

PodCAP #1 : Bienvenue dans le podcast qui vous coache

Bonjour à toutes, bonjour à tous ! Je suis ravie de vous retrouver dans ce tout **nouveau format que j'ai décidé d'expérimenter**, qui est celui du podcast. Je pense que je ferai également une version vidéo pour les personnes qui sont davantage attachées à la vidéo et au visuel - puisque vous le savez, nous avons différents modes d'apprentissage : certaines personnes sont plus auditives, d'autres plus visuelles donc j'essaierai ainsi de contenter tout le monde.

J'avoue que j'aime bien le format du podcast, qui a un côté plus transportable, plus mobile que la vidéo; c'est pourquoi ce nouveau projet me tenait à cœur. Ce podcast, j'ai décidé de l'appeler le **podCAP** - mais pourquoi ? Comme vous le savez peut-être déjà, la méthode que j'ai créée s'appelle la méthode CAP, qui signifie Coaching - Alignement - Projet. Une méthode de coaching de l'alignement au projet dont je vous parlerai plus en détails dans un autre podcast.

L'idée c'était vraiment pour moi de diversifier un petit peu mes modes de diffusion, d'information, de redistribution des choses que j'apprends et que j'ai envie de vous partager, et puis de vous parler de manière aussi peut-être un petit peu plus informelle qu'avec une vidéo classique, qui répond à des critères assez précis. Il faut se tenir comme ci, comme ça, il faut une durée pas trop longue, des coupures, etc... Là j'avais vraiment envie que ce soit sur **un mode un peu plus conversationnel** et un peu moins cadré.

De quoi va parler ce premier épisode ?

Pour ce premier épisode de cette série de podCAP, où je vais vraiment vous partager ce qui fait le **coaching de l'alignement au projet**, la méthode que j'ai créée mais que j'améliore constamment, que je teste, que je j'expérimente moi-même, que je peaufine, etc... eh bien j'ai réfléchi longtemps, je me suis demandé quel thème est-ce que je peux choisir pour que ce soit bien, significatif, qu'il y ait vraiment cette notion d'authenticité - car c'est vraiment une chose à laquelle je tiens.

Ce n'est pas si simple d'être authentique, je m'en rends compte parce que c'est un message que je partage beaucoup aux personnes que j'accompagne, mais c'est vraiment important quand on est coach, quand on est formateur dans le domaine du développement personnel : **faire un travail sur soi est hyper important**. Il faut vraiment qu'au quotidien, on s'applique les outils, on essaie des choses, on soit accompagné(e), on expérimente, bref qu'on applique vraiment un maximum tout ce dont on parle - je pense que c'est vraiment un point fondamental et je n'ai plus envie de transiger là-dessus. Je dis "plus envie" parce que j'ai du transiger beaucoup de fois dessus dans mon parcours et c'est vraiment une chose avec

laquelle je ne suis plus OK du tout. Pour moi, choisir ce format c'est aussi me recentrer sur cette notion d'authenticité.

Et donc, pour fêter ce premier épisode, je me suis dit que la logique voudrait peut-être que le premier thème soit le coaching : **parler du coaching**, qu'est-ce que c'est, qu'est-ce que ça n'est pas ? Sachant que je ne vais jamais rentrer dans le côté théorique et chiant de l'apprentissage. Je dis ça parce que pendant très longtemps, j'ai été vraiment bloquée dans le mental et je constate que chez beaucoup des personnes que j'accompagne, c'est la même chose. On est tellement habitués à voir développer ce côté intellectuel, ce côté apprentissage, qu'on a vraiment du mal à changer de registre et c'est dommage parce que c'est qu'une toute petite partie de notre être et de ce qu'on peut faire, et des modes d'apprentissage d'ailleurs.

Finalement, je me suis dit non, le plus parlant je crois que c'est quand je parle de moi - pas quand je parle de la définition du coaching que monsieur untel a écrit parce que à lui, ça lui a parlé un temps... Du coup je me suis dit, le thème du coaching n'est peut-être pas le plus adapté pour ce premier épisode : je sais l'importance qu'à la personne, qu'à **l'énergie que nous transmet l'autre** dans notre processus de changement, dans notre exploration de nous-mêmes. Il y a les choses qu'on entend et puis cette énergie, ces vibrations, ce côté immatériel où on sent bien qu'il se passe autre chose que des mots, quand on discute avec quelqu'un.

