

Retranscription de l'épisode 117 ↴

Mes victoires du 1er trimestre 2025



POUR UN COACHING DOUX AVEC UN VRAI IMPACT !

Sommaire

 Hello !.....	1
 Thème et objectif de l'épisode.....	2
 Présentation du podcast.....	2
 En détail.....	2
 Auto-coaching.....	6
 Pour aller plus loin.....	8



👋 **Hello !**

Je m'appelle Camille Lebot, je suis coach de vie certifiée, et je m'appuie sur les neurosciences, l'autocompassion et la Communication NonViolente pour t'aider à vivre TA vie pleinement.

Je suis également enseignante en maternelle et éducatrice spécialisée. Je me suis formée en Irlande, pays dans lequel j'ai vécu de 2012 à 2025. Je suis également secouriste en santé mentale, et je vis avec deux maladies chroniques : l'endométriose et l'adénomyose.

En 2021, j'ai fondé La coach Camille, mon entreprise de coaching afin d'empouvoirer les femmes à prendre leur place dans ce monde et à vivre leur vie pleinement. Les valeurs fondatrices de La coach Camille sont l'humanisme, l'éthique, la résilience et l'épanouissement.

🎧 **Podcast** [Ce que je retiens](#)

🎧 **Instagram** [@lacoachcamille](#)

Thème et objectif de l'épisode

Hello ! Aujourd'hui, dans cet épisode je te propose un épisode hors-série dans lequel je te partage mes victoires de ce premier trimestre de 2025. C'est intéressant de faire un point régulier sur ce qu'on a vécu car ça nous permet d'apprendre et de grandir. Et puis ça nous permet aussi de cultiver notre confiance en nous.

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, que tu souhaiterais être plus sereine au quotidien et vivre TA vie pleinement, 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 !

En détail

Avant toute chose, voici les événements majeurs qui m'ont marqué durant les trois premiers mois de 2025.

Tout d'abord, on avait prévu de quitter définitivement l'Irlande d'ici au 1er mars 2025.

Notre mois de janvier a donc été très chargé puisqu'on a eu 15 jours pour trier toutes nos affaires, tout mettre dans des cartons, trouver une compagnie de déménagement qui accepterait de faire Dublin-Paris sans qu'on y perde un rein et un bras chacun. Au bout de ces 15 jours, mon mari a quitté l'Irlande pour commencer son nouveau travail en France et s'installer dans le nouvel appartement. Ensuite, on a mis en vente la voiture et quelques meubles. Fait une partie de la paperasse pour l'Irlande et la France. Rendre notre appartement irlandais. Préparer et programmer 7 semaines de podcast et de newsletter. Prendre mes marques dans notre nouvelle vie en France et attendre patiemment la réception de nos affaires. Sans oublier, encore beaucoup de paperasse pour s'installer en France, gérer un dégâts des eaux, les plombs qui sautent en allumant le four et une très mauvaise nouvelle concernant un membre de notre famille.

Je crois que tu l'auras deviné, les deux premiers mois auront été très stressants pour mon mari et moi. Je suis épuisée mentalement, physiquement et émotionnellement.

1- Victoire : Être consciente de ma santé mentale

C'est typiquement dans ce genre de genre de périodes stressantes que je remarque le chemin parcouru.

En janvier et en février, j'ai remarqué que j'avais du mal à me concentrer, que je me couchais soit plus tôt soit plus tard qu'à mon habitude. J'ai aussi remarqué que je ne respectais plus mes sensations de faim et de satiété. J'ai beaucoup procrastiné et ma consommation d'écran a explosé. Voyant que ces comportements sortaient de mes habitudes, je me suis demandée d'où ça venait. Alors j'ai identifié mes pensées et mes émotions et j'en suis arrivée à la conclusion que je ressentais du stress, de l'anxiété et je me sentais complètement submergée par tout ce qui vient avec un déménagement, qui plus est à l'international, dans un pays que je ne connais plus, avec une entreprise à fermer, puis une autre à créer avec tout l'administratif qui va avec. Et puis ensuite, je suis venue identifier mes besoins afin de les nourrir. Et c'est comme ça que j'ai compris que mon anxiété était là car j'avais besoin de soutien moral, d'être rassurée, d'organisation et de concrétisation. Mon stress était là pour m'informer que j'avais besoin de stabilité, d'aide, de temps pour moi, et d'organisation. Une fois mes besoins identifiés, je n'avais plus qu'à les nourrir.

