

Retranscription de l'épisode 122 ↗

Trouver sa place dans une conversation



POUR UN COACHING DOUX AVEC UN VRAI IMPACT !

Sommaire

 Hello !.....	1
 Thème et objectif de l'épisode.....	2
 Présentation du podcast.....	2
 Partage d'expérience.....	2
 En détail.....	3
 Auto-coaching.....	4
 Les sources de cet épisode.....	7
 Pour aller plus loin.....	9

CE QUE je retiens



👋 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'humanité, l'éthique et l'épanouissement.

🎧 **Podcast** [Ce que je retiens](#)

📷 **Instagram** [@lacoachcamille](#)

🌐 **Site internet** www.lacoachcamille.com

Thème et objectif de l'épisode

Hello ! Aujourd'hui dans cet épisode, je te partage ce que je retiens de ces fois où je pensais que je parlais trop ou pas assez durant une conversation. Et je te donne des clés pour trouver ta place dans une conversation.

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 !

Partage d'expérience

Je ne compte plus le nombre de fois où durant une conversation, je me suis dit "je parle trop" ou "je ne parle pas assez". J'en arrivais à perdre le fil de la conversation, à m'éloigner émotionnellement de la personne et à me taper dessus car j'aurais dû me taire. Après tout, je me disais que mon opinion était moins intéressante que celle de la personne, que tout le monde s'en fichait de ce que je pensais.

Et à chaque fois je me disais que je devais me taire, je m'excusais auprès de la personne en lui disant "je suis désolée, je parle trop". S'en suivait ensuite et systématiquement, des ruminations de ma part. J'étais convaincue que la personne avait passé un mauvais moment à cause de moi. Je me trouvais nulle, je pensais que je n'étais pas une bonne amie notamment.

Ce que je retiens de ces fois où j'ai pensé que je parlais trop ou pas assez c'est qu'en me jugeant, je me déconnecte de la conversation pour me juger et me sentir sans valeur.

👁️ En détail

Mais alors que se joue t-il ici ? Et bien penser qu'on parle trop ou pas assez est un cocktail bien douloureux à avaler, tant pour soi que pour l'autre. En fait :

- On renforce notre autocritique (la petite voix qui nous tape dessus).
- On entretient le syndrome de l'imposteur.
- On se rend responsable de l'expérience que vit l'autre.
- On remet en cause notre place dans la relation.
- On se déconnecte de soi car on n'a plus accès à nos émotions et pensées liées à la conversation.
- On se déconnecte de l'autre car on n'est plus dans l'instant présent ni dans le partage.

Qu'est-ce qui entretient cette pensée ?

- Le biais de prédiction affective. C'est un biais cognitif qui nous amène à croire qu'on sait quelles émotions l'autre ressentira. Dans mon exemple, on pourrait être persuadé que l'autre est agacé, énervé, frustré, déçu. Cependant, on ne peut savoir ce que l'autre ressent à moins qu'il/ elle nous le dise.
- Le biais de pessimisme qui consiste à croire le pire scénario c'est-à-dire qu'on est un poids pour l'autre, qu'on l'ennuie, qu'on le/ la dérange. Or, le pire scénario est un des scénarios futurs possibles. Le meilleur peut aussi arriver.
- L'appel à la probabilité qui consiste à croire que puisque quelque chose peut se produire, alors c'est certain que ça va arriver. Là, avec mon exemple, comme on pense qu'il est possible que l'autre nous trouve agaçante, alors on est persuadé que c'est ce qui va arriver, c'est devenu un fait alors qu'à la base, ce n'est qu'une pensée, qu'un scénario parmi tous les scénarios possibles. On ne peut jamais avoir aucune certitude sur le futur puisque rien n'existe encore.
- Le biais de confirmation qui consiste à chercher des preuves de ce qu'on croit déjà. C'est-à-dire qu'on cherche dans le langage corporel et dans les mots et les silences de l'autre des preuves qu'on parle trop ou pas assez. Or on ne peut savoir

factuellement et avec certitude ce que pense l'autre à moins qu'il/ elle nous partage ses pensées.

En pensant qu'on parle trop ou pas assez, on oublie :

- Qu'on n'a pas le contrôle sur les pensées ni les émotions d'autrui.
- Rien ne sert de se comparer car on parlera toujours plus qu'un taiseux et moins qu'un bavard.
- Une pensée n'est pas la vérité. Il est impossible de démontrer factuellement dans une cour de justice qu'une personne parle trop ou pas assez. Ce n'est pas mesurable ni quantifiable.
- L'autre a son libre arbitre et te posera des questions si il/ elle aimerait en savoir plus sur ce que tu veux dire. Et l'autre te dira aussi si il/ elle a besoin de s'exprimer davantage.

Tu l'auras compris, en te concentrant sur ce qui se passe dans ta propre tête plutôt que sur l'échange avec l'autre, tu t'empêches d'être pleinement présente et tu sabotes ton lien avec l'autre.

Alors voilà, ose être qui tu es. Tu n'as pas à changer pour être acceptée telle que tu es. Prends la place dont tu as besoin dans ce monde et exprime-toi autant ou aussi peu que tu en ressens le besoin. Et tu verras, tu garderas le lien avec toi mais également avec la personne avec qui tu discutes.

