



Ce Que Je Retiens

Le Podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode :

34. J'avais honte de faire de l'aquagym (Se lancer malgré la peur d'être jugée)

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 34e épisode, je te partage ce que je retiens de cette fois où j'ai eu honte de faire de l'aquagym. Je te donne des clés pour te lancer dans cette activité qui te fait tant rêver mais que tu t'interdis par peur d'être jugée.

Mon intention pour l'année 2022 était "la santé, les santés". Par rapport à ma santé physique, j'avais décidé de prendre un abonnement à l'espace sportif d'un établissement près de chez moi. Ce qui m'a séduite dans cet établissement c'est qu'au même endroit, il y a deux piscines, une immense salle de sport et des classes. Pour moi c'était tout bénéf : on proposait des classes pour tous les niveaux et pour une variété d'intensité. Ce qui m'arrange parce qu'avec mon endométriose et mon adénomyose, mon corps supporte l'intensité douce et moyenne. Et, ô miracle, que vois-je ? Du pilates, du yoga et de l'aquagym !

Je réserve ma séance collective d'aquagym via l'application. Puis j'commence à m'imaginer tremper les pieds dans le bassin et apercevoir des regards se tourner vers moi. J'ressens peu à peu la gêne s'installer et la honte se propager dans mon corps. Mon cœur s'accélère quand j'me dis que je ne devrais pas être là. J'ai peur qu'on se moque de moi, qu'on me dise que je n'ai rien à faire ici.

Je sors de mes pensées, j'ouvre mon application et je m'apprête à me désinscrire de la classe. Mais je ne le fais pas. Ce soir là je serai allée à mon cours d'aquagym et j'y ai même pris plaisir !

En revanche, des dizaines d'exemples me viennent en tête de toutes ces fois où j'ai annulé un truc parce que j'avais peur d'être jugée, soit par rapport à mon âge, mon poids, mon apparence physique ou mes compétences. Affronter le regard des autres aurait été insupportable.

Ce que je retiens de cette fois où j'ai eu honte de faire de l'aquagym c'est que s'empêcher de faire ce qu'on aime par peur d'être jugée c'est se priver de joie.



Discussion

Le truc c'est que rien ne garantit qu'on va te regarder ni même qu'on aille te juger. Mais tu continues de croire que ça va arriver. Tu continues de croire que le pire scénario va se produire.

Admettons qu'on te regarde et qu'on te juge. Qu'est ce qui va se passer ? Quelle est la probabilité que quelqu'un vienne te voir et te dise le fond de sa pensée ?

Nan mais vraiment, je te pose la question, quelle est la probabilité que quelqu'un soit transparent avec toi ? J'ai pas la réponse mais normalement ton cerveau, là, est en train de relativiser sa mère ! Tu es d'accord avec moi je pense, qu'il y a peu de chances que ça se produise.

Ok, maintenant, imagine qu'on te regarde, et qu'on te juge intérieurement. Qu'est ce qui va se passer ? Quelles conséquences pour toi ? Bah rien. Tu fais ta life, et t'es même pas au courant de ce qu'on pense de toi. Alors, quel est le problème ? Y'en n'a pas, on est d'accord ? Ce que tu ne sais pas, n'a aucun impact sur ta vie. Donc, si on te juge et que tu ne le sais pas, tu vas très bien, tu vis ta p'tite vie à toi, avec paillettes et licornes !

Et attention, là, tout ça, c'est en partant du principe qu'on te juge. Mais je te le rappelle, rien ne garantit que ça arrive. On peut aussi te regarder et te trouver inspirante ou t'admirer. On peut aussi ne rien penser de toi. ET on peut aussi ne pas te regarder !

Ah ouais, je sais le cerveau bugg. Tu choisis de retenir un scénario possible alors qu'il y en a 4 possibles :

1. Personne ne me regarde.
2. On me regarde et on ne pense rien.
3. On me regarde et on pense du bien de moi.
4. On me regarde et on me juge.

Ça fait du bien de voir la situation comme ça, nan ?

