

TRANSCRIPTION EPISODE 22



Hello les amis, bienvenue sur le podcast Simplement Vivre !

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de ces petites phrases de votre entourage, de vos proches et qui peuvent vous toucher personnellement. Ces phrases du genre : "t'as vu comme t'es instable... tu ne sais toujours pas ce que tu veux... tu ne vas pas jusqu'au bout des choses."

Ce genre de phrase qui peut faire mal parce que... vous avez l'impression que vous n'êtes pas « normale » à ce moment précis et que peut-être ces gens-là ont raison. Et vous allez vous remettre en cause et peut-être même que vous allez aller chercher cette fameuse stabilité.

Et dans cet épisode de podcast, j'ai envie de vous dire que peut-être ce n'est pas la bonne solution, que peut-être ce manque de stabilité, ce n'est pas vous qui l'avez mais les autres, et que probablement tout ce qu'ils vous envoient leur appartient.

Les phrases blessantes

Ces petites phrases qui peuvent faire mal et que les autres vous envoient parfois, peut-être que vous allez vous sentir concernées, sont des phrases que j'ai beaucoup entendues dans ma vie, à savoir : "tu vas pas jusqu'au bout... t'as vu, tu sais pas ce que tu veux... je te trouve instable... t'as besoin de plus de stabilité t'as besoin de savoir où tu vas »

Ces petites phrases qui peuvent faire mal parce que vous pourriez les prendre personnellement. Moi pendant une bonne partie de ma vie, je prenais tout ça personnellement, je me disais, ah ouais, non c'est vrai, il a raison, ou elle a raison. Je

change tout le temps d'avis, je fais différentes choses et je ne vais pas jusqu'au bout des choses, je sais pas réellement ce que je veux.

Et en fait, aujourd'hui, je ne pense plus la même chose.

À l'époque... ça me faisait du mal et je me disais que je n'étais pas « normale », vous voyez ? Une espèce de sentiment de... Ouais, pour être "normale", faut que je sois plus stable, il faut que je fasse quelque chose... Comme les autres, quelque part ! C'est un peu ça. C'est l'idée de se dire qu'on n'est pas normal, en fait. Il faudrait qu'on trouve le moyen d'être normal.

Et en fait je pense que c'est pas ça. Parce qu'effectivement, aujourd'hui, je dirais pas que je sais parfaitement ce que je veux. Je dirais pas que je suis stable. Je dirais même plutôt que je suis instable ! Mais en fait aujourd'hui, ça me touche plus. Ça me touche plus. Pourquoi ?

Ce sont leurs peurs et leurs insécurités

Parce que je pense que ce que vous disent les gens, que ce soit vos amis, vos proches, votre entourage, ça leur appartient. Ce sont leurs projections.

Je le vois aussi avec les clientes que je coache. Il y a certaines clientes qui ont juste besoin de quitter leur conjoint. Elles le savent parfaitement. Elles ne savent pas juste comment. Il y a plein de choses qui leur font peur. Mais il a des amis autour d'elles qui vont leur dire, "oui mais bon finalement, tu vois, il n'est pas si mal l'homme avec lequel tu es. Tu as quand même construit quelque chose. Ce serait dommage de tout mettre à la poubelle, ce serait dommage de tirer un trait sur tout ça, etc..." Mais je pense sincèrement qu'elles ne font pas à mal, mais elles sont en train de lui projeter, à cette personne, leurs peurs, leurs croyances, leurs histoires, leurs insécurités.

Donc en fait, l'idée c'est que moi, j'en ai eu plein moi des amis qui m'ont sorti plein de choses, alors peut-être pas au niveau de mon couple. Mais par contre... enfin si, il y en a même une au niveau de mon couple qui m'a sorti ce genre de choses, il a trois ans quand ça allait pas très bien dans mon couple, mais j'en ai eu beaucoup au niveau de mes changements de carrière.

