

Episode n°35 : Le job de toute une vie

“Je me suis essayée à plusieurs boulots. Sans trop de succès puisque toujours, je quittais les postes que j’occupais en baissant la tête, en soufflant et pestant, découragée de ne pas avoir trouvé, une fois de plus, l’emploi qui me convenait.

Jusqu’à récemment, j’étais persuadée que je ne parviendrais jamais à m’épanouir dans un travail. Et que forcément, quelque chose clochait du coup chez moi...

Néanmoins, après un parcours qui me semblait jadis décousu et qui fait sens pour moi désormais, je peux me présenter devant vous ce matin de cette manière : je suis coach de vie certifiée, conseillère en naturopathie diplômée, auteure et cheffe culinaire publiée. Je suis aussi femme, fille, maman, amie. Mais avant tout, je suis un être humain qui cherche sa place sur Terre.

Unique. Toi, moi, eux. Nous sommes toutes et tous uniques. C’est donc à chacun.e de créer sa propre boîte à outils, comme j’invite à le faire dans l’accompagnement Vert ma Vie que je propose aux personnes qui souffrent de troubles digestifs.

Notre vie est avant tout un voyage. Une aventure. Une exploration.”

Bonne 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>



Tout ce que j'ai vécu jusqu'à maintenant m'a menée là où je suis aujourd'hui... Coach certifiée par The Life Coach School.

J'écoute l'épisode 35

Transcription du podcast

Bonjour, et bienvenue sur Vert ma Vie, votre podcast bien-être ! Je suis Alice et c'est un honneur pour moi que d'être

une petite voix dans vos oreilles aujourd'hui pour vous parler d'un sujet qui m'a été soufflé par plusieurs d'entre vous, par la Vie elle-même, et que j'ai intitulé « Le job de toute une vie ». J'espère que vous êtes intrigué.e.s !

Le moins qu'on puisse dire, c'est que je n'ai pas eu un parcours linéaire. Après le bac, je n'avais aucune idée de ce que je voulais faire. Je me suis essayée à une année de FAC d'anglais à Paris puis je suis partie pour l'Angleterre, où j'ai étudié le journalisme avant de revenir en France terminer mes études où je les ai commencées, en Lettres cette fois-ci.

Durant ces 5 années, je continuais de nourrir cette pensée : « je ne sais pas ce que je veux faire de ma vie ». Une pensée qui m'accompagnait depuis ma tendre enfance, et qui prenait parfois la forme de : « Mais qu'est-ce que je fous ici ?! »

Je me suis ainsi essayée à plusieurs boulots : journaliste, chargée de communication, vendeuse, serveuse, cheffe cuisinière, prof d'anglais, accompagnatrice de séjours linguistiques, Auxiliaire de Vie Scolaire, mère au foyer. Sans trop de succès puisque toujours, je quittais les postes que j'occupais en baissant la tête, en soufflant et pestant, découragée de ne pas avoir trouvé, une fois de plus, l'emploi qui me convenait.

Jusqu'à récemment, j'étais persuadée que je ne parviendrais jamais à m'épanouir dans un travail. Et que forcément, quelque chose clochait du coup chez moi... ça va ensemble.

Néanmoins, après un parcours qui me semblait jadis décousu et qui fait sens pour moi désormais, je peux me présenter devant vous ce matin de cette manière : je suis coach de vie certifiée, conseillère en naturopathie diplômée, auteure et cheffe culinaire publiée. Je suis aussi femme, fille, maman, amie. Mais avant tout, je suis un être humain qui cherche sa place sur Terre.

En ce début d'année, j'ai partagé avec vous deux posts sur les

réseaux sociaux qui ont parlé à plusieurs d'entre vous. Je vais vous les lire en partie, si des fois vous ne les avez pas eu sous les yeux avant d'écouter cet épisode.

Le premier explique :

« La première fois que ma coach m'a expliqué que c'était à moi de décider de ma propre mission de vie, je suis restée bouche bée plusieurs dizaines de secondes. C'est que durant toutes ces années, j'étais à la recherche d'une évidence. Que je n'avais pas véritablement trouvée.

Je me souviens d'une nuit, un été, je devais avoir 8 ans et j'étais en vacances chez mes grands-parents en Angleterre. Je n'arrivais pas à dormir car je me demandais pourquoi j'étais sur Terre et cette question me maintenait éveillée, puisque sans réponse. Ces insomnies se répèteraient pendant de longues années.

Depuis, j'ai choisi la réponse. J'ai décidé pourquoi j'étais là. Et ma raison me plaît. Pour moi, cette raison est personnelle à chacun-e.

