



Ce Que Je Retiens

Le Podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode : **46. Mon entourage a remarqué que j'ai changé (comment être acceptée telle qu'on est ?)**

Hello et bienvenue dans Ce Que Je Retiens, un podcast qui mêle expériences de vie et coaching pour t'apprendre à te détacher du regard des autres. Je m'appelle Camille et je suis coach de vie certifiée. C'est parti !

Partage d'expérience

Aujourd'hui, dans ce 46^e épisode, je te partage ce que je retiens de mon entourage depuis que j'ai changé. Je te donne des clés pour te sentir entourée et acceptée telle que tu es.

J'ai changé. Je ne suis plus celle qui subit sa vie. Je ne me force plus à accepter une invitation juste pour faire plaisir à l'autre. Je ne dis plus 'oui' à une deuxième part de lasagnes juste pour que l'autre se sente bien. Je n'essaie plus à tout prix de m'adapter aux désirs et besoins de l'autre. Je ne dis plus 'oui' quand je pense 'non'. Je ne dis plus 'non' quand je pense 'oui'. Je dis ce que je pense. Je ne m'auto-censure plus. Je n'invente plus de prétextes bidons lorsque je ne veux pas passer du temps avec quelqu'un. Je ne dépends plus des faits et gestes de l'autre pour être heureuse. Je n'attends plus la validation et l'approbation de l'autre pour entreprendre des choses. Je ne réponds plus systématiquement 'présente' quand on me demande quelque chose. Je priorise mon bien-être au quotidien.

Mais alors, suis-je devenue une connasse ? Égoïste ? Chiante ?

Et bien je crois que c'est même tout l'inverse.

En apprenant à m'affirmer et à assumer qui je suis, je suis devenue bien plus tolérante et bienveillante envers l'autre !

Comment c'est possible te demandes-tu peut-être ? Comme je te comprends, moi non plus avant je ne voyais pas le rapport.

En changeant mon discours interne, en arrêtant de me juger avec violence en permanence, j'ai appris à me parler avec bienveillance et curiosité. Et c'est exactement ce que j'ai appris à faire avec mon entourage.

Au lieu de juger l'autre comme étant contre moi, j'ai commencé à me demander pourquoi la personne faisait ce qu'elle faisait, et disait ce qu'elle disait. Comme on ferait dans une cours de justice finalement : on rassemble les faits sans les interpréter. Je ne cherche donc plus à lire entre les lignes. J'arrête de supposer.



Je laisse donc l'opportunité à l'autre d'être parfaitement imparfait, tout comme je suis parfaitement imparfaite. Je permets à l'autre d'être tel qu'il/ elle est. L'autre n'a plus à jouer à un jeu près de moi.

Et puis, je prends mes responsabilités. C'est-à-dire que je ne blame plus l'autre pour mes mésaventures qui n'ont rien à voir avec lui/ elle.

Aussi, je retire la charge mentale de l'autre qu'il/ elle a à prendre soin de moi.

Je ne me vexe plus quand l'autre annule une soirée ou un repas. De la même manière, je ne le prends plus mal quand l'autre me dit qu'il/elle a besoin d'être seul-e. Je sais que la solitude est un besoin humain.

Ce que je retiens de mon entourage depuis que j'ai appris à m'affirmer, c'est qu'en investissant mon temps et mon énergie sur mon bien-être, je me donne l'opportunité d'être entourée de personnes qui m'aiment telle que je suis.

Discussion

Je m'explique parce que je sais que ce n'est pas évident de comprendre cette notion. Dans notre société, il est largement admis que si je priorise mon bien-être, alors, je ne me soucie pas de celui de mes proches, alors je suis égoïste. Or, c'est un raisonnement complètement erroné. Je te rappelle la définition de l'égoïsme selon le Larousse : "*Attachement excessif porté à soi-même et à ses intérêts, au mépris des intérêts des autres*". Jusqu'à preuve du contraire, quand tu choisis de maintenir ta séance de sport ou ta soirée solo au lieu d'accepter de voir une amie ou de prendre le coup de fil de ta mère, à aucun moment tu méprises les intérêts de ton amie ou de ta maman. Tu n'es absolument pas égoïste.

