

## TRANSCRIPTION EPISODE 21



Hello les amis, bienvenue sur le podcast Simplement Vivre !

Aujourd'hui je vous parle de la différence entre compromis et sacrifice. Êtes-vous réellement en train de faire des compromis en ce moment ou est-ce que vous êtes en train de tomber dans le sacrifice ? Est-ce que vous êtes en train de créer de la souffrance à l'intérieur de votre corps pour des raisons qui vous sont personnelles ?...Parce que vous avez envie de faire plaisir aux autres, mais en faisant plaisir aux autres vous faites les choses à votre détriment, vous cessez de vous écouter et donc vous tombez dans la souffrance.

Tomber dans le sacrifice, ça n'est pas bon pour votre plein accomplissement. Si vous avez envie de vous réaliser pleinement, vous avez besoin d'abandonner le sacrifice.

### On pense « compromis », mais on tombe dans le sacrifice...

Compromis et sacrifice, c'est deux choses complètement différentes. Quand on parle des mots, en général tout le monde comprend, mais je m'aperçois que beaucoup de personnes tombent dans le sacrifice en pensant tomber dans le compromis.

Le compromis, c'est quelque chose de naturel. Faire des compromis pour vivre en société, c'est limite obligatoire. Les compromis, pour qu'une relation se solidifie, se stabilise et soit la meilleure possible, c'est obligatoire.

Par contre, le sacrifice, jamais ! Le sacrifice, ou certains pourraient l'appeler compromission, c'est le renoncement à une partie de qui vous êtes. C'est faire quelque chose, ou plutôt vous forcer à faire quelque chose que vous ne voulez pas faire. Quelque chose que tout votre corps vous dit de stopper mais vous le faites quand même.

Pourquoi vous le faites quand même ? Pour différentes raisons possibles. Parce que vous avez peur que l'autre se vexe. Parce que vous avez envie de faire plaisir à l'autre, mais à votre détriment... Parce que du coup, quand vous êtes dans le sacrifice, vous le sentez. C'est à dire que c'est vraiment de l'ordre du ressenti. Dans votre corps vous sentez que vous ne devez pas le faire mais vous allez le faire quand même.

Et ce... dans tous vos domaines de vie, ça peut vous arriver avec votre conjoint, ça peut vous arriver avec vos enfants, ça peut vous arriver avec vos collègues, avec vos clients, vous tombez dans le sacrifice à partir du moment où ce que vous prévoyez de faire est juste pour l'autre ou pour les autres, **mais pas pour vous**.

Un compromis, c'est systématiquement juste et pour vous et pour les autres.

## Quelques exemples concrets

Je vais prendre des exemples concrets pour que vous compreniez.

Là en ce moment, je suis en vacances sur mon île préférée qui est l'île d'Oléron, et je fais très attention, parce que moi aussi il m'arrive de tomber dans le sacrifice, je fais très attention à ne pas tomber là-dedans et à rester dans le compromis.

Mon mari et mon fils sont des sportifs. Ils adorent faire du sport. Quand ils ne font rien, enfin plutôt quand ils ne font pas de sport, ils s'emmerdent.

Moi je ne suis pas sportive, je ne suis pas du tout sportive. Moi mon truc, c'est lire, prendre le temps, flâner. J'aime bien bosser, oui j'aime bien. J'aime mon business donc quand je m'emmerde, ce que je vais faire, c'est bosser. Voilà c'est mon truc. Je ne le faisais pas avant mais depuis que je fais un boulot que j'aime c'est ça qui augmente l'énergie à l'intérieur de mon corps.

J'aime faire tout ça. J'aime aussi, là vous voyez ce que je suis en train de faire, vous laissez des podcasts, libérer ma voix, et tout en regardant le paysage qui est juste magnifique. Ici, donc là je suis sur une jetée, je vois la mer, c'est apaisant, j'adore ça. C'est ça mon truc. Faire du sport, non. Je vais faire du sport parce que c'est bon pour ma santé. Je sais que j'ai besoin de me forcer à faire du sport parfois, mais ça c'est effectivement pour tenir sur la durée au niveau de mon business. Mon business étant une valeur élevée, j'ai quand même besoin d'avoir la santé pour pouvoir tenir sur la durée. Et avoir la santé ça passe par le sport. Donc vous voyez, ça c'est un processus interne que je fais pour aller faire du sport.

