



Le podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode : 105. La pression de la nouvelle année + Mes vœux pour 2025

Thème & objectif de l'épisode

Hello ! Aujourd'hui, dans cet épisode je te propose un épisode bonus dans lequel je te dégomme 3 mythes sur la pression autour de la nouvelle année.

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 !

Discussion

La nouvelle année arrive et avec elle, vient aussi la pression sociale à prendre de nouvelles résolutions, à faire les choses différemment pour la nouvelle année.

Alors en général, on se range dans une des deux catégories. La première est celle des personnes résignées et qui ont lâché l'affaire, qui se connaissent suffisamment pour savoir qu'elles ne tiendront jamais leurs bonnes résolutions, donc qui ne s'en fixent plus en début d'année.

Et dans la 2e catégorie, on retrouve des personnes qui sont attachées aux bonnes résolutions soit pour se motiver à passer à l'action, soit pour suivre le mouvement.

Tu es dans quelle catégorie toi ?

1. Il faut se fixer des objectifs/ des nouvelles résolutions en début d'année

Non il faut que dalle. On se fixe un objectif parce qu'on veut un résultat. Si aujourd'hui, ta vie te convient, alors ça ne sert à rien de te fixer un objectif. Tout simplement !

Par ailleurs, te fixer un objectif alors que tu ne ressens pas le besoin de l'atteindre, ça va te demander encore plus d'énergie, de temps et d'effort pour l'atteindre car ta motivation sera basse. Autant te



fixer un objectif quand tu ressens le besoin d'avoir un certain résultat et que tu as suffisamment de ressources pour l'atteindre.

2. Je dois viser très haut pour être certaine de ne pas échouer

Faux. A être ambitieuse, rien ne garantit qu'on atteigne nos objectifs. L'ambition n'est pas gage de succès ni ne prévient l'échec. Au mieux, viser très haut nous aide à avancer. Au pire, ça nous paralyse tant l'objectif est vertigineux.

Le meilleur moyen de ne pas échouer, c'est de ne pas se lancer. Et le meilleur moyen de réussir c'est de se soutenir et d'être réaliste quant à la faisabilité des objectifs.

Donc on oublie les coups de pieds au cul pour atteindre des objectifs drastiques. Ça ne marche pas. À la place, on se prend par la main et on se concentre sur un pas à la fois.

3. Je dois me fixer de nouvelles résolutions même si je me connais, je ne vais pas les tenir

Ah bah non ! Pourquoi t'infliger un truc désagréable ? Si je te dis ça c'est parce qu'il est fortement probable qu'en voyant que tu échoues à tenir tes nouvelles résolutions -une fois de plus-, tu ressentis au choix, de la honte, de la déception, de la culpabilité, du stress, etc.

Si tu sais que les nouvelles résolutions vont de paire avec la dégradation de ta relation à toi, alors n'en prends pas ! Tu ne te sentiras pas mieux en te tapant dessus !

Je te laisse, dans les notes de cet épisode, d'autres recommandations d'épisodes de podcast qui t'aideront à démarrer l'année avec douceur tout en te concentrant sur ce qui compte le plus pour toi. Et je te recommande tout particulièrement l'épisode [21](#) sur comment se fixer des objectifs kiffants et réalistes

**

Avant de m'arrêter ici pour aujourd'hui, je tenais quand même à te partager mes vœux pour la nouvelle année.

Non je ne te souhaite pas une bonne année... Car ce que je te souhaite c'est bien plus que ça. Ce que je te souhaite est tellement plus concret et réalisable car finalement, la bonne année ça dépend de tellement de facteurs extérieurs qu'on ne maîtrise pas.

Ce que je te souhaite, c'est de te sentir aimée, soutenue et écoutée. Je sais, c'est tellement fort et puissant. Avec cela, tu auras une force incroyable et inépuisable pour entreprendre TA vie comme tu l'entends.



Après tout, à quoi ressemblerait TA vie :

- Si tu avais la garantie que ton entourage te soutiendrait dans ce que tu entreprends ?
- Si tu te sentais en sécurité pour vraiment dire ce que tu penses ?
- Si tu avais la certitude que tes décisions étaient les bonnes pour toi ?
- Si tu n'avais plus besoin de douter en permanence avant de prendre une décision ?
- Si tu te délestais d'une partie de ta charge mentale ?

Tu connais la bonne nouvelle ?

Pour arriver à te sentir aimée, soutenue et écoutée, cela ne dépend pas de facteurs externes mais de toi. Et c'est une excellente nouvelle car tu es la personne avec qui tu passeras le plus de temps dans ta vie donc tu es 100% disponible pour toi et pour cultiver ton mieux-être.

Pour te sentir aimée, soutenue et écoutée, il n'appartient qu'à toi de t'entourer de personnes qui t'aiment telle que tu es.

Avoir les outils est tout aussi important que de savoir les utiliser ! C'est pour ça que pour arrêter de subir les "il faut" et tes "je dois" qui t'empêchent de vivre TA vie pleinement, tu as besoin d'outils puissants et efficaces tout comme d'une méthode pour les utiliser. Ne cherche pas plus loin, tu es au bon endroit ! 🧡 C'est justement ce qui m'anime dans la vie : accompagner les femmes à se libérer des injonctions sociales qui nuisent à leur épanouissement.

C'est pour ça que j'ai créé Nouveau Départ. Nouveau Départ, c'est ton programme de coaching pour te libérer des "il faut" et des "je dois" tout comme des injonctions sociales. Si toi aussi tu veux vivre TA vie pleinement, alors Nouveau Départ est fait pour toi. [Réserve dès aujourd'hui ton Appel Découverte avec moi](#). C'est un appel tout doux et sans engagement. Le lien est dans les notes de cet épisode !

Auto-coaching

1. Pour conclure, je t'invite également à écouter les épisodes complémentaires suivants :
 - 1.1. Le [26](#) sur comment garder le cap à l'année
 - 1.2. Le [56](#) sur le perfectionnisme et la procrastination
 - 1.3. Le [79](#) sur les attentes
 - 1.4. Le [94](#) sur quoi faire face aux conseils non sollicités
 - 1.5. Le [91](#) sur comment se fixer des objectifs kiffants et réalistes

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



Merci à toi d'avoir écouté cet épisode jusqu'au bout. 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, direction mon site internet www.lacoachcamille.com. Et tu peux aussi me rejoindre sur ma page Instagram [@LaCoachCamille](https://www.instagram.com/LaCoachCamille). Prends soin de toi !

Les sources de cet épisodes