



Ce Que Je Retiens

Le Podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode : **6. CQJR de notre mariage... 7 ans plus tard**

Hello et bienvenue dans Ce Que Je Retiens, un podcast qui mêle expériences de vie et coaching en abordant l'amour de soi, la bienveillance et la résilience. Je m'appelle Camille et je suis coach de vie certifiée. C'est parti !

Dans ce 6e épisode je souhaite t'expliquer ce que je retiens de notre mariage, 7 ans plus tard.

Ce mois-ci, ça va faire 7 ans que je me suis mariée. 7 ans déjà, je n'en reviens pas comme le temps passe vite. Ce dont je veux te parler c'est de la manière dont je l'ai vécu.

J'adore organiser et préparer des événements alors je pensais que ce serait un plaisir d'organiser notre mariage. Alors oui, ça a été un plaisir, mais ça a aussi été une épreuve d'endurance, et crois-moi sur paroles, l'endurance c'est pas mon sport préféré.

Déjà, il y a toutes ces choses qu'il faut avoir ou faire pour avoir un beau mariage :

- Porter une robe
- Se faire maquiller
- Avoir un gros bouquet de fleurs
- Faire plaisir à ses invité-es
- Avoir beaucoup d'invité-es
- Lancer le bouquet
- Inviter les ami-es de la famille
- Inviter des gens que tu ne connais pas pour faire plaisir aux parents et grands-parents,
- Sans oublier la pièce montée
- J'en passe et des meilleures...

Ô que ça a été difficile de faire les choses autrement. Cette journée était pour nous, et nous ferions les choses pour nous.

Nous avons fait le choix de nous marier en Irlande puisque c'était là que nous habitions et travaillions. Déjà, nos familles ne sont pas contentes de ce choix là. On nous dit qu'on devrait se marier en France.



Ensuite, j'ai trouvé ma robe seule et fait faire les retouches sans être accompagnée d'ami-es ou de ma famille. Je me suis maquillée moi-même le jour J, de la même manière que je le faisais au quotidien. Mon bouquet était composé de 5 fleurs à 1 €. Je n'ai pas lancé mon bouquet. Ha, et pas de pièce montée mais des cupcakes. Et puis pas de vin d'honneur non plus.

En ce qui concerne les invités, nous étions 41. Nous n'avons invité que des gens proches qui font partie de notre vie. Oui, on a fait le choix de ne pas inviter les ami-es de nos parents qui nous ont vus grandir... au grand dam de nos familles pour qui c'était un manque de respect total.

Pendant des mois, on a eu le droit à des réflexions, et franchement, j'ai eu envie de tout foutre en l'air et d'épouser mon cher et tendre dans l'intimité la plus totale.

Qu'est ce qui m'a faite tenir ? Le besoin de vivre cette journée pour nous. On savait que se marier était une étape importante dans notre vie, on voulait se sentir libre de l'organiser à notre façon... On ne voulait pas repenser à cette journée avec de l'amertume, en voyant toutes les contraintes imposées, subies.

Toutes ces attentes que les gens avaient pour notre mariage... on a fait le choix de ne pas y répondre. Quand je repense à notre mariage, je me rappelle de ces moments de rire quand on s'est dit "oui, oui, oui", du bon repas, de danser avec nos proches et de ce sentiment de liberté totale d'enfin choisir mon nom de famille. Je n'ai absolument aucun regret, je ferai tout pareil. Les invités nous ont dit que c'était un beau mariage, et nous en parlent encore aujourd'hui avec des mots tendres.

Même si nous n'avons pas répondu à toutes leurs attentes, nous avons mis beaucoup d'amour à organiser ce mariage pour qu'il plaise aussi bien à nous qu'à nos convives. Nous l'avons fait sur le thème de l'Irlande, pour qu'ils voyagent un peu et comprennent pourquoi nous vivons dans ce pays. Nous avons mélangé les traditions culinaires françaises et irlandaises pour satisfaire les palets du plus grand nombre. Nous avons eu le temps de parler avec tout le monde car nous étions en petit nombre. Et ça, c'était vraiment ce qu'on voulait : passer du temps avec nos proches en ce jour de célébration.

Ce Que Je Retiens de notre mariage... 7 ans plus tard c'est qu'une attente n'est pas une obligation.

Je le répète : ce n'est pas parce qu'une personne aimerait que tu fasses quelque chose, que tu dois le faire. Sinon ceci s'appelle une obligation. Le Larousse définit une [obligation](#) comme étant "un devoir, une contrainte imposés par des règles morales, des lois sociales ; un impératif".

Chaque personne sur Terre a le droit d'avoir des attentes, mais nulle ne doit y répondre. Notre rôle n'est pas de répondre aux attentes des gens. Il en va de la responsabilité individuelle de répondre à



nos propres attentes.

Quand une personne aimerait que tu l'appelles chaque semaine, tu n'es pas obligée de le faire. Si cette personne a vraiment envie d'avoir des nouvelles, elle est grande et peut t'appeler elle-même ! C'est ce qu'on appelle s'affirmer. La psychologue [Mathilde Cordier](#) explique que "s'affirmer c'est être capable d'exprimer ce que l'on ressent (émotions), ce que l'on veut (besoins, désirs) et ce que l'on pense (pensées, cognitions, opinions)".

Il y a aussi les attentes cachées. Ce sont ces attentes non exprimées que l'autre devrait deviner. Bah non. Mon rôle n'est pas de jouer au détective. Il en revient à chaque personne de communiquer sur ses attentes mais aussi de ne pas attendre que l'autre fasse notre boulot à notre place !

Et tout ceci est vrai pour nous aussi. Tu as le droit d'avoir des attentes mais personne n'est obligé d'y répondre.

Enfin, donner à l'autre la responsabilité de remplir nos besoins c'est prendre le risque qu'ils ne soient jamais remplis !

—

Alors que peux-tu faire face aux attentes plus ou moins cachées qu'on a pour toi ?

Et bien voici quelques pistes :

- Prends conscience que ce que la personne aimerait... bah ça la regarde. Il s'agit de ses besoins, ses envies par rapport à sa vie à elle.
- Demande toi ce que ça te coûterait et t'apporterait de répondre à cette attente. N'hésites pas à faire une liste.
- Communique clairement avec la personne :
 - *Ça fait deux fois que tu dis à Suzanne que tu n'as pas de mes nouvelles. Aurais-tu quelque chose à me demander ?*
 - *Je veux bien t'appeler plus régulièrement mais alors tu prends aussi l'initiative de m'appeler.*

Alors que peux-tu faire lorsque tu as des attentes pour les autres ?

Et bien voici quelques pistes :

- Recentre-toi sur l'essentiel : En quoi c'est important pour toi que cette action ait lieu ? En quoi c'est important que cette personne précise la réalise ?
- Est ce que je préfère que l'autre fasse cette action, avec l'inconfort que cette action n'arrive pas ? Ou est-ce que je préfère le faire moi-même en acceptant que ça va être plus inconfortable que si l'autre le faisait ? En gros, quel inconfort je veux ?



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 [La Coach Camille](#) ainsi que sur mon site internet www.lacoachcamille.com.

Prends soin de toi !