

Se regarder le nombril

Avant de commencer cet épisode et avant d'entrer dans le vif du sujet et de passer à l'expression que j'ai décidé de vous expliquer aujourd'hui, j'aimerais faire une petite annonce dont j'ai déjà parlée dans mes podcasts précédents. Si vous me suivez sur Facebook, vous êtes déjà au courant mais certains d'entre vous qui n'ont pas encore toutes les informations ne sont pas directement informés de l'évolution de mes projets et donc je voulais profiter de la plateforme Français Authentique pour vous parler très rapidement de mon nouveau site de développement personnel [Pas-de-stress](http://www.pas-de-stress.com). Le site est en ligne depuis le mois de mars et j'ai déjà posté cinq ou six articles ; j'ai posté ma première vidéo et je suis très content du résultat, très content des retours, très content du fait que la communauté Français Authentique visite ce site - pour l'instant, la majorité des visites que j'ai sur ce site proviennent de la communauté Français Authentique. Il y a sur Facebook - parce que j'ai une page Facebook « [Pas-de-stress](https://www.facebook.com/pas-de-stress) » et je crois que nous sommes actuellement presque 1.000 personnes ; il y a une centaine de personnes qui aiment mes vidéos sur la [chaîne YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...) (parce que j'ai une chaîne You Tube) et sur [Twitter](https://twitter.com/pas-de-stress), je crois que nous sommes dix à peine. Donc, c'est vraiment très modeste [pour le moment], pas beaucoup de monde si on compare à Français Authentique où nous sommes presque 200.000 sur [Facebook](https://www.facebook.com/francaisauthentique), 3.500 sur [Twitter](https://twitter.com/francaisauthentique) et 55.000 sur [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...). Il y a une légère différence mais Français Authentique a aussi commencé sans être très connu et c'est avec le temps et grâce à votre confiance qu'il s'est développé et je compte faire de Pas-de-stress la même chose et pour lequel mon ambition est simple : faire de Pas-de-stress la référence du développement personnel en France. Allez donc y jeter un coup d'œil ; pour vous, c'est intéressant parce que non seulement vous pratiquez votre Français mais aussi vous pouvez apprendre sur le développement personnel ; vous pouvez améliorer votre productivité et vous pouvez aussi apprendre à limiter votre stress ou apprendre avec moi, échanger avec moi. Je me réjouis donc que vous nous rendiez visite sur le site <http://www.pas-de-stress.com>. Il y a des articles de blog, il y aura un podcast et il y a aussi des vidéos dont [la première a été retranscrite](https://www.youtube.com/watch?v=...) ; vous avez donc le texte de ce que je dis et ce sera pareil pour le podcast pour vous permettre de bien suivre et de tout comprendre. J'ai pensé aux membres de Français Authentique parce que Pas-de-stress s'adressera aussi aux Francophones et je veux vous offrir directement les transcriptions pour que vous puissiez tout comprendre en lisant les mots qui sont difficiles pour vous. C'est le cas depuis peu au niveau des podcasts de Français Authentique pour lesquels vous avez accès aux transcriptions pour vraiment comprendre à 100% ce que je dis et lorsqu'il y a des mots qui sont un peu trop difficiles pour vous que vous souhaitez chercher dans un dictionnaire, eh bien, vous avez l'occasion de les lire et après les avoir lus, vous avez la possibilité de les chercher dans un dictionnaire. Voilà pour cette annonce et ce que je voulais vous dire avant de commencer. Passons maintenant à l'expression d'aujourd'hui.

L'expression d'aujourd'hui, c'est « Se regarder le nombril » et je remercie notre ami Giovanni qui a proposé cette expression en me demandant sur la [page Facebook](https://www.facebook.com/francaisauthentique) de Français Authentique d'expliquer son sens. C'est parti ! Allons-y. Pour le terme « Regarder », je pense que c'est clair : ce mot signifie utiliser ses yeux pour essayer de voir quelque chose ; si vous regardez la télévision, vous utilisez vos yeux pour voir ce qu'il y a à la télévision et le mot « se » devant, c'est ce qu'on appelle les verbes pronominaux en Français et cela donne l'impression - quand il y a « se » devant un verbe - que c'est quelque chose que l'on fait à

nous-même. Par exemple, se demander quelque chose veut dire que vous ne demandez pas à quelqu'un ni à une personne, mais vous vous demandez à vous-même. Se blesser veut dire vous blesser vous-même, vous vous faites mal et ce n'est pas quelqu'un qui se fait mal, c'est vous. Donc, quand il y a « se » devant un verbe, il s'agit d'un verbe pronominal et cela veut dire qu'on fait l'action vers soi-même. Donc « se regarder » veut tout simplement dire « vous regardez vous-même ». On peut se regarder dans un miroir pour essayer de se voir soi-même - et en principe, c'est la seule solution pour se regarder ; il y a l'idée de regarder, de se regarder soi-même.

