



Ce Que Je Retiens

Le Podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode : **43. Ras-le-bol de penser "Je suis nulle" (se comparer & préserver sa confiance en soi)**

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 43^e épisode, je te partage ce que je retiens de ces fois où je me sens nulle comparé aux autres.

Je te donne des clés pour apprendre à te comparer efficacement, tout en préservant ta confiance en toi.

C'est tellement facile pour moi de penser "Je suis nulle".

Comme lorsque je vais à la piscine et que je vois toutes ces nanas qui ont un ventre plat alors que le mien a des bourrelets.

Comme lorsque que je vois ces vidéos insta de nana qui sont encore plus souples que moi.

Comme lorsque je vois ces automobilistes rouler sans GPS et que moi, même avec un GPS je me perds.

Comme lorsque je suis un tuto de peinture et que la nana en trois coups de pinceau, elle a réussi à fondre les couleurs entre elles, alors que moi j'ai besoin de pauser la vidéo et de m'y reprendre à plusieurs fois.

Tu vois, moi aussi je me compare, et ça m'arrive de me trouver nulle.

Ce que je retiens de ces fois où je me sens nulle en me comparant aux autres, c'est que la comparaison ne peut être utile que si elle est bien faite.



Discussion

Je m'explique.

Aujourd'hui, lorsque la pensée "je suis nulle" me revient, je ne suis plus abattue, déçue, dégoûtée, triste ou en colère. Pourquoi ? Parce que je sais qu'il s'agit d'une pensée parasite et surtout, je sais que je ne me rends pas justice à me comparer à l'incomparable.

Pourquoi ? Parce que si je prends l'exemple de ma prof de yoga, rien ne sert de me comparer à elle, puisque faire du yoga, c'est son métier, pas le mien. C'est donc normal qu'elle soit plus souple que moi ! Nous ne pouvons pas comparer nos expériences.

D'ailleurs, je me suis liée d'amitié avec une personne de mon cours de yoga. Un jour elle arrive avec son mari, et il lui demande où elle veut se placer. Elle lui répond "surtout pas à côté de Camille, je me sens nulle à côté d'elle !". Je me suis retournée vers elle en lui souriant et je lui ai dit ceci : "Mais ya pas de quoi à te sentir nulle. Ça ne sert à rien de te comparer à moi. Si je suis aussi souple c'est parce que j'ai fait de la danse pendant 10 ans, que ça fait 4 ans que je fais du yoga chaque semaine, et 1 an et demi que j'en fais tous les jours ! L'essentiel c'est que tu te sentes connectée à ton corps et que tu prennes plaisir durant la séance !".

Sans blague, 1 fois par semaine quelqu'un va me dire ça, et je réponds toujours la même chose. Tu vois, tu n'es pas seule à te sentir nulle en te comparant aux autres !

Et donc, en te comparant aux autres, dès le départ, tu es perdante. Parce que l'autre aura forcément ce que tu n'as pas, sera plus à l'aise que toi, aura mieux réussi que toi. Bref, dans tous les cas tu te sentiras nulle car ton [biais de confirmation](#) te montrera en quoi l'autre est mieux que toi, et toi nulle. Petite parenthèse : le biais de confirmation est un biais cognitif qui consiste à croire plus volontiers des choses qui nous montrent qu'on a raison. Par exemple, si on se sent nulle, notre biais de confirmation va nous prouver qu'on est nulle en se comparant à des personnes hyper douées; voir même à occulter une partie de la réalité pour ne voir finalement que ce qu'on veut voir, c'est à dire que l'autre est meilleur que nous. J'ai résumé la définition mais pense à lire mes sources.

Ça me fait penser à une cliente que j'ai coaché qui me disait qu'elle se sentait nulle car son appartement n'était pas rangé à fond, contrairement à celui de ses ami-es. Elle se sentait nulle et pas à la hauteur. En creusant sa pensée, ma cliente a réalisé que ce n'était pas aussi important que ça pour elle d'avoir son intérieur digne d'une revue de magasin de meubles suédois.

Et puis aussi, ce que tu vois chez Suzanne, 'tu sais, toutes ces réussites sociales comme le CDI dans une boîte internationale, le statut marital, les enfants, la taille de guêpe etc...), rien ne te garantit qu'elle est heureuse ni même que c'est facile pour elle.



Si ça se trouve, Suzanne se met une telle pression pour entretenir son appartement qu'elle est épuisée et n'a absolument pas de temps à consacrer à ses loisirs.

Si ça se trouve, Suzanne déteste son CDI et est au bord du burn-out.

