

**Re-naître
à la joie**

Récit-thérapie
de Anne-Estelle
suite au rituel rebozo
du 04 mars 2024

© avril 2024 — Récit thérapie par Anne-Estelle Dal Pont

© Photos : Johanna M'buyi

Édition : BoD – Books on Demand, info@bod.fr

Impression : BoD – Books on Demand, In de Tarpen 42,
Norderstedt (Allemagne)

Impression à la demande



Chapitre 1 : la foudre

Il y a un an, j'ai volé en éclats. J'ai pris la foudre. Pas physiquement, quoi que un peu quand même, mais surtout à l'intérieur. Ça m'est tombé dessus sans prévenir. Enfin... sur le moment, j'ai cru qu'il n'y avait eu aucun signe. Avec le recul, j'ai compris qu'ils étaient juste plus discrets qu'un orage qui gronde au loin et un rideau de pluie qui fonce sur toi qui cours pour t'abriter.

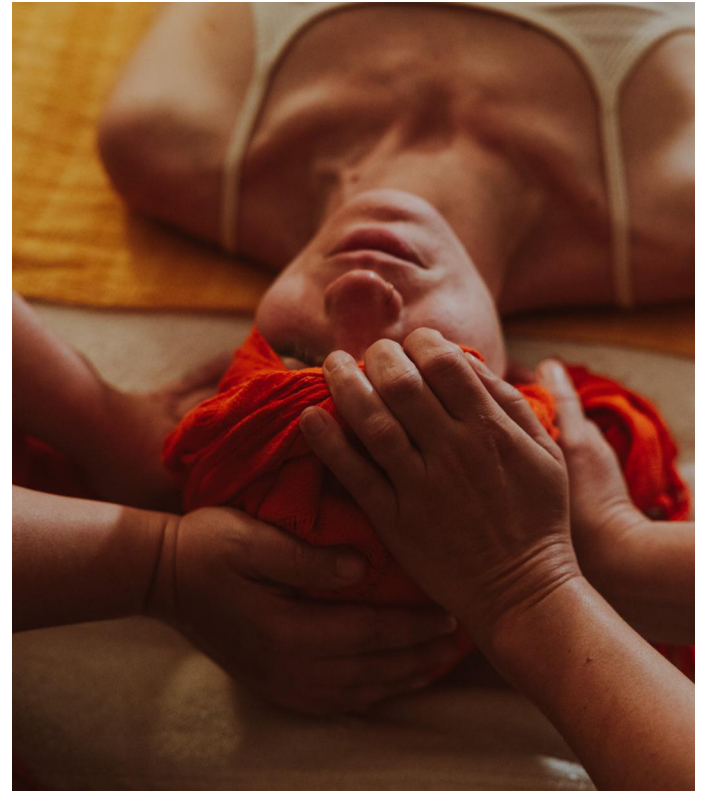
Je ne me suis pas abritée. J'étais à découvert. Je ne m'y attendais pas. Je me sentais comme les enfants qui viennent d'apprendre à marcher. Comme si le sol était mouvant. Je sortais tout juste de nombreuses années de fatigue et de douleurs chroniques. Je venais de me relever d'une fibromyalgie, de deux burn-out et d'une dépression sur plusieurs années. J'étais une femme debout, mais une femme au pas chancelant.

Et j'avais la sensation de marcher sur des cadavres, sur les mues de mes combats passés. Oui, il y a un an, j'avançais sur ces anciens champs de bataille qui avaient été les miens, je goûtais enfin à un peu de repos dans mon corps, je me sentais légère comme jamais je ne l'avais été, et j'étais maladroite, certes, mais heureuse.

Et puis la foudre a frappé. C'était inattendu, rapide, dévastateur. J'ai volé en éclats, j'ai éclaboussé mon chéri et ma fille au passage, et j'ai goûté à l'abandon, à la solitude, à la perte de soi, au non-sens, à la douleur qui

semble ne jamais s'estomper, à la sensation que tout est vanité, à l'envie de dire adieu à cette vie.

Je ne savais plus qui j'étais. Alors que je venais de vivre deux années de reconnexion à mon identité, à mes envies et mes rêves, je ne savais plus qui j'étais. Est-ce que tout n'était qu'illusion ?



