



Le podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode : 107. Le piège de la meilleure version de soi-même

Thème & objectif de l'épisode

Hello ! Aujourd'hui, dans cet épisode je te partage ce que je retiens de ma quête à devenir la meilleure version de moi-même. Et je te donne des clés pour devenir ton alliée au quotidien car après tout, tu es la personne avec laquelle tu passeras le plus de temps dans ta vie.

Présentation du podcast

Bienvenue dans Ce Que Je Retiens. Si toi aussi tu en as marre des 'il faut' et des 'je dois'; si tu en as marre d'avoir peur d'être jugée et critiquée pour tes choix de vie, et que tu souhaiterais être plus sereine au quotidien, tu es au bon endroit ! Je m'appelle Camille Lebot, je suis coach de vie certifiée, et je m'appuie sur les neurosciences, l'autocompassion et la Communication NonViolente. C'est parti !

Partage d'expérience

Quand j'ai entendu parler du dev perso pour la première fois, j'ai vite compris qu'il fallait que je devienne la meilleure version de moi-même. Alors j'ai cherché à être la plus parfaite possible. Je me rappelle que je me sentais super forte et puissante car tout ce que je voulais, je pouvais l'atteindre si je le voulais. J'me disais que si j'en avais marre de tout le temps être en colère, j'avais qu'à lâcher prise et arrêter de m'énervier. J'me disais que si je voulais que mon appartement soit toujours rangé, j'avais qu'à tout rangé en permanence. Dans ma tête, la solution était aussi simple que si j'ai faim, je mange.

Sauf que, manque de pot, la réalité terrain est toute autre. C'est vraiment difficile pour moi de ne pas ressentir de la colère face à de l'injustice ou de l'irrespect. C'est vraiment difficile pour moi de consacrer autant d'énergie à l'entretien de mon logement quand j'ai un boulot à plein temps, des proches avec qui j'ai envie de passer du temps et deux maladies chroniques douloureuses et handicapantes.



Force est de constater que chaque fois que je n'arriverais pas à être la meilleure version de moi-même, j'me sentais encore plus nulle qu'avant. Je me détestais pour ça, et je me disais qu'on ne pouvait m'aimer profondément telle que je suis. Je me sentais seule en permanence.

Ce que je retiens de ma quête à être la meilleure version de moi-même c'est que le développement personnel est un processus et non pas une destination.

Discussion

Que sous-entend l'expression "devenir la meilleure version de soi-même" ? En mon sens, ça veut dire se battre avec et contre soi-même, se comparer sans cesse à celle qu'on était il y a une heure et celle qu'on était hier et avant hier. Ça veut dire passer son temps à se dire qu'on n'est pas assez bien, qu'on devrait faire mieux. En bref, en cherchant à devenir la meilleure version de soi-même, on se tape dessus, on se dévalorise et on se dénigre... Sans répit.

Ah bah c'est pas glorieux, hein ? Tu le sais, je ne te jette pas la pierre, moi même j'ai été dans cette quête là et quasiment la totalité des femmes que je coach sont dans cette quête-là également.

Bon, qu'est-ce qui fait qu'on cherche à s'améliorer en permanence ? J'ai identifié 5 raisons qui font qu'on veuille devenir la meilleure version de soi-même :

- La société d'ultra performance
- Pour avancer sur des projets ou concrétiser des rêves;
- Gommer certains traits de caractères/ comportements qu'on n'aime pas chez soi
- Ne plus recevoir certaines remarques de notre entourage
- Ne plus être jugée
- S'estimer à la hausse

Sauf que :

- Ce n'est pas en se dénigrant et en se rabaisant qu'on s'aimera plus et que notre relation à soi sera plus douce.
- Changer de comportement dans l'espoir de ne plus être jugée ou bien de ne plus recevoir de remarques, bah ça revient à gaspiller son énergie et son temps. Je te rappelle qu'on n'a pas la capacité de contrôler le comportement ni les pensées d'autrui.
- Lutter contre ce qui nous rend unique et humaine ne nous aidera pas à avoir une relation à soi apaisée.



- Et pour concrétiser ses projets, on a plus besoin d'encouragement et de soutien que de coups de pied au cul et de réprimandes.

