



Ce Que Je Retiens

Le Podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode :

52. Saoulée de justifier mes choix pros aux repas de famille (Comment ne plus subir une conversation ?)

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 52^e épisode, je te partage ce que je retiens de ces fêtes de famille à devoir justifier mes choix pro auprès de mon entourage. Je te donne des clés pour t'apprendre à ne plus subir une conversation désagréable, afin de passer de bons moments durant les fêtes de famille.

Je ne sais pas pour toi, mais moi, j'ai longtemps été saoulée d'avance d'aller aux fêtes de famille parce que j'appréhendais de devoir justifier de mes choix professionnels auprès de mon entourage.

Comme par exemple :

- une année quand je disais que j'étais toujours en études et qu'on me demandait quand j'allais enfin avoir un 'vrai travail';
- Ou bien une année quand je disais en avoir marre d'être enseignante et qu'on me disait que c'était quand même un chouette métier;
- Ou encore, le premier Noël en tant que coach de vie, où l'on m'a dit que c'était pas top de bosser à son compte,
- Ou encore, la fois où j'ai annoncé que j'avais arrêté de bosser pour une grosse boîte de coaching avec laquelle j'étais profondément en désaccord au niveau de son éthique... Et que mon entourage m'a dit qu'il ne comprenait pas ma décision, 'parce que faut quand même avoir de l'argent, déjà que freelance, c'est un statut précaire'....

Bref, pour moi, ces fêtes de famille, j'le vivais vraiment en mi-molle : d'une part j'étais contente de retrouver mes proches, mais de l'autre, je n'en pouvais plus de devoir me justifier sur des décisions pro qui n'affectaient personne d'autre sauf moi. Et un peu mon mari aussi, d'un point de vue financier.

Bref, toujours est-il que je trouvais ça délicat de leur dire :



- Oui, je suis toujours en études à mon âge, car je ne veux pas me retrouver à votre place, à faire un boulot que je déteste et qui me ruine ma santé mentale.
- Oui, enseigner aux maternelles est un chouette métier mais vous ne savez pas à quel point c'est un job précaire en Irlande et qui plus est, devient de plus en plus difficile à exercer avec les symptômes de mon endométriose et de mon adénomyose. C'est d'ailleurs un crève-cœur de quitter cette vocation. Je le vis vraiment comme un deuil.
- Oui, bosser à son compte, c'est pas trop top pour plein de gens. Mais c'est aussi super mega trop cool pour plein d'autres, comme pour moi.
- Oui, être à son compte, surtout en début d'activité est difficile financièrement. Oui ça me fout la trouille certains soirs de réaliser que je suis dépendante financièrement de mon mari. Mais envisager de ressentir ces angoisses-là avec en plus un boulot de freelance qui me ruine la santé mentale. Bah moi j'dis stop. Je l'ai fait pendant 8 mois, et c'est bon, j'arrête les frais. C'est beaucoup trop dur à gérer. L'éthique est une valeur beaucoup trop importante pour moi.

Alors bon, tu comprends, à cette époque-là, je n'ai rien dit de tout ça. J'étais du genre à fermer ma gueule et à ruminer dans mon coin. Parce que les rares fois où j'ai essayé d'expliquer mes choix, j'avais l'impression d'être face à un tribunal populaire, où quoique je dise, serait inaudible pour mon entourage. J'avais beau répondre à leurs questions, ils n'avaient pas l'air satisfaits. Plus je me justifiais, plus j'avais l'impression de les décevoir et d'être nulle. Alors j'ai fini par me taire et subir la situation, appréhendant nos prochaines retrouvailles.

Clairement, voyant qu'on minimisait et invalidait mes ressentis, qu'on désapprouvait mes choix de carrière.... Bah j'me sentais coincée entre soit mentir à mes proches pour passer de meilleurs moments ensemble, soit essayer de les convaincre que ces choix pro me convenaient, ou soit prendre sur moi et attendre avec impatience le moment où chacun-e rentre chez soi.

