



Ce Que Je Retiens

Le Podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode :

55. Rétrospective de mon année 2023 et intention pour 2024

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 !

Aujourd'hui, dans ce 55^e épisode, je vais dresser avec toi le bilan de mon année 2023 et je vais te partager mon intention pour 2024. Je t'invite chaleureusement à en faire de même.

Pourquoi ? Et bien parce que, comme je te le disais dans l'épisode 25, " faire le bilan permet de cultiver la résilience.". J'te renvoie directement à cet épisode pour creuser plus en profondeur l'intérêt de cultiver sa résilience.

C'est donc en toute humilité que je fais avec toi une rétrospective à la fois pro et perso de mon année 2023.

Éléments marquants de 2023

Quels sont les 5 éléments qui ont marqué mon année ?

1. Mon état de santé :

- 1.1. Sur le plan santé physique, bah ça aura été une belle année de merde. J'ai passé au total 13 semaines, soit un quart de l'année dans d'atroces douleurs que même la codéine ne suffisait pas. J'ai perdu la possibilité de me déplacer, j'ai été très fatiguée et j'ai perdu beaucoup de sang.

Se rajoute à ça, mes douleurs et symptômes handicapants liés à l'endométriose et l'adénomyose... Comment dire, on se retrouve à 12 semaines d'immobilisation et/ou de difficultés à vivre ma vie normalement.

Voilà, au total, j'ai passé presque 6 mois de l'année au bout du rouleau sur le plan physique.

- 1.2. Puis sur le plan santé mentale, ça a été difficile, cette année encore notamment à cause de ma peur de perdre mon mari suite à son état de santé fin 2022 et début 2023.

Ensuite parce qu'avec ma famille de sang, j'ai atteint un point de non-retour avec plusieurs deuils en même temps.



Et puis aussi parce que j'ai été très diminuée sur le plan physique et parce que mon stress post-traumatique est revenu à plusieurs reprises cette année, principalement à cause des opérations que j'ai eu...

Enfin, avec l'endométriose et l'adénomyose viennent chez moi aussi une santé mentale vacillante et s'ajoutant aux autres symptômes et douleurs.

2. Les 4 formations (Autocompassion en pleine conscience, Premiers secours en santé mentale, business, Communication Non-Violente). J'ai choisi de faire ces formations pour enrichir ma boîte à outils afin de continuer d'améliorer ma qualité de coaching et donc servir du mieux possible mes clientes et toi qui écoute mon podcast.
3. La solitude
 - 3.1. Face à l'état de santé de mon mari en début d'année.
 - 3.2. Face à ma famille de sang qui me déçoit tellement.
 - 3.3. Face au système de santé en Irlande. La priorité c'est l'argent, alors tant pis si les soins sont bâclés, les diagnostics approximatifs et si les patients souffrent pendant des mois avant d'avoir un rendez-vous.
 - 3.4. Face à mes maladies et au manque de suivi médical car le système de santé irlandais ne le permet pas, et mon expatriation rend le suivi en France vraiment compliqué.
 - 3.5. Face à ma vie en Irlande qui me lasse et dans laquelle je m'y retrouve de moins en moins.
 - 3.6. Face à mon couple car mon mari a changé de boulot. Notre vie de couple s'est vue complètement bousculée car il se retrouve à voyager plusieurs semaines par an et à l'autre bout du monde, il travaille 20h de plus chaque semaine. Bref, on a moins de temps ensemble et ça m'amène une forme de solitude.
4. Des stimulations pro (newsletter, refonte de site internet, les ateliers/ webinaires mensuels que j'offre; nouvelle collaboration professionnelle).
5. L'amour que mon mari et moi partageons l'un pour l'autre. En 2023, nous avons fêté nos 15 ans de couple. Je n'en reviens pas, le temps passe si vite. En 15 ans, on en a traversé des épreuves... Et 2023 nous en aura mis d'autres sur notre chemin. Bref, malgré toutes ces épreuves, nous avons su communiquer sainement, poser nos limites respectives afin d'être capable de soutenir l'autre du mieux possible. Et notre amour n'aura fait que se renforcer. Je me demande sincèrement s'il est possible de s'aimer plus encore. Mais là, je ne veux pas connaître la réponse donc merci cerveau de me laisser la surprise de découvrir ce que la vie nous réserve.

Mes apprentissages

1. Ma vie telle que je la connais aujourd'hui peut s'arrêter du jour au lendemain. Alors autant dépenser mon énergie à la vivre plutôt qu'à la subir.



