

Episode n°15 : Qui êtes-vous ?

Aujourd'hui, nous parlons d'identité... et de salade de fruits (!) dans votre émission en podcast Vert ma Vie ! Nous allons répondre à la question "Qui êtes-vous ?" ou du moins l'aborder sous un angle un peu différent.

Si vous avez ressenti la nécessité, à un moment de votre vie, de vous conformer, vous êtes complètement "NORMAL-E".

Cependant, si, comme moi, vous avez construit une grande partie de votre vie en calquant les attitudes de vos amis, collègues, professeurs, inconnus croisés dans la rue, vous vous êtes peut-être éloigné-e de votre chemin.

Je me trompe ? Je ne pense pas, sinon vous n'écouteriez pas ce podcast...

Belle écoute et bonne semaine !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
<https://auvertaveclili.fr/coaching/>



J'écoute l'épisode 15

Transcription du podcast

Bonjour et bienvenue dans Vert ma Vie, votre podcast bien-être du lundi. Voilà quinze semaines que nous cheminons ensemble vous et moi. Certaines d'entre vous prennent le temps de m'écouter régulièrement et de me laisser des messages encourageants, et je souhaitais leur témoigner ma gratitude. Savoir que mes maux/mots résonnent dans certaines d'entre vous me porte et me donnent l'énergie nécessaire pour avancer.

La semaine dernière, j'évoquais le besoin de reconnaissance et la nécessité de s'apporter la considération que l'on attend de ses proches. Vous êtes-vous félicitée cette semaine ? Vous êtes-vous murmurée des phrases tendres ? Avez-vous senti une différence lorsque vous assurez vos arrières, quoi qu'il arrive ?

Quand on commence à se témoigner de l'affection, à être là pour soi, à s'offrir douceur et présence, on se détache petit à petit du regard des autres. Vous savez, ce fameux autre. On ne sait pas vraiment qui il est en réalité, vu qu'il est un peu tout et personne à la fois, mais on lui accorde BEAUCOUP d'importance. Cela est en partie dû à la programmation de notre cerveau, à notre biologie.

En effet, des études ont montré qu'il suffisait d'un miroir fixé au mur pour que notre comportement se modifie. Si je me pense seule, je récurve mon nez et pète un coup pour faire dans la dentelle. Dès lors qu'une présence se manifeste dans la pièce, même s'il s'agit de mon propre reflet, je manifeste plus de retenue.

L'être humain est un animal dont la survie dépend aussi du groupe, et sa conscience lui sert à pouvoir être accepté par

le groupe. C'est pourquoi nous avons tendance à vouloir plaire. Nous décodons plus ou moins efficacement et subtilement les codes sociaux et nous adaptons aux demandes du groupe, de la société.

Si vous avez ressenti la nécessité, à un moment de votre vie, de vous conformer, vous êtes complètement NORMALE. Cependant, si, comme moi, vous avez construit une grande partie de votre vie en calquant les attitudes de vos amis, collègues, professeurs, inconnus croisés dans la rue, vous vous êtes peut-être éloigné de votre chemin. Je me trompe ? Je ne pense pas, sinon vous n'écouteriez pas ce podcast.

Bienvenue donc ma chère amie, mon cher ami, dans le monde des hyperempathes ! Êtes-vous une personne particulièrement sensible aux bruits, aux odeurs, aux matières, aux goûts, aux couleurs et à la lumière ? Peut-être même que vous faites preuve d'une profonde sensibilité envers les autres, qu'elle soit affichée ou dissimulée ?

Si l'hypersensibilité est le fait d'être sensible de façon très intense aux impressions, émotions, sentiments, intuitions, l'hyperempathie rend très sensible aux émotions et à la souffrance, la sienne et celle des autres.

Personnellement, je m'imagine dotée d'antenne qui capte bien la 5G de tout ce qui vibre autour de moi. Loin d'être une tare, cette caractéristique, neutre en soi si on reprend notre Modèle SPEAR (cf. épisode 2), peut être un vrai challenge pour qui tente d'évoluer dans ce monde.

L'une des premières questions que je me suis posée petite et dont je me souviens, après pourquoi l'église fait ding dong (ça, c'est le premier pourquoi de mon fils, à deux ans), c'est pourquoi je suis là ? La fameuse quête du sens, qui a démarré très très tôt chez moi. Qui suis-je ? Où vais-je ? Dans quel but ?

Pendant plus de 30 ans, j'ai tenté de répondre à ces questions

en me tournant à l'extérieur de moi. J'attendais de mes proches qu'ils me disent qui je devais être en somme. Mieux : j'attendais d'eux qu'ils me disent qui je devais être pour être acceptée, aimée. Mes antennes captaient tout, interprétaient tout, filtraient tout... et j'endossais les rôles que je pensais être adaptés.