Et tout ça, c'est pas moi qui le dit, c'est la recherche scientifique. Le fait d'être dure et exigeante avec soi-même, de se taper dessus, c'est que la science appelle l'autocritique. Et justement, dans l'épisode 98 du podcast, j'aborde 5 mythes principaux autour de l'autocritique comme par exemple :

- C'est normal de se taper dessus
- Je dois être dure avec moi-même pour progresser
- Je dois être dure avec moi-même sinon les autres le seront

Je t'invite vraiment à aller écouter cet épisode, le 98, car il va de pair avec celui-ci. Je t'ai même listé toutes mes sources scientifiques.

Donc, si je résume, chercher à devenir la meilleure version de soi-même, ça revient à :

- Idéaliser la perfection qui est inatteignable
- Se comparer aux autres
- Se taper dessus, se dénigrer et se rabaisser

Et tout ça, ça ne nous amène pas à progresser, ni nous préserve du regard des autres, ni ne contribue à une relation à soi apaisée. En revanche, ça a des conséquences néfastes sur notre santé mentale.

Car finalement, ce n'est pas ça le but du dev perso. Ce n'est pas d'aller moins bien mais d'aller mieux. Note que je ne parle pas d'aller bien mais d'aller mieux. Cette nuance est très importante car elle montre qu'il n'est pas question de perfection mais de progression. C'est en ça que le dev perso est un processus et non pas une destination. Ce processus implique d'apprendre à se connaître et à tendre vers une vie plus agréable. Ça permet aussi de cultiver son intelligence émotionnelle, sa confiance en soi mais aussi de se donner les moyens d'atteindre ses objectifs, tout en trouvant un sens à sa vie. Il n'est pas question de supprimer ce qui nous rend humain, à savoir le fait de ressentir certaines émotions ou de ne pas arriver à faire quelque chose. Il n'est pas question de se fliquer H24. Il n'est pas question de se rajouter un poids sur les épaules.

Le dev perso n'est pas non plus une injonction à s'aimer à tout prix. Pour moi, le dev perso est une rencontre avec soi. Et grâce au coaching, on a l'opportunité d'aller d'un point A à un point B. C'est une randonnée dans ta grande rando qu'est la Vie. Et grâce à des outils puissants ainsi qu'à une méthode efficace s'appuyant sur la recherche scientifique, je suis capable de t'aider à te créer une vie qui TE ressemble. Parce qu'au fond, tu es la personne avec laquelle tu passeras le plus de temps dans ta vie. Alors autant apprendre à ne plus te battre contre toi mais à investir ton temps et ton énergie à devenir ton alliée pour vivre TA vie pleinement. Et tu n'as pas besoin de t'aimer pour être ton alliée. Ne pas te battre contre toi suffit amplement pour devenir ta propre alliée.



Tu vois, en cherchant à devenir la meilleure version de toi-même, tu te retrouves à te battre contre la toi du passé. Mais que dira la toi de demain, quant à celle que tu es aujourd'hui ? Quand est-ce que ça s'arrête ? Jamais. Alors que chaque jour est une opportunité pour moins te battre avec toi. Chaque jour est une opportunité pour apprendre de la personne que tu as été la veille. Car après tout, c'est grâce à la toi d'hier et du passé que tu en es là aujourd'hui. Que tu as réussi tant de belles choses, que tu as tant de beaux souvenirs. Est-ce que tu vois comme c'est plus puissant de te considérée comme alliée ? Ça te rendra ta rando de la Vie bien plus agréable.

Auto-coaching

Si toi aussi tu souhaites devenir ton alliée au quotidien, voici ce que je te propose :

Tout d'abord, appuie-toi sur ma méthodologie Clarté, Connexion et Confiance.

1. La 1^{re} étape : La Clarté

- 1.1. En toute honnêteté, pour quelles raisons t'obstines-tu à devenir la meilleure version de toi-même ?
- 1.2. Fais le point sur ta relation à toi. Que penses-tu de toi ? Que ressens-tu à ton égard ? Comment te vois tu ? Qu'est-ce que tu aimes chez toi ? Pourquoi ? Qu'est-ce que tu n'aimes pas chez toi ? Pourquoi ? Dans quelles situations te félicites-tu ? Dans lesquelles tu te tapes dessus ? Sous quelles conditions estimes-tu mériter ton propre amour ?
- 1.3. A quoi ça ressemblerait, concrètement le fait d'être ton alliée au quotidien ? Comment te traiterais-tu ? Comment te parlerais-tu ? Que ferais tu ? Que ne ferais-tu plus ?