Chapitre 2 : choisir d'être vulnérable

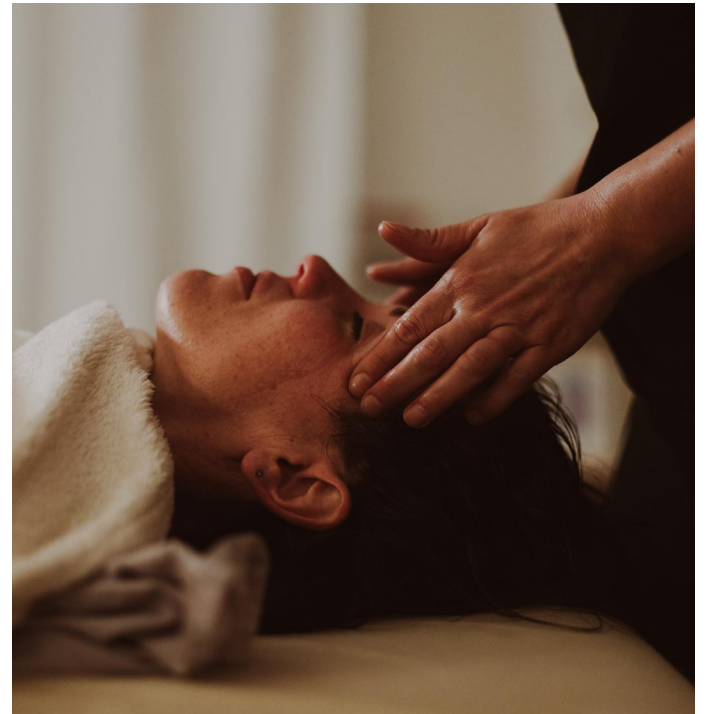
Je croyais avoir le droit à l'erreur, mais le nez sur mes défauts, mes loupés, mes essais ratés, je me sentais sale et indigné. Et tout ce que j'avais donné, mon cœur en premier, gisait dans la poussière. Dans mon premier roman « Les déboussolés anonymes », que j'ai écrit il y a plus de cinq ans, mon héroïne Samira dit à un moment : « *Et même quand on pense bien faire, parfois, en voulant offrir des roses, la personne en face peut ne remarquer que les épines.* » J'étais un bouquet d'épines. Ces mots résonnaient dans ma tête. Les relations humaines, c'est compliqué, j'ai goûté à son âpreté comme jamais auparavant. L'histoire que je croyais belle ne l'était plus que pour moi. Je n'étais plus qu'un chapitre entier à raturer, une page à arracher, un livre à refermer.

J'ai accepté la remise en question. J'ai fouillé dans les débris de ce qui restait en moi, en quête de vérité et de sens. J'ai pleuré des dizaines de fois par jour, comme si c'était le seul moyen d'évacuer ma crasse et le sentiment d'abandon. J'avais mis des années à m'ouvrir, paniquée à l'idée d'être blessée, rejetée, abandonnée, mal aimée. Je vivais l'un de mes pires cauchemars.

Trois choses m'ont sauvée : l'amour inconditionnel de mon Père céleste, l'amour immense de mon mari (et de ma fille), et la décision que j'ai prise, chaque jour, parfois même plusieurs fois par jour, de ne pas me

refermer. De rester vulnérable. De continuer à m'ouvrir aux autres, à la vie, à une potentielle autre blessure.

J'étais une plaie béante, la douleur était incandescente et lancinante, mais j'ai choisi de ne pas redevenir la fille agressive, froide et imperméable que j'étais avant. C'est facile de s'ouvrir aux autres quand ils t'aiment bien. Mais la véritable vulnérabilité, l'essence même d'un cœur à cœur, c'est de pouvoir le faire en tout temps. J'étais en train d'apprendre l'une des plus dures leçons de ma vie.



Chapitre 3 : la beauté de l'impermanence

L'été 2023 a incarné l'impermanence des choses et la beauté que l'on trouve dans les paradoxes. Je vivais une dissolution dans mon être intérieur, et je voyais se construire de nouveaux projets professionnels. Une histoire se terminait dans les larmes, les prémices d'une autre se dessinaient dans une joie profonde et sincère que j'avais rarement ressentie jusqu'ici. Je voyais des milliers de merveilleux souvenirs se décolorer, et je me gorgeais des couleurs de nouveaux endroits que je parcourais dans la montagne. J'étais fébrile à l'intérieur dès qu'il s'agissait de qui j'étais, mais une force s'emparait de moi pour chacun de mes nouveaux projets.