L'idée aujourd'hui, c'était plutôt que je vous parle un petit peu de **mon parcours, de pourquoi je suis arrivée là** et de ce qui fait que j'ai décidé de présenter ce podcast, que j'ai décidé de devenir coach et formatrice en alignement projet, que j'ai créé cette méthode CAP, donc voilà un petit peu ce dont je voulais vous parler.

Je ne suis pas née zen

La première chose sur mon histoire, ce qui est important à savoir je pense, eh bien c'est que je ne suis pas née zen, mais vraiment pas du tout. Je ne suis pas une personne touchée par la grâce, la joie de vivre et la sérénité - quand j'étais petite j'étais au contraire très **très perturbée par beaucoup de choses**. L'arrivée par exemple de ma petite sœur a été quelque chose de très difficile, j'ai été somnambule aussi. Il y a eu beaucoup de signes de cette agitation dans mon enfance, et puis j'ai eu un épisode douloureux : j'ai vu quelque chose de très très violent, je devais avoir à peu près 6 ans, et ça a vraiment été le début pour moi de crises d'angoisse à répétition.

Vraiment vous savez, **la crise d'angoisse** où on a l'impression d'être bloqué(e) dans quelque chose : tremblement pendant des heures, nausées, tellement j'avais vu des choses violentes et c'était pour moi beaucoup trop dur à regarder - je n'avais pas la maturité émotionnelle suffisamment solide pour accepter que le monde soit aussi fait de choses violentes.

Ça a donc vraiment été pour moi le départ de tout un tas d'angoisses, qui se sont manifestées sous la forme de crises, mais également sous la forme **d'un stress**

permanent, de multitudes de peurs... jusqu'à des épisodes de phobies. Je sais que beaucoup de personnes que j'accompagne connaissent cela également : par exemple l'émétophobie, la peur de vomir pour ceux qui ne connaissent pas. Pendant des années le soir, je ne mangeais quasiment rien de peur d'être malade pendant la nuit.

J'ai même eu **des épisodes d'insécurité**, et ça c'est assez récent en réalité, notamment au moment de ma reconversion (quelque chose d'assez difficile à accepter car j'étais en train de me reconvertir dans le domaine du développement personnel !). Je remettais alors en cause beaucoup de croyances, je changeais de repères, je passais de la sécurité financière (j'étais fonctionnaire) à une sorte de saut dans le vide - et je me souviens qu'à cette époque, j'avais l'impression d'être sur un fil en permanence, ou de sauter en parachute en permanence; d'être dans le vide. J'ai donc vraiment eu une période beaucoup plus récente où même sortir de chez moi, faire des courses était une épreuve. Bien sûr, je n'en ai parlé à personne, j'ai pris sur moi et heureusement, je connaissais **des outils que je me suis appliqués à moi-même**.

Donc voilà, je ne suis pas née zen - je crois que c'est important également quand on est accompagné(e) ou qu'on écoute les messages de quelqu'un, **d'entendre cette authenticité** et de se rendre compte qu'on peut réellement changer, on peut réellement accueillir une nouvelle réalité de soi, un nouveau soi qui en fait n'est pas un nouveau soi mais simplement le soi enfoui sous tout un tas d'autres choses.

Je sais qu'avant de m'intéresser à ce domaine, souvent quand j'entendais des messages de formateurs, de coachs, j'avais le sentiment que pour eux en fait, c'était facile parce qu'ils avaient toujours eu une vie comme ça, ils étaient nés avec du charisme, avaient eu les bons mots aux bons moments, les bonnes réactions, avaient su garder leur sang-froid, n'avaient pas d'angoisses, etc. Et avec tout ça, **je me sentais très loin de ces personnes** et donc je restais vraiment purement dans ce côté mental de l'apprentissage dont je vous ai parlé.

Je m'aperçois aujourd'hui que ce n'est vraiment qu'un mode apprentissage parmi beaucoup d'autres, et probablement pas le plus efficace. Je m'aperçois vraiment aujourd'hui - et c'est quelque chose que mes clientes ou les personnes qui me suivent me redisent souvent - de l'importance des illustrations, **l'importance du vécu**, l'importance du partage d'expérience, du partage de petits morceaux d'existence, d'histoires à propos de nous - parce que là on touche à un autre registre - on est vraiment dans l'émotion quand quelqu'un nous raconte un petit morceau de sa vie.