Auto-coaching

Si toi aussi tu souhaites trouver ta place dans une conversation, voici ce que je te propose :

Tout d'abord, appuie-toi sur ma méthodologie Clarté, Connexion et Confiance.

Étape 1 : La clarté

- Observe tes pensées.

CE QUE je retiens

- Défusione-toi de celles-ci, c'est-à-dire à prendre de la distance avec elles. Par exemple :
 - En te disant : Je suis en train de penser que...; mon cerveau me dit que....
 - En utilisant l'humour et en imaginant que c'est une voix rigolote qui dit ta pensée, comme celle d'Homer Simpson. Là ton cerveau devrait percevoir la pensée de manière totalement différente
 - En nommant la petite voix qui t'envoie la pensée : non merci Suzanne, je n'ai pas envie de penser comme ça aujourd'hui.
- Comment te sens-tu en ce moment dans la conversation ? Quelle émotion est associée à ta pensée "je parle trop", ou "je ne parle pas assez" ?

2^e étape : La connection

- Connecte-toi à tes besoins. Tes émotions t'informent qu'un ou plusieurs de tes besoins ne sont pas encore nourris. Lesquels sont-ils ? Tu as peut-être besoin de lien, de réassurance, de présence, de place ?
- Quelles stratégies souhaites-tu utiliser pour nourrir tes besoins ?
 - Rappelle-toi que pour un besoin unique, il existe 1001 stratégies possibles dans l'Univers. Et que les stratégies reposent tant sur des facteurs externes qu'internes.
- Quelle place veux-tu prendre dans cette conversation ? Pourquoi ? Si tu avais la garantie d'être acceptée telle que tu es dans cette conversation, comment te comporterais-tu ?
- Comment peux-tu t'assurer que l'autre se sente à l'aise dans la discussion ?
Comment peux-tu t'assurer que tu sois à l'aise dans la discussion ?

3^e étape : La confiance

- Qu'est-ce que tu as besoin d'entendre pour prendre pleinement ta place dans la conversation ?

CE QUE **je retiens**

- Rappelle-toi qu'on peut aussi te trouver intéressante, trouver ton point de vue utile, admirer ta manière de t'exprimer.
- Comment peux-tu te soutenir dans cette nouvelle expérience ? Sois aussi douce, aimante et soutenante vis-à-vis de toi comme tu le serais avec une personne que tu aimes et qui traverse la même chose que toi. Que lui dirais-tu ? Comment te comporterais-tu avec elle ? Tu peux te dire ces mots-là. Tu peux te comporter de la même manière avec toi.
- Quelles pensées créatrices as-tu envie de croire pour te faire confiance et faire confiance à l'autre dans le fait que tu es légitime à prendre ta place ?

Par exemple :

- Je suis légitime à prendre ma place.
- Je lui fais confiance pour s'exprimer avec honnêteté.
- J'apprends à prendre ma place.
- Le silence permet la connexion et la réflexion.
- Le silence fait partie de la conversation.
- Mes émotions et mes pensées ont leur place ici.
- Je suis responsable de ce que je dis, pas de la manière dont l'autre le reçoit.
- Mon point de vue est précieux, il enrichit la conversation.
- La fluidité de la conversation n'est pas ma seule responsabilité. C'est un partage commun.

Pour conclure, je t'invite à écouter les épisodes complémentaires suivants :

- [Ep. 43. La comparaison](#)
- [Ep. 46. Être acceptée telle qu'on est](#)
- [Ep. 64. Syndrome de l'imposteur](#)
- [Ep. 75. Je ne suis pas normale](#)
- [Ep. 76. Les besoins](#)
- [Ep. 98. Les 5 mythes sur le fait de se taper dessus \(l'autocritique\)](#)
- [Ep. 111. Les pensées créatrices et parasites](#)

CE QUE je retiens

- [Ep. 113. Distinguer un fait d'une interprétation](#)
- [Ep. 114. Les deux types de culpabilité : la créatrice et la parasite](#)
- [Ep. 116. Prendre sa place](#)

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 Clarté 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, direction mon site internet www.lacoachcamille.com. Et tu peux aussi me rejoindre sur ma page Instagram [@LaCoachCamille](#). Tous les liens sont dans les notes de cet épisode. Prends soin de toi !

Les sources de cet épisode

- Appel à la probabilité. (2023, novembre 4). Wikipédia, l'encyclopédie libre. Page consultée le 18:41, novembre 4, 2023 à partir de http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Appel_%C3%A0_la_probabilit%C3%A9&oldid=209342340.
- Biais de confirmation. (2025, février 22). Wikipédia, l'encyclopédie libre. Page consultée le 20:56, février 22, 2025 à partir de http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Biais_de_confirmation&oldid=223270921.
- Biais de pessimisme. (2023, octobre 12). Wikipédia, l'encyclopédie libre. Page consultée le 16:13, octobre 12, 2023 à partir de http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Biais_de_pessimisme&oldid=208657180.
- Wikipedia contributors. (2024, April 18). Affective forecasting. In Wikipedia, The Free Encyclopedia. Retrieved 15:58, August 14, 2024, from https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Affective_forecasting&oldid=1219475980

CE QUE je retiens

Pour aller plus loin

CE QUE JE VEUX POUR TOI, C'EST ÇA ١

- 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 