Ce que je traversais émotionnellement a puisé dans le peu de ressources physiques que j'avais, au point de perdre encore du poids et d'avoir l'impression de me dessécher, mais je n'ai jamais eu autant d'énergie pour aller marcher et courir.

Bien sûr, je pleurais encore tous les jours. Et des dizaines de fois par jour, je ressassais, c'était incontrôlable. Je me sentais insignifiante, inintéressante, puis la colère remontait, et les mots tournaient dans ma tête et dans mon cœur. Tous ces mots que je n'ai jamais pu dire. Tous ces mots qu'on a évincés, qui criaient dans le désert. Et je me demandais pourquoi j'en étais là, pourquoi comme ça ?

Je vivais tout et son inverse, et j'accueillais. La colère, et l'amour; une tristesse qui me semblait infinie, et des moments de joie et d'émerveillement; le désespoir, et des étincelles partout qui crépitaient comme pour me rappeler que mon feu intérieur n'était pas mort.

La vie, c'est comme les saisons, ou comme des vagues : tout va et vient. Le froid laisse la place à la douceur. La nouvelle lune sera bientôt pleine. Il y a un temps pour être blessée et un temps pour guérir. Il y a un temps pour circuler au milieu des décombres et un temps pour reconstruire.



Chapitre 4 : l'appel du haut de la montagne

Le 5 septembre 2023, après des mois à remonter la pente, je me suis enfin posée sur un sommet. Au sens propre comme au figuré. J'y suis montée avec mon meilleur ami et l'amour de ma vie, qui se trouvaient être une seule et même personne.

J'étais à poil intérieurement depuis tellement de semaines que j'ai eu envie de l'être à l'extérieur aussi. En short et en brassière, j'ai marché, j'ai grimpé, j'ai sué, j'ai eu du mal à respirer, j'ai senti le vent et le soleil sur ma peau, j'ai pleuré (encore), j'ai foulé sous mes pieds le sentiment d'injustice et d'abandon, et après plusieurs heures, je me suis tenue tout là-haut, face aux montagnes et aux vallées, debout.

Une femme debout qui ne vacillait plus.

Je me sentais comme une antenne parabolique qui émettait des ondes au monde entier pour rappeler les milliers de fragments qui s'étaient éparpillés quelques mois plus tôt. Je leur disais « *revenez à la maison, je suis là.* » C'était un appel puissant. Et il y avait aussi tous les éclats que j'avais dilapidés, toute ma vie durant, sans m'en rendre compte.

Je rappelais à moi mes couleurs. Celles que j'avais perdues en me suradaptant continuellement aux autres, en voulant faire plaisir même si ça me déplaisait à moi, en

acceptant de ne pas être écoutée alors que c'était important, en essayant d'être la nana « gentille » que j'ai toujours voulu qu'on apprécie et qu'on aime.

J'ai récupéré mes couleurs, et en redescendant de cette montagne, j'ai fait quelque chose que je n'avais jamais osé : je me suis douchée sous une cascade.

L'eau était gelée, j'étais terrifiée parce que le froid me fait pleurer et que j'en avais marre d'abreuver le sol de toutes ces larmes, mais je l'ai fait. Je me suis lavée de tout ce qu'on a dit de moi qui n'était pas moi. Et bien sûr, j'ai pleuré. Mais de soulagement et de joie.



Chapitre 5 : la colère

Un jour, j'ai entendu quelqu'un dire qu'il fallait laisser circuler ses émotions. Sans en avoir peur. Sans se juger soi-même d'être une horrible personne de ressentir ce que l'on ressent.

Alors c'est ce que j'ai fait. J'ai laissé ma colère s'exprimer. J'étais seule avec moi-même, il n'y avait pas de risque de blesser quelqu'un.

En vision, mes émotions prenaient littéralement forme et j'étais bien consciente que ce n'était pas LA vérité, que c'était juste mon vécu, mon prisme, ma douleur, qui interprétaient les choses ainsi.

