas bien et de mauvaise humeur. Vous savez, ces journées où vous n'êtes pas au top ou vous avez du mal à être bien. Je l'utilise quand j'ai un problème, quelque chose qui me stresse ou qui m'agace ; je l'utilise quand je me dispute avec quelqu'un, je l'utilise dans plein de cas dans lequel j'ai des émotions négatives.

En fait, la technique, elle est très simple. C'est de se poser une question à chaque fois que vous êtes dans une des situations que je viens de décrire, c'est de se dire : « Est-ce qu'aujourd'hui, j'ai l'impression d'avoir réussi ma vie ? » Ça peut paraître une question très vague, qu'est-ce que ça veut dire avoir réussi sa vie ? Ma réussite peut sembler une réussite qui n'est pas vraiment complète alors que d'autres personnes ont une vision différente de la réussite. Pour m'aider à répondre à cette question, je me pose la question suivante ; en fait, je me dis : « Est-ce que si je devais mourir bientôt ou est-ce que si j'apprenais que j'allais mourir très bientôt, est-ce que j'aurais des regrets ? » Je vous avais prévenu, c'est un sujet un petit peu spécial [où] on parle de la mort. Si on m'apprenait que j'avais un cancer, que j'allais mourir dans très très peu de temps, est-ce que j'aurais des regrets oui ou non ? Ça, c'est déjà plus clair et plus concret que de savoir « ai-je réussi ma vie ? » Donc, pour moi, si la réponse à la question est non, je n'aurais pas de regret si je devais mourir bientôt... On ne parle pas du fait d'accepter la mort ou quoi que ce soit, on parle de ce qu'on a accompli depuis le début de sa vie.

Moi, si je m'étais posé cette question il y a 5-6-7 ans : « Est-ce que si on t'apprenait que tu allais mourir, aurais-tu des regrets ? », la réponse aurait été un gros oui, j'aurais plein de regrets parce que je travaillais trop, parce que j'étais très souvent stressé, parce que je paniquais pour des choses liées au travail qui sont en fait pas du tout importantes, mais qui me semblaient être des questions de vie ou de mort ; je ne passais pas assez de temps avec ma famille, je ne passais pas assez de temps à me détendre, etc. Donc, à cette époque, je me

serais retourné et j'aurais dit : « Oui, j'ai des regrets, il y a des choses que j'aurais dû faire autrement. »

Si je me posais cette question aujourd'hui, si demain j'allais voir un docteur qui me disait : « Johan, tu vas mourir dans une semaine. » Bien sûr, je serais abattu et très triste et je serais vraiment très très abattu d'apprendre que je vais mourir si jeune, mais ce n'est pas ça le point. Encore une fois j'insiste parce que le sujet n'est pas là, mais si on me disait ça, le sujet, c'est « je regarderai ma vie ». J'ai 34 ans, je vais bientôt avoir 35 ans, je regarderai : « Qu'est-ce que j'ai fait ces dernières années ? Est-ce que j'ai l'impression d'avoir réussi ? Est-ce que j'ai perdu ma vie à faire des choses qui n'en valaient pas la peine ou est-ce que j'ai utilisé les ressources que j'avais à ma disposition pour faire des choses qui me semblent être bien ? » Et la réponse à cette question, ce serait : « Non. Je n'aurais pas de regret parce que je fais en sorte au quotidien depuis maintenant un moment d'agir sur mes priorités qui sont ma famille, qui sont mon développement personnel et le fait d'aider les autres via Français Authentique, de partager les choses que j'apprends, d'aider les gens qui ont un problème pour apprendre le français. » Donc, les trois piliers : ma famille, mon développement personnel – ça inclut bien sûr l'apprentissage, etc. et le fait d'être meilleur chaque jour – et Français Authentique au sens large, dans le sens aider un maximum de gens.

Et vu que je mets vraiment toute mon énergie à disposition de ces trois blocs, eh bien je n'aurai pas de regret parce que ce sont mes idéaux, c'est pour moi la définition de réussir ma vie : c'est de faire grandir ma famille et d'être là pour la supporter, c'est de grandir moi-même au quotidien via le développement personnel et d'aider les autres via mes vidéos et mes cours, mon site Internet. C'est ça mon idéal et du coup je n'aurai pas de regret, je ne me dirai pas : « Finalement, j'ai passé toutes les dernières années de ma vie à travailler comme un fou pour un employeur qui n'en a rien à faire et j'ai négligé mes enfants. Tout ce temps perdu, je n'aurai pas le temps de le remettre à contribution puisque je vais mourir dans une semaine. »

Encore une fois, j'espère que vous comprenez bien la nuance ; il ne s'agit pas de dire « il faut être content de mourir » ; évidemment, j'aime trop la vie et je serai abattu si je vais mourir bientôt, mais je n'aurai pas de regret sur mes actions ces dernières années puisque quand je prends une décision au quotidien, par exemple quand ma femme Céline vient me voir à 16h30 et me dit : « Je vais chercher les enfants à l'école : est-ce que tu viens ? », que je vois qu'il me reste pas mal de boulot, je me dis : sur ma liste, le numéro 1, c'est ma famille, donc, je viens. Comme ça, je viens, je vais récupérer les enfants à l'école avec elle, je profite un peu et je retourne travailler après. Donc, vraiment, vous voyez, c'est des décisions au quotidien qui sont en accord avec mes trois priorités et trois grands principes et c'est ce qui fait que je n'aurai pas de regret si je devais mourir demain.