Mais quand mon mari et mon fils vont me demander d'y aller alors que hier, donc voilà ça vient de se produire donc c'est pour ça que je vous en parle, hier j'ai fait énormément de vélo, on a fait plusieurs kilomètres. En plus de ça, le matin, on part courir, j'aime ça, courir sur la jetée avec vue sur la mer c'est quand même plutôt sympa, c'est pas comme courir en région parisienne là où j'habite, donc j'aime ça, j'aime ça...Et puis on s'est perdu un peu en vélo donc on a fait beaucoup beaucoup plus de kilomètres que prévu !! Et puis en plus, j'ai bossé un peu pour mon business hier, ce qui fait qu'hier soir, je me suis sentie extrêmement fatiguée avec un petit torticolis, mal dans les jambes. C'est normal, ça fait un petit bout de temps que je n'ai pas fait autant de sport.

Et donc ce matin, quand ils m'ont dit tous les deux : « *vas-y maman, on prend nos vélos et puis on fait Saint Trojan / la Cotinière* ». Donc bon, ça fait plusieurs kilomètres !! C'est genre limite, on part du... bas de l'île, du sud de l'île, pour aller assez loin, au nord de l'île... j'ai dit NON quoi ! Parce que là ce serait du sacrifice !

Vous voyez, c'est pas possible, mon corps ne pourra pas, il ne va pas suivre, il n'en a pas envie, j'en ai pas envie, je suis quand même en vacances. Donc ouais, non, je ne vais pas me sacrifier parce que, eux, ils en ont réellement envie. Ce que j'ai dit c'est juste qu'ils y aillent tous les deux. Y a pas de problème, je ne vais pas leur gâcher leur truc. Par contre moi je ne pas y aller, ça c'est du sacrifice.

Quand vous vous forcez à dire oui à une invitation, parce que les gens vous les adorez, mais qu'à ce moment précis, c'est pas le bon moment pour l'invitation...parce que vous avez plein de choses à régler, ou parce que vous êtes extrêmement fatigué... Et que le week-end en question où vous avez été invité, la seule chose que vous avez envie de faire, c'est dormir, c'est vous reposer, ou bien c'est de vous recentrer sur vous ! ... Et bien, on a tendance à ce moment-là de dire oui à l'invitation.

Pourquoi ? Parce qu'on s'est engagé, parce qu'on a peur que les personnes se vexent, et puis on se trouve des excuses du genre « *oui... mais non, mais j'aime bien ces personnes, ça va bien se passer, non mais je vais y aller quand même, non mais après tout une fois que j'y serai ça ira mieux...* »

Sauf que tout dans votre corps est en train de vous dire non, non, non, il faut pas y aller, faut pas y aller, il faut juste dormir. Et vous y allez quand même ! Quand vous faites ça, vous êtes dans le sacrifice, c'est-à-dire que vous vous forcez à faire quelque chose que votre corps ne veut pas.

## Le sacrifice provoque le ressentiment, la souffrance et les attentes...

Et quand vous êtes là-dedans, dans le sacrifice, ce qui se passe c'est que systématiquement vous allez tomber dans du ressentiment, de la douleur, voire de la souffrance, et dans des attentes.

C'est-à-dire que, de manière inconsciente, parce que sur le coup vous le faites avec beaucoup de bonne volonté, on est d'accord, avec bienveillance, on est d'accord...mais comme vous vous forcez à le faire parce que votre corps ne veut pas, comme vous vous forcez, vous attendez de manière inconsciente de ces personnes qu'elles fassent la même chose pour vous. Et bien sûr, ça n'arrivera quasiment jamais.

Du coup derrière, ça va créer du ressentiment de « *moi je fais toujours ça, moi je viens toujours, elle, elle vient pas alors que j'ai besoin d'elle, bla bla bla bla bla* » Vous voyez, le sacrifice cause toujours du ressentiment, de la souffrance, de la violence aussi, parce que du coup vous allez aussi ressentir cette violence quand vous allez y aller alors que vous n'en avez pas envie.

En plus de ça, quand vous vous forcez comme ça à une invitation, ou à aller quelque part où vous n'en avez pas envie, mais vous y allez quand même, quand vous faites ça, votre énergie n'est pas bonne sur place, c'est-à-dire que vous n'allez pas être pleinement présente pour les personnes sur place.

