



Anne-Estelle Dal Pont

Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?

[Clique ici :-\)](#)

Un petit ou un GRAND pas ?

Tu vois la couverture de mon roman "Des petits pas au-dehors" ?

Je te la remets juste en-dessous pour que tu aies le visuel sous les yeux.

Regarde le titre.

Stéphane, le fabuleux illustrateur (et aussi mon mari <3) de cette couverture a eu l'idée d'écrire "petits" en majuscules.

Parce que, je cite : "ce qui est un petit pas pour les gens extérieurs est un pas énorme pour ton héroïne".



Ces dernières semaines, j'ai moi aussi fait un "PETIT" pas ;-P

Il faut savoir que depuis des années, quand mon téléphone sonnait (je parle au passé, je suis en train de guérir ^^), je jetais un œil. Si c'était le numéro de quelqu'un enregistré dans mes contacts, je décrochais. Sinon, je laissais sonner.

Ma devise était : "si c'est important, ils laisseront un message sur le répondeur".

La vérité ? J'avais la frousse.

C'est rigolo, en t'écrivant, je réalise que Virginie, mon héroïne dans "Des petits pas au-dehors", a cette phobie.

Alors je n'en étais pas à son niveau, mais quand même. Le téléphone qui sonne me déclenchait des petites bouffées d'angoisse.

Un peu comme pour les mails.

Depuis que j'ai frôlé de très près le burn-out, il y a quelques années, j'avais envie de pleurer chaque fois que j'ouvrais ma boîte mail pro.

Maintenant, ça va :-). Je suis même heureuse d'aller regarder mes mails, parce qu'ils sont annonciateurs de bonnes nouvelles.

Mais pour le téléphone, c'est encore compliqué.

Il y a quelques mois, des souvenirs sont remontés.

D'abord, le souvenir de moi, ado, qui me battais avec mes frères et sœurs pour décrocher quand le téléphone sonnait.

Ça m'a fait bizarre de replonger dans cette époque. J'ai réalisé qu'il y a eu une époque où j'aimais le téléphone.

Tu sais, c'est facile quand on est enfermé dans un truc, de croire et de répéter "je suis comme ça."

Je suis comme ça, dans cette réalité. Mais dans une autre, pas du tout.

Donc ado, j'aimais le téléphone. Et m'en souvenir, c'était comme une claque, une prise de conscience.

Je n'ai pas toujours eu peur du téléphone, donc je peux revivre les choses comme avant.

Et même... même si je n'avais pas eu ce vécu antérieur, je crois vraiment que rien n'est jamais figé. Mais entre le croire et l'expérimenter, il y a quelques pas à faire au-dehors ;-P

Alors pourquoi cette peur ?

La boîte à souvenirs a continué à se vider.

Et j'ai compris l'accumulation d'expériences négatives, que j'ai associées au téléphone, et qui m'ont petit à petit enfermée dans un prison de craintes.

D'abord, une mauvaise blague d'un pote qui m'a appelée en masqué quand j'étais étudiante, seule dans ma chambre universitaire, dans une phase de vie où j'étais assez déprimée. Il m'a fait croire qu'il était de la gendarmerie et que je devais témoigner pour je ne sais plus quel fait divers auquel j'aurais assisté...

La blague a duré au moins dix minutes, mais intérieurement, le ressenti était tel qu'entre la panique, la défense, l'incompréhension... j'ai eu super peur. J'ai fondu en larmes, je tremblais, et j'allais appeler mes parents pour leur raconter et essayer d'y voir plus clair quand mon pote m'a rappelée pour me dire que c'était une blague.

(Ne faites JAMAIS ce genre blague).

Et puis ensuite, il y a mes études en tourisme, et les stages pas drôles où je faisais du phoning, à contacter des comités d'entreprises pour leur proposer des offres de voyages. Depuis cette expérience, j'ai pitié de ceux qui font ça. Je suis toujours sympa. Parce que sur 10 appels, il y a peut-être 8 qui t'envoient bouler plus ou moins gentiment. Plus souvent "moins" que "plus", d'ailleurs.

La peur est un cercle vicieux, qui te fait avoir peur de quelque chose dont tu n'avais pas peur avant !

Je me suis mise à avoir peur de parler au téléphone.

Peur d'être ridicule, de dire un truc qu'il ne faut pas, de ne pas être assez claire.

Et tu sais quoi ? Je me suis mise à dire des "bisous" à la fin d'une conversation avec quelqu'un que je ne connais pas.

Et bien sûr, en raccrochant, je me tape la tête et j'ai envie de m'arracher la langue.

Alors que dans la vie réelle, je suis super à l'aise à l'oral.

Tu vois, je suis la fille qui a toujours eu de super notes aux exposés en classe.

J'ai toujours été la nana sociable qui parle avec plein de gens, qui met les autres à l'aise.

Et donc il n'y a rien de rationnel, mais c'est plus facile pour moi de me filmer, de mettre une vidéo sur YouTube ou sur mes réseaux sociaux, que de téléphoner à quelqu'un que je ne connais pas pour me présenter.

Alors je fais des petits pas (qui ne sont pas petits pour moi, qui te paraissent peut-être à toi ridicules).

Déjà, ces petits pas sont possibles parce que j'ai compris d'où venai(en)t le(s) problème(s).

Et je sais qu'il est temps de sortir de ces petites prisons mentales dans lesquelles je me suis enfermée progressivement.

Le premier petit pas a été de décider de décrocher mon téléphone chaque fois qu'il sonne, peu importe que ce soit un numéro inconnu ou pas (sauf si je suis vraiment indisponible, cela va de soi).

Le deuxième, c'est de sourire avant de décrocher.

Le troisième, c'est d'appeler moi, quand j'ai besoin (au lieu de privilégier le mail). C'est pas simple, je n'y arrive pas à chaque fois, mais j'ai déjà réussi plusieurs fois, donc je suis sur la bonne voie :-D

Mais le plus important m'est venu d'une amie (coucou Johanna si tu passes par là)

Elle m'a dit qu'elle préférerait toujours avoir un contact par téléphone, parce que ça lui permettait de mieux "ressentir" la personne à l'autre bout du fil.

Et là, ça a fait tilt.

Moi qui aime le contact en direct, effectivement, c'est plus logique.

Je n'ai pas les yeux pour regarder la personne, mais le ressenti s'en fiche de la distance, quand on s'ouvre à l'autre et que l'autre fait pareil.

Choisir ses mots derrière un clavier, je suis très douée pour ça. Mais je suis aussi douée pour être avec les autres. Alors finalement, le téléphone peut être vu comme quelque chose qui sépare, ou quelque chose qui rapproche.

Voilà mon petit pas du moment : être moi-même au téléphone, comme je le suis en face à face.

Le reste, on s'en fiche, non ?

D'autant que passées les premières secondes de stress, ça se passe bien.
Et mon chéri me disait, en m'écoutant l'autre jour parler avec une future collaboratrice, que personne ne pourrait deviner à quel point je suis torturée à l'intérieur, quand je me lance comme ça.
Parce que ma voix ne tremble pas, je souris, mes explications sont claires, je suis avenante..
Et pourtant, suite à cet appel, j'ai eu 24h de coliques. Parce que ça travaille et ça va chercher loin en moi.

Donc ne sous-estime jamais le "petit" pas de quelqu'un. Ni les tiens <3

C'est ma conclusion de ce mail de confidences ;-P

A très vite pour la suite

(Mon prochain roman devrait être dispo la semaine prochaine, je te ferai un joli mail, c'est promis)

Anne-Estelle