

Une astuce pour gérer tes émotions + concours des 400 000 abonnés

Salut, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de français authentique et aujourd'hui on va parler développement personnel. Si tu suis français authentique régulièrement, tu sais à quel point le développement personnel m'intéresse, tu sais à quel point le développement personnel a changé ma vie, et tu sais à quel point j'aime en parler. Il y a toute une playlist développement personnel sur la chaîne YouTube de français authentique, j'enregistre un podcast chaque mercredi qui s'appelle Marchez avec Johan et dans la majorité des épisodes, je te parle de développement personnel. Donc c'est un sujet qui m'intéresse beaucoup et qui intéresse également beaucoup de membres.

Et la raison pour laquelle je trouve ce sujet passionnant, c'est qu'il nous permet, quand on lui accorde du temps, quand on est ouvert pour tester des choses et pour justement les mettre en place chaque jour, ça nous permet de vivre une meilleure vie, de vivre une vie riche, de vivre une vie épanouie, heureuse et si possible sans stress.

Et dans la majorité des ouvrages de développement personnel, que ce soit des Ouvrages philosophiques (philosophie antique par exemple, je parle souvent de stoïcisme, mais il y a plein d'autres écoles qui nous parlent de ça). Le bouddhisme, certaines autres religions, des livres plus récents qui sont axés sur la psychologie, on nous parle dans tous ces ouvrages d'une clé pour vivre plus heureux qui est de gérer ses émotions, gérer ses pensées. Ses émotions et ses pensées. Et on nous dit partout, ce qui nous paraît logique et évident: c'est que si on a des pensées positives on va être heureux, et si on a des pensées négatives on va être malheureux. Exactement.

Donc c'est simple. La clé du bonheur, la clé de la gestion du stress, c'est d'avoir des pensées positives. C'est vraiment très très facile, en tout cas à dire, parce que si c'était super facile à faire, tout le monde le ferait. Mais on sait déjà que c'est la clé : la gestion des pensées, avoir des pensées positives. Alors pourquoi c'est difficile ?

Eh bien déjà pour répondre à cette question, il faut comprendre qu'on a beaucoup beaucoup beaucoup de pensées chaque jour. Les spécialistes estiment à 60.000 environ – je ne sais pas comment ils ont mesuré exactement et il y a des différences en fonction des sources – mais il semble admis qu'on a environ 60.000 pensées par jour. Je fais le calcul, ça fait 2500 par heure, ça fait 42 par minute et ça fait 0,7 par seconde. Donc en 2 secondes, vous avez plus d'une pensée et donc face à cet afflux et face à toutes ses pensées, eh bien on est parfois dans la difficulté de les gérer correctement. C'est là où réside la difficulté.

En plus, quand on parle d'émotions, on a tout un éventail à notre disposition. On nous parle de colère, d'anxiété, d'angoisse (pour les émotions négatives). Pour les émotions positives,

on nous parle de joie, de bonheur, d'euphorie. C'est aussi, en termes d'émotions, des choses qui semblent être très nombreuses et très complexes.

C'est pour ça que ce que je voulais partager avec toi aujourd'hui, c'est une astuce que j'avais découverte dans un podcast qui en fait vient de ce monsieur, le Dalai Lama qui, lui, propose de simplifier le sujet complètement et de dire : il n'existe que deux émotions majeures. On n'a pas 15.000 émotions, il y a deux émotions majeures. On a la peur d'un côté (qui est une émotion négative) et l'amour de l'autre (qui est une émotion positive). Et selon lui, on peut classer toutes les émotions négatives dans la catégorie "Peur", que ce soit de l'angoisse, la procrastination, la colère. Chaque fois qu'on a une émotion négative, selon lui, c'est parce qu'on a intérieurement une peur. Je ne vais pas te faire toute la démonstration et te donner plein d'exemples parce que ça prendrait trop de temps, mais je pense qu'on peut effectivement considérer ça.

Il en est de même pour les émotions positives, l'amour : tout ce qui est joie, bonheur, euphorie, ça découle d'une grande émotion positive qui est l'amour. Et là, la grande clé – c'est là que je te demande d'être attentif – c'est que ces deux grandes émotions, l'amour et la peur, elles ne peuvent pas exister en même temps. C'est un peu comme quand on regarde par la fenêtre, le jour et la nuit. Il ne peut faire jour et nuit en même temps, ce n'est pas possible. Il ne peut pas faire jour et nuit en même temps. On ne peut pas être dans une pièce qui est calme et bruyante en même temps. Ce sont des choses antagonistes : elles ne peuvent pas se produire en même temps, elles peuvent par contre se chasser l'une et l'autre comme quand il fait nuit noire et que le jour se lève tout doucement. Pour les émotions, c'est exactement la même chose. On ne peut pas éprouver de la peur et de l'amour en même temps, ce n'est pas possible parce qu'elles sont antagonistes comme le jour et la nuit.

Par contre, quand on éprouve de la peur, on ne peut pas faire tac « je vais éprouver de l'amour tout de suite ». C'est comme le jour et la nuit. Il faut laisser du temps, il faut faire en sorte que l'amour, l'émotion positive vienne chasser la peur, l'émotion négative, mais qu'elle le fasse progressivement.