Il y a quelque chose qui va faire écho, qui va résonner dans un sens ou dans l'autre, mais en tout cas, on va apprendre quelque chose, il va se passer quelque chose dans notre corps. C'est en fait une manière d'apprendre qui est beaucoup plus marquante, **beaucoup plus "déclit"**, on est sur un autre registre, celui de l'émotion; et l'émotion c'est vraiment un moteur de l'action - j'en reparlerai dans d'autres podCAPs.

La peur est quelque chose que j'ai expérimenté, que j'expérimente encore et c'est donc un vrai sujet d'étude pour moi, un sujet passionnant.

La découverte du développement personnel

Ce qui s'est passé ensuite dans mon parcours : eh bien, **je me suis passionnée pour le développement personnel assez vite**. Je pense que j'étais vraiment faite pour ça, mais je viens d'un environnement qui n'est pas du tout intéressé par cette thématique du développement personnel. Ce n'est pas une critique que je fais aux personnes de mon entourage, parce qu'aujourd'hui je me rends compte d'une chose, c'est qu'en réalité tout ça a plutôt un sens - je ne crois pas vraiment au hasard, "*elle n'a pas eu de chance cette pauvre petite Mylène, hypersensible dans un monde totalement fermé à la psychologie...*".

En fait non, je pense que si j'avais été plus choyée, que j'avais pas eu de crises, aucun soucis... je ne me serais pas intéressée au développement personnel, et finalement je ne serais sûrement pas au point où j'en suis aujourd'hui. Donc il y a aucune critique là-dedans, **ça faisait juste parti du chemin** que je devais prendre.

Mais voilà, je dois reconnaître qu'on ne m'a jamais emmenée voir un psychologue par exemple, on ne s'est jamais intéressé au fait que j'avais ces angoisses et que **je somatisais tout un tas de choses**, j'ai eu des épisodes d'angine à répétition par exemple. Je pouvais en faire 5, 6, 7 dans une année et puis un jour je me souviens, je suis allé voir un médecin pour me faire enlever les amygdales - mon médecin traitant s'était dit que c'était probablement un problème au niveau des amygdales.

Et j'étais arrivée chez ce nouveau médecin avec ma petite ordonnance pour une ablation, et puis il l'a regardée et l'a déchirée devant moi, il l'a mise à la poubelle et m'a dit : écoutez, franchement on ne s'enlève pas une partie du corps parce que ça ne va pas; si vous avez une angine, prenez une pastille au miel, buvez une tisane, prenez un doliprane et puis continuez votre vie et **arrêtez de vous y arrêter**, ce n'est pas quelque chose de grave en soi. En fait, il n'y a accordé absolument aucune attention.

Et alors comme par magie, depuis ce jour-là, et je me souviens que j'avais 24 ans, je n'ai pas eu une seule angine. J'en faisais sept par an et bizarrement d'un coup, j'en ai plus eu une seule. Cela n'a pas résolu tous mes problèmes physiques, j'ai somatisé d'une autre façon mais c'était simplement pour montrer rapidement le lien qu'il peut y avoir entre notre esprit et notre corps, on peut réellement, j'en suis convaincue, se créer des maladies. Soigner la maladie, c'est qu'une réponse partielle. Il y a bien d'autres façons, bien d'autres manières, **de prendre soin de soi** et de ces symptômes-là. Voilà pour cette parenthèse pour décrire un petit peu ce parcours chaotique avec beaucoup de manifestations physiques, de souffrances, de blessures.

Des lectures

Je m'intéresse ainsi très vite au développement personnel, je lis à partir de l'âge adulte - puisqu'avant comme je le disais, je n'ai pas été amenée par mon environnement à ça. Il y a une sorte de tabou, de honte, et d'ailleurs quand j'ai commencé à créer mon blog en 2015, je me souviens très bien que le ton que j'employais dans mes articles était vraiment encore

empreint de tabous autour du développement personnel. D'ailleurs, je n'ai pas osé prononcer cette expression pendant plusieurs mois - alors même que je me passionnais pour ça et que j'écrivais là-dessus. Le jour où j'ai écrit un article où j'ai employé le terme de "développement personnel", **j'ai eu l'impression de faire un énorme pas** - parce qu'avant pour moi, c'était vraiment associé aux mots charlatan, secte, gourou; je voyais vraiment ça comme un monde dangereux. Celui où des gens allaient essayer de nous extirper de l'argent pour nous faire croire qu'on pouvait être heureux.

