



Ce Que Je Retiens

Le Podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode : 18. Mon harcèlement (Condamner ses actes sans se condamner)

Hello et bienvenue dans Ce Que Je Retiens, un podcast qui mêle expériences de vie et coaching en abordant l'amour de soi, la bienveillance et la résilience. Je m'appelle Camille et je suis coach de vie certifiée. C'est parti !

Aujourd'hui, dans ce 18e épisode, je te raconte ce que je retiens de mon harcèlement.

J'ai été harcelée de la première classe de primaire jusqu'à ma dernière année universitaire en France. Chaque année, on m'a fait la misère : j'ai eu le droit à des insultes quotidiennes; des violences physiques; du public shaming; du harcèlement en ligne; des rumeurs... J'en ai souffert, j'en ai parlé, mais on m'a ignorée. Clairement, le système scolaire n'a pas pris ses responsabilités, pas plus que ma famille ni mon entourage. C'était lourd à porter. Je me sentais seule et isolée. On se foutait de ma gueule en permanence, j'étais connue comme la victime. Alors un jour, quand un autre élève a commencé à se faire victimiser (posons clairement le mot de harcèlement ici), j'ai timidement surenchéri. Moi aussi j'ai rigolé. Moi aussi je l'ai appelé avec ce surnom qui lui avait si injustement et méchamment été attribué. Il est resté 6 ans dans cet établissement à se faire appeler de la sorte.

J'ai eu très honte de mon comportement pendant des années. C'est la première fois que j'en parle d'ailleurs. J'ai longtemps estimé que je m'étais comportée comme une connasse. Que j'étais finalement une menteuse : que je me disais victime mais que je n'étais qu'une bourreau. Qu'on ne pouvait vraiment pas me faire confiance. Que j'étais minable comme celles et ceux qui m'avaient harcelée.

Puis il y a quelques années, dans le cadre de mes études pour devenir enseignante en maternelle, on aborde les maltraitances et le harcèlement. On voit l'impact que ça a sur le cerveau des enfants et les conséquences que ça aura chez l'adulte. Là, j'ai compris. J'ai compris nombre de mes comportements passés. Bon ensuite clairement, j'ai entamé une thérapie parce que mes traumas refoulés sont tous ressortis et ça a été très violent.

Si je te raconte tout ça aujourd'hui c'est pour te dire que je ne regarde plus mon passé de la même manière. Je ne me juge plus du tout comme je te l'ai rapporté au début de cet épisode.



En fait, lorsque j'ai cherché à comprendre ce qu'il s'était passé, le jugement s'est arrêté. Là, j'ai compris qu'à l'époque, j'avais eu besoin d'être acceptée, j'avais eu besoin d'appartenir à un groupe. J'avais eu besoin d'avoir une raison d'exister puisque j'étais rejetée et exclue à bien des égards dans mon cercle familial, scolaire, mais aussi à la danse. J'avais pas d'ami-es, c'était dur à vivre. C'était dur car on est des êtres sociaux. Et être rejeté-e, c'est potentiellement s'exposer à des dangers : au temps de la préhistoire, être exclu-e du groupe ça voulait dire survivre seul-e face aux éléments et aux animaux. Ça voulait dire mettre en péril la survie de l'espèce humaine. De fait, j'ai cherché à appartenir à un groupe. Comment ? En harcelant aussi. J'ai compris que mon but n'était pas de faire du mal à cet élève mais bel et bien de faire partie d'un groupe. Est-ce que ce que j'ai fait était dégueulasse. Oui. Sans équivoque. Est-ce que j'ai été une connasse ? Non. Non, pourquoi ? Et bien car si j'ai mal agi, je ne suis pas obligée de me coller une étiquette. Est-ce que j'aurais pu faire autrement ? Peut être. Est ce que si c'était à refaire, je le ferais ? J'aimerais penser que je ferais les choses autrement. Mais la vérité c'est que j'ai fait ce dont j'étais capable à l'époque. Est-ce que je cautionne mes actes ? Absolument pas. Mais c'est pas une raison pour m'en mettre plein la gueule en plus.