A travers SPOTLIGHT, mon programme de coaching pour t'apprendre à te détacher du regard des autres pour enfin vivre TA vie, une des inquiétudes principales de mes clientes est d'avoir peur de blesser l'autre en s'affirmant. Cette peur est justifiée car il est commun dans notre société de faire l'amalgame entre s'affirmer et être agressif-ve. Or, encore une fois, il est totalement possible de s'affirmer dans la bienveillance.

Par exemple, si je reprends le cas où mon amie Suzanne me propose de la voir ce soir alors que j'ai prévu une soirée en solo. Je peux tout simplement lui dire "*Merci beaucoup de me proposer. Moi aussi j'ai envie de passer du temps ensemble. Mais là je suis HS. J'ai vraiment besoin de me reposer. De toute façon, je ne pourrais pas profiter pleinement de ma soirée avec toi si je sors dans cet état là. Du coup, ça te va si on se fait ça jeudi à la place ?*".

Comme tu le vois dans cet exemple, je prends l'amour que Suzanne me donne. Je lui offre mon amour aussi... Le tout, en m'affirmant. S'affirmer, ça peut se faire de manière aussi douce que ça.

Bon et maintenant, peut-être que tu te dis qu'en t'affirmant, tu as peur de perdre des proches.



Ah bah c'est certain qu'en s'affirmant, ça fait du tri dans notre entourage. Mais n'est-ce pas plus agréable de se savoir entourée de personnes qui nous aiment et nous acceptent telle que nous sommes, plutôt que d'être entourée de personnes qui veulent nous changer ?

C'est une vraie question que je te pose. A quoi ça sert de t'accrocher à des personnes qui ne t'aiment pas telle que tu es ?

J'ai réfléchi à cette question pendant des années et voilà ma conclusion. Entretenir des liens avec ces personnes-là... Bah c'est souffrant. Et c'est souffrant sur le court, moyen et long terme. Ça draine notre énergie au quotidien et à chaque contact ! Et surtout, ça ne s'arrête jamais. Ce ressenti, ces faux espoirs, ces illusions de relations aimantes, et cette charge mentale de devoir s'adapter à l'autre nous hantent sans cesse, comme un boulet qui nous ralentirait dans notre rando. Parce que oui, la rando, tu peux quand même la faire avec un boulet au pied. Mais avec quel entrain ? Quelle énergie pour faire le prochain pas ? Et puis quel souvenir auras-tu de cette rando ? Qu'est-ce que ça te coûte de traîner ce boulet pas après pas ?

Quand je te parle de rando, tu l'auras compris, je te parle de ta vie. A tout moment, comme par exemple aujourd'hui, tu peux décider de te libérer de ce boulet. Tu as le droit et la capacité de le laisser sur le chemin de ta rando. Sur le moment, ce sera souffrant de cheminer sans ce boulet. Mais ce n'est qu'un inconfort à court terme. Car très vite tu vas prendre goût au plaisir d'avancer à ton rythme durant ta rando. Tu vas retrouver le kiff de choisir entre courir et marcher, aller vite ou lentement. Bref, allégée de ce boulet, ta rando, tu la vivras comme TOI tu en as envie !

Vivre une vie remplie de personnes qui veulent ton bien, et qui t'acceptent et t'aiment telle que tu es, c'est un sentiment indescriptible tant il faut le vivre pour mesurer le confort physique, mental et émotionnel.

Et ça, c'est la vie que je te souhaite. Je te souhaite de profiter de TA vie comme tu l'entends.