Le nombril, c'est une partie de votre corps qui est située au milieu du ventre. Sans vraiment entrer dans un cours d'anatomie, quand vous venez au monde, vous êtes attaché à votre mère par ce qu'on appelle le cordon ombilical et à la naissance le médecin vient couper ce cordon ombilical ; ce lien qu'il y avait entre vous et votre mère dans le ventre est coupé parce que vous n'en avez plus besoin. Quand vous êtes dans le ventre de votre mère, c'est elle qui respire et qui vous fournit l'oxygène ; c'est elle qui mange et qui vous fournit les nutriments et l'énergie mais quand vous sortez du ventre, vous pouvez respirer vous-même et vous nourrir vous-même, donc, les médecins coupent ce cordon et à l'endroit où ce cordon était rattaché à votre ventre, ça tombe et vous avez un petit trou qu'on appelle le nombril.

Donc, le sens propre de cette expression « se regarder le nombril », ce serait : vous prenez vos yeux et vous regardez votre nombril en regardant le milieu de votre ventre. C'est le sens propre qui, bien sûr, n'a aucun sens. Personne ne dirait : « Je me regarde le nombril. » ; les gens qui feraient cela seraient un petit peu bizarres. On utilise cette expression pour dire qu'une personne aime se regarder et une expression synonyme, c'est « personne égocentrique ». « Egocentrique », c'est un mot qui est composé de deux parties : le « centre » qui donne « centrique » et qui veut dire « milieu » et « ego » qui signifie soi-même. Donc, une personne égocentrique, c'est une personne qui se place toujours au centre de tout ; c'est une personne qui ne pense qu'à elle, qui n'a aucun intérêt pour les autres, qui est égoïste et qui ne pense qu'à elle et qu'à son intérêt. Quand quelqu'un se regarde le nombril, c'est cela. On dit : « Cette personne se regarde le nombril. », cela veut dire que c'est une personne qui ne pense qu'à elle, qui se regarde et qui est tranquille sans chercher à se développer ni d'aider les autres.

Un exemple : je vais essayer, comme d'habitude, d'utiliser un ou deux contextes. Je prends souvent l'exemple du football mais aujourd'hui, on va prendre l'exemple du rugby parce que c'est un sport que j'aime bien. Il y a un des joueurs qui n'est pas en train de vraiment beaucoup donner sur le terrain, qui est tout tranquille, qui ne pense qu'à lui, qui n'aide pas ses copains et dans ce cas le capitaine s'énerve après lui et lui dit : « Eh, arrêtes de te regarder le nombril et on y va, tu viens nous aider. » Dans ce cas, se regarder le nombril veut dire être complètement inactif, ne rien faire et ne penser qu'à soi, ne pas aider les autres.

Vous pouvez également rencontrer cette expression dans le monde du travail : il y a toute une équipe qui travaille, qui est sur le terrain, qui essaye de faire en sorte que le projet

avance et une personne ne fait rien et ne pense qu'à elle ; elle ne fait rien, elle n'aide pas les autres et là un des leaders du groupe - parce que les leaders ne se regardent jamais le nombril - dit : « Eh, arrêtez de te regarder le nombril et viens nous aider. » C'est donc souvent une chose qu'une personne dit à une autre pour la critiquer. Vous n'entendrez jamais personne dire : « Je me regarde le nombril. » ; cela, personne ne le dit, c'est toujours : « Elle se regarde le nombril. » ou même, c'est souvent utilisé à la négation dans le sens « arrêtez de te regarder le nombril. » ou bien « Quand tu auras fini de te regarder le nombril, tu pourras nous aider. » Vous voyez donc que le sens de cette expression, c'est vraiment se regarder le nombril, c'est vraiment être égocentrique, ne penser qu'à soi et être concentré sur soi-même, sur son propre intérêt sans penser à aider les autres.

J'espère, Giovanni, avoir répondu à votre question et avoir fait en sorte que cette expression est claire pour tout le monde. Avant de nous quitter - c'est devenu calme dans la voiture parce que je suis arrêté au feu tricolore, le feu est rouge mais ça va bientôt repartir - nous allons pratiquer votre prononciation. Comme je vous l'ai dit, on n'entend jamais personne dire : « se regarder le nombril », c'est une expression qui est plutôt utilisée à la négation mais ce n'est pas grave, je vais quand même conjuguer l'expression « se regarder le nombril » et je vais vous indiquer la conjugaison. Ne vous concentrez pas sur la conjugaison, concentrez-vous sur ma prononciation et très important : répétez après moi, vous devenez actif, ce que je vais dire en copiant exactement ma prononciation ; c'est parti !

« Je me regarde le nombril »
« Tu te regardes le nombril »
« Il se regarde le nombril »
« Elle se regarde le nombril »
« Nous nous regardons le nombril »
« Vous vous regardez le nombril »
« Ils se regardent le nombril »

Donc encore une fois, au niveau du sens, jamais personne ne dira : « Je me regarde le nombril » ou « nous nous regardons le nombril » mais cet exercice a pour but de vous aider à pratiquer votre prononciation et donc répétez cet article plusieurs fois. Je pense qu'il n'y a pas de difficulté particulière dans « se regarder » ; c'est assez simple, à mon avis, pour vous à prononcer. Et le mot « nombril » n'est pas complexe non plus : nom-bril.

Voilà pour aujourd'hui. Allez faire un tour sur la [page Facebook de Français Authentique](#) pour me proposer des expressions à expliquer. Je vous remercie parce que vous êtes vraiment mon inspiration et utilisez vos temps morts pour apprendre du Français et pour aller jeter un coup d'œil sur mon site [Pas-de-stress](#) et donnez-moi votre avis, cela m'intéresse toujours.

A très bientôt !