Si ça se trouve, Suzanne souffre de troubles du comportement alimentaire et peine à en guérir.

Si ça se trouve, Suzanne a peur de quitter son couple car elle a peur du regard des autres.

Le fait est que tu ne sais pas pourquoi les gens font ce qu'ils font, ni même comment ils les font ou ce que ça leur coûte.

Ça ne sert à rien de te prendre la tête avec ça.

Pareil, ça arrive qu'on se compare à mon niveau d'anglais. À quoi bon ? Je suis privilégiée car mes parents parlaient anglais donc j'ai été habituée à l'entendre de temps à autre à la maison. J'ai aussi eu l'opportunité, petite, de voyager dans des pays où l'anglais était nécessaire pour communiquer. A la maison on écoutait des chansons anglophones. En rentrant à l'école primaire, j'ai eu des cours d'anglais hebdomadaires. Et puis ça fait 11 ans et demi que je vis en Irlande, que je me sers de l'anglais au quotidien. Et puis surtout, j'ai toujours été fascinée par cette langue, tenant à devenir bilingue. Tu vois comme te comparer à moi est inutile ! Nous avons un parcours de vie très différent !

Et ça c'est sans compter sur les différentes intelligences. [Howard Gardner](#) a mis en lumière en 1983 dans son livre *Frames of Mind*, l'existence de plusieurs intelligences, c'est ce qu'on appelle [la théorie des intelligences multiples](#). Je te laisserai te renseigner à travers les sources que je te liste dans les notes de cet épisode. Mais en gros, il se trouve que chez moi, l'intelligence linguistique est haute, tandis que l'intelligence logico-mathématique est basse.

Finalement, comme tu le remarques, te comparer aux autres est inutile car tu seras toujours perdante. En revanche, la seule comparaison qui est utile est celle que tu peux faire à la toi du passé. Pourquoi ? Et bien parce que ça t'assure de ne pas te tirer une balle dans le pied. En fait, te comparer à la toi d'hier te permet de démarrer sur de bonnes bases, des bases plus justes, puisque le référentiel... bah c'est toi !

Auto-coaching

Si toi aussi tu souhaites apprendre à te comparer efficacement, tout en préservant ta confiance en toi, voici ce que je te propose :

1. Tout d'abord, lorsque tu remarques que tu te compares à quelqu'un demande-toi :



- 1.1. Est-ce que je me rends service en me comparant à cette personne ?
- 1.2. Pourquoi je ressens le besoin de me comparer ? Quel est mon besoin là ?
 - 1.2.1. Il est très intéressant de questionner tes besoins lorsque tu te compares aux autres.
 - 1.2.1.1. Peut-être as-tu besoin de te rassurer sur le fait que tu vas dans la bonne direction ?
 - 1.2.1.2. Peut-être as-tu besoin d'aide ?
 - 1.2.1.3. Ou bien d'inclusion ?
 - 1.2.2. Plus d'info sur les besoins dans l'épisode 13.
2. Ensuite, prends conscience de ton biais de confirmation. Je t'invite à l'utiliser à ton avantage, puisqu'il est là ! Et pour se faire, je t'invite à repérer toutes ces personnes qui te ressemblent : que ce soit au niveau de ta morphologie, d'un trait de caractère etc. Je t'assure que ça change la vie pour le mieux de faire ça, tu te sentiras beaucoup moins seule et beaucoup plus normale !
3. Je t'invite aussi à remplacer tes pensées parasites par des pensées créatrices. Plus d'info dans l'épisode 42 du podcast.
4. Afin de te comparer à la toi du passé (que ce soit à la toi d'hier ou d'il y a 5 ans), c'est très important que tu restes curieuse. Ça va t'éviter de tomber dans le jugement et de faire des raccourcis injustes pour toi.
 - 4.1. Par exemple, si tu te trouves nulle de ne pas être capable de lire tous les jours alors qu'il y a deux ans tu en étais capable;
 - 4.1.1. Demande-toi ce qui a changé depuis ?
 - 4.1.1.1. Peut-être que ta santé mentale est plus fragile aujourd'hui,
 - 4.1.1.2. Ou que tes priorités ont changé,
 - 4.1.1.3. Ou que tu es fatiguée en ce moment,
 - 4.1.1.4. Ou que l'ampoule est cassée.
 - 4.2. Bref, en restant curieuse avec toi-même, tu adoptes une attitude bienveillante envers-toi ce qui te permettra de renforcer ta confiance en toi, puisque tu n'auras plus à te craindre.
 - 4.2.1. Plus d'info dans l'épisode 2 pour voir toute la puissance de la curiosité face au jugement.

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 !