Quand on a compris ça, on a tout compris, on a compris comment résoudre le problème puisqu'il suffit, pour chasser toutes ces émotions négatives, d'avoir des émotions positives, tout simplement. C'est pour ça que je mélange ici émotions et pensées parce que pour avoir des émotions positives, afin de chasser les émotions négatives, il faut avoir des pensées positives et il faut pratiquer des exercices qui sont liés à la grande émotion qu'est l'amour. Il y a par exemple la gratitude. La gratitude, c'est le fait, plutôt que de penser aux choses qu'on n'a pas, de penser aux choses qu'on a. Quelle que soit ta situation, j'en parle souvent, il y a des choses pour lesquelles tu peux être fier. C'est à toi de trouver lesquelles : ça peut être ta santé, ta générosité, une situation professionnelle ou alors ta capacité à lire des livres. Enfin, il y a plein de choses pour lesquelles on peut s'estimer heureux et pour lesquelles on peut exprimer de la gratitude. On peut faire des exercices un peu ordinaires comme regarder la

nature. Moi, quand je suis stressé, je regarde par la fenêtre les arbres, je regarde toutes les feuilles, je regarde les oiseaux. Ça peut paraître un peu bête ou ça peut paraître un peu déconnecté de la réalité sauf qu'en faisant ça, immédiatement, je me remplis d'émotions positives, la grande catégorie de l'amour et je chasse progressivement les émotions négatives.

On peut écouter de la musique aussi et c'est une très bonne chose. C'est vraiment à toi de choisir, il y a plein de petites activités simples qui permettent d'éprouver des émotions positives en chassant les émotions négatives parce qu'elles ne peuvent pas, je le rappelle, être là toutes les deux en même temps.

L'avantage de cette super technique, c'est que ça résout le problème de toutes ces pensées qu'on a. Je disais tout à l'heure qu'un des problèmes, c'est qu'on pense trop, je disais que chaque deux secondes on a plus d'une pensée. Et c'est impossible de se dire : « Voilà, je vais me concentrer sur cette pensée et deux secondes après sur cette pensée. » puisqu'on ne ferait que ça, on serait concentré en permanence. En faisant ces exercices de gratitude, de regarder la nature, des exercices liés à la grande émotion positive qui est l'amour, on n'a plus besoin de se concentrer sur chaque pensée, on se concentre uniquement sur le moment, sur ce qu'on est en train de faire et on met en place différents exercices ou activités liées à la grande émotion positive qu'est l'amour pour chasser tout le reste.

Je pense que le sens viendra quand tu vas le tester. De toute façon, on n'est pas là pour juste écouter et apprendre, il faut mettre en pratique et tester, mais teste ça. Dès que tu ne te sens pas très bien, même si tu ne sais pas pourquoi – parfois, on se sent pas très très bien sans avoir d'explications – c'est certainement qu'on a des dizaines et des dizaines de pensées, 42 par minute ; c'est qu'en une minute, on a eu 42 pensées et sur ces 42 pensées, beaucoup ont été négatives. On ne s'en est pas rendu compte, mais elles étaient là.

Pour combattre ça, on fait un petit exercice gratitude, respiration, écouter de la musique pour chasser un petit peu toutes ces pensées négatives, ces émotions négatives pour qu'elles laissent leur place à des émotions positives.

Merci d'avoir regardé jusqu'au bout et merci, on en parlait en introduction, d'être si nombreux à être abonnés à la chaîne YouTube de Français Authentique. On a passé les 400.000 abonnés il y a un certain temps déjà – quand tu verras cette vidéo, on sera plus haut. Ça correspond quand même à la population des Bahamas et c'est presque la population de Malte. Donc, ça commence quand même à être quelque chose de sympa et j'ai décidé, pour remercier ceux qui regardent, de faire un petit concours, comme je le fais souvent quand on passe ces grands caps, pour te faire gagner mon livre digital PDF et MP3 (qui est en vente sur mon site à 19 euros). Il y en aura cinq à gagner, peut-être plus selon la participation. Pour participer, c'est très simple. Que ce soit sur Facebook ou YouTube, il faut déjà, dans un premier temps, partager la publication, laisser un J'aime, aimer la page

Facebook de Français Authentique ou s'abonner à la chaîne YouTube (si t'es sur YouTube) et laisser un commentaire en citant – attention, c'est l'exercice – ta citation préférée en français. Tu prends n'importe quelle citation que tu aimes en français, bien sûr, et tu la mets en commentaire, que ce soit sur YouTube ou Facebook. Mais avant, tu as aimé la chaîne, tu as mis un J'aime à la vidéo et tu as partagé. Et ensuite, tu vas aller jeter un œil aux autres commentaires et laisser des J'aime. Ceux qui gagneront, ce seront ceux qui auront laissé le commentaire qui a eu le plus de J'aime, de pouces en l'air.

Je résume : tu laisses J'aime sur la vidéo, tu t'abonnes à la chaîne YouTube ou tu aimes la page Facebook, tu partages la vidéo. Ensuite, tu laisses un commentaire dans lequel tu notes une citation, ta citation préférée en français. Et ensuite, tu prends le temps d'aimer 3-4 citations qu'il y a dans les commentaires que tu apprécies et moi, j'irai voir une fois sur Facebook et une fois sur YouTube, quels sont les citations qui ont été retenues et je choisirai ceux qui ont le plus de J'aime. C'est eux qui auront la victoire et qui gagneront les au moins cinq livres. Il y en aura certainement plus, les livres digitaux MP3 et PDF, mais ça va dépendre de ta participation, de ta motivation. C'est un jeu amusant, c'est plus pour s'amuser qu'autre chose. Et vous avez, tous les participants, jusqu'au 28.10 pour participer. 28/10, c'est un... mon calendrier est loin, c'est un dimanche, Dimanche 28 octobre, je regarde et je choisis les 5 ou + gagnants.

Merci d'avoir regardé la vidéo et à très bientôt ! Salut !