

Mes bonnes et mauvaises habitudes

Bonjour, comment ça va ?

On dit qu'il faut 21 jours pour changer une habitude. Vous aussi, vous avez entendu dire ça ? Ou peut-être que vous avez lu cette information quelque part. Je ne me souviens plus où j'ai lu ou entendu cette information, et je ne sais même pas si c'est basé sur une recherche scientifique, sérieuse. C'est peut-être tout simplement un moyen pour nous encourager à continuer, à tenir, à poursuivre cette nouvelle habitude.

Peu importe finalement. Ça veut dire que ce n'est pas vraiment important. Et puis, je ne sais pas si c'est vraiment le cas pour moi. J'ai de bonnes habitudes, j'ai de mauvaises habitudes, et j'ai des habitudes, tout simplement, ni bonnes ni mauvaises. Mais elles changent. Avec mon niveau de stress, avec mon humeur, avec mes objectifs, avec mon auto-discipline.

En fait, j'ai décidé aujourd'hui de vous parler de mes habitudes. Mon objectif ? Et bien, en réalité, il y en a plusieurs. D'abord, j'aimerais vous faire sourire - en tout cas, j'espère que vous allez sourire à un moment ou à un autre de cet épisode. Et si je peux même vous faire rire, alors ça, ça sera super ! J'aimerais que vous vous reconnaissiez parfois, c'est-à-dire que vous vous disiez "Oh, ça alors, moi aussi je fais ça !". Comme ça, si c'est une mauvaise habitude, vous ne vous sentirez plus seul. J'aimerais aussi vous rendre un peu (beaucoup) jaloux... Ce sera le cas si vous aimeriez avoir cette bonne habitude que j'ai. Être jaloux ou jalouse, modérément bien sûr (ça veut dire un peu, avec modération), c'est une bonne chose. Dans ce cas en tout cas. Ça pourrait vous donner la force de vous y mettre, de commencer, d'avoir vous aussi cette bonne habitude.

Et enfin, dernier objectif - et il est sacrément important - cet épisode va être pour vous l'occasion de revoir des expressions, des verbes, des actions du quotidien. Et, entre nous, c'est sûrement le plus important pour vous. Vous et moi savons très bien que vous n'êtes pas là pour ma jolie voix. Vous êtes là pour apprendre ou pratiquer votre français. On est d'accord ?

Bon, c'est parti. Je me lance - ça veut dire que je commence.

La première chose que je fais le matin, au réveil, c'est regarder quelque chose sur mon portable : mes mails, mes messages sur Whatsapp, mon compte Instagram, ma page Facebook. Oui, c'est nul, je sais. On dit que c'est très mauvais de commencer la journée comme ça. Et puis, honnêtement, ça n'apporte rien. Mais bon, c'est comme ça. Première mauvaise habitude.

Deuxième mauvaise habitude : je suis l'esclave de mes chats. Oui. Je l'avoue ici, devant tout le monde. Je pense que j'ai plutôt bien réussi l'éducation de mes enfants, je pense être une bonne mère. Je sais être à la fois compréhensive et stricte quand il le faut. Mais à propos de mes chats... là, c'est une toute autre histoire. Ça veut dire que c'est complètement différent. C'est même l'opposé. Plus les jours passent, et plus j'ai l'impression que ce sont mes chats qui me contrôlent. Quand je travaille, ils veulent que je leur donne à manger ou que je leur ouvre la porte ou la fenêtre de la terrasse. Quand je me repose, ils veulent que je leur donne à manger ou que je leur ouvre la porte ou la fenêtre de la terrasse. Certains jours, ils demandent à manger à 8 heures, à 10 heures, à midi, à 14 heures, à 17 heures et ils ont une petite faim vers 23 heures. Et s'ils ont une petite faim pendant la nuit, ou s'ils ont une envie pressante d'aller faire pipi à 4 heures du matin, et bien... il faut que je me lève pour leur ouvrir la porte pour sortir.

