

Retranscription de l'épisode 112 ↴

Je quitte l'Irlande au bout de 13 ans



POUR UN COACHING DOUX AVEC UN VRAI IMPACT !

Sommaire

 Hello !.....	1
 Thème et objectif de l'épisode.....	2
 Présentation du podcast.....	2
 En détail.....	2
 Prochaine destination.....	8
 Auto-coaching.....	10
 Pour aller plus loin.....	12



👋 **Hello !**

Je m'appelle Camille Lebot, je suis coach de vie certifiée, et je m'appuie sur les neurosciences, l'autocompassion et la Communication NonViolente pour t'aider à vivre TA vie pleinement.

Je suis également enseignante en maternelle et éducatrice spécialisée. Je me suis formée en Irlande, pays dans lequel j'ai vécu de 2012 à 2025. Je suis également secouriste en santé mentale, et je vis avec deux maladies chroniques : l'endométriose et l'adénomyose.

En 2021, j'ai fondé La coach Camille, mon entreprise de coaching afin d'empouvoirer les femmes à prendre leur place dans ce monde et à vivre leur vie pleinement. Les valeurs fondatrices de La coach Camille sont l'humanisme, l'éthique, la résilience et l'épanouissement.

🎧 **Podcast** [Ce que je retiens](#)

🎧 **Instagram** [@lacoachcamille](#)

Thème et objectif de l'épisode

Hello ! Aujourd'hui, dans cet épisode hors-série, j'ai envie de t'expliquer ce qui m'a amenée à quitter l'Irlande au bout de 13 ans de vie sur place. J'en profiterai également pour te révéler ma prochaine destination et comment ça a été perçu par mes proches.

Présentation du podcast

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, que tu souhaiterais être plus sereine au quotidien et vivre TA vie pleinement, 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 !

En détail

Alors déjà, pour le contexte, je suis arrivée en Irlande en janvier 2012 en tant qu'au-pair. Au bout de 2 ans, j'y ai repris mes études et puis après avoir été diplômée, j'ai démarré ma carrière d'enseignante en maternelle et éducatrice spécialisée. Ce pays je l'aime tant, c'est là que je suis devenue adulte car je suis arrivée à tout juste 20 ans. Je me suis même mariée ici et je me sens aussi bien français que irlandaise.

Seulement voilà, avec le Covid, notre pays est à l'arrêt pendant 2 ans. Les magasins, les pubs, les parcs, les coiffeurs etc, tout est interdit d'accès pendant 1 an et demi, et ensuite pendant les 6 à 8 mois suivant, c'est en accès limité. Pendant un an, on ne peut aller à plus de 2km de chez soi. Il se trouve que mon mari et moi habitons dans la campagne, ya rien à faire mise à part marcher le long du canal... Que je ne peux plus me voir en peinture. Bref, les mesures sanitaires évoluent et on a le droit de se déplacer uniquement dans notre comté. Alors pour te donner un ordre d'idée, le comté dans lequel on habite est presque 3 fois plus petit que le département du Rhône en France. Et c'est pas comme si on pouvait aller se balader dans des forêts, des parcs ou dans les montagnes. C'était pas le meilleur comté pour être confiné !

Au bout d'un an et demi de confinement, mon mari et moi nous disons qu'on aimerait bien changer d'appartement, et en profiter pour s'installer dans un autre comté. Alors on commence à chercher un autre appartement et on hallucine devant les prix des loyers. En fait, le coût de la vie est bien plus cher en Irlande qu'en France, à tel point que se loger à Paris est plus abordable qu'à Dublin. Et de manière générale, ça coûte moins cher de louer un appartement en France qu'en Irlande.

Alors on se demande si on a vraiment envie de rester vivre ici. Et pour la première fois en presque 10 ans, je m'imagine ne plus vivre en Irlande. Moi, ça me fait bizarre car j'adore ce pays mais le fait est que mes besoins ont évolué avec les années et voilà, mon mari et moi sommes enfin sur la même longueur d'onde. J'dis ça parce que lui a toujours été ouvert à l'idée de rentrer vivre en France.

Alors voilà, je vais t'expliquer précisément ce qui fait qu'on quitte l'Irlande, et pourquoi on a choisi de rentrer en France.

