



Le podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode : **Ce mois-ci : ton atelier offert, les nouveautés et plus encore**

En ce mois de septembre 2024, j'ai une très grande annonce à te faire! Et puis je t'ai préparé un atelier ultra puissant pour dépasser ton syndrome de l'imposteur, mais aussi 4 épisodes de podcast pour t'aider à ne plus subir tes "il faut" et tes "je dois". Tu peux aussi compter sur des newsletters toutes douces et bienveillantes pour t'offrir des bulles de détente et de douceur chaque semaine. Continue d'écouter pour en savoir plus !

Présentation

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 !

L'appel mensuel

Aller je démarre par l'atelier du 24 septembre dans lequel je te donne les 3 étapes pour dépasser ton syndrome de l'imposteur.

J'ai choisi ce thème car combien de fois, en tant que femme, on se dit :

- Je ne suis pas légitime à faire ou dire quelque chose (comme demander une promotion, prendre la parole en public, prendre des vacances, donner ton avis).
- Si j'en suis là, c'est parce que j'ai eu de la chance/ j'ai été là au bon moment et au bon endroit.
- Si j'échoue, c'est de ma faute.
- Je ne suis pas celle qu'on croit.
- Je ne suis pas vraiment capable de tout ça.
- Je ne suis pas à la hauteur de cette situation/ de cette tâche.
- Je vais les décevoir.
- On va me montrer du doigt / je vais être dénoncée.



Quelles sont les conséquences du syndrome de l'imposteur ?

Et bien la littérature scientifique* nous montre que :

- Ça participe à la diminution du bien-être;
- Ça peut amener à la dépression;
- Ça contribue à une faible estime de soi;
- Ça amène un faible sentiment d'efficacité personnelle;
- Ça crée une forte anxiété ainsi que plus d'émotions désagréables;
- Ça peut entraîner un surmenage et le burn-out;
- Ça provoque une altération de ses capacités à avoir de bonnes performances au travail;
- Ça amène à une réduction du bien-être au travail.

✨ T'as pas envie d'autre chose ? ✨

À titre personnel, je me suis très souvent sentie nulle, pas légitime à faire ou dire ce que je voulais et j'ai aussi bien souvent pensé que j'étais incapable de passer à l'action dans certains domaines. Par exemple, je ne me sentais pas capable de partir seule en vacances, pas légitime à enseigner malgré mon master, pas légitime à aller aux urgences alors que j'avais une colique néphrétique, pas capable de me reconverter, trop nulle pour faire de la peinture ou du yoga... En me faisant coacher sur mon syndrome de l'imposteur, j'ai appris à cultiver confiance en moi ce qui me permet de me sentir bien mieux dans ma vie. À presque 33 ans, suis fière et émue de constater que j'ai suffisamment confiance en moi pour me créer une vie qui me plaît. Je me crée du temps pour mes hobbies comme les arts créatifs et le sport notamment, je pars en vacances en solo, j'ose dire ce que je pense avec assurance, j'arrive à déléguer et à demander de l'aide et tout ça, fait que je me sens mieux dans ma peau et donc, que je suis une personne bien plus agréable à côtoyer.

Grâce à cet atelier :

- Tu vas identifier ce qui nourrit ton syndrome de l'imposteur,
- Tu vas obtenir des outils pour sortir de schémas automatiques qui te desservent,
- Tu vas réussir à concrétiser tes aspirations et projets,
- Ta confiance en toi va augmenter,
- Ton bien-être va s'améliorer.

Comme d'habitude, cet atelier est gratuit puisqu'une des missions de La Coach Camille est de rendre accessible la puissance des outils de coaching.

[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 24 septembre pour t'aider à dépasser ton syndrome de l'imposteur afin d'avoir une plus grande confiance en toi.**

Programme de coaching

L'autre nouvelle hyper importante que je tiens à te partager c'est que Spotlight s'est refait peau neuve. Tu sais, Spotlight c'est ton programme de coaching pour apprendre à te détacher du regard des autres. Et bien, j'ai eu envie de l'enrichir grâce aux dernières formations que j'ai suivi en auto-compassion et Communication NonViolente. Mais aussi grâce à l'expérience que j'ai acquis en accompagnant mes clientes depuis 3 ans sur Spotlight. Les retours réguliers et précieux de mes clientes m'ont également permis d'enrichir le programme et c'est avec tous ces apprentissages que Spotlight devient Nouveau Départ.