Bon, inutile de vous expliquer dans les détails comment cette façon de fonctionner a été un véritable échec. Demander au monde de nous définir et de dicter nos conduites ne mène qu'à la souffrance. Telle la conclusion à laquelle je suis parvenue péniblement.

Même si je savais que me couler dans le moule sociétal ne m'apportait que tristesse et colère, j'avais du mal à lâcher l'truc. Bah oui : si je n'étais pas la personne que j'avais construite ces trois dernières décennies, j'étais qui ? Je retournais à la case départ, sans toucher les 20 000 francs. J'étais réticente au changement. De plus, je savais que le jour où je répondrais à la question « qui suis-je ? », je ferais tomber le premier Domino, celui qui allait entraîner tous les autres Domino dans sa course folle.

Puis, un jour, au détour d'un coaching, j'ai entendu ma professeure, Brooke Castillo, déclarer naturellement : « vous pouvez décider de qui vous êtes ». Oh. Je peux décider qui je suis vraiment ? Vraiment ? Je tiens à vous le dire tout de suite, ce jour-là, point de feu d'artifice ni de paillettes et encore moins de licornes, mais le début d'une réflexion qui est encore en cours mais que je devais partager avec vous.

Combien d'entre nous passent le plus clair de leur vie à vouloir faire plaisir, à avoir peur du jugement des autres, à mentir sur notre identité ? Combien d'entre nous faisons semblant d'être blond, mince, hétéro, cisgenre, imberbes, sportifs, organisés, rangés, en forme, et j'en passe ? Combien d'entre nous ont fait des études qui ne correspondaient pas à leurs désirs profonds, ont accepté un job parce qu'il était

socialement valorisé, se sont habillés « convenablement », ont dit oui alors qu'ils pensaient non, ont ignoré la personne qui demandait à manger parce qu'on ne parle pas aux SDF, ont laissé un parent ou supérieur hiérarchique leur parler sur un ton dur parce que sait-on jamais, peut-être qu'on avait vraiment fait une bourde ?

Quand vous regardez dans les yeux des personnes autour de vous pour obtenir leur approbation, il vous est impossible de savoir qui vous êtes. Et si vous saviez qui vous étiez ? Si vous l'aviez toujours su finalement et que vous l'aviez simplement dissimulé ? Et si vous pouviez choisir comment vous habiller, vous comporter, parler, manger ?

Et si, par cette simple décision, « je suis authentiquement moi », vous donniez l'autorisation à ceux qui partagent votre vie d'être pleinement eux ?

Alors oui, certains auront leur mot à dire, certains ne vous apprécierons pas, mais les autres, ceux qui restent, pourrons vous aimer pour qui vous êtes véritablement.

Avez-vous déjà croisé quelqu'un qui déteste le chocolat ? Le copain de ma sœur a la noix de coco en horreur. Moi qui ne jure que par ce fruit, je ne comprends tout simplement pas comment il est humainement possible de ne pas aimer la noix de coco. Est-ce lui qui a raison ou moi ? Personne, effectivement. Vous êtes la noix de coco. Certaines personnes vont vous rejeter car vous n'êtes pas à leur goût, d'autres vont vous louer parce que vous mariée à du chocolat, vous formez le plus jouissif des duos.

Vous pourrez être la plus grosse, la plus belle, la plus ronde, la plus pulpeuse des noix de coco de toute la terre, le conjoint de ma sœur et les autres membres de son « no coconut club » ne vous croquerons pas s'ils peuvent l'empêcher. Parfois, la noix de coco peut se dissimuler dans un gâteau.

Croyez-moi, j'ai tenté l'expérience : l'ami de ma sœur a repoussé de suite sa part. Alors, est-ce que ça veut dire que la noix de coco est pourrie ? NON ! Moi j'en raffole toujours autant !! Ni lui ni moi n'avons la bonne réponse. Et cela ne veut rien dire de la noix de coco. Elle est toujours la plus grosse, la plus belle, la plus ronde, la plus pulpeuse des noix de coco de toute la terre. Vouloir en faire un autre fruit qui la rendra plus acceptable ne changera rien à la situation.

Décidez aujourd'hui du fruit que vous êtes et célébrez votre peau, votre couleur, vos pépins, votre chair, votre jus, votre calibre. Ceci est votre mission sur Terre. Ce faisant, vous aurez sûrement envie de laisser cette même possibilité à ceux et celles qui vous entourent. Et ensemble, vous composerez la plus merveille des salades de fruits qu'il soit. JOLIE JOLIE.

Bonne composition et bonne semaine.