Vous allez être dans votre brouhaha mental, vous allez être fatigué, surtout si c'est juste de la fatigue, vous allez être extrêmement fatigué. Donc quoi qu'il en soit, vous n'allez faire plaisir **ni à vous, ni aux autres**, contrairement à ce que vous pensez. Puisque vous n'allez pas être dans la bonne énergie, vous allez être dans une mauvaise énergie, mauvaise énergie que vous allez transmettre aux autres. Donc quoi qu'il en soit, être dans le sacrifice, c'est jamais la solution !

Dans votre business, peut-être qu'il vous arrive aussi d'être dans le sacrifice.

Quand vous avez des clients que vous adorez, et vous allez partir du principe que vous devez TOUT faire pour eux. Même si vous êtes fatigué, même si vous n'en avez pas envie, même si c'est pas juste pour vous, vous allez le faire.

Pourquoi ? Parce que vous les aimez, peut-être ces clients-là, ou alors parce que vous avez peur de perdre ces clients, ou alors parce que vous avez peur de les vexer.

## Suivre son égo ou son âme ?

En fait, vous voyez, cette partie là à l'intérieur de vous, qui a peur, qui a peur que la relation cesse, qui a peur que les gens se vexent, qui a peur de ne pas être accepté, de ne pas être assez valorisé. Cette partie là, à l'intérieur de vous, c'est votre égo.

Notre égo veut toujours ça. Notre égo, il veut être accepté, il veut être aimé, il veut être valorisé, il veut de la reconnaissance, il veut qu'on s'occupe de lui, il veut être protégé. Tout ça c'est notre égo.

Ce n'est pas votre âme. Il y a quand même une grande différence entre votre ego qui veut tout ça, et heureusement qu'il est là parce que votre ego vous protège aussi. Donc ce n'est pas plus mal d'avoir un ego. Il est là pour vous protéger.

Par contre, ce n'est pas la meilleure version de vous... Votre âme, elle ne veut pas tout ça. Elle n'a pas besoin de se faire accepter, de se faire aimer, de se faire valoriser. Elle n'a pas besoin de tout ça. Votre âme, elle, ce qu'elle veut : c'est s'accomplir, c'est se réaliser pleinement, c'est avancer sur son chemin d'évolution, c'est réaliser sa vision, c'est se sentir utile dans ce monde, c'est-à-dire trouver sa place dans ce monde.

Elle veut tout ça, votre âme, elle veut quelque chose de beaucoup beaucoup beaucoup plus élevé que votre ego. Donc c'est votre âme que vous devez suivre.

Mais on peut comprendre quand on tombe dans notre ego, c'est normal, c'est profondément humain. Chaque être humain fonctionne de cette manière-là.

## Cesser le sacrifice pour s'accomplir

Mais si vous êtes avec moi, c'est que vous avez envie de bien plus. Si vous êtes en train d'écouter cet épisode de podcast, c'est parce que vous avez envie de vous accomplir, c'est parce que vous avez envie de trouver votre place, c'est parce que vous avez envie que votre existence compte.

Et donc si tout ça est vrai pour vous, vous avez besoin d'arrêter le sacrifice. Arrêtez le sacrifice.

Posez-vous juste, à chaque fois que vous ressentez cette petite résistance à l'intérieur de votre corps. C'est assez simple en fait, vous ressentez une résistance. Et quand vous ressentez cette résistance, posez-vous la question de savoir si vous êtes réellement dans le compromis ou si vous êtes en train de tomber dans le sacrifice.

Et si c'est du sacrifice, arrêtez tout de suite.

Je le répète, **le compromis**, c'est quelque chose qui **est juste et pour vous et pour les autres**. Le sacrifice, c'est quelque chose qui n'est juste que pour les autres et donc ça crée de la violence chez vous. Vous faites des choses que vous ne devriez pas faire. Vous êtes quelqu'un que vous n'êtes pas. Vous vous éloignez de votre chemin, vous vous désalignez et donc du coup systématiquement ça crée de la souffrance à l'intérieur de votre corps et ça va systématiquement créer de la souffrance à l'extérieur auprès des

gens qui vous entourent. Donc vous ne faites du bien à personne en tombant dans le sacrifice.

Voilà ce que je voulais vous dire au sujet de la différence entre sacrifice et compromis. J'espère que ce vocal fera sens pour vous. Si cet épisode de podcast vous a plu, n'hésitez pas à le liker, à me laisser un commentaire pour soutenir le podcast et si vous avez envie de plus de contenu, abonnez-vous à la newsletter, je vous mets le lien dans la description. À très vite !