Il y avait là-dessous tout un tas de croyances, que je décortique encore au fur et à mesure, mais vraiment je parlais de très très loin. Mais j'étais attirée par ça, donc même sans parler de développement personnel, je me suis intéressée à plusieurs choses qui finalement en faisait parti : comment avoir plus confiance en moi, comment être plus sereine, comment gérer mes peurs, mes crises d'angoisse... J'ai commencé à lire énormément de livres, et franchement sur le coup, ça me faisait beaucoup de bien, j'étais pleine d'espoir. **Je vibrais en lisant les histoires**, je me retrouvais dans les personnages, dans les discours des auteurs... il se passait vraiment quelque chose. J'avais le sentiment que ça m'apportait quelque chose de très fort. Je ne me suis pas rendu compte tout de suite de cette erreur : je m'arrêtais là.

Parfois, je lisais un livre qui me donnait envie d'essayer quelque chose, **par exemple la méditation**. J'ai essayé pendant quelques temps mais finalement je me suis arrêtée très vite et j'ai acheté un nouveau livre - un livre avec une jolie couverture qui m'inspirait et j'étais plein d'enthousiasme. Finalement je laissais à nouveau tomber, puis je passais encore à une nouvelle recette miracle, et j'étais donc toujours en train de chercher une nouvelle dose d'inspiration, un nouveau rêve quelque part, puisque ça actionnait vraiment une sorte d'espoir profond.

Et donc j'allais comme ça d'un livre à l'autre, **je papillonnais un petit peu dans le monde du développement personnel** et pas de la spiritualité à l'époque. J'étais vraiment très développement personnel, mais sa "partie rationnelle" - encore que je me suis intéressée à la méditation... Mon premier ouvrage sur la méditation a été Bonheur de la méditation de Yongey Mingyur Rinpotché, qui est un moine tibétain très intéressé par la science et la tradition scientifique occidentale; donc il a vraiment fait de son livre un pont entre le bouddhisme et la science et je m'y retrouvais très bien. Ça restait carré, rationnel, les pieds sur terre puisque j'avais toutes ces anciennes croyances. Malgré tout, je faisais mon petit chemin.

Sauf que **je passais beaucoup de temps à lire**, et puis en février 2015 j'ai eu un problème de santé où j'ai du être alitée pendant 3 mois - période de peurs extrêmes puisque cet alitement était en rapport avec ma grossesse, donc beaucoup d'inquiétudes par rapport à la santé de mon enfant, mais en même temps beaucoup d'inquiétudes plus profondes aussi, liées tout simplement à ma vie. Je me suis rendu compte que ça faisait des années et des années que je lisais des livres de développement personnel et qu'en fait il ne s'était rien passé dans ma vie.

J'avais un petit mieux, puis ça retombait et **toujours les mêmes insatisfactions**, je courais tout le temps, je ne profitais pas. Soit je ressassais du passé - et je pouvais ressasser des

jours et des jours un conflit - soit j'étais dans l'organisation pure - qu'est-ce que je fais après, et qu'est-ce qu'on fait ce weekend, et qu'est-ce qu'on fait pendant les vacances, et qu'est-ce qu'on fait demain ? Et j'étais tout le temps en train de reporter, reporter, reporter, de penser à autre chose que le moment présent; je n'arrivais pas à en profiter.

Il y avait autre chose de très important à cette époque : je m'ennuyais. En fait, j'avais vraiment le sentiment d'attendre toujours autre chose, parce que finalement **je ne faisais pas** ce que j'avais vraiment envie de faire, je ne faisais pas ce que j'avais envie de faire, je faisais des choses qui parfois m'intéressaient un peu mais on était de l'ordre du talent, j'étais habituée à le faire, je le faisais bien donc j'en retire une satisfaction sur le court terme et du coup voilà, il y a des choses par moment ça allait bien mais j'avais en sourdine un petit peu, en toile de fond ce sentiment de passer à côté de quelque chose de plus beau, de passer à côté de quelque chose de fabuleux, de quelque chose de passionnant, de vibrant.