Et tu es peut-être curieuse de savoir comment j'en suis arrivée à choisir à renommer Spotlight par Nouveau Départ. Et bien finalement, c'était une évidence. J'utilise énormément l'image de la rando quand je parle de la vie car pour moi, la vie c'est une succession de rando et chaque pas compte. Avec chaque pas, vient la perspective d'un nouveau départ.

Le programme Nouveau Départ va te permettre de te libérer des tes "il faut" et "je dois" qui polluent ta vie et ton bien-être. Mais alors, quel lien avec la peur du regard des autres me demandes-tu peut-être ? Et bien figure-toi que lorsque tu te mets la pression à coup de "il faut" et "je dois", c'est parce que tu as peur de passer pour une nana pas assez forte, professionnelle, sympa, attentionnée, douce, aimante, sérieuse. Bref, tu l'as compris, on s'impose des "il faut" et des "je dois" parce qu'on a consciemment ou inconsciemment peur d'être jugée.

Grâce à Nouveau Départ, je vais t'accompagner à :

- Apprendre à te connaître pour ne plus avoir peur de qui tu es, car il est important de clarifier ce que tu penses de toi.
- Comprendre tes émotions pour les accueillir plus sereinement et t'en servir comme des alliées.
- Développer l'auto-compassion pour apprendre à te faire confiance, à être là pour toi et à faire la paix tes schémas d'auto-critique.
- T'affirmer avec bienveillance pour oser dire ce que tu penses sans te censurer afin de prendre des décisions qui contribueront à ton bien-être.
- Identifier tes attentes pour ne plus dépendre uniquement de facteurs extérieurs pour te sentir bien et apaiser tes relations.



- Identifier et remplir tes besoins pour comprendre tes comportements et casser tes automatismes hérités.
- Apprendre à t'aimer car c'est plus agréable de s'entendre avec la personne avec qui tu vas passer le plus de temps dans ta vie.

En bref, Nouveau Départ c'est Spotlight mais enrichit de plus d'outils puissants pour t'aider à te libérer des injonctions sociales afin de vivre TA vie pleinement.

Alors voilà, si tu es comme mes clientes, tu as besoin :

- ✓ D'être comprise, de savoir que c'est normal de te sentir comme ça.
- ✓ D'avoir de la clarté afin de comprendre tes schémas automatiques qui te desservent.
- ✓ D'être rassurée et de savoir que des solutions existent.
- ✓ D'être soutenue pour arriver à reprendre le contrôle sur ta vie et en douceur.
- ✓ D'être accompagnée afin d'avoir de l'accountability, d'avoir quelqu'un sur qui compter.

Alors tu es au bon endroit !

Si tu en as marre de subir tes "il faut" et tes "je dois", Nouveau Départ va grandement t'aider à améliorer ta qualité de vie.

Tu penses que le programme pourrait t'aider à retrouver de l'apaisement dans ton quotidien mais tu hésites ? C'est totalement normal et c'est pour ça que je te propose de réserver ton Appel Découverte Offert. Le lien est dans les notes de cet épisode. [Lien pour réserver on Appel Découverte Offert.](#)

Le podcast

Ensuite, du côté du podcast Ce Que Je Retiens, ce mois-ci je te propose 3 épisodes pour prendre soin de soi sans culpabiliser, comment définir des objectifs kiffant et réalistes et comment t'affranchir du syndrome de la bonne élève.

Et puis aussi, je te propose un épisode bonus avec l'interview de Florence Saul, fondatrice de Parent Mission qui revient sur comment elle a réussi à s'apaiser dans sa maternité.

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 !



La newsletter

Je te rappelle aussi que grâce à l'Instant Détente Hebdo, chaque dimanche matin, tu reçois une surprise pour contribuer à ton bien-être et t'offrir une bulle de détente hebdomadaire.

Pour recevoir ton Instant Détente Hebdo, rdv dans les notes de cet épisode.

[S'abonner à la newsletter](#)

Wise words

Et pour conclure cet épisode, ne reste plus qu'à te poser cette question puissante : à quoi ressemblera ta vie lorsque tu auras confiance en toi ?

Allez, prends soin de toi !