2. Me choisir n'est pas toujours confortable, même si aujourd'hui, c'est moins inconfortable que de me sacrifier pour l'autre.
3. Je n'ai plus peur de ressentir la tristesse. Tu sais, ça fait 3 ans que j'apprends de nouveau à ressentir ma tristesse. Et là où avant c'était insupportable dans mon corps, c'était un 10/10; aujourd'hui c'est inconfortable à 8/10. Ça reste l'émotion la plus inconfortable dans mon corps, mais c'est moins inconfortable que les années précédentes. Disons que c'est moins pire.
4. La transparence, l'honnêteté et l'éthique sont des valeurs essentielles dans chacune de mes relations personnelles comme professionnelles. Au sein de La Coach Camille, mon entreprise, je mets un point d'honneur à fournir un travail éthique et transparent.
Je n'adhère absolument pas à cette vision du dev perso et du coaching qui te fait croire qu'une fois que tu rejoins tel programme de coaching, alors tu seras 100% épanouie, tu n'auras plus aucun problème, et ton bonheur sera illimité.
Pour moi ce n'est absolument éthique de faire de telles promesses car ce n'est pas ça la vraie vie. La vraie vie d'un être humain ça inclut d'avoir des émotions désagréables (peurs, tristesse, inquiétudes, anxiétés, colère, déception, frustration...); d'avoir des émotions agréables (joie, curiosité, soulagement, amour, fierté, confiance...); d'avoir un niveau d'énergie qui fluctue & des priorités qui changent. Bref, c'est ça que je m'efforce de te transmettre à travers mon travail. Tout comme de continuer de sourcer mon travail.
Et c'est tout autant primordial dans ma vie perso. Cette année m'aura vraiment appris que j'ai besoin de transparence et d'honnêteté aussi dans le perso. Les non-dits me font vraiment mal au quotidien.
5. Mon corps est mon allié. Il est là pour moi, pour m'aider à kiffer ma vie. Même s'il galère à fonctionner par moment, ce n'est jamais contre moi.

Que ferais-je à l'identique ? Pourquoi ?

La seule réponse qui me vient c'est de prioriser mon bien-être à chaque instant de ma vie. Que ce soit dans le pro comme dans le perso; au niveau mental, physique ou émotionnel. En concentrant mon énergie sur mon bien-être, je me rends plus disponible pour mon entourage mais aussi je me sens mieux au quotidien. Je sais, ça paraît évident dit comme ça mais c'est pourtant si facile de passer à côté de ce bénéfice, tant il est tentant de ne voir qu'uniquement ce qu'on perd au court terme quand on priorise son bien-être.

Par exemple, quand je vais me coucher plus tôt que d'habitude, ce que je perds au court terme, c'est du temps avec mon mari, des souvenirs qu'on ne se crée pas. Mais ce que je gagne au moyen et long terme c'est une plus grande énergie pour entreprendre des choses le lendemain, le sentiment de hâte de passer du temps avec mon mec et aussi je renforce des connexions neuronales à prendre des décisions basées sur mon bien-être et non sur la peur d'être rejetée, abandonnée, critiquée ou jugée.



Pistes d'amélioration

Que ferais-je différemment ? Pourquoi ?

Le seul truc qui me vient c'est d'appeler l'ambulance pour aller à l'hôpital début septembre. J'étais seule à la maison car mon mari était à l'étranger. J'ai passé deux jours à agoniser, sans presque pouvoir me lever, ayant des difficultés à m'alimenter et à m'hydrater. J'étais dans une telle souffrance physique. Mais ce qui fait que je n'ai pas appelé l'ambulance c'était la peur d'être à l'hôpital sans mon mec. J'étais sans énergie, et c'est lui mon soutien émotionnel. Je n'étais pas capable d'expliquer au personnel hospitalier ce dont j'avais besoin, notamment par rapport à mon stress post-traumatique. Alors j'ai agonisé toute seule dans mon lit. Mais tu vois, je ne regrette absolument pas d'avoir agi de la sorte car j'ai pris cette décision en fonction de ce dont j'avais le plus besoin à l'instant T, et c'était notamment de sécurité émotionnelle et de sécurité physique.

3 mots qui résument mon année

1. Deuils
2. Impuissance
3. Solitude

Je suis prête à dire bye-bye à 2023. C'est une année que j'évalue à 3/10. Vraiment, c'est ciao. J'avais pour intention en 2023 la nouveauté. Ah bah là j'ai été servie ! Les nuits aux urgences, de nouvelles douleurs, de nouveaux handicaps, une opération que je n'avais eu... Plus sérieusement, cette intention m'a permis de me lancer dans la chouette aventure de la newsletter, à travailler sur la V3 de mon programme de coaching pour t'apprendre à te détacher du regard des autres pour enfin vivre TA vie pleinement. J'ai aussi travaillé sur la V3 de mon site internet que tu pourras admirer en 2024. J'ai créé de nouveaux logos. J'ai expérimenté de nouvelles manières d'être créative. Cette intention m'aura fait du bien.

Mon intention pour 2024

Et donc mon intention pour 2024 est le mouvement. Je ressens les besoins de propulsion, d'expansion, d'intensité, de liberté, d'effervescence, de simplicité. Je compte bien entendu garder ma pratique d'activité physique quotidienne. Mais ce n'est pas de ça dont je parle quand je parle de mouvement. Je te parle de mouvements au niveau des nombreux projets pro et perso qui sont dans ma tête. Je sais déjà ce que je vais mettre en place pour mettre cette intention au cœur de mes journées. J'ai hâte !



Auto-coaching

Pour aller plus loin, je t'invite à écouter :

1. Épisodes complémentaires :
 - 1.1. Le 25 pour apprendre à faire un bilan.
 - 1.2. Le 26 pour apprendre à garder le cap sur l'année, sans subir les fameuses "bonnes résolutions".

Et voilà pour aujourd'hui ! Et toi, quelle est ton intention pour 2024 ? Viens me la partager sur instagram @lacoachcamille et ou par mail sur lacoachcamille@gmail.com

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 !