Troisième mauvaise habitude : je bois trop de café et je mange trop de biscuits. En fait, le problème, c'est que j'aime bien manger un biscuit avec mon café, et j'aime bien boire un café avec mon biscuit. Donc c'est sans fin. Ça ne s'arrête jamais.

Quatrième mauvaise habitude : j'ai toujours la flemme de plier le linge propre. Plier, ça veut dire en fait arranger les vêtements propres après la lessive pour les mettre dans les armoires. Et donc j'ai tendance à les laisser dans une bassine, et je suis très très forte pour créer des montagnes de linge propre dans ma bassine. Je vous assure !

Mais bon, j'ai aussi de bonnes habitudes. Si si.

D'abord, le matin, au réveil, je bois toujours un grand verre d'eau, et ensuite une tasse de thé vert. Cela dit, avec tout le café que je bois après, je ne suis pas sûre que mon corps ressent vraiment les quelque 15 centilitres de thé vert du matin. Mais bon, c'est mieux que rien !

Autre bonne habitude : d'octobre à avril, je bois de la soupe presque tous les soirs. Attention ! Pas n'importe quelle soupe ! De la soupe de légumes faite maison ! Vous ne verrez jamais chez moi ou dans le placard de ma cuisine une soupe en sachet ou une soupe en brique. Ni une soupe surgelée d'ailleurs. Ah non ! Je fais toutes mes soupes !

Troisième bonne habitude... et celle-là, vous devriez déjà la connaître si vous écoutez le podcast régulièrement : je fais de la marche tous les jours en écoutant un podcast. Et hop ! Deux bonnes habitudes pour le prix d'une ! Oui, parce que marcher, évidemment, c'est bon pour la santé, physique et mentale. Et écouter des podcasts, c'est très bon pour l'humeur, le moral, le développement personnel, la santé de l'esprit. J'en profite pour vous rappeler qu'écouter l'épisode de French To Go chaque semaine est excellent à tous les niveaux : pour votre français, pour vos yeux (oui, au moins 15 minutes par jour où vous ne regardez pas un écran), pour votre moral (en général, j'essaie de vous faire rire ou sourire, pas de vous faire pleurer) et ça vous rend plus productif, parce que j'imagine que vous faites autre chose en même temps (vous faites du sport, ou le ménage, ou la cuisine...).

Quatrième bonne habitude : je regarde très peu la télé. Mais alors vraiment très peu. Je n'aime pas la majorité des émissions de télé, je ne regarde pas le journal télé parce que ça me déprime, et je ne regarde presque plus de films parce que c'est trop difficile de trouver un film qui plaise à tout le monde dans la famille. Résultat : à chaque fois que j'allume la télé, je dois réapprendre - apprendre à nouveau - à me servir de la télécommande !

Et maintenant, petit tour rapide des futures bonnes habitudes. Vous vous souvenez ? On dit qu'il faut 21 jours pour changer une habitude, pour qu'une activité devienne une habitude. Donc, je commence. Je n'en suis qu'aux débuts. Et je n'arrive pas toujours à le faire tous les jours, ou de manière régulière, donc je ne peux pas vraiment appeler ça une habitude. Mais j'y travaille. Je vais y arriver (encouragez-moi !). Donc voici la liste des bonnes habitudes que j'essaie d'adopter : faire du stretching deux fois par semaine, faire du qigong tous les jours, faire de la méditation tous les jours, manger moins de viande et de poulet, lire au moins une heure par jour.

Mais assez parlé de moi ! Et vous ? Quelles sont vos bonnes et mauvaises habitudes ? Peu importe quand vous écoutez ce podcast, le jour de sa mise en ligne, le 18 décembre 2022, ou l'été 2023 ou peut-être même en 2024, qui sait... bref, peu importe. Laissez-moi un commentaire : dites-moi au moins une bonne et une mauvaise habitude que vous avez. Il n'y a pas de raison que je sois la seule à tout vous dire !

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / www.frenchcarte.com, frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License



www.frenchcarte.com