



# Anne-Estelle Dal Pont

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

## En avril, explore tous les fils

### **"En avril, ne te découvre pas d'un fil..."**

Tu connais sûrement cette expression, rapport à la saison.

Et bien moi, j'ai envie de te proposer l'inverse, métaphoriquement parlant :-D

### **Et si on tirait sur tous les fils ?**

Imagine un tas de ficelles ou de petites pelotes de laines.

Comme toutes les choses qui composent ton être.

Et si, au lieu d'essayer de savoir quel fil est le bon,

Lequel tirer parmi tous ceux qui se présentent,

Et si on attrapait les bouts qui nous font envie

Et qu'on tirait, juste pour voir où ça nous mène ?

### **Et si on explorait ?**

Et si on s'explorait ?

Et si on laissait un peu de côté la théorie, la logique, et tous les raisonnements qui s'emballent

Pour suivre un peu son feeling,

Pour écouter son entrain ?

### **Comme quand tu es en forêt et que tu te promènes.**

Tu peux avoir une idée bien précise du chemin que tu veux emprunter,

Et même suivre le GPS ou les étapes imprimées

Ou tu peux flâner, découvrir la forêt, te perdre un peu, revenir sur tes pas,

Explorer directement et t'amuser.

Si un chemin ne te plaît pas, il suffit de faire demi-tour.

### **Bien sûr, il n'est pas question d'être imprudent(e) ou dans démesure.**

Je ne te parle pas de foncer tête baissée et d'être irraisonnable.

Je te parle de lâcher un peu le contrôle du mental

Pour expérimenter, oser, explorer, te tromper, ajuster.

**Parce que je crois vraiment que le mouvement et l'action font jaillir la vie.**

Et souvent, ce qui nous empêche d'être dans la vie et de laisser la vie faire son œuvre en nous, c'est la peur.

Souvent, les véritables risques sont minimes comparés à la trouille qui nous anime.

**Et mieux que de la théorie, voici 3 exemples concrets d'actions minuscules que j'ai décidées d'enclencher pour remettre la vie au cœur de ma propre vie.**

**1/ J'avais la trouille d'écrire en privé à mes abonnés sur instagram.**

Le genre de peur qui me donnait mal au ventre.

C'était physique.

- **La peur réelle derrière ?** Ennuyer, déranger, et me faire rejeter.

- **La réalité ?** Il y en a qui ne me répondent pas. Je n'ai eu aucune réponse méchante depuis que je le fais. Et j'ai eu plein de messages de personnes qui se sentent "honorées" que je les ai contactées.

- **La porte que ça ouvre :** J'ai créé un questionnaire pour mieux comprendre le lien que chacun(e) a avec sa propre histoire, et comment elle influe sur qui on est. Je n'ai pas réfléchi aux questions, je l'ai fait comme ça venait, et beaucoup m'ont écrit avoir été chamboulé(e)s par la réflexion que ça apporte.

[D'ailleurs, si ça t'intéresse, voici le lien, tu peux y jeter un œil, et répondre si ça t'interpelle](#)

(tu peux le faire en anonyme si tu préfères, et aussi le faire circuler à ton entourage, ça m'aidera beaucoup)

**2/ J'avais peur d'ouvrir des ateliers d'écriture et des cercles de femmes.**

Et ces questions qui tournaient en boucle dans ma tête : est-ce que c'est le bon moment / est-ce que je suis prête / est-ce que je suis crédible...

- **La peur réelle derrière ?** Qu'il n'y ait personne, ou qu'il y ait des personnes et que je me prenne la honte à ne plus savoir quoi dire et quoi faire.

- **La réalité ?** J'ai annulé certains ateliers et cercles parce qu'il n'y avait qu'une seule inscrite et que ce n'était pas rentable. Une seule inscrite, c'est déjà un commencement, ça veut dire qu'une femme me fait confiance. Pourquoi pas d'autres ? Et annuler, ce n'est pas grave, je propose une autre date, un autre thème.

- **La porte que ça ouvre :** j'ai eu l'idée de faire un atelier d'écriture en ligne (donc accessible de partout) sur des thématiques précises. Le premier a lieu le 15 avril en soirée, et c'est pour toutes les futures mariées qui galèrent à écrire leurs vœux pour leur mariage. Le but est de repartir de l'atelier avec une première ébauche de texte qu'il n'y aura plus qu'à peaufiner.

[Si tu es dans ce cas, ou si tu connais quelqu'un que ça peut intéresser, voici le lien pour s'inscrire.](#)

### **3/ J'avais peur de faire des lives sur instagram**

Être en direct, c'est prendre le risque de se tromper, de perdre sa crédibilité, de faire l'effet inverse que ce qu'on souhaite (faire fuir au lieu de donner envie :-S)

- **La peur réelle derrière ?** Qu'il n'y ait personne, ne pas être assez intéressante.

- **La réalité ?** J'ai commencé avec des lives où peu importe qu'il y ait quelqu'un de connecté ou pas, j'avais un déroulé précis, et ensuite, je pouvais mettre le replay pour ceux que ça intéresserait. Et puis j'ai eu une autre idée : écrire en direct, en fonction des personnes présentes. Et ça, ça ne peut donc pas fonctionner si je suis seule durant le live. J'ai donc programmé un premier live et il n'y a eu personne. J'ai parlé pendant 12 minutes, à espérer que quelqu'un me rejoindrait. Puis j'ai coupé. Pas de replay, évidemment. J'ai vécu ma plus grande crainte sur ce sujet-là, et tu sais quoi ? C'est pas si terrible.

- **La porte que ça ouvre :** j'ai partagé tout ça en story sur insta et j'ai eu des messages très encourageants. Alors j'ai reprogrammé un autre live, et cette fois, il y a eu quelques personnes présentes, et j'ai pu écrire 3 textes en direct, à partir des mots que m'ont donnés 3 personnes différentes, et j'ai pu partager mon processus d'écriture, les images qui me venaient en tête, et comment ensuite je le traduisais en mot. C'était hyper émouvant et je sais qu'il y aura d'autres moments de ce genre.

[Le replay est sur insta, si ça t'intéresse, voici le lien direct.](#)

### **Il y a quelques jours, j'ai fait le bilan trimestriel de mon activité.**

J'ai répondu à quelques questions très précises,

Pour savoir ce que je compte garder, ce que j'arrête, ce qui est très positif et ce qui l'est moins,

Pour faire la liste de tout ce pour quoi je suis reconnaissante, de toutes les choses que j'ai essayées pour la première fois, de tous les défis que j'ai relevés.

Et c'est très bon de voir s'affiner mes projets.

### **C'est très beau de voir tous les fils que j'ai osé tirer, pour explorer, et le tout, sans m'éparpiller.**

Et à la fin de mon bilan, on me proposait de m'écrire un propre conseil pour le prochain trimestre.

Mon conseil se résume à un mot : explore.

C'est pourquoi je te confie ce mot à mon tour.

S'il t'inspire, alors explore.

Ose, essaye les choses qui te font envie,

Amuse-toi et fais des tests, rien n'est figé.

Le mouvement, l'action, débloquent la vie.

Explore. Explore !

### **J'espère que ce mail de confidences te parle et te fait du bien :-)**

C'est le printemps, c'est le bon moment pour planter plein de graines,

Et voir celles qui éclosent.

Anne-Estelle