Néanmoins, pendant 25 ans, j'ai cherché, avec ce refrain en fond de toile "Je ne sais pas ce que je veux faire de ma vie". Ce que j'ignorais jusqu'à récemment, c'est que c'est CETTE phrase, et non pas ma présence dans le monde, qui me clouait sur place.

Un jour, j'ai donc choisi pourquoi j'étais ici, les valeurs que je voulais porter, les émotions que je voulais ressentir, les expériences que je voulais vivre. Et tout ceci s'est mué en un sens, un chemin, une direction, avec des résultats – positifs et négatifs.

En réalité, mon cerveau tournait en rond pour m'empêcher de passer à l'action, puisque l'inconnu est beaucoup plus flippant que le confort, même s'il s'agit du confort de ne pas savoir, de passer à côté de quelque chose, de vouloir plus

pour soi. »

Le second raconte :

« Toute ma vie, j'ai essayé de moduler mon environnement pour me sentir bien. À commencer par l'endroit où je vis, les personnes que je côtoie, le job auquel je postule, le contenu de mon assiette, les livres que je lis... Quelque chose ne me convient pas ? Pof, je change. Une situation me pose problème ? Pof, je rouspète.

J'ai quitté plusieurs boulots, plusieurs villes, plusieurs relations. J'ai essayé plusieurs régimes, plusieurs styles vestimentaires, plusieurs sports. Et toujours, je reviens à la case départ. À ce sentiment que quelque chose cloche – chez moi, chez les autres, dans le monde. Que je ne suis pas à ma place. Que je ne vais jamais parvenir à me sentir bien. Que ma présence sur Terre est une erreur.

C'est que toutes les fois où je troque un paysage pour un autre, je ne fais qu'éliminer le symptôme. La cause est toujours là : car où que j'aille, j'emmène mon cerveau avec moi. On peut passer sa vie à modifier le contexte, au risque de s'épuiser. Ou décider de se pencher sur le fond, allumer la lumière sur son univers intérieur et se donner cette chance, celle d'être à l'aise avec soi-même et les autres, peu important les circonstances.

Je ne dis pas que c'est facile, j'apprends encore tous les jours à manœuvrer... Cependant, de ce nouvel espace émergent le possible, la créativité, l'authenticité, la vérité. Le jeu en vaut vraiment la chandelle comme on dit... »

J'ai eu plusieurs retours qui m'ont particulièrement touchée. Car je sais que mes mots ont trouvé écho. Les commentaires que j'ai reçus m'ont poussée à développer mes réflexions en podcast, et me voici donc devant vous pour partager mes réflexions à ce sujet : celui de sa place, de sa mission, mais aussi de l'acceptation de soi, de qui on est vraiment.

Car je suis persuadée que la réponse à notre présence sur cette planète se trouve dans l'accueil de notre personne. Voyez-vous : nous avons toutes et tous quelque chose qui fait que l'on est unique. Souvent, il s'agit de quelque chose que notre société estampille de « faille » ou de « faiblesse », de « défaut », « pas comme il faut ». C'est un bâton que l'on va avoir dans ses roues, une caractéristique, en lien avec son corps et/ou son esprit que l'on va chercher à dissimuler pour rentrer dans le moule.

Pourtant, c'est cette particularité qui – si on la dépasse, si on l'embrasse, si on l'honore, qui nous permettra d'une part de vivre dans notre vérité propre et d'autre part de contribuer, d'apporter au monde ce que l'on est venu délivrer.

Les publications que j'ai postées ont soulevé des questions comme : « Mais comment je fais ? Quel est le secret ? Comment parvenir à être bien durablement ? »

Le truc, c'est qu'il n'existe pas de baguette magique, de produit miracle, de solution tout-en-un, et ce, malgré ce que d'excellents marketeurs veulent nous laisser penser.

De nombreuses personnes publient leurs méthodes, leurs régimes, leurs potions magiques... Des techniques qui ont fonctionné pour elles, certes, mais qui ne sont pas une réponse sur le long terme pour beaucoup.

Unique. Toi, moi, eux. Nous sommes toutes et tous uniques. C'est donc à chacun.e de créer sa propre boîte à outils, comme j'invite à le faire dans l'accompagnement Vert ma Vie que je propose aux personnes qui souffrent de troubles digestifs.

Notre vie est avant tout un voyage. Une aventure. Une exploration.

Souvent, cependant, nous préférons nous focaliser sur la destination plutôt que le chemin.