J'avais ce sentiment-là et en même temps, j'avais parallèlement toujours cette petite voix qui me disait "reste sur terre". Le terre-à-terre, la norme, c'est des hauts et des bas; la norme, ce n'est pas qu'on soit heureux tout le temps, les autres ce sont des gens perchés, les bisounours, les américains new age, le mouvement tout beau tout rose, la pensée positive... non, non, non, reste un peu sur terre, **c'est normal que ça n'aille pas trop**. Je suis donc vraiment restée dans ce contentement de choses très très moyennes pendant longtemps - pas en permanence moyen, il y avait des moments bien sûr où j'avais le sentiment que ça allait bien, parce qu'il y avait vraiment des moments qui allaient bien.

Ma vie ne me ressemble pas

Mais dans l'ensemble, je passais un peu à côté de mon sujet. A cette époque-là, quand j'étais alitée donc, je ne pouvais plus aller travailler et donc je prenais le luxe de jouer du piano et je composais des choses au piano. J'aimais beaucoup improviser, donc je me mettais au piano, je laissais mes mains se balader sur le clavier et je laissais les paroles venir. A un moment donné, je compose cette chanson et là les paroles qui me viennent, c'est "**ma vie ne me ressemble pas**". Je m'arrête, et je me dis mais c'est fou, c'est exactement ça.

En fait ma vie ne me ressemble pas, c'est pas exactement ma vie. Oui, c'est moi qui l'ai créée quelque part mais en gros c'est pas vraiment moi parce qu'il me manque la conscience de ce que je fais - je subis un peu; **je réagis aux autres**, on m'a appris des trucs, j'ai des croyances, des habitudes, des routines, des peurs et je me suis vraiment rendu compte que finalement je ne créais pas ma vie en conscience mais je créais ma vie en réaction à tout un tas de trucs et j'étais plus guidée par la peur que par autre chose.

Je ne parlais pas encore d'amour ou de lumière à ce moment-là, pour moi c'était encore trop perché. Je me suis rendu compte que j'étais en train de passer à côté du sujet; il y avait vraiment **quelque chose à faire en profondeur**. Et puis comme j'avais 2-3 mois d'alitement devant moi, et bien j'ai lu. J'ai lu, puisque je ne faisais que ça jusqu'à présent et puis il y a eu

un livre que j'ai lu, "Demain est un autre jour" de Lori Nelson Spielman, et ce livre-là m'a totalement retournée - rien que d'en reparler, ça me hérissé les poils.

Ce livre m'a totalement retournée, parce que je me suis identifiée à cette jeune fille qui passe à côté de ses rêves sous prétexte de confort, de peur, de sécurité, de tout un tas de trucs; je me suis identifiée à elle et je me suis dit : en fait, ce qu'elle ressent fait écho en moi parce que je le ressens aussi; son histoire, c'est mon histoire. Et vraiment j'ai eu le sentiment que j'étais quelque part l'héroïne, je me suis tout un film où c'était mon histoire à moi, et à partir de ce moment-là j'ai pris la décision de changer quelque chose.

J'ai commencé par travailler sur mes talents, sur mes valeurs. Je suis un peu passée à côté de tout ça en profondeur finalement, je m'en rends compte aujourd'hui mais peu importe, **j'avais entamé une démarche** et je me suis rendu compte que ça me faisait énormément de bien. J'ai travaillé sur mes talents, j'ai réussi à les identifier - hop, un premier petit pas dans la connaissance de moi ! J'ai réfléchi aux choses que j'aimais vraiment dans la vie, et pas ce qu'on m'avait demandé d'aimer, et j'ai fait un petit pas de plus dans la connaissance de moi.

Et de petits pas en petits pas, je me suis aperçu qu'il se passait beaucoup de choses différentes, que **les choses prenaient une autre dimension**, et j'ai décidé à ce moment-là de créer cette idée de "*un défi par semaine pour reprendre sa vie en mains*"- c'est comme ça que je l'ai formulé au début, un défi par semaine pour reprendre sa vie en main. Et pour être sûre que je fasse quelque chose de cette idée et pas que je retombe dans les travers du "j'agis 3 jours et j'arrête", j'ai créé un blog. Je me suis dit : je vais créer un blog qui s'appelle les défis des filles zen, que vous connaissez sûrement.

