



Ce Que Je Retiens

Le Podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode : 11. CQJR de ma tristesse refoulée

Présentation

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 !

Dans ce 11e épisode je souhaite t'expliquer ce que je retiens de ma tristesse refoulée .

Dans le premier épisode de ce Podcast, je t'expliquais le dawa qu'ont été les 20 premières années de ma vie. A cette époque là, j'étais tellement triste.

Durant ma certif de coach, je devais coacher et me faire coacher. Laisse moi te raconter une séance qui m'a marquée.

J'avais demandé à me faire coacher sur mon rapport à l'endométriose et à l'adénomyose. J'expliquais être perdue et impuissante face à ces maladies. J'me disais que personne ne pourrait prévoir l'évolution des maladies, que c'était aléatoire.

Je n'arrêtais pas de pleurer devant 11 inconnu-es. Je ne me rendais pas compte que je pleurais à chaudes larmes. À un moment, un des coaches me dit "*on dirait que tu es triste ?*". Là, mon cerveau a bloqué : *avant j'étais triste, mais maintenant on n'a plus le droit d'être triste, plus de quoi être triste.* Puis des torrents se sont mis à me couler les joues.

J'étais triste. Wow, le choc. J'ai réalisé, grâce à cette séance de coaching, que je refoulais ma tristesse depuis des années. Ce jour-là, j'étais triste car je me sentais condamnée à vivre avec ces maladies chroniques à vie. J'étais triste parce qu'il n'y a aucun traitement, on en guérit jamais. Et puis j'étais triste aussi car cette vie que je m'étais imaginée ne pourrait voir le jour.

Putain, j'étais triste ! Je ne le savais pas !

J'ai laissé la séance infuser plusieurs jours.... et j'ai compris. J'ai été triste si longtemps, et c'était si intense et inconfortable (je te renvoie à l'épisode 1)... j'ai inconsciemment décidé d'éviter de ressentir le plus possible cette émotion. Je n'étais jamais triste, ce mot était sorti de mon vocabulaire

! Je sais, ça paraît fou. Pourtant c'est vrai. En surface, Camille n'était jamais triste alors qu'au fond, je l'étais. Et je ne le savais pas.

Alors je me suis donnée le temps de réapprendre à être triste. Ça a pris du temps. Aujourd'hui encore, je continue ce travail. C'est pas toujours évident d'être triste pour moi, c'est franchement désagréable. C'est la pire émotion que je puisse ressentir. Alors quand je vois que je retombe dans l'évitement de ma tristesse, je me parle avec bienveillance, je me rassure : "*c'est normal que tu fuies cette émotion, elle t'est si inconfortable*". Je me prends dans les bras encore plus fort.

CQJR de ma tristesse refoulée c'est que certaines émotions sont si intenses, qu'on désapprend à les ressentir.

Discussion

Les émotions sont des indicateurs physiques d'un confort ou d'un inconfort dans une situation. Elles nous permettent de nous protéger du danger, qu'il s'agisse par exemple d'un tigre face à nous ou du rejet de certaines personnes.

Les émotions se manifestent dans notre corps par une sensation de chaud ou de froid, une boule au ventre, la gorge serrée, un sourire, les yeux froncés, le besoin de danser, les larmes etc. Et suivant le type d'émotion ressentie, ces manifestations seront plus ou moins agréables. L'anxiété sera clairement moins agréable à ressentir que de la joie.

Ainsi, ressentir, vivre ou accueillir son émotion, ça veut dire s'autoriser à ressentir le confort ou l'inconfort dans le corps.

Tu vas me dire : "*Pourquoi vivre ses émotions désagréables ?! C'est franchement pas sympa à ressentir!*". Et bien car nous avons la possibilité de ressentir une palette d'émotions... Et qu'elles sont toutes utiles. J'en ferai un épisode prochainement. Et puis aussi parce qu'on le veuille ou non, la vie c'est 50% d'émotions agréables, et 50% d'émotions désagréables. C'est comme ça. Il faut connaître la peur pour connaître la confiance. La haine pour connaître l'amour. La tristesse pour connaître la gaieté. L'anxiété pour connaître la sérénité. Les émotions agréables et désagréables vont de pair. C'est pour ça que je ne parle pas d'émotions négatives ou positives. Parce que chaque émotion est nécessaire, et est utile. Par exemple, le stress est nécessaire. Face à un tigre, si je ne ressens pas de stress, j'me fais bouffer. Ciao l'espèce humaine. Si je ne ressens pas de colère alors je m'expose à des agressions et injustices, dans l'impuissance d'agir.