2. La 2^e étape : La Connexion

- 2.1. Connecte-toi à tes besoins. Pour se faire, reprend la liste des émotions que tu ressens à ton égard et demande-toi ceci : telle émotion désagréable que je ressens vis à vis de moi m'informe que j'ai besoin de quoi ? En fait, chaque émotion désagréable que tu ressens t'informe qu'un ou plusieurs de tes besoins n'est pas encore nourri. Donc c'est hyper important de creuser plus loin que tes émotions. Aussi, demande-toi de quoi as-tu besoin pour devenir ton alliée au quotidien ?
- 2.2. Comment peux-tu nourrir tes besoins ? Je te rappelle que pour 1 besoin il existe 1001 stratégies/ manières/ actions pour le nourrir.
Par exemple, si pour devenir ton alliée tu as besoin de douceur, alors tu peux mettre en fond d'écran une phrase inspirante comme "j'ai le choix entre me mettre des coups de pieds au cul ou bien de me prendre par la main"; tu peux aussi pratiquer



un toucher apaisant, porter un bijou ou un vêtement qui t'évoque la douceur etc. Tu vois, il existe 1001 stratégies pour nourrir un seul et même besoin.

- 2.3. Et puis après la connexion à soi, il y a aussi la connexion aux autres. Reconnecte-toi à ce qui te rend pleinement humaine. Dans ces moments où tu as envie de t'en mettre plein la figure, rappelle-toi que c'est normal que tu te comportes comme ça avec toi-même. Durant les phases d'apprentissage, on trébuche plusieurs fois. Que personne ne nous a appris à se traiter avec douceur et bienveillance.

3. Et 3^e étape : La Confiance

- 3.1. Que peux-tu te dire de doux, de soutenant et d'aimant lorsque tu reprends les armes contre toi ? Lorsque tu t'agaces ? Que dirais-tu à une personnes que tu aimes et qui traverse la même chose que toi ? Que lui dirais-tu ? Comment te comporterais-tu avec elle ? Tu peux te dire ces mots-là. Tu peux te comporter de la même manière avec toi.

- 3.2. Demande-toi : "Qu'est-ce que tu as besoin d'entendre là ?" Qu'est-ce que tu aimerais que l'on te dise pour devenir ta propre alliée ? Viens noter tout cela et relis-le aussi souvent que tu en ressens le besoin.

4. Pour conclure, je t'invite également à écouter les épisodes complémentaires suivants :

- 4.1. Le [43](#) sur le lien entre la comparaison et la confiance en soi
- 4.2. Le [64](#) sur le syndrome de l'imposteur
- 4.3. Le [76](#) sur les 4 mythes sur les besoins
- 4.4. Le [77](#) sur les 3 mythes sur le perfectionnisme
- 4.5. Le [91](#) sur comment définir des objectifs kiffants et réalistes
- 4.6. Le [94](#) sur quoi faire face aux conseils non sollicités
- 4.7. Le [98](#) sur l'autocritique
- 4.8. Le [95](#) sur comment déterminer tes propres critères de réussite

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

Merci à toi d'avoir écouté cet épisode jusqu'au bout. Bien entendu, j'ai conscience que ce n'est pas évident de s'auto-coacher car l'introspection est une compétence qui s'acquiert. Si tu veux aller plus loin et vivre TA vie pleinement, sans subir tes "il faut" et tes "je dois" ainsi que les injonctions sociale, alors mon programme de coaching Nouveau Départ est fait pour toi. Réserve dès aujourd'hui ton [Appel Découverte](#) offert. On verra ensemble comment je peux t'aider à te créer une vie sur-mesure, plus épanouissante et enrichissante. Je te laisse mon agenda dans les notes de cet épisode. Pour consulter mes sources ou lire cet épisode, sa retranscription est disponible dans les notes du podcast. Si tu souhaites en savoir plus sur mon travail ou t'abonner à ma newsletter



l'Instant Détente Hebdo, direction mon site internet www.lacoachcamille.com. Et tu peux aussi me rejoindre sur ma page Instagram [@LaCoachCamille](https://www.instagram.com/LaCoachCamille). Tous les liens sont dans les notes de cet épisode. Prends soin de toi !

Les sources de cet épisode

- Breines J. G., Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin* , 38(9), 1133-1143.
- Friis, A. M., Johnson, M. H., Cutfield, R. G., & Consedine, N. S. (2016). Kindness matters: a randomised controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. *Diabetes Care*, dc160416
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Neff, K.D., et al (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287