Raison n°1 : Le système de santé

Je sais que ça fait cliché de dire ça. Le système de santé irlandais est en sous-effectif, cher et pour moi, le vrai problème, c'est la qualité des soins. Sans rentrer dans les détails de mon historique médical, j'ai suffisamment eu affaire avec des établissements médicaux tant dans le privé que dans le public (hôpitaux, dentistes, généralistes...) pour me rendre compte que les soins sont de mauvaise qualité. Je pourrais te raconter des dizaines d'anecdotes qui me sont arrivées, et dans divers domaines, que tu ne me croirais pas. J'ai mal été soignée auprès de plusieurs professionnel·les tant d'un point de vue, renal, dentaire, gynéco, dermato et respiratoire... Les conséquences ont été graves : je te parle de mâchoire déboîtée et dent d'à côté cassée avec un sévère abcès suite à une simple extraction de dent de sagesse. Aujourd'hui encore, j'ai des maux de mâchoire et je pleure presque tous les jours d'avoir payé 1300€ pour cette extraction de dent de sagesse, se rajoutent à ça près de €3000 de frais dentaires pour réparer les dégâts, €1000 d'osteo

pour remettre la mâchoire, les frais de déplacement, et l'anxiété à l'idée d'avoir besoin de soins dentaires. Je te parle d'un refus de soin durant ma colique néphrétique car j'avais aussi des douleurs aux ovaires et à l'utérus (bah oui, j'ai de l'endométriose et de l'adénomyose). Oui oui, on m'a juste auscultée, sans même faire d'imagerie ou de test urinaire, et on m'a renvoyé chez moi en payant 100€ car les urgences sont payantes. 24h après je revenais tordue de douleurs et on me disait que j'avais une colique néphrétique. Incroyable ! Je ne m'en serais pas doutée ! Et lors de ma dernière colique néphrétique (cherche pas, c'est un kiff de mon corps d'en faire), on m'a mal soignée, j'ai dû être opérée en urgence, et il m'ont mis un dispositif médical pour évacuer le calcul le plus vite possible. Sauf qu'au bout d'une semaine, le calcul était parti. Ils m'ont laissé avec ce dispositif médical dans mon corps durant 2 mois et demi, me provoquant des douleurs atroces qui renforçaient mes douleurs liées à l'endo et l'adéno. J'en étais arrivée à ne plus pouvoir marcher du tout. C'était un enfer cette période de ma vie. Et tout ça pour quoi ? Sous-effectifs.

Toujours par rapport au système de santé irlandais, un truc à savoir c'est que la santé des femmes n'est pas une priorité. Ici, on consulte un-e gynéco que s'il y a des soucis avérés dans la famille. Genre le cancer du sein du côté maternelle de ma famille n'est pas une raison pour consulter. Et avoir deux maladies chroniques (endo & adéno) ne suffit pas pour avoir un suivi non plus.

Bon je m'arrête là pour le système de santé irlandais mais comme tu l'entends, on n'est pas gâté. L'accès aux soins est difficile tant en terme de listes d'attentes interminables (genre un orthophoniste, c'est plus de 2 ans - t'imagines les enfants de 3 ans qui doivent attendre au moins 2 ans pour avoir la première consultation; c'est juste trop tard pour eux). Et si tu veux être soignée plus rapidement, tu peux passer par le privé mais ça coûte SUPER cher, les médocs coûtent une blinde aussi. Et dans tous les cas, dans le privé ou dans le public, la qualité des soins est basse.

Raison n°2 : Le rapport qualité/ prix des services

Dans la même lignée que le système de santé, ici ce que tu achètes est cher et tellement pas durable ou de mauvaise qualité.

Un exemple flagrant c'est l'eau potable. Elle est certes gratuite mais dans plein de coins d'Irlande, on ne peut la boire à la maison car ya du plomb dedans. Au resto, tu as peut-être remarqué que l'eau est servie avec de la menthe ou du citron car elle a un goût immonde.

Toujours en parlant d'eau à la maison, pour avoir de l'eau chaude, on doit programmer notre eau pour qu'elle chauffe. Ce qui fait qu'on n'a pas d'eau chaude toute la journée. C'est une vraie charge mentale de s'organiser autour du timer de l'eau. Un exemple tout bête c'est que mon mari et moi on se douche le soir. Si j'ai prévu de me laver les cheveux, alors on ne fait pas la vaisselle le soir, sinon on n'aura pas assez d'eau chaude pour tous les deux. Le midi, on ne fait pas la vaisselle car on n'a pas d'eau chaude, on attend le soir pour en avoir.

Alors tu vas peut-être me dire qu'on n'a qu'à faire chauffer l'eau plus longtemps ou plus souvent. Certes ! Mais le truc c'est que l'électricité coûte très cher en Irlande, bien plus cher qu'en France, et que le ballon d'eau chaude ne garde pas l'eau chaude.