Quand j'entends l'injonction "*il faut être heureux*", je hurle (intérieurement, j'te rassure) ! Non, il faut que dalle ! Faire comme si tout allait bien est un leurre. Car qu'on le veuille ou non, les émotions désagréables font partie de notre vie !

Bref, voici comment j'explique ce qu'est une émotion.

Quand on ressent une émotion, c'est comme une vague. Si on refoule ou réagit à notre émotion, alors une vague s'ajoute à la 1^{ère}. Et si on continue, alors plusieurs vagues vont faire une marée haute. En continuant, on obtient un tsunami. Et on se retrouve complètement submergé-e, l'inconfort de l'émotion est tellement désagréable qu'il nous paralyse.

Quand on ressent une émotion, que peut-on faire ? Et bien on peut la fuir, la refouler; réagir ou l'accueillir.

Fuir son émotion, ça veut dire qu'on fait comme si elle n'existait pas. Par exemple, on va prendre un verre, fumer, faire une activité pour nous distraire (ménage, sport, faire l'amour, etc). C'est comme ça que les vagues s'accumulent.

Réagir à son émotion c'est typiquement quand on s'emporte qu'on agit de manière impulsive. Ici aussi, les vagues s'accumulent.

Vivre son émotion, c'est quand on laisse son corps exprimer son confort ou son inconfort. Les études scientifiques montrent que ce processus prend 90 secondes. Certes, c'est désagréable mais c'est toujours plus agréable que de refouler cette émotion, c'est-à-dire la ressentir sur plusieurs heures, jours, mois.

Ceci étant, je tiens à préciser que le cerveau a besoin de fuir ses émotions de temps à autre afin de continuer à fonctionner. Mais j'en parlerai dans un autre épisode.

Auto-coaching

Et donc, à partir de là, c'est quoi la suite ? Et bien voici quelques pistes :

- **Classe tes émotions** : sur une échelle de 1 à 10, 10 étant le plus inconfortable/ désagréable, à combien noterais-tu la colère ? L'impuissance ? Le dégoût ? La honte ? La tristesse ? La jalousie ? Etc. Faire ce travail préalable va te permettre plusieurs choses :
 - 1- prendre conscience que tu as des émotions désagréables.
 - 2- t'aider à être plus bienveillante envers toi "*c'est normal que je fuis telle émotion, elle est si désagréable à ressentir*".
 - 3- te rendre compte que certaines émotions désagréables sont accessibles à ressentir chez toi.

- **Évalue l'intensité de ton émotion.** Tu la ressens à combien là sur une échelle de 1 à 10 ?
- **N'hésites pas aussi à accueillir ton émotion**, en autonomie ou en coaching. Pour se faire, installe-toi dans un endroit calme où tu sais que tu ne seras pas dérangée. Ferme les yeux et scanne ton corps. Que ressens-tu dans ton corps ? Quels muscles tendus ? Comment est ton rythme cardiaque ? As-tu chaud ? Froid ? Etc. Et tu sauras que tu l'auras vécue lorsque tu te sentiras mieux, plus légère.
- Si tu as besoin pour t'aider à accueillir ton émotion, je t'invite à d'aider de supports. Par exemple, lorsque je sais que je suis triste mais que je n'arrive pas à pleurer, je mets une musique qui me fait pleurer. Trouve ce qui fonctionne chez toi et en fonction de chaque émotion. Ce sera peut-être une musique, un film, les infos etc.

Je peux t'accompagner à faire ce travail là en séance unique de coaching ou dans mon Programme RELATION À SOI où j'accompagne des femmes à se libérer du regard des autres afin d'enfin vivre la vie qu'elles désirent.

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](#) ainsi que sur mon site internet www.lacoachcamille.com.

Prends soin de toi !