Auto-coaching

Si toi aussi tu souhaites t'entourer de personnes qui t'acceptent et t'aiment telle que tu es, voici ce que je te propose :

1. Apporte de la clarté :
 - 1.1. Qu'est ce que tu ne veux plus dans ta vie ?
 - 1.1.1. Comportements, remarques...
 - 1.1.2. Par exemple : qu'on invalide tes ressentis, qu'on minimise ton vécu, qu'on te pousse à te justifier, qu'on te fasse la leçon, qu'on te dise comment réagir face à telle ou telle situation, qu'on te rabaisse, qu'on te culpabilise...



- 1.2. Qu'est ce que tu veux plus dans ta vie ?
 - 1.2.1. Comportements, remarques ...
 - 1.2.2. Par exemple : être écoutée, être soutenue coûte que coûte, de la réciprocité, de l'authenticité, du respect...
2. Sois réaliste :
 - 2.1. Oui, tu vas probablement perdre des personnes MAIS tu vas AUSSI en gagner d'autres. Ton cerveau va probablement te montrer le vers à moitié vide (c'est-à-dire le fait que tu vas probablement perdre des gens). A toi de lui rappeler que ce n'est pas parce qu'une chose est probable, qu'elle va forcément se réaliser. C'est un raccourci que fait ton cerveau qui s'appelle l'appel à la probabilité. Je t'en parlais dans l'épisode 45.
 - 2.2. Et donc, s'il est probable que tu perdes des personnes de ton entourage, l'inverse est tout aussi possible. Il est probable que ton entourage s'agrandisse !
3. Adapte ton vocabulaire :
 - 3.1. Te dire que tu vas perdre des personnes de ton entourage, c'est clairement un truc négatif et le cerveau n'aime pas ça. J pense qu'on sera d'accord pour dire qu'on a envie de perdre personne.
 - 3.2. A la place, je te propose de te dire que tu ne gardes que les personnes bienveillantes et aimantes dans ton entourage. Ou bien que tu assainis ton entourage. Ou encore que tu ne gardes ton énergie et ton temps que pour des personnes qui t'apprécient telle que tu es.
4. Sois patiente avec toi-même.
 - 4.1. Ça prend du temps de s'affirmer et de poser ses limites. C'est normal d'y arriver que dans certaines situations, avec certaines personnes et à propos de certains sujets.
 - 4.2. À tout moment, tu peux choisir d'être compatissante envers toi-même.
 - 4.2.1. Voilà à quoi ça peut ressembler :
 - 4.2.1.1. En ce moment, j'ai du mal à m'affirmer et ce n'est pas agréable. C'est normal d'avoir peur de faire les choses autrement. D'autres traversent les mêmes choses que moi. J'apprends, je suis sur le chemin.
 - 4.3. Sois patiente avec toi-même aussi durant les deuils successifs (la relation qui s'arrête ou qui change, la relation que tu n'as pas pu avoir, etc.). Je t'invite à laisser tes émotions s'exprimer. Puis à creuser le besoin qu'elles transmettent. Le tout, en t'appuyant sur les touchers apaisants qui te font du bien.
5. Les recommandations des épisodes de podcast :
 - 5.1. Le 3 sur la puissance de cultiver sa curiosité.
 - 5.2. Le 6 sur les attentes.
 - 5.3. Le 11 sur les émotions.



- 5.4. Les 13 sur comment identifier et combler tes besoins.
- 5.5. Le 15 sur comment poser ses limites de manière bienveillante.
- 5.6. Le 16 pour faire le point sur une relation.
- 5.7. Le 21 sur comment se sentir aimée.
- 5.8. Le 23 sur la peur de décevoir
- 5.9. Le 37 sur la peur de passer pour une égoïste.
- 5.10. Le 39 sur la honte d'aller mal.
- 5.11. Le 42 sur les pensées parasites vs. les pensées créatrices.

Pour conclure, je tenais à revenir sur le fait que oui, j'ai perdu des personnes de mon entourage mais j'en ai surtout gagné tellement plus ! Et mes relations sociales sont tellement plus profondes et réciproques !

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 [@LaCoachCamille](https://www.instagram.com/LaCoachCamille) ainsi que sur mon site internet www.lacoachcamille.com. Prends soin de toi !