Ensuite, vu que c'est un tout petit pays, et qu'en plus ils sont à la bourre en termes de modernité, y'a plein de trucs qui coûtent plus cher qu'ailleurs car il y a peu d'offres concurrentielles. Et c'est pas comme si on pouvait trouver moins cher en ligne, puisque Amazon n'existe pas en Irlande. Alors, non pas que je soutiens cette entreprise pas top d'un point de vue éthique ni écologique, loin de là, mais ya ça peut dépanner.

Dans la même veine, l'Irlande est dans l'Union Européenne et la zone euro mais pas dans l'espace Schengen. Qu'est ce que ça change ? Ça veut dire qu'il n'y a pas de libre circulation des biens, des services et des personnes. Alors pour certains trucs c'est relou. Et encore plus depuis le Brexit du Royaume-Uni.

Les assurances coûtent très cher ici, notamment pour les voitures et autres moyens de locomotion. Elles sont parmi les plus chères d'UE. Et c'est vraiment un souci car par

exemple, peu d'artistes viennent se produire en Irlande à cause du prix élevé des assurances.

Ah et aussi, si on a une réclamation à faire suite à un produit défectueux par exemple, et bien le service client est basé au Royaume-Uni ou aux Etats-Unis. C'est comme si tu achetais une poêle dans un Carrefour ou Auchan de Paris. En la sortant de l'emballage, tu te rends compte qu'il manque la poignée ou bien qu'elle est abîmée. Et bien le numéro de consommateur est celui destiné au marché belge puisque Carrefour ou Auchan n'ont pas de service client pour le marché français. Autant te dire que ça nous ait déjà arrivé, et bien le service client du Royaume-Uni ne nous a jamais répondu puisqu'ils ne s'occupent pas du marché Irlandais. C'est un délice !

En termes d'offre alimentaire, c'est pas top. Toute l'année, on mange les mêmes fruits et légumes. On n'a pas de renouveau comme en France avec la saison des haricots verts, des litchis etc. Donc c'est relou d'avoir peu de variété dans l'assiette. Genre, les haricots verts n'existent pas chez nous, ou alors c'est rare, on les trouve dans une barquette de 100g à 5€ le kg. Non merci. On n'a pas de choux de Bruxelles sauf à Noël car ça fait partie du repas traditionnel. On n'a rarement des endives, des litchis, je n'ai jamais vu de pêches ou de nectarines en Irlande, etc.

Autre exemple, pour avoir Internet à la maison, on paye 50€ par mois. Ce n'est pas la fibre, et ça ne comprend que Internet, hein. Ya pas la TV ni le téléphone avec. C'est 50 balles pour un réseau pas top, qui est lent et qui dépend de la météo.

Et dernier point dans cette catégorie, sinon je ne vais jamais m'arrêter à te donner des exemples, c'est la pauvre offre de transport en commun et de réseaux de trains. Alors, les transports en commun dans Dublin et aux alentours, ça s'améliore mais ça reste vraiment pas adapté au 21^e siècle. Le meilleur moyen de se déplacer en Irlande c'est la voiture. Et

moi, ça ne me convient pas. J'adore conduire mais l'écologie c'est très important pour moi.

Raison n°3 : vivre sur une île

Autre raison de notre départ, on en a marre de vivre sur une île. Faut savoir que l'Irlande est plus petite que le Portugal alors on a vite fait le tour. L'architecture est la même qu'on soit au Nord, au Sud, à l'Est ou l'Ouest. Avec les années d'introspection que j'ai fait sur moi, j'ai compris que j'avais besoin de nouveauté et de découvertes. Malheureusement, l'Irlande ne me permet pas de nourrir ces besoins là.

Et puis qui dit île dans l'Ouest de l'Europe, dit météo imprévisible. En fait ici, on ne peut pas prévoir de passer quelques jours au soleil, même en mai ou en juin, qui sont les mois les plus ensoleillés, car le risque de flotte et brouillard est grand toute l'année. Je ne compte plus le nombre de fois où on a posé des jours pour aller du côté de Kerry ou Galway et qu'on ne voyait rien tant il y avait du brouillard et de la flotte. Si tu veux, pour faire simple, on a deux saisons : la saison très pluvieuse, et la saison moins pluvieuse. Et dans tous les cas, on a du vent tous les jours, tous les jours, tous les jours. Et ça, c'est fatigant.