C'est que nous sommes persuadé.e.s qu'il y a un but à atteindre. Un là-bas qui nous attend dans lequel tout est plus beau, plus tranquille, plus coloré. Dans lequel nous sommes en paix avec nous-même, les autres, le monde. On croit que nos émotions seront plus apaisées quand nous aurons trouvé l'âme sœur, fondé une famille, décroché le poste de nos rêves, globe-trotté sur tous les continents, appris 5 langues étrangères et maîtrisé le sport qui nous fait vibrer.

« Si j'ai un corps plus mince, un compte en banque plus fourni, une peau plus jeune... alors, alors... » alors quoi ?

Où qu'on aille, on emporte son cerveau avec soi.

Qui n'a pas repoussé son bonheur à cause de la pandémie ? Qui serre encore les dents et attend que ça se termine ? Et de préférence avant cet été pour qu'on puisse partir en vacances comme tous les ans...

On passe à côté de sa vie en essayant d'être autrement, de ressentir autrement, d'échapper à ce qui est véritablement. Chaque fois que l'on se projette dans « après », on oublie « maintenant ».

Le seul moment qui nous appartient est le présent et pourtant, on s'attache au passé, à qui on était avant, et à demain, ce futur qui contient toutes les promesses de bonheur, de succès, d'amour.

L'essentiel, c'est le voyage, pas la destination. On le sait intellectuellement. On l'a toutes et tous plus ou moins écrit sur un post-it et collé sur le frigo pour s'en rappeler. Pourtant, on continue de repousser qui on est. De dire oui alors qu'on pense non. De vouloir faire plaisir ou de rentrer dans une case parce qu'on estime qu'on sera plus aimable si on se conforme aux attentes des autres.

Chaque fois que je dis oui à quelqu'un ou quelque chose, je dis non à quelqu'un ou quelque chose. Et vice versa. Chaque

fois que je dis oui à ce régime pour rentrer dans une taille 36 quitte à m'affamer, je dis non à moi-même, à mon corps tel qu'il est.

Le job de toute une vie c'est d'apprendre à se connaître, à s'aimer, à s'accueillir dans toutes les situations. Le job de toute une vie c'est d'essayer, de se casser la figure, d'y retourner quand même, d'essayer autre chose, de se planter à nouveau, d'y retourner quand même.

On réussit ou on apprend, toujours. Et lorsque je teste un Modèle (cf. [épisode 2](#) pour comprendre de quoi il s'agit exactement) et que ce dernier me détourne de ma route, ce n'est pas grave, j'en constitue un nouveau.

Cette semaine, j'ai voulu changer de boulot, de maison, de famille... au moins 50 fois. J'ai voulu sortir de mon corps, de ma tête, de mon ventre. J'ai stoppé une séance de yoga en plein milieu parce que j'avais une idée de dingue pour Vert ma Vie et Au Vert avec Lili et je voulais m'y mettre maintenant. Je n'ai pas écouté ma faim ni ma satiété ni même certains besoins de mon corps et j'ai eu mal au ventre. J'ai perdu patience avec ma mère, mon mari, mon fils, mon chat. J'ai repoussé ma peur, mon angoisse, mon stress, plutôt que les digérer, comme je l'apprends à mes clientes.

Et c'est OK. Tout est OK.

Car ma semaine mouvementée a des choses à m'enseigner.

Je suis toujours en train de peaufiner ma boîte à outils personnelle.

Quoi qu'il arrive, je sais désormais une vérité qui a transformé ma manière d'aborder mon quotidien et que je veux partager avec vous aujourd'hui, avec l'objectif de toucher une personne qui a besoin d'entendre ceci : **et si tu y parviens, peu importe le temps, l'argent, les hauts et les bas ? ça change quoi, là, maintenant, pour toi ?**

Cet endroit où tu veux aller... il est là. Ta ton futur.e toi y est déjà. Elle sait que comme ici, c'est moitié positif, moitié négatif. Ying et yang. 50-50. Avec autant de nuances de gris.

Pour moi, de savoir cela, ça change tout. Je peux alors m'ouvrir au présent, trouver du calme et de l'immobilité dans l'instant, respirer profondément, ici, entière, suffisante.

Et puis si tu attends toujours qu'une grosse flèche rouge t'indique ta route, place le curseur à un endroit, celui qui te procure le plus d'excitation, de joie, d'inconfort et de peur aussi, et vas-y. Car contrairement à ce que tu peux penser parfois, ta vie a déjà démarré. C'est celle que tu as, là, aujourd'hui. Alors pose tes deux mains sur le volant, enclenche une vitesse et appuie sur le champignon. Tu peux y aller, tu as tout ce qu'il faut en toi pour tomber et te relever 100 000 fois s'il le faut. Et si tu n'as pas confiance en toi, sache que moi, j'ai profondément confiance en toi.

Merci pour votre écoute, bonne semaine.