Dans tous les cas, être coincée, c'était nul et désagréable à vivre. Merci ces choix tout pourris !

Ce que je retiens de ces fêtes de famille à devoir justifier mes choix pro auprès de mon entourage, c'est qu'il n'appartient qu'à soi-même d'aborder un sujet ou un autre.

Discussion

En effet. Sauf que jusqu'à preuve du contraire, rien ne te pousse à répondre aux questions que l'on te pose. Rien ne te pousse à te justifier de quoique ce soit, hein.

Ce que j'ai compris avec le temps c'est que lorsque j'essayais de justifier mes choix pro auprès de mon entourage c'était souvent pour nourrir mon besoin de reconnaissance et d'amour. J'me disais



que s'ils arrivaient à comprendre mes choix, alors ils m'aimeraient davantage, et me diraient que j'ai bien fait, que c'est bien.

Sauf que tu le sais, si tu as écouté plusieurs épisodes de ce Podcast, c'est :

- Qu'on fait toujours les choses pour répondre à nos besoins, même si on n'en a pas nécessairement conscience,
- Que les besoins de chaque être humain évoluent au cours d'une journée,
- Qu'on a toutes et tous un besoin d'appartenance,
- Qu'il existe 1001 stratégies pour répondre à un besoin unique,
- Qu'un besoin peut se nourrir par une aide extérieure ou par soi-même,
- Que ce qu'une personne nous dit, c'est toujours par rapport à elle, à ses valeurs et à ses besoins.

Or, quand Suzanne, entre le plat et le dessert, te demande pourquoi tu veux encore changer de boulot, tu ne sais rien de ses besoins ni même de son intention. Si ça se trouve :

1. Elle admire ta force mentale à changer de voie car elle a besoin courage pour changer de boulot;
2. Elle a besoin de clarté pour aider une amie à elle qui n'est pas bien dans son boulot;
3. Elle veut te prouver par A + B que tu te plantes totalement car de part son histoire personnelle, avoir un salaire fixe est hyper important et ça lui permet de nourrir son besoin de sécurité matérielle.
4. Elle a besoin de réassurance car elle s'inquiète pour toi.

Le fait est que tu ne sais pas pourquoi elle te pose cette question ! Rien ne garantit qu'elle attende de toi que tu lui rendes des comptes ! Penser comme ça, ça s'appelle avoir un biais de pessimisme. Je te renvoie à l'épisode 37 pour creuser cette notion.

Ensuite, si on se sent contrainte de répondre aux questions que l'on nous pose c'est parce qu'on a probablement été conditionnée comme ça. Si on ne répond pas, ça fait genre on est irrespectueuse et mal polie envers l'autre. Sauf qu'en fait, il faut que dalle ! À tout moment, tu as le choix de ne pas répondre. D'ailleurs, plus qu'un choix, c'est ton droit !

Enfin, connaître ton intention dans une discussion permet de réguler ton énergie. En effet, si tu sais que ce que tu veux c'est de passer un bon moment avec Suzanne, alors :

- Ça te conditionne à aborder des sujets avec lesquelles tu es à l'aise à l'instant T;
- Ça te permet de poser ta limite de communication avec bienveillance et dans la non-violence.



Quand je parle de poser ta limite de communication, j'implique de reconnaître pour toi, quels sujets sont ok et pas ok d'aborder avec toi. Une fois que tu es au clair avec ça, tu peux en parler à l'autre de manière bienveillante. Par exemple :

- “Je n'ai pas la tête à en parler en ce moment mais merci de t'y intéresser”.
- Option CNV : “Je préfère ne pas aborder le sujet du boulot car en ce moment, j'ai besoin de détente.”