L'autre truc qui nous embête avec mon mari dans le fait de vivre sur une île c'est l'impact écologique pour voir nos proches ou partir en vacances. Il faut nécessairement prendre l'avion et ça pollue tellement. Et ça coûte cher. Alors oui, on pourrait prendre le ferry pour rendre en France, mais ça veut dire rouler jusque Rosslare dans le Sud de l'Irlande, passer 18h sur le ferry pour arriver à Cherbourg, puis ensuite aller sur Paris ou au Pays Basque pour voir nos proches. Non merci. Sans oublier que le ferry est au moins aussi cher que l'avion voire même plus cher dans la majorité des cas. Et au cas où tu te demandais, mon mari et moi ne roulons pas sur l'or.

Raison n°4 : nos proches

Bien évidemment nos proches nous manquent. Et ça va me donner un coup de vieux de dire ça mais quand je suis arrivée en 2012, c'était moins facile qu'aujourd'hui de rester en contact avec nos proches. Mais le truc c'est qu'on ne peut pas être spontané pour les voir.

Ça demande une organisation aux p'tits oignons pour se voir. Ça coûte de l'argent aussi et ce n'est pas reposant puisqu'on essaie de voir le plus de gens possible quand on rentre passer quelques jours, histoire de rentabiliser notre temps sur place.

Et comme je te le disais plus tôt dans cette épisode, mes besoins ont évolué avec les années et j'ai envie de serrer mes proches dans mes bras plus souvent que 2 fois par an.

Raison n°5 : l'offre culturelle

En fait, en Irlande on s'ennuie ! Mon mari et moi adorons les pièces de théâtres, les musées, apprendre des choses qui nous font voir le monde autrement. Le truc c'est qu'en Irlande, c'est un pays très familial qui propose énormément d'évènements et activités pour les enfants et les familles. Les programmations des pièces de théâtres ou spectacles vivants ne change pas beaucoup dans l'année. Les scènes ouvertes de stand-up, on en a fait beaucoup mais on voit toujours les mêmes artistes et c'est relou de voir 2 fois le même sketch dans le mois. Oui oui, c'est du vécu.

En matière de resto, j'avoue, manger végétarien et vegan c'est facile (nous sommes VG) par contre, il n'y a pas une grande variété de cuisine en Irlande, donc en gros, tu as le pub, l'indien, et le chipper. Ca c'est la base des restos ici.

Prochaine destination

Alors alors, si tu me suis ici, sur Instagram et dans ma newsletter l'Instant Détente, tu le sais probablement déjà, mon mari et moi avons décidé de rentrer vivre en France.

Ça a clairement surpris nos proches, ils pensaient toutes et tous qu'on ne rentrerait jamais. Passée leur surprise, on a reçu beaucoup d'amour et de soutien. On nous a bien aidé pour faire les démarches, comparer les offres internet par exemple, avoir une assurance habitation etc.

On est certes français mon mari et moi, mais nous n'avons jamais été adultes en France. On ne sait pas comment le quotidien fonctionne en France. Genre pour nous, c'est lunaire d'avoir une assurance habitation, y'en n'a pas ici pour les locataires. Pareil, les codes sont complètement différents pour louer un appartement en France ou en Irlande et spoiler, l'administratif français est bien relou. On nous a aidé aussi pour réouvrir nos droits à la sécurité sociale car ça fait 13 ans que notre numéro est désactivé. On nous a conseillé pour choisir une banque adaptée à nos besoins. Bref, comme tu le vois, nos proches nous aident beaucoup mais c'est parce qu'on se laisse aider ! Il fut un temps où je me disais que je devais m'en sortir seule, que demander de l'aide ça faisait pitié, ça faisait faible. Je suis tellement contente d'avoir travaillé sur ma peur d'être jugée pour justement demander de l'aide quand j'en ai besoin. C'est tellement plus facile de porter le sac à plusieurs que toute seule !

Et voilà, pour conclure, à l'heure à laquelle sort cet épisode, j'aurais déjà quitté l'Irlande et je serais déjà en France.

Je suis hyper fière d'avoir eu la force de m'installer en Irlande, toute seule, à 20 ans alors que je ne connaissais personne sur place. Et pourtant, j'ai pu te dire qu'on a tout fait pour me dissuader de quitter la France. J'ai vécu la vie que je voulais ici. L'Irlande fera toujours partie de moi, encore plus depuis que je me suis fait tatouer un bout d'Irlande sur l'avant bras. Même si j'en ai marre de vivre ici, je sais aussi que l'Irlande me manquera. Ces beaux paysages, cette nature brute, la gentillesse du peuple irlandais, la langue irlando-anglaise, les matchs dans les pubs, les artistes de rue qui réchauffent les rues de leur musique, la sécurité dans la rue et dans les transports en commun, la grande diversité des tailles dans les magasins de prêt-à-porter, les demi-pointures de chaussures, les meilleurs collants infilables du Tesco, l'humour irlandais, et mes amitiés bien évidemment.

