



Anne-Estelle Dal Pont

Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?
[Clique ici :-\)](#)

Mes fiertés de 2023

"Chaque soir, avec mes enfants, chacun son tour, on dit pourquoi on est fier de nous"

C'est une routine que j'ai découverte chez Marie, la gérante de l'Espace Cœur à Cœur où je vais animer chaque premier week-end du mois un cercle de femmes (le vendredi soir de 20h à 22h) et un atelier d'écriture (le samedi matin de 9h30 à 12h30).

Marie est maman de trois garçons et si j'ai l'habitude du "journal de gratitude", et de dire à voix haute, en famille, régulièrement, ce pour quoi on est reconnaissants, j'avoue que le journal des fiertés, ça m'a énormément plu.

"Aujourd'hui, je suis fier(e) de moi parce que..."

Imagine que tu dises ça chaque soir avant de te coucher.

A voix haute.

Mais quel booster de confiance en soi !

Quelle merveilleuse façon d'apprendre à s'aimer et à embrasser la vie !

Alors je me suis dit que j'allais te faire un journal de mes fiertés de 2023.

C'est une autre façon de faire le bilan de l'année.

Je ne rentrerai pas dans les détails de tout, parce qu'il y a quand même une part d'intime que je souhaite garder pour moi, mais j'espère que ces confidences feront écho à ce que tu vis, et te donneront, qui sait, l'envie de faire ton propre journal des fiertés de l'année :-)

En 2023, je suis fière de m'être mise à découvert

J'ai décidé d'arrêter de me protéger. J'accepte que je vais être blessée. Et potentiellement abandonnée, trahie, incomprise, et me sentir seule.

D'ailleurs, j'ai ressenti ça en 2023. Comme jamais auparavant.

J'ai eu le choix de me refermer, de dire "voilà pourquoi j'avais toutes ces armures et pourquoi il vaut mieux rester bien à l'abri".

Mais je ne veux plus me mettre à l'abri. Ni des gens ni de la vie.

Alors j'ai choisi, chaque jour, de rester à découvert.

Et cette ouverture de cœur m'a permis d'accueillir tellement de choses !

En 2023, je suis fière d'avoir récupéré mes couleurs

J'ai accepté mes failles et arrêté de culpabiliser pour toutes les choses passées pour lesquelles je me suis déjà excusées. Je ne suis pas parfaite, je fais parfois du mal, mais mon envie d'être aimée m'a joué des tours.

J'ai réalisé à quel point je m'étais diluée. Pour faire plaisir. Pour m'adapter. Pour ne pas blesser.

Et au final, même avec toutes les précautions du monde, j'ai quand même blessé des gens.

En 2023, je suis fière d'avoir appris à davantage m'écouter, me respecter, poser mes limites.

Je suis sur un chemin où j'apprends à accueillir et chérir la force et le chaos qu'il y a en moi, à ne pas amoindrir mes qualités et mes dons, tout en découvrant comment laisser tout cela s'exprimer paisiblement.

Je sens que je me déploie, que la liberté coule un peu plus. Et je compte bien continuer à la laisser prendre plus de place :-)

En 2023, je suis fière d'avoir acquis de la souplesse

Autant dans les petites choses du quotidien sur lesquelles je pouvais me braquer ou me vexer, que dans ma façon d'accepter les changements, les imprévus, les surprises des autres (pas toujours "bonnes" d'un premier abord ^^).

Mais aussi dans mon mode de pensées où je me replace très souvent dans une posture dans laquelle je sais que je ne détiens pas la vérité. Et cet apprentissage vient avec un autre qui m'a énormément bousculée cette année : le fait de n'avoir rien à prouver. Échanger, oui. Convaincre, non.

En 2023, je suis fière d'avoir compris que je n'avais rien à prouver

Ni dans ma façon de vivre, ni dans ma spiritualité, ni dans mes choix souvent différents de la majorité, ni dans les rêves que je suis en train de réaliser, ni dans ce que les autres perçoivent de moi.

Mon besoin de me sentir acceptée par les autres m'a très souvent créé des nœuds au cœur et au ventre, parce que je voulais prouver à l'autre qu'il/elle se trompait sur moi, que je n'étais pas ce qu'il/elle disait.

Je suis très fière d'avoir enfin lâché l'image que les autres peuvent avoir de moi.

C'est très apaisant de se dire qu'on n'a pas raison, et qu'on n'a rien à prouver.

En 2023, je suis fière de m'être formée

J'aime apprendre. L'école m'a dégoûtée d'apprendre mais depuis quelques années, tellement de choses me donnent envie.

Cette année, j'ai suivi une petite formation pour être auteure auto-éditée professionnelle. C'était juste avant de sortir mon premier roman en auto-édition, et ça m'a énormément confortée dans mes choix. Et surtout, j'ai pu peaufiner certains aspects.