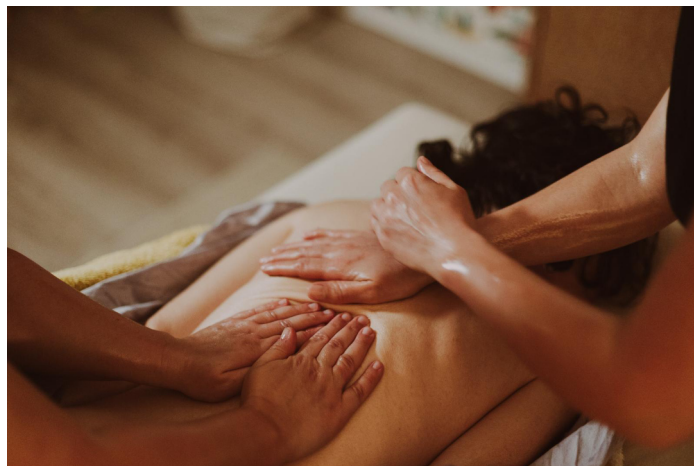
Et c'est là que j'ai dû faire un autre choix terrible. Ce sentiment d'abandon que je ressentais depuis des mois, je devais le faire à mon tour : abandonner. Abandonner tout ce que j'avais construit avant la foudre, mais aussi les ruines dans lesquelles j'évoluais depuis, en espérant encore.

C'était pire que la colère. C'était comme ne plus aimer. Abandonner, c'était rendre leurs couleurs aux autres, ces éclats de lumière que j'avais tant chéris.

Mais il le fallait : rendre la liberté pour récupérer la mienne, alors j'ai choisi d'être libre.

Il y avait ma colère, sous la forme d'un cercle de feu, mais j'avais fait le choix de m'en extraire. Et de m'en éloigner.

Les mois ont passé, et la tristesse, la douleur et la colère ont commencé à s'estomper.



Chapitre 6 : après l'hiver, le printemps

La paix a pris de plus en plus de place. La joie aussi. La voix de la culpabilité s'est faite de plus en plus lointaine, jusqu'à presque disparaître. Parfois, je l'entends vaguement, mais elle est floue.

On dit que le temps guérit presque tout. Je pense que c'est vrai, quand on le laisse faire et qu'on ne s'accroche pas corps et âme à notre envie d'avoir raison.

Les mois ont continué de s'écouler, je me suis ouverte à d'autres voix, à d'autres souvenirs à créer, à d'autres parts de moi, à d'autres éclats autour. J'ai recueilli et accueilli tous mes fragments qui sont revenus.

J'ai ressenti toutes ces particules de mon être qui se sont rassemblées et flottaient autour de moi, sans réussir à reprendre pleinement leur place, à l'intérieur. Comme s'il y avait encore du vide en moi, mais du vide qui avait du mal à se remplir. Une sorte de coquille inversée.

C'est là que j'ai entendu pour la première fois les mots « rituel rebozo ». Il y a eu comme un écho dans ce vide intérieur. J'ai fait quelques recherches, et j'ai tout de suite eu la certitude que c'était un soin qui pouvait permettre aux éclats en suspension d'être ramenés pour de bon, à l'intérieur. Ce qui restait sur le seuil, le rituel rebozo leur ouvrirait la porte de ma maison.

Il m'a fallu attendre plus de deux mois avant de vivre ce moment. Un temps qui m'a paru très long, mais qui a permis à mon être et à mon corps de s'y préparer.

Après l'hiver, le printemps. Après l'explosion, la réunification. Après la violence, la douceur intense. Après le rejet, le soin et l'accompagnement.

Le 4 mars 2024 marque la fin d'une saison et le début d'une autre.



Chapitre 7 : allumer une bougie

Le rituel rebozo est un soin d'accompagnement inspiré d'une tradition ancestrale d'Amérique du Sud, pour la femme dans un changement de vie. Il marque la fin d'un chapitre, et un nouveau souffle pour une nouvelle page blanche qui attend d'être écrite.

Venir au rituel avec une intention, permet aux femmes qui t'accompagnent de mieux te porter. Alors je me suis présentée à Marie et Héloïse, deux femmes bienveillantes et paisibles, avec la photo de moi, au sommet de cette montagne, le 5 septembre 2023.

J'ai raconté l'appel que j'ai lancé ce jour-là, pour récupérer mes morceaux éparpillés. Puis j'ai allumé une bougie, symbole d'une flamme particulière qui vient mettre en lumière avec douceur ce qui reste de l'arrière-saison. Ensuite, je me suis laissée guider, je me suis reposée, j'ai lâché, j'ai savouré, j'ai profité.

Les lumières tamisées, la chaleur du thé, mon corps enveloppé et dénudé, partie par partie, pour un massage à quatre mains, des pieds jusqu'au cou, puis l'autre côté.