Il me tarde de revenir en Irlande pour me faire un pèlerinage tous les deux ans environ. L'Irlande, c'est mon pays.

Auto-coaching

Fais-toi coacher

Pour conclure, je te rappelle qu'il est toujours temps de vivre TA vie pleinement. Vis ce que tu as envie. N'attends pas d'avoir l'accord de tes proches pour t'installer ailleurs, changer de boulot, fonder une famille, t'habiller comme tu veux ou aller à tel événement. C'est TA vie, c'est TOI qui décide. Et justement, ta vie peut s'arrêter demain à cause d'une crise cardiaque ou d'un accident de la route. Alors ne subis plus ta vie et crée-toi une vie sur-mesure. Crée-toi la vie que tu veux vivre, il n'y a que toi pour te l'offrir. Et si tu as besoin d'aide pour cultiver ta confiance en toi, pour assumer tes envies, prendre une décision ou pour avoir de la clarté sur ce que tu veux vraiment, tu es au bon endroit. Réserve ta séance de coaching One Shot. En 60 minutes, tu auras de la clarté pour enfin avancer et ça te permettra de mettre en pratique les outils que je te partage régulièrement sur ce podcast. Et puis si tu veux aller plus loin et vivre TA vie pleinement, sans subir tes "il faut" et tes "je dois", mon programme de coaching Nouveau Départ est fait pour toi. Réserve dès aujourd'hui ton Appel Découverte. On verra ensemble comment je peux t'aider à te créer une vie plus épanouissante. Je te laisse mon agenda dans les notes de cet épisode.

Le podcast

Je t'invite également à écouter les épisodes complémentaires suivants :

- [63](#). Quand la culpabilité est créatrice ou parasite
- [76](#). Ces 4 mythes sur les besoins
- [100](#). Recevoir des remarques désagréables (Quoi en faire et comment y réagir)

Et voilà pour aujourd'hui. Et toi, que retiens-tu de cet épisode ?

Merci à toi d'avoir écouté cet épisode jusqu'au bout. Bien entendu, j'ai conscience que ce n'est pas évident de s'auto-coacher car l'introspection est une compétence qui

s'acquiert. Si tu veux aller plus loin et vivre TA vie pleinement, sans subir tes "il faut" et tes "je dois" ainsi que les injonctions sociales, alors mon programme de coaching Nouveau Départ est fait pour toi. Réserve dès aujourd'hui ton Appel Découverte offert. On verra ensemble comment je peux t'aider à te créer une vie sur-mesure, plus épanouissante et enrichissante. Je te laisse mon agenda dans les notes de cet épisode. Pour consulter mes sources ou lire cet épisode, sa retranscription est disponible dans les notes du podcast. Si tu souhaites en savoir plus sur mon travail ou t'abonner à ma newsletter l'Instant Détente Hebdo, direction mon site internet www.lacoachcamille.com. Et tu peux aussi me rejoindre sur ma page Instagram [@LaCoachCamille](https://www.instagram.com/LaCoachCamille). Tous les liens sont dans les notes de cet épisode. Prends soin de toi !

CE QUE je retiens

Pour aller plus loin

CE QUE JE VEUX POUR TOI, C'EST ÇA ʘ

- Que tu te sentes libre d'exister, libre d'être toi sans avoir à faire de compromis.
- Que tu te sentes légère en ne gardant que la charge mentale que tu choisis.
- Que tu te sentes heureuse auprès de tes proches sans être préoccupée de ce qu'on pourrait penser de toi.
- Que tu te sentes confiante au boulot sans entretenir un syndrome de l'imposteur.
- Que tu te sentes aimée telle que tu es, sans avoir à jouer un rôle.
- Que tu te sentes bien avec toi-même, sans en avoir honte ou peur.
- Que tu te sentes en harmonie avec ton corps, sans avoir à l'aimer ou le détester.
- Que ta vie te ressemble et te fasse kiffer.
- Que tu sois entourée de personnes qui contribuent à ton bien-être.

➡ Ce que je veux pour toi, c'est ce que j'ai réussi à me créer :
vivre sa vie pleinement !



Si tu souhaites vivre TA vie pleinement, **NOUVEAU DÉPART**  est fait pour toi ! Grâce à une méthode accessible et à des outils puissants, efficaces et adaptés des neurosciences, tu feras de ta vie ton refuge. **NOUVEAU DÉPART** , c'est TON programme de coaching pour vivre TA vie pleinement.  **JE RÉSERVE MON APPEL DÉCOUVERTE AVEC CAMILLE**

Prends soin de toi ! 

Camille 