

Episode 4 : Ma philosophie de vie

Bonjour et bienvenue sur French with Jeanne : un podcast en français, pour les étudiants de français.

Dans cet épisode, j'aimerais vous parler de ma philosophie de vie. C'est un sujet assez complexe. En fait, ma vision de la vie et la manière dont je veux vivre la mienne¹ évoluent sans cesse. Elles sont influencées par beaucoup de choses : les personnes que je rencontre, les expériences que je fais, les livres que je lis, les podcasts que j'écoute, les films que je regarde **et caetera**^a.

L'une des expériences qui a eu le plus d'influence sur moi, ce sont les voyages. En 2015, j'ai voyagé seule pendant un mois et demi, au Vietnam. J'avais 23 ans. Ce voyage m'a appris deux choses : l'ouverture d'esprit et la confiance. Passer du temps à l'étranger me fait toujours beaucoup réfléchir sur mon mode de vie en France. **Ça me fait prendre conscience que**^b ce qui est normal quelque part² ne l'est pas forcément autre part³. Ça me fait aussi réaliser la chance que j'ai de pouvoir voyager facilement, d'avoir une famille aimante et d'avoir eu accès à une éducation de qualité. Tout le monde n'a pas accès à cela. Pendant ce voyage, j'ai aussi appris à faire confiance ; à moi-même, aux autres et à la vie ! Maintenant, je sais que je suis capable de me débrouiller⁴ seule, même dans un pays où je ne parle pas la langue. Je sais aussi qu'il y a des personnes bienveillantes partout dans le monde, et que chaque problème a une solution. **Savoir cela me permet de**^c lâcher prise⁵ et de mieux profiter de la vie.

¹ le mien, la mienne : mine

² quelque part : somewhere

³ autre part : somewhere else

⁴ se débrouiller : to handle things

⁵ lâcher prise : to let go

En ce moment, j'essaye d'ailleurs de me concentrer sur le positif. **J'ai trouvé que^d** les Philippins étaient des personnes très reconnaissantes, et je n'avais jamais vraiment fait attention à ce sentiment avant de m'expatrier là-bas. Depuis que j'ai pris conscience des bienfaits⁶ du positivisme, je cherche à⁷ en faire une habitude. Pour cela, j'ai plusieurs stratégies ! Pour commencer, je tiens un journal de la gratitude. Chaque soir, je prends cinq minutes pour écrire trois choses positives qui me sont arrivées dans la journée. J'écris des choses comme « manger un bon repas en famille », « admirer le coucher du soleil » ou encore « prendre un bain chaud ». Ensuite, j'ai créé un portfolio positif. C'est un petit carnet où je liste les choses qui me rendent heureuse. Par exemple, j'écris des souvenirs d'enfance ou des petits bonheurs du quotidien comme « lire un livre près de la cheminée » ou « prendre un verre en terrasse après une journée de travail ». J'ai aussi créé une playlist avec des musiques qui me donnent de l'énergie. Quand ma motivation est basse, je n'ai qu'à cliquer sur « lecture », et **c'est parti !^e** Enfin, la dernière chose que je fais pour être plus heureuse, c'est de la méditation. J'ai installé une application sur mon portable pour pouvoir méditer n'importe où⁸ et n'importe quand⁹. Je préfère faire des séances de méditation quand je suis stressée ou que j'ai besoin d'une pause, ou juste avant de m'endormir¹⁰. Ça m'aide à faire le vide dans ma tête et à me recentrer sur le moment présent. Toutes ces initiatives m'ont été inspirées par mes élèves et par un cours de psychologie positive, que j'ai suivi en ligne.

Il y a autre chose qui m'intéresse beaucoup en ce moment, c'est le minimalisme. J'ai vu un documentaire sur ce sujet et je l'ai trouvé très inspirant. Le minimalisme, ça signifie « se concentrer sur l'essentiel ». Ça peut concerner des possessions matérielles, mais aussi l'état d'esprit. J'aime l'idée de ne pas m'encombrer d'¹¹ objets inutiles. Posséder moins de choses, c'est aussi libérer de l'espace et avoir plus de temps. En effet, il y a

⁶ un bienfait : a benefit

⁷ chercher à faire quelque chose : to try to do something

⁸ n'importe où : anywhere

⁹ n'importe quand : anytime

¹⁰ s'endormir : to fall asleep

¹¹ s'encombrer de quelque chose : to hoard something

moins d'affaires¹² à ranger et à nettoyer. Bien sûr, ça peut aussi permettre de réduire ses dépenses en sélectionnant prudemment ses achats. Avant d'acheter quelque chose, j'essaie de me poser trois questions. La première est « Est-ce que j'ai les moyens d'acheter ça ? ». La deuxième est « Est-ce que c'est utile ? ». Et la troisième est « Est-ce que ça améliorera ma vie ? ». Si la réponse à chaque question est « oui », alors j'achète ! Cette stratégie était expliquée dans le documentaire. Je dois **quand même**^f vous préciser que je ne suis pas quelqu'un de matérialiste, et que je ne suis pas non plus dépensière.