Métaphore du jour, bonjour : Quand les chiottes sont bouchés, ça ne sert à rien de chier par dessus, hein. Vaut mieux comprendre ce qui s'est passé pour en arriver là afin de :

1. Débloquer la situation
2. Éviter que ça se reproduise.

Ce que je retiens de mon harcèlement c'est qu'en condamnant mon comportement, rien ne m'oblige à me condamner avec. Autrement dit, j'ai le droit de désapprouver ce que j'ai fait, mais je ne suis pas obligé-e de me coller une étiquette pour autant, ou de m'enfoncer la tête sous l'eau.

C'est important de comprendre la nuance : d'un côté, il y a les actes; et de l'autre, mon identité/ ma personne. Apprendre à distinguer les deux nous permet de défusionner les qualificatifs. En gros : on juge l'acte à défaut de se juger nous-même. Parce que ça fait déjà mal, alors pas besoin d'en rajouter une couche, hein.

Ensuite, tu as toujours le droit de t'auto-critiquer ou de te parler avec bienveillance. C'est un choix. Si l'auto-critique (le fait de se dénigrer, se rabaisser, mal se parler etc.) est facilement accessible chez toi, sache que tu peux apprendre à te parler avec bienveillance.

Enfin, ce n'est pas parce que tu ne t'auto-critiques pas, que tu ne peux te remettre en question. On pourrait penser qu'en se jugeant, ça va nous permettre de ne plus refaire les mêmes erreurs. Sauf



qu'en fait, ça fait l'effet inverse : ça nous emprisonne dans une case. À l'inverse, en allant chercher la curiosité, on sort du jugement. Du coup, ça nous laisse la place de comprendre ce qui s'est passé. Je te renvoie à l'[épisode 3](#) du Podcast sur la curiosité et à l'[épisode 13](#) sur les besoins.

Tout ce dont je te parle aujourd'hui est valable pour ce que tu as fait et/ ou dit dans un passé plus ou moins proche. Tout comme pour des faits plus ou moins importants : comme par exemple la fois où tu as dit que tu appellerais quelqu'un et que tu ne l'as jamais fait.

Enfin, je tenais à rajouter que personnellement, si je distingue les actes de la personne qui les commet, il arrive qu'il y ait des exceptions. Les personnes qui commettent des crimes, selon mon système de valeurs... bah je ne distingue pas leurs actes de leur personne. J'ai pas envie et je n'y arrive même pas.

En mon sens, le fait de se remettre en question nous distingue de ceux qui se comportent mal, d'un point de vue juridique. Mais ce n'est que ma pensée, elle est donc fausse et subjective 😊.

—
Alors maintenant qu'on sait tout ça, comment on met en pratique ?

1. Je t'invite à séparer les faits de ton interprétation. Plus d'infos dans l'[épisode 2](#) du Podcast.
 - 1.1. Que s'est-il passé factuellement ? Qu'en ai-je pensé ?
2. Je t'invite à te questionner :
 - 2.1. Comment ai-je agi ?
 - 2.2. Pourquoi ? (creuser les besoins)
 - 2.3. Comment je ferais aujourd'hui pour combler ce besoin ? Pourquoi ?
 - 2.4. Qu'ai-je appris de cette situation ?
3. Ensuite, je t'invite à imaginer que tu parlerais à une personne que tu aimes. Que lui dirais-tu ? Comment peux-tu l'adapter à toi ? Qu'aurais-tu besoin d'entendre ?
4. Propositions de pensées :
 - 4.1. Je ne suis pas cet acte.
 - 4.2. Grâce à cet événement j'ai appris à faire autrement.
 - 4.3. J'apprends à prendre soin de moi.
 - 4.4. La bienveillance est déjà en moi.
 - 4.5. Je suis humain-e.
 - 4.6. Je sais que je peux faire autrement.
 - 4.7. Je ne savais pas que je pouvais faire autrement.
5. Enfin, je t'invite à vivre l'émotion ou les émotions que tu ressens à propos de ce qu'il s'est passé. Pour se faire, je te renvoie à l'[épisode 11](#) du Podcast sur les émotions.

Et voilà pour aujourd'hui. Et toi, que retiens-tu de cet épisode ?



Merci à toi d'avoir écouté cet épisode jusqu'au bout. Si tu souhaites en savoir plus sur mon travail, rejoins-moi sur Instagram sur la page [La Coach Camille](https://www.instagram.com/LaCoachCamille) ainsi que sur mon site internet www.lacoachcamille.com.

Prends soin de toi !