J'essaye aussi d'appliquer ce principe dans mes relations avec les autres et j'ai une grande règle : c'est de ne jamais quitter quelqu'un en étant fâché. Vous savez, parfois, on se

dispute avec quelqu'un, par exemple, je me dispute de temps en temps avec ma femme et on pourrait se quitter ; par exemple, si elle part au travail, on se quitte fâché. On est énervé, on s'est disputé, on est fâché. C'est ça ma règle, c'est de ne jamais jamais le faire encore une fois pour la même raison. Imaginons qu'il lui arrive quelque chose sur la route. Je ne veux pas avoir eu comme dernière image ou comme dernier échange avec elle une dispute ; je préfère me dire : « On a eu un désaccord, on oublie ça, on reparlera de ça plus tard, on se voit ce soir après le travail, bisou, attention sur la route. » Vous voyez, j'essaye toujours – et ça, c'est vrai avec ma femme et c'est vrai avec tout le monde – de ne jamais quitter quelqu'un fâché parce que la vie réserve toujours des surprises et réserve souvent des surprises désagréables et ce serait dommage de passer le reste de sa vie à se dire : « La dernière image que j'ai de ma femme, c'est notre dispute. » Vous voyez, c'est, encore une fois le fait de se dire : « On ne se quitte pas fâché, on aura l'occasion d'en discuter à tête reposée ce soir quand on ne sera plus énervé, mais on s'embrase et on se souhaite une bonne journée. »

Tout ça, ça ne veut pas dire qu'il faut avoir une vie morbide et tout le temps penser à la mort et à chaque fois que quelqu'un parle dire : « Elle peut mourir. » ou je peux mourir la semaine prochaine. Ce n'est pas du tout ça, il ne faut pas une vie morbide, il faut avoir une vie heureuse, riche dans laquelle on se sent bien et où on a le plus de pensées positives possible. Donc, je ne vous recommande pas d'avoir des visions morbides tout le temps, mais ce que je vous recommande vraiment de faire, c'est de vous rappeler de temps en temps que notre temps sur cette planète est limité. J'ai 35 ans – c'est jeune – mais j'ai passé entre la moitié et 1/3 de ma vie déjà qui est derrière moi et avoir ça en tête, ça nous aide à prendre les bonnes décisions, à prendre des décisions qui sont liées à nos vraies priorités et à faire en sorte de vivre plus centrés, plus heureux, plus cool, sans donner de l'importance à des choses qui n'en ont absolument aucune.

Et le premier travail à faire, c'est vraiment de définir vos priorités. C'est d'ailleurs ce que je vous recommande de faire dans mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress* qui se trouve derrière ici puisqu'il existe en MP3, PDF et en version papier. Un exercice que je vous propose de faire, c'est de commencer par vos priorités. Moi, je vous ai cité ma famille, mon développement personnel et aider les autres via les sites Internet. Pour vous, ça peut être plein d'autres choses. Après, c'est vraiment personnel, c'est à vous de choisir et c'est, à mon avis, la base de tout. On part de cette base, de notre vision et ensuite, on peut bâtir le reste. Donc, c'est pour ça que dans mon livre, je vous guide, je vous aide à déterminer vos priorités à vous et je partage les miennes dans ce que j'appelle ma lettre de mission personnelle. Ce sont tout un tas d'outils qui permettent de définir ces priorités et de définir les choses sur lesquelles travailler pour ne pas avoir de regret si on devait quitter cette belle planète demain.

Merci de m'avoir écouté. Donnez-moi votre avis en commentaire, s'il vous plaît, sur ce type de vidéo un peu plus profonde, un peu moins axé technique d'apprentissage, mais je pense que c'est intéressant pour vous d'avoir du contenu en français, du vrai contenu en français authentique délivré par un francophone sur des sujets qui vous aident à améliorer votre vie et votre quotidien et qui vous aide à vivre une vie plus riche et sans stress.

Merci de m'avoir écouté et à très bientôt ! J'attends vos commentaires.

*La vie est courte*

*Ne regrettez rien.*

*Ou plutôt faites tout pour ne rien regretter*

*A plus !*