Quand je te dis que je constate le chemin que j'ai parcouru c'est parce qu'il y a quelques années en arrière, j'aurais totalement subi ma santé mentale, étant totalement incapable de me rendre compte que je n'allais pas bien, blamant la saison, telle personne ou n'importe quel facteur extérieur pour mon humeur. Je me sentais totalement impuissante, j'avais la tête dans le guidon et j'étais d'une humeur exécrable avec mes proches.

À présent, ce n'est absolument plus le cas. Et je t'en parle dans ma victoire suivante.

2- Victoire : Demander de l'aide

Ma 2e victoire ce trimestre aura été de demander de l'aide. Le truc c'est que pour moi, ce n'est pas quelque chose de facile que d'admettre que j'ai besoin d'aide. En fait, pendant des années, je me disais que je devais faire les choses toute seule car j'avais peur du regard des autres. J'avais peur de passer pour une nana dépendante, incapable, nulle, pas débrouillarde et faible. Le problème avec ça c'est que je procrastinais, je n'avancais pas, je gaspillais mon temps et mon énergie. Je m'en voulais et je me trouvais si nulle.

Voilà que depuis plusieurs années, j'ai complètement changé mon état d'esprit. Comme j'ai compris comment la peur du regard des autres fonctionne, ce qui l'alimente et surtout, comment la dépasser, alors j'ose demander de l'aide quand j'en ai besoin.

Et pour le déménagement, c'est ce que j'ai fait à plusieurs reprises, que ce soit auprès de mon mari ou de mes ami-es en France comme en Irlande. J'ai clairement dit à mon mari que tout ce qui était administratif était anxiogène pour moi et que j'avais besoin qu'il m'aide à créer les annonces pour vendre la voiture et quelques meubles, qu'il s'occupe de l'assurance habitation et de la réouverture de nos droits de la Sécurité Sociale. J'ai demandé à un ami de m'aider pour vendre la voiture parce que je n'y connais rien. J'ai demandé à une amie de nous loger chez elle une nuit le temps qu'on achète un lit et un matelas. Bref. En mettant mon égo de côté, en identifiant clairement en quoi ma peur du regard des autres m'empêchait de me simplifier mon quotidien mouvementé, j'ai retrouvé de l'apaisement, et j'ai pu souffler. J'ai pu avoir de l'espace mental, de l'énergie et du temps pour m'occuper de mon travail, et de certaines tâches plus difficiles pour mon mari.

Déléguer et demander de l'aide, ça m'a permis de prendre soin de ma santé mentale et de ma santé physique. Ce qui fait que je me suis rendue ce trimestre plus doux, plus calme, plus agréable.

3- Victoire : accepter que je ne peux tout contrôler (ciao le perfectionnisme)

Je t'en ai déjà parlé à travers plusieurs épisodes de podcast, j'étais une perfectionniste sous couverture. C'est-à-dire que je n'avais absolument pas conscience que j'étais perfectionniste mais par contre, je passais des heures à lire tous les avis avant d'acheter un truc, afin de trouver le meilleur produit sur le marché. Et autant te dire qu'avec le déménagement, j'aurais pu perdre un temps considérable à éplucher tout internet pour trouver la meilleure compagnie de déménagement, le meilleur canapé/ lit, le meilleur forfait téléphonique, la meilleure plaque de cuisson, le meilleur étendoir à vêtements etc.