En parlant d'¹³ objectifs, je voudrais vous parler d'une méthode que j'ai découverte il y a quelques mois pour définir mes objectifs, personnels et professionnels. Le concept est simple : d'abord, **il faut**^g définir un grand objectif basé sur un sentiment ou une émotion. Ensuite, il faut définir des sous-objectifs mesurables, avec des stratégies concrètes pour les atteindre. Enfin, il faut se récompenser¹⁴ quand on atteint un sous-objectif. Ainsi, même si les stratégies ne sont pas des choses qu'on aime faire, on les applique quand même parce qu'on a conscience du grand objectif. Par exemple, l'un de mes grands objectifs est « me sentir mieux dans mon corps ». Mon premier sous-objectif est de perdre trois kilos en deux mois. Pour cela, j'ai listé des stratégies comme « ne pas manger entre les repas », « arrêter de manger quand je n'ai plus faim » et « faire du sport au moins une fois par semaine ». Je n'aime pas vraiment faire du sport mais je suis motivée quand je pense à mon grand objectif. De plus, quand j'aurai perdu ces trois kilos, je pourrai m'acheter un nouveau livre !

Pour résumer, ma philosophie de vie repose sur quelques principes clés : lâcher prise en faisant confiance à l'univers, me concentrer sur le positif ainsi que sur les choses essentielles de la vie, et me fixer des objectifs qui reposent sur des sentiments ou des émotions. Bien sûr, **il y en a d'autres**^h, mais je ne vais pas tout dévoiler aujourd'hui !

En tout cas, merci à vous d'avoir écouté cet épisode très personnel ! J'espère qu'il vous a inspiré, et je vous attends pour le suivant. À bientôt !

¹² des affaires : belongings

¹³ en parlant de... : talking about...

¹⁴ se récompenser : to reward oneself

Expressions utiles

a) “**et caetera**” (*and so on*) est une expression d’origine latine. Elle est souvent écrite “etc.”.

b) “**Ça me fait prendre conscience que...**” (*It makes me realize that...*) est une phrase qui contient deux expressions : “ça me fait + verbe à l’infinitif/nom” et “prendre conscience que...”. Dans la première expression, le sujet et l’objet sont inversés. La structure est “quelque chose fait + verbe à l’infinitif/nom + à quelqu’un. Le sujet du verbe “faire” est *quelque chose* et le complément est *la personne* (il peut être exprimé avec un pronom complément d’objet indirect).

Exemples :

“Lire des livres de philosophie me fait réfléchir.”

“Quitter son travail fait peur à mon père. Ça lui fait peur car il a travaillé dans la même entreprise toute sa vie.”

c) “**Savoir cela me permet de + verbe à l’infinitif**” (*knowing that enables me to do something*) est aussi une expression où le sujet et l’objet sont inversés. La structure est “quelque chose permet de faire quelque chose à quelqu’un”. Le sujet du verbe “permettre” est *quelque chose* et le complément est *la personne* (il peut être exprimé avec un pronom complément d’objet indirect).

Exemples :

“Avoir un passeport français me permet de voyager facilement.”

“Faire du sport régulièrement permet à mon frère de rester en bonne santé. Ça lui permet aussi de ne pas grossir.”

d) “**J’ai trouvé que...**” (*I thought that...*) est une phrase au passé composé formée avec le verbe “trouver”. Ce verbe a deux significations en français : *to think* et *to find*.

e) “**c’est parti !**” (*here we go*) est une expression familière qui signale le début de quelque chose.

f) **“quand même”** (*still, in any case*) est une expression courante en français, qui exprime une concession. Dans ce contexte, elle renforce le verbe “devoir”.

g) **“il faut + verbe à l’infinitif”** (*one must*) est une expression impersonnelle très utilisée en français.

Exemples :

“Pour gagner le voyage, il faut terminer premier.”

“Il faut ranger la maison avant que l’arrivée des invités.”

h) **“il y en a d’autres”** (*there are others*) est une expression qui contient le pronom **“en”**. Ce pronom fait référence à *quelque chose cité précédemment*. Dans ma phrase, il fait référence “aux principes clés sur lesquels repose ma philosophie de vie”.

Exemples :

“Si tu as besoin **d’assiettes** en plus, il y **en** a d’autres dans la cuisine.”

“Il y a **des personnes** qui adorent le rap, il y **en** a d’autres qui détestent ça.”