Tu vois, poser sa limite peut se faire de manière bienveillante et sans agressivité envers l'autre. Je te dis ça car souvent, mes clientes qui démarrent SPOTLIGHT, mon programme de coaching, me disent qu'elles n'osent pas poser leurs limites car elles ont peur de blesser l'autre, de créer une dispute etc. C'est une peur que j'ai moi-même eu alors je te comprends totalement si tu l'as aussi ! En fait tu vois, ce qui est important de garder en tête c'est que ta limite, tu ne la poses pas contre l'autre mais POUR toi, pour te préserver, te sentir en sécurité (affective, matérielle, émotionnelle).

Et puis tu vois, ce que je dis à mes clientes c'est les limites, c'est comme un mur, c'est toi qui décide de son apparence :

- Soit tu choisis de garder les briques apparentes;
- Soit tu choisis de placarder des affiches “tu n'es pas la bienvenue”;
- Soit tu choisis de le décorer avec tout plein de fleurs qui sentent bon.

Tu seras d'accord avec moi je pense, ta perception du mur sera bien différente selon que tu te retrouves devant l'un ou l'autre.

Pour conclure cette partie, je ne vais pas te mentir et te faire croire qu'aujourd'hui, je ne ressens plus de malaise durant les fêtes de famille. Mais ce qui est certain, c'est que je subis vachement moins ces moments-là. Notamment parce que je suis au clair sur mon intention pour ces retrouvailles.

Auto-coaching

Si toi aussi tu souhaites apprendre à ne plus subir une conversion désagréable, afin de passer de bons moments durant les fêtes de famille, voici ce que je te propose :

1. Déjà, en amont, je t'invite à :
 - 1.1. Te demander de quoi tu as besoin en ce moment (d'écoute, de calme, de découverte, de connexion, d'indépendance, de sécurité affective, de jeu, d'unité, de mouvement, de partage, de solitude...)
 - 1.2. Déterminer ton intention pour ces fêtes de famille (passer un bon moment avec Suzanne et Samuel; découvrir la région; te créer des souvenirs; ...).
 - 1.3. Déterminer les diverses stratégies pour répondre à tes besoins :



- 1.3.1. Par toi-même (prendre un thé, écouter de la musique, te coucher tôt, faire la sieste, jouer à un jeu vidéo en solo, faire à manger, lire un livre, aller chercher le pain...);
 - 1.3.2. Avec l'aide d'autrui (faire un jeu de société avec ta nièce, donner et recevoir un câlin, partager un repas avec ton entourage, faire une balade avec ton cousin, aider ton/ta partenaire à préparer le repas; ...).
 - 1.4. Identifier les sujets que tu ne souhaites pas aborder durant les moments en famille ou bien ceux que tu ne souhaites aborder qu'en compagnie de certaines personnes.
 - 1.5. Toute cette préparation en amont va te permettre de piloter ta vie le moment venu, puisque tu auras eu le temps d'anticiper plusieurs situations.
 2. Ensuite, durant la fête de famille, je t'invite à :
 - 2.1. Te demander régulièrement comment tu te sens, de quoi tu as besoin et comment tu peux nourrir tes besoins.
 - 2.2. Adopter la paire de lunettes du dialogue, de la bienveillance au moment de poser ta limite de communication avec l'autre. Par exemple :
 - 2.2.1. Comment pourrais-je lui dire que je ne veux pas aborder ce sujet mais que je veux continuer de discuter avec lui ?
 - 2.2.2. Comment pourrais-je lui dire avec amour ?
 - 2.2.3. *Et je te rappelle qu'à tout moment, tu as la possibilité de poser une limite physique en plus de ta limite de communication*
 - 2.2.3.1. *Là, je me sens frustrée car j'ai besoin de sérénité c'est pour ça que je sors me balader toute seule. On pourra en reparler quand je rentre si tu le souhaites.*
 3. Épisodes de podcast complémentaires :
 - 3.1. Le 15 sur les limites;
 - 3.2. Le 23 sur la peur de décevoir;
 - 3.3. Le 24 sur les injonctions de fêtes de fin d'année;
 - 3.4. Le 37 sur le biais de pessimisme;
 - 3.5. Le 45 sur s'affirmer de manière bienveillante.
- 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 !