Deux mains me donnaient de la douceur, comme si j'étais en carence. Les deux autres me communiquaient une force, me laissant la sensation d'être capable de tout. Je m'abreuvais des deux, sans m'en lasser. De la tête aux pieds, j'étais chouchoutée.

Je me sentais accueillie telle que j'étais, belle et précieuse.

Dans un état méditatif, des pensées me traversaient. Quand les mains étaient sur mes pieds, je me voyais marcher sur des chemins escarpés et courir sur des crêtes de montagne. Et cette phrase qui résonnait « *Comme tu marches, ainsi tu te présentes au monde.* »

Quand les doigts pétrissaient mes jambes, je visualisais les parts de moi qui me rejoignaient en haut de cette montagne, qui rentraient à la maison.

Quand les mains tournaient autour de mon ventre, des sanglots remontaient, pour expulser les dernières traces de deuil et de tristesse incrustées dans mes tripes.

Quand les mains étaient sur ma nuque et sur mes reins, je me sentais grandir, prendre ma place. Et mon âme répétait « *Je ne suis pas petite* ».



Chapitre 8 : renaître à la joie

Et il y a eu ce moment de bien-être ultime : un double massage de la tête et des pieds. Le ciel et la terre réunis. Mes racines et ma véritable maison. Mon âme et mon esprit. Le tout dans une harmonie douce et festive.

J'étais au centre de moi-même. Je me sentais comme un chat au soleil qui arrondit le dos pour mieux ressentir une caresse. Mais déjà l'heure était passée. L'étape suivante m'attendait.

Je suis rentrée dans la hutte de l'intimité pour me laisser envelopper de vapeur. La chaleur était merveilleuse. C'était comme un bain brûlant, après avoir eu froid trop longtemps, à l'intérieur.

Là, en sueur, j'ai senti que je ne pleurerais plus. La coupe de la tristesse était pleine, toutes mes larmes avaient été recueillies. Et de jolis mots se sont imposés à moi : « *Tu vas renaître à la joie.* »

Lorsque j'étais enfant, ma mère m'appelait son « petit rayon de soleil ». Adolescente, je me suis laissée atteindre par la douceur de la mélancolie, puis j'ai glissé dans l'épuisement de la maladie, j'ai goûté à l'âpreté du sentiment d'injustice, et la dépression a fini d'assombrir le ciel pour de bon.

Mais il y a un an, la grisaille s'était déchirée et j'avais retrouvé un peu de mes éclats de joie. Avant que la foudre ne s'abatte sur moi.

Il y a quatre ans, j'ai dit au revoir à la mélancolie.

Il y a un an et demi, j'ai enfin pu dire que j'étais guérie.

Aujourd'hui, je renaiss à la joie.



Chapitre 9 : « sors de ton cocon »

À la sortie du hammam, tout ce qui devait être expulsé l'avait été. Je me sentais prête pour les rebozos.

Je me suis allongée sur les tissus colorés et j'ai savouré chaque resserrage : la tête, la poitrine, le ventre (et je me disais en moi-même « *je ne suis pas le nombril du monde, mais je suis un nombril du monde* »), le bassin, les cuisses, les jambes, les pieds.

Pour moi, être resserrée, c'est être ramenée vers soi. Tout ce qui s'éparpillait est accompagné vers le centre, sans aucune brusquerie. Les gestes sont lents, l'enveloppement délicat, comme une invitation à se condenser et à vibrer plus fort.