Mais alors, pourquoi on anticipe toujours le pire scénario, celui où on va nous juger et que ce sera douloureux ? Et bien car nous avons besoin d'appartenir au groupe. C'est une stratégie de survie que nos ancêtres nous ont transmise. À l'origine de la vie humaine, les êtres humains qui vivaient en solitaire sont morts, tandis que ceux vivant en groupe s'en sont mieux sortis. Et tout ça fait sens car le but unique de notre cerveau primaire est de nous maintenir en vie !

Donc c'est normal d'avoir peur d'être jugée car pour notre cerveau primaire ça voudrait dire qu'il y a un potentiel danger de mort. Pour lui, une menace réelle ou supposée, c'est une menace !



C'est pour ça que c'est intéressant de questionner ses peurs, parce que ça permet de dédramatiser et de prendre du recul sur une situation.

Quand j'ai peur qu'on me juge à la piscine, mon besoin d'appartenance n'est absolument pas remis en question en fait. Je sais que je suis entourée : j'ai des ami-es, de la famille, mon mari. Je sais que je compte pour pleins de personnes, et qu'elles comptent tout autant pour moi.

Auto-coaching

Si toi aussi tu souhaites enfin faire cette activité qui te fait tant rêver mais sur laquelle tu procrastines de peur d'être jugée, voici ce que je te propose :

1. Déjà, rassure toi sur le fait que tu es normale ! C'est totalement humain d'avoir peur d'être jugée. Tu peux être douce et bienveillante envers toi lorsque tu remarques cette peur. Parle-toi comme tu parlerais à une personne proche dans cette situation.
2. Demande toi : quels sont tous les scénarios possibles dans cette situation ? Tu peux les lister mentalement ou à l'écrit. Personnellement je trouve que les premières fois, passer par l'écrit est plus puissant car notre cerveau voit plus concrètement, de manière plus palpable les différents scénarios.
 - 2.1. Je te renvoie à l'épisode 17 sur la peur de l'avenir et t'explique plus en détail le mécanisme du cerveau quant au pire scénario.
3. Tu peux aussi utiliser l'outil gagnant/ perdant : que gagnes-tu à ne pas faire cette activité ? Que perds-tu à ne pas la faire ? Que gagnes-tu à la faire ? Que perds-tu à la faire ?
4. Visualise toi kiffer faire cette activité ! La visualisation a été prouvée pour faire des miracles. Regarde d'ailleurs le [Tedx de Aymeric Guillot](#) sur la puissance de la visualisation. Les notes sont dans la retranscription de l'épisode.
5. De la même manière visualise toi après avoir fait cette activité ? Que ressens-tu ? Du bien être ? De la fierté ? De l'accomplissement ? De la joie ?
6. Quelques propositions de pensées bienveillantes pour te lancer :
 - 6.1. Cette activité va tant m'apporter.
 - 6.2. J'ai tant à gagner en faisant cette activité.
 - 6.3. À tout moment, je peux m'arrêter .
 - 6.4. Je ne suis pas ma peur.
 - 6.5. Ce qui compte c'est de kiffer.
 - 6.6. Je le fais pour m'écarter.
7. Propositions de questions puissantes :
 - 7.1. Et si ça se passait bien ?
 - 7.2. Et si on me trouvait géniale ?
 - 7.3. Et si on m'admirait ?
 - 7.4. Et si ma présence inspirerait d'autres à se lancer ?



8. Enfin, je t'invite chaudement à te lancer ! Choisis une activité que tu as envie de faire, qui te procurerait de la joie, pour laquelle tu as peur d'être jugée. Veille à ce que cette activité le rapport joie/ inconfort soit équilibré, hein. Le but n'étant pas de choisir une activité qui te fout la trouille ! Choisis une activité où l'enjeu est bas. Ça rassurera ton cerveau de savoir que ton équilibre de vie n'en dépend pas.
 - 8.1. Par exemple, si tu as envie d'écrire un livre, je t'invite à écrire un post Instagram et à le publier de manière anonyme. Comme ça, au pire du pire, ton anonymat est protégé.
 - 8.2. Si tu aimerais bien pâtisser, essaie une recette et goûte-là en solo ! A force de pratique, tu auras plus confiance en toi et tu pourras faire goûter ta création à une personne proche, avant de la faire goûter à toute la famille. Les petits pas permettent de gagner la course !

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 !