Si y'a bien un truc que j'ai compris ces dernières années c'est que rien ne sera parfait, point barre. Aucun produit ou service ne remplira tous mes critères : pratique, écologique, beau, abordable, éthique, de la bonne taille, avec de bons matériaux, etc. Pareil, pour la compagnie de déménagement, quelle preuve devait on m'apporter pour que je sois à 100% rassurée que toutes nos affaires arriveront dans notre futur appartement, sans encombre, sans perte, et sans être abîmées. Vraiment ? Sincèrement, la seule preuve envisageable pour moi serait de rester H24 à surveiller nos cartons. On est d'accord, ce n'est pas possible ! Surtout que pour faire Dublin-Paris, ça peut prendre jusqu'à 3 semaines alors bon !

Je sais que mon perfectionnisme m'a été utile à plein moments de ma vie mais aujourd'hui, il ne m'est plus utile la plupart du temps. Ce n'est pas parce que je peux faire plus que c'est une bonne chose pour moi. Bien souvent, mon perfectionnisme me dessert, détériore ma santé mentale & physique ainsi que mes relations. Je ne veux plus de ça dans ma vie.

Tu vois, ce déménagement m'aura encore permis de faire confiance à l'autre car une bonne partie des choses est hors de mon contrôle. Moi tout ce que je peux faire c'est créer un cadre et des conditions propices à ce que le déménagement et l'emménagement se passent pour le mieux. Voilà, c'est tout et en même temps c'est déjà énorme ! J'ai donc décidé de penser que les choses pourraient bien se passer. Que le mieux est l'ennemi du bien. Que mon mari et moi avons le temps de prendre nos marques dans notre nouveau

logement, que non, tout ne doit pas être parfait et 100% aménagé pile le jour où on emménage.

Crois-moi, je ressens une telle légèreté de fonctionner comme ça !

Auto-coaching

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

- [22.](#) Ma capacité à stresser (Comment rester zen et confiante ?)
- [37.](#) J'ai peur qu'on me reproche d'être égoïste (Comment prendre du temps pour soi ?)
- [57.](#) Faire du tri dans ta charge mentale & déléguer
- [65.](#) Communiquer sur ce qu'on ressent et sur ce dont on a besoin
- [75.](#) Je ne suis pas normale
- [76.](#) Ces 4 mythes sur les besoins
- [114.](#) Les deux types de culpabilité

Et voilà pour aujourd'hui. Et toi, que retiens-tu de cet épisode ? Quelles sont tes victoires de ce 1er trimestre de 2025 ?

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 sociales, 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



CE QUE **je retiens**

sur ma page Instagram [@LaCoachCamille](#). Tous les liens sont dans les notes de cet épisode. Prends soin de toi !

CE QUE je retiens

Pour aller plus loin

CE QUE JE VEUX POUR TOI, C'EST ÇA ʘ

- Que tu te sentes libre d'exister, libre d'être toi sans avoir à faire de compromis.
- Que tu te sentes légère en ne gardant que la charge mentale que tu choisis.
- Que tu te sentes heureuse auprès de tes proches sans être préoccupée de ce qu'on pourrait penser de toi.
- Que tu te sentes confiante au boulot sans entretenir un syndrome de l'imposteur.
- Que tu te sentes aimée telle que tu es, sans avoir à jouer un rôle.
- Que tu te sentes bien avec toi-même, sans en avoir honte ou peur.
- Que tu te sentes en harmonie avec ton corps, sans avoir à l'aimer ou le détester.
- Que ta vie te ressemble et te fasse kiffer.
- Que tu sois entourée de personnes qui contribuent à ton bien-être.

➡ Ce que je veux pour toi, c'est ce que j'ai réussi à me créer :
vivre sa vie pleinement !



Si tu souhaites vivre TA vie pleinement, **NOUVEAU DÉPART** ☀️ est fait pour toi ! Grâce à une méthode accessible et à des outils puissants, efficaces et adaptés des neurosciences, tu feras de ta vie ton refuge. **NOUVEAU DÉPART** ☀️, c'est TON programme de coaching pour vivre TA vie pleinement.  [JE RÉSERVE MON APPEL DÉCOUVERTE AVEC CAMILLE](#)

Prends soin de toi ! 💕

Camille 🌿