J'ai également suivi une formation pour écrire un synopsis, qui est un exercice que je détestais mais qui est souvent demandé par les maisons d'édition lorsque l'on soumet un roman. Et étonnamment, ça m'a beaucoup plu :-)

Et début 2024, je démarre avec une formation sur l'écriture créative, j'ai hâte :-D

En 2023, je suis fière d'avoir fait plein de premières fois

Un premier roman auto-édité (puis deux, puis trois).

Ma première vidéo sur tiktok (puis des dizaines).

Un premier karaoké avec toutes mes sœurs (j'en ai 3).

Un premier bilan stylistique pour trouver le style vestimentaire qui me convient (c'est génial).

Une micro-entreprise créée pour être officiante de cérémonies laïques.

Un premier salon du mariage.

Mon premier récit de naissance.

Mon premier "Des mots en cadeaux" pour une blessing-mama.

Ma première douche sous une cascade en montagne.

Mon premier cocktail alcoolisé (il faut savoir que je n'aime pas l'alcool).

Ma première fête surprise pour mes parents (40 ans de mariage, ça se fête !)

Mes premiers rendez-vous pros (et avec tellement de joie).

Mes premières grosses randos en amoureux.

Mes premiers tarifs affichés et assumés (je reviens de loin).

La première fois que je conduis ma maison roulante en étant hyper à l'aise.

La première fois que je visite un lieu pour mes ateliers d'écriture et cercles de femmes et que j'ai un coup de cœur pour cet espace cocooning et doux. La première fois que je sais que c'est là, et qu'en janvier, tout commence.

En 2023, je suis fière d'avoir écrit

Un roman complet.

Une partie d'un autre roman.

Une ode pour les 90 ans de mes grands-parents.

Un discours pour les 40 ans de mariage de mes parents.

Des mots rigolos (de la part de la petite souris) et d'autres pour encourager ma fille ou simplement lui montrer que je l'aime.

Des mots pour d'autres.

Des poèmes.

Des mails.

Des posts pour les réseaux sociaux.

Plein d'idées pour de futurs projets (romans mais pas que).

En 2023, je suis fière d'avoir pris soin de moi

Je me suis reposée quand j'en avais besoin.

J'ai fait beaucoup de sport quand mon corps me le réclamait.

J'ai découvert l'auto-massage.

J'ai pris le temps d'écouter de la musique. Sans rien faire d'autre. J'avais oublié combien j'aimais ça.

J'ai savouré de nombreuses recettes tout au long de l'année, parce que j'aime manger varié, j'aime les couleurs dans l'assiette, les textures qui se mélangent et que je suis gourmande. C'est si chouette d'être gourmande, sans en abuser.

J'ai médité, beaucoup. J'ai respiré.

Je me suis huilée le corps, j'ai fait des gommages et des masques, des bains de pieds ; j'ai marché pieds-nus dans l'herbe dès que je l'ai pu parce que j'aime tellement ça...

En 2023, je suis fière d'avoir pris le temps

Du temps pour moi. Du temps pour ma fille, pour mon homme, pour des amis, pour la famille.

Du temps pour laisser la créativité se déployer.

Du temps pour me connecter à l'essentiel.

Du temps pour admirer la nature et m'émerveiller à en pleurer : les écureuils, les oiseaux, les flamands roses, les marmottes, les bouquetins, les ragondins, les levers et couchers de soleil que ce soit en montagne ou sur la mer méditerranée, les formes et les couleurs des nuages, les fleurs partout...

En 2023, je suis fière d'avoir accepté l'impermanence des choses

Comme les saisons, après l'été vient le froid et l'hiver. Mais après l'hiver, revient le printemps.

Rien ne dure, tout est mouvant, et j'apprends à me laisser porter par le courant et à ne plus lutter contre.

Accepter l'impermanence c'est profiter davantage de chaque instant de bonheur, et se laisser polir dans les moments les plus douloureux. Parce que rien ne dure.

En 2023, je suis fière d'avoir dépassé à plusieurs reprises la frustration et l'impatience

Un exemple ? En avril, j'espérais ne pas avoir à revivre un hiver dans le camping-car (la vie nomade a plus de contraintes en hiver). J'avais l'impression de ne pas en être capable, je ne voyais plus que les désavantages et j'étais dans l'attente de changements.

Je sais bien (avec ma tête) que mon bien-être ne doit pas dépendre des circonstances extérieures. Ca y participe, bien sûr, mais le risque c'est de se dire "quand j'aurais ceci" ou "quand je ferai cela, alors..."

Vivre dans la frustration, c'est terrible.

Et voilà, encore un hiver bien entamé et toujours dans le camping car. Et ça va :-) Il y a un temps pour tout, et je ne maîtrise pas le temps ^^

Et voilà :-D

Il y a sûrement d'autres choses qui me viendront, dans les prochains jours, mais ce n'est pas grave si tu n'as pas la liste complète.

Le plus important, ce n'est pas de savoir pourquoi je suis fière de moi, mais de savoir pourquoi toi tu es fier(e) de toi :-D

Belle fin d'année 2023, et bienvenue à 2024

Anne-Estelle