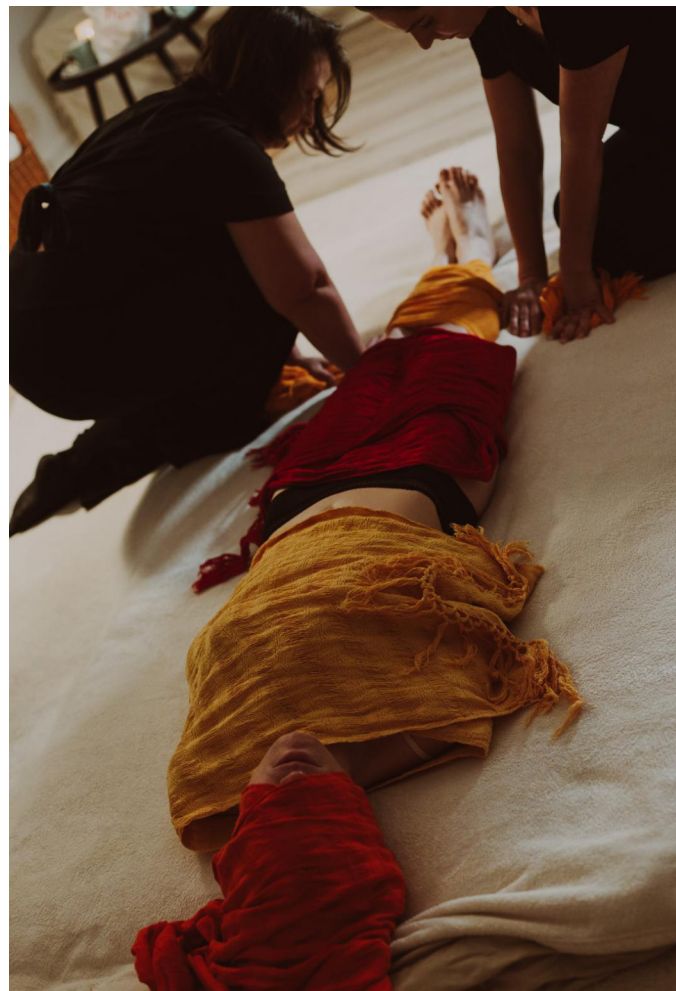
C'est un peu comme si plusieurs choristes chantaient, éloignés les uns des autres, et qu'on les réunissait. Le chœur est alors plus fort, plus vibrant, la portée est bien plus grande.

Quand le resserrage a pris fin, les tissus colorés m'enveloppaient comme un cocon. Héloïse a murmuré à mon oreille : « *quand tu te sentiras prête, sors de ton cocon.* »

Et un petit carillon a résonné, pour me donner l'impulsion. Alors, je suis sortie de mon nid. Je me suis levée pour renaître à la joie. J'ai soufflé la bougie et j'ai regardé ce chapitre de mon histoire s'élever au ciel, en

même temps que la fumée. C'était si léger.

Non seulement je n'étais pas morte de chagrin, mais j'étais prête à accueillir la vie, les rencontres, les gens, les voix, les émotions, avec un cœur plus ouvert.



Chapitre 10 : celle qui reçoit

Quand je suis sortie dans la rue, j'ai repris conscience du monde autour de moi. Je venais de vivre un moment hors du temps, où il n'y avait que moi qui comptais, qui importais, qui étais au centre. C'était délicieux. Je me sentais shootée d'amour, de bonté, de bienveillance, de délicatesse et de soutien. Et ça fait du bien d'être celle qui reçoit.

Je suis rentrée dans ma maison roulante avec une envie de dormir. N'est-ce pas la continuité logique de s'être fait bercer l'âme et le corps pendant trois heures ?

Je me sentais comme une valise qu'on a remplie avant un grand voyage. Il y a tout ce qu'il faut, tout est rentré, on n'a pas eu besoin de forcer, mais c'est un peu en bazar. Il a fallu quelques jours pour que je me sente un peu plus « ordonnée ».

Mais s'il y a une chose que j'ai appris à accueillir, ces derniers mois, c'est le chaos. Je n'en ai plus peur, je le trouve même beau. Ce pourrait être le sujet d'un autre récit, mais avant, terminons celui-ci.

Depuis le rituel rebozo, j'ai repris du poids. Ce que je vis à l'intérieur rejaillit à l'extérieur. Il y a un an, j'ai pris la foudre. Et je me suis laissée recoudre. Il y a un an, j'ai volé en éclats. Aujourd'hui, ce qui vole, ce sont des éclats de joie.





Rituel rebozo : Marie (@coeura.coeur sur instagram) et Héloïse (@la_belle_traversee sur instagram) de l'espace Cœur à Cœur (38500 Voiron)

Récit-thérapie autobiographique de Anne-Estelle : je suis artiste-auteure & officiante des cérémonies, et je mets ma plume à ton service pour raconter ton histoire avec douceur, en révéler la lumière, t'aider à faire la paix avec, et te mettre à l'honneur.

J'écris des histoires d'amour, des récits de naissance, de mariage, de vie, de voyages, des récits-thérapie...

Si tu as une idée, une envie, un projet, écris-moi à contact@anne-estelle.fr

Et retrouve-moi sur mon site www.anne-estelle.fr

Et/ou sur instagram : @anne.estelle_dal.pont