Au niveau professionnel, ça j'en ai eu des amis ! Déjà la première fois que j'ai changé, quand j'ai quitté le notariat, alors qu'il me restait un an pour valider mes dernières semestralités, faire mon mémoire et puis... passer notaire. Donc un an c'est sûr, sur sept ans et demi d'études c'est pas grand chose, j'ai arrêté juste avant pour me lancer dans l'immobilier... Le nombre de critiques que j'ai eues à ce moment là, du genre : "mais ça va pas, pourquoi tu fais ça, et puis tu te lances dans l'immobilier en période de crise c'est n'importe quoi !..."

En fait c'était juste leur peur, c'est juste leur peur, leurs insécurités de nouveau parce que peut-être que au moment où j'ai fait ce changement de carrière, je montrais à ces gens-là que c'était possible, que peut-être qu'eux aussi ils avaient envie de faire ça, mais ils s'empêchaient de le faire, s'empêchaient de le faire parce qu'ils avaient peur, parce qu'ils se sentaient en insécurité de faire ce genre de choses, parce que c'était trop de changements.

Et donc en fait, je pense que quand on vous dit ça, et moi je l'ai entendu même quand j'étais jeune, quand je n'allais pas jusqu'au bout de mes activités extra-scolaires. Il y a eu

plein de moments où j'ai entendu ça et puis jusqu'au moment où j'ai eu une amie, très très bonne amie à moi, qui m'a dit il a quelques années, au moment où j'ai fait mon deuxième changement de carrière, où je suis devenue coach, "bah tu vois, tu sais pas ce que tu veux, tu sais pas ce que tu veux, tu vas pas jusqu'au bout des choses, donc pose-toi la question, c'est pas normal !"

Et en fait, ça m'avait fait tellement de mal ! Sur le coup, j'ai été touchée, je l'ai pris personnellement, je me suis dit, ah ouais, elle a peut-être pas tort, c'est vrai, ça fait deux fois.

J'ai pas envie de le voir comme ça parce que c'est faux. A chaque fois que j'ai changé de carrière, je me suis sentie mieux après.

On veut nous mettre dans des cases

En fait, tout dépend de ce que vous souhaitez et si vous vous sentez concernées par ce que je suis en train de dire. Si certaines, parmi vous, reçoivent ce genre de critiques de : "tu ne sais pas ce que tu veux, tu ne sais pas où tu vas, tu vas pas jusqu'au bout" - plutôt que de le prendre personnellement et de vous sentir touchée dites-vous que ça leur appartient et que peut-être vous, on ne peut pas vous mettre dans une case.

Le coup de « c'est pas normal" ou l'idée de « tu devrais chercher plus de stabilité », est-ce que c'est pas un peu vous mettre dans une case ?

Parce que c'est comme ça que je le vois. Et moi quand j'y réfléchis, j'ai rien contre ces personnes et j'ai pas d'animosité ni quoi que ce soit. Là aujourd'hui je ne suis plus touchée par ce genre de choses. On peut encore me le sortir d'ailleurs. Voilà tu sais pas ce que tu veux.

Mais c'est vrai que il y a cinq ans quand j'ai décidé de devenir coach et de changer, le nombre de personnes qui m'ont dit "oui mais t'as vu là aujourd'hui t'arrives à une stabilité au niveau de l'immobilier, tout fonctionne bien. Pourquoi en fait ? Pourquoi tu changes ? »

A l'époque, je savais même pas comment... enfin quoi répondre. Je savais pas quoi répondre. D'ailleurs, je sais toujours pas aujourd'hui ce que je pourrais leur répondre. À part que j'avais fait le tour, j'avais plus envie. Est-ce que j'aimais plus l'immobilier ou est-ce qu'il y a eu des conflits qui ont fait que... Peut-être ? Mais je pense pas.

C'est juste que j'avais envie d'autre chose. J'avais envie de nouveauté. J'avais envie de découvrir une autre profession. J'avais envie de m'épanouir autrement. J'avais envie d'être plus heureuse. C'est tout en fait.

Et en fait juste, j'avais pas peur de sauter le pas !