J'ai créé un blog et dans ce blog eh bien **je m'engageais à partager chaque semaine mon bilan du défi** et voilà comment l'histoire a commencé. Chaque semaine, je me lançais un défi et en fin de semaine, je partageais le bilan et je me suis dit : fais-en quelque chose de cette idée, partage cette idée parce qu'il y a sûrement plein de personnes qui sont dans ta situation et qui savent pas par où commencer - comme moi il y a 2 mois en fait, avant cette période de pause prolongée qui m'a permis de prendre le recul.

J'ai décidé d'inviter les personnes qui suivaient mon site à **partager le challenge avec moi**. Quand j'ai lancé mon premier défi en juillet 2015, on était 2 à suivre le premier défi : mon mari et moi. On était 2 à le suivre, mais peu importe. J'ai continué à croire à cette idée, j'ai vu l'impact que ça avait sur moi. J'ai décidé d'être à fond dans cette idée, de la développer et ça a pris de l'ampleur, et à la fin du mois de décembre 2015, on était mille déjà à suivre ce challenge. 1000 personnes abonnées qui recevaient en début de semaine un défi et qui devaient avec moi partager leur bilan en fin de semaine.

J'avais plein de témoignages de personnes qui se sentaient vraiment transformées par un tas de choses différentes à tester, et ça a été une période extrêmement riche. Ça a duré 2 ans; en 2 ans de défis partagés, **j'ai changé plus de choses dans ma vie** je pense qu'en 15 ans auparavant; sans exagérer. Peu importe l'idée de vitesse, c'est vraiment la profondeur, la vibration qui est importante; ressentir ce qui se passe en soit.

J'ai créé ce concept "un défi par semaine" et voyant que ça fonctionnait, j'ai décidé de **me professionnaliser autour de cette méthode**, de créer la méthode CAP, qui au départ était en fait Connaissance, Action, Persévérance - je vous expliquerai ensuite pourquoi il y a eu ce changement dans les acronymes du c-a-p de CAP. J'ai donc professionnalisé cette méthode; il y a eu aujourd'hui plus de 1 200 personnes qui ont testé une des formations de ma méthode CAP, et donc voilà un petit peu ce cheminement jusqu'à la méthode.

Je pense que je parlerai peut-être la prochaine fois, dans un prochain épisode de podCAP, justement pourquoi est-ce que je suis arrivée à cette méthode, à cette professionnalisation et le parcours des dernières années. Aujourd'hui, je voulais vraiment m'étendre sur cette partie de l'enfance au lancement du blog, parce que c'est vraiment une première partie de vie qui est importante et aussi je crois, **pour qu'on se connecte vous et moi**; vous qui écoutez ce podcast et moi qui suis là. Je suis aujourd'hui convaincue de tout un tas de choses et il y a vraiment cette connexion et cette énergie qui est essentielle dans un parcours de changement, dans une exploration de soi.

Il était vraiment important pour moi de revenir sur toute cette période-là, pour que vous sentiez une chose, c'est qu'**on se ressemble**. Si ce que je vous ai expliqué, ce que je vous ai raconté là, ça fait écho, ça résonne en vous, c'est parce qu'il y a quelque chose qui passe, parce que ce message c'est un peu votre message. Vous savez, c'est comme quand j'ai lu ce livre "Demain est un autre jour" et pourquoi est-ce que ça m'a autant ému ce parcours d'héroïne qui passe un peu à côté de la vie ? Parce qu'en fait c'était un peu mon histoire, parce que j'ai laissé entrer ce message en moi, il a trouvé un écho parce que ce message c'était un peu mon message à moi, c'est une partie de moi-même que je voulais pas voir ou que je ne voyais pas.

L'idée est la même ici : **si ce message fait écho en vous**, si ça vous parle, et bien arrêtez-vous un moment, découvrez les épisodes par exemple de cette série, allez voir un petit peu sur le site les moments où je parle de moi, où je raconte justement ce parcours, parce que c'est qu'il y a probablement pour vous quelque chose à retirer mais pour vous. Ce n'est pas dans une démarche égotique que je fais ça ;-)