



Le podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode : **Ta Boussole de juin 2024**

Ta boussole de juin 2024

Présentation

LA COACH CAMILLE, c'est avant tout une entreprise féministe, douce et percutante. C'est pourquoi, je m'appuie sur les neurosciences pour libérer les femmes de toutes ces injonctions pesantes véhiculées par la société. Alors si toi aussi tu en as marre des 'il faut' et des 'je dois'; si tu en a 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 ! Grâce à Ta Boussole de Mai 2024, tu auras un aperçu des nouvelles ressources disponibles pour t'aider à te détacher du regard des autres.

Le podcast

Allez, on commence par le podcast Ce Que Je Retiens. Voici un aperçu des épisodes à venir en juin :

1. Dans le 75, je te donne des clés pour t'apaiser lorsque tu penses que tu n'es pas normale.
2. Dans le 76 je te propose un épisode bonus dans lequel je te dégomme 4 mythes sur les besoins.
3. Dans 77, je te propose un épisode bonus dans lequel je te dégomme 4 mythes sur la perfection.
4. Dans le 78, je te propose un épisode bonus dans lequel je te dégomme 4 mythes sur les émotions.
5. Et dans le 79, je te propose un épisode bonus dans lequel je te dégomme 4 mythes sur les attentes.

Je t'invite chaleureusement à t'abonner au podcast pour ne rien louper des prochains épisodes à venir. Et puis pense aussi à lui laisser 5 étoiles pour le faire découvrir à d'autres personnes !

L'appel mensuel

Ensuite, comme tous les mois, j'organise un appel mensuel gratuit qui a pour simple but de t'aider à contribuer à ton bien-être tout en t'apprenant à te détacher du regard des autres.

Ce mois-ci, je t'offre un atelier sur le thème suivant : Profiter VRAIMENT de ses vacances.



J'ai choisi ce thème car les vacances, c'est censé être agréable sauf qu'en tant que femme :

- On gère toute l'organisation de la famille si bien qu'on passe son temps à se dire des "il faut" et des "je dois". On n'oublie de profiter de l'instant présent, de ralentir, de se laisser porter par nos envies et besoins;
- On est stressée avant les vacances et même pendant les vacances car on est la tête pensante de toute la famille. On s'encombre d'une telle charge mentale à base de "faut penser à prendre ci, à prendre ça";
- On continue de sacrifier notre bien-être au profit de celui des autres, si bien qu'on n'est jamais totalement satisfaite de ses vacances.

En bref, avant les vacances, on est crevée, et au retour de vacances, on a besoin de reprendre d'autres vacances pour s'en remettre et kiffer pleinement.

T'as pas envie d'autre chose pour les vacances qui arrivent ?

Et si, cette année, tes vacances rimaient avec sérénité et kiff ? Et si cette année, tu t'offrais des vacances sur-mesure, des vacances qui te font réellement du bien ?

À titre personnel, ça fait 3 ans que je savoure mes vacances sur-mesure. J'en ai eu trop marre de subir mes vacances, à faire des activités qui me saoulent juste pour faire plaisir à Suzanne, à boire de l'alcool alors que je n'en ai pas envie, à veiller trop tard juste pour pas déranger, à manger quand je n'ai pas faim, à ne pas oser faire la sieste, à dépenser ma thune dans des activités qui "font bien" socialement ou des "incontournables", juste parce que je n'osais pas faire ce qui me faisait vraiment plaisir. Aujourd'hui, mes vacances sont bien plus agréables depuis que j'arrive à trouver un équilibre entre mes besoins et ceux des autres. Mon stress a largement diminué, j'arrive à me reposer, à déconnecter du boulot et à me créer des beaux souvenirs au quotidien, avec mes proches et en solo.

Grâce à cet atelier :

- Tu apprendras à réduire ta charge mentale avant et pendant les vacances.
- Tu identifieras précisément de quoi tu as besoin pour ces vacances,
- Tu apprendras à t'affirmer avec douceur et bienveillance,
- Tu apprendras à profiter de l'instant présent.

[Et donc, pour participer en direct et/ ou recevoir le replay, clique sur les notes de cet épisode.](#)

J'ai bien hâte de te retrouver le mardi 25 Juin pour t'aider à te créer des vacances sur-mesure, en toute sérénité.



La newsletter

Et puis ce mois-ci encore, je vais aussi t'aider à ne plus subir ta vie grâce à la newsletter l'Instant Détente Hebdo. Chaque dimanche matin, tu reçois une surprise pour contribuer à ton bien-être. C'est pratico-pratique et c'est utile. Je précise car perso, je ne supporte pas qu'on me pigeonne en newsletter. Quand tu t'abonnes, on te promet monts et merveilles alors qu'en fait, chaque semaine on t'incite à dépenser ton argent. Pas de ça chez moi ! Moi je crois en la générosité pure et dure, sans rien attendre en retour. C'est pour ça que ma newsletter s'appelle l'Instant Détente Hebdo, c'est pour que tu t'offres une bulle de détente chaque semaine.

Et pour t'abonner à la newsletter, c'est aussi très simple et ça se passe dans les notes de cet épisode.

[S'abonner à la newsletter](#)

Le croustillant du mois dernier

Et puis aussi, en bonus de cet épisode, j'ai envie de te partager le croustillant du mois dernier.

- La victoire du mois dernier c'est d'avoir décidé de prioriser mes besoins de repos physique et mental. Avec mes déplacements pro et perso du mois de mai, j'ai eu beaucoup de travail afin de garder l'avance que j'ai sur le podcast notamment. Et même si c'était tentant de me faire des semaines de plus de 60h derrière mon ordinateur, je sais aussi que je ne veux plus jamais refaire de burn-out. Alors voilà, je célèbre le fait que j'ai réussi à me reposer. Et ça, c'est une victoire pour moi parce ce n'est pas toujours évident d'arrêter de travailler quand tu bosses à ton compte, et d'autant plus quand tu aimes ton boulot.
- Et un beau souvenir que j'ai envie de te partager c'est le pique-nique que mon mari et moi avons fait au bord de la mer, dans le Comté Wicklow. C'était la première journée d'été, c'était si agréable. Je parle d'été car ici l'été démarre le 1er mai. Et voilà, j'avais ma robe bleu ciel, mes sandales, mon chapeau, et trois tonnes de crème solaire. Mes jambes n'étaient pas épilées mais j'men foutais. Ce que je voulais de cette journée, mon intention, c'était d'être connectée à mon mari, de prendre le temps de ralentir, de profiter du soleil et d'inaugurer la saison des piques-niques. C'était si bon. On a parlé de tellement de choses, on s'est pris dans les bras plusieurs fois pendant plusieurs secondes, comme pour mettre de l'amour de côté, avant d'être séparés pendant 4 semaines en raison de nos boulots respectifs.

Et pour conclure cet épisode, ne reste plus qu'à te partager un proverbe arabe de 1855: "Chaque jour de ta vie est un feuillet de ton histoire que tu écris." ([sources](#)).

Allez, prends soin de toi !