Vous savez, il a un de mes mentors qui disait quelque chose de l'ordre de... « Celui qui ne sait pas trouver la sécurité à l'intérieur se sent toujours menacé par un changement à l'extérieur" C'est-à-dire que tout changement à l'extérieur est une menace pour lui parce qu'il n'arrive pas à trouver cette sécurité intérieure. Et je pense que j'en suis là moi aujourd'hui, c'est-à-dire que moi la sécurité intérieure c'est ok ! Et donc tout changement à l'extérieur, c'est une opportunité pour moi de grandir. C'est une opportunité pour moi de m'ouvrir les portes du bonheur. C'est une opportunité pour moi d'accéder à plus de paix, à plus de sérénité, à plus de tout ça. Donc en fait les changements, je les vois pas comme des menaces moi en fait, vous voyez ?

Et si c'était notre singularité d'être « instable » ?

Donc ce message, il est pour toutes celles qui reçoivent ce genre de critiques parfois et qui se sentent touchées. Arrêtez d'être touchées !

Peut-être que vous, c'est votre singularité qui fait que vous êtes instable. C'est votre singularité qui fait que vous ne savez pas ce que vous voulez soi-disant. C'est ce que pensent les autres. Mais quand j'y pense, moi, j'ai toujours su ce que je voulais. Toujours !!

Après, bon, voilà, on m'a dit que j'étais instable, mais... Je suis quand même restée un petit bout de temps dans chaque profession. Je n'ai pas quitté le notariat du jour au lendemain. J'ai quand même passé 10 ans dans le notariat avant de le quitter. J'ai quand même passé 8 ans dans l'immobilier. avant de le quitter. Donc, bah, l'instabilité, je pense pas ! Mais même si vous avez envie de changer de carrière tous les deux ans, qu'est-ce que ça peut faire ??

Etre en confiance sur ce qu'on ressent

En fait, c'est juste votre chemin. J'ai juste envie de vous dire d'être en confiance par rapport à ce que vous ressentez. C'est ça. Être en confiance sur ce que vous ressentez. Si tout votre corps est en train de vous dire de changer, j'en sais rien, d'activité, changez d'activité ! Si tout votre corps est en train de vous dire que vous devez quitter votre conjoint, c'est que vous devez le quitter ! Si tout votre corps est en train de vous dire que vous devez déménager à l'autre bout du monde, bah peut-être que vous devez déménager à l'autre bout du monde !

Cessez d'écouter les gens autour qui ne font que vous projeter leurs insécurités, leurs peurs, leurs croyances, leurs histoires. Et en fait, dites-vous que c'est juste votre singularité qui fait que... vous devez suivre ce chemin-là et pas un autre. Et que vous n'avez pas besoin d'être "normale"!

Et que cette stabilité dont ils vous parlent, comme quoi vous manquez de stabilité, c'est la stabilité intérieure qu'eux n'ont pas. Ils n'ont pas de stabilité intérieure. Ils n'ont pas de sécurité intérieure. Donc ces gens-là, c'est normal qu'ils aient peur de tout changement à l'extérieur.

Et je trouve ça tellement triste. Moi j'en ai des amies comme ça qui... continuent à se forcer à être dans une relation qu'elles ne veulent pas, à être dans une profession qu'elles ne veulent pas, à être dans des relations amicales aussi, ce n'est pas forcément des relations de couple qu'elles ne veulent pas. Elles se forcent en fait, c'est simplement qu'elles ont peur des changements. C'est juste la peur des changements. Et quand ces personnes-là vous disent, "mais non mais là tu vois, regarde tu ne sais toujours pas ce que tu veux » l'idée c'est juste... et bien de se dire que peut-être que c'est elles qui ne savent pas ce qu'elles veulent réellement, qui ne savent pas suivre leur intuition, leur corps, leur chemin, et qui probablement auront des regrets à la fin de leurs jours.

Voilà ce que je voulais vous dire à propos de ces phrases qui piquent, parce que soi-disant vous êtes instable, ou vous ne savez pas ce que vous voulez, ou vous n'avez pas de direction, arrêtez d'être touchées en fait, c'est vraiment ça.

Si cet épisode vous a plu, likez-le, laissez-moi un commentaire pour soutenir le podcast. Merci !