



# Anne-Estelle Dal Pont

Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?  
Clique ici :-)

## Faire faire à ton corps ce que ton cerveau ne veut pas

### **Une partie de mon cerveau a peur.**

Tout le temps.

Elle est programmée pour assurer ma sécurité, alors forcément, tout ce qui peut potentiellement me mettre en danger, elle veut me l'éviter.

C'est binaire : danger OU sécurité.

Mon cerveau n'est pas bizarre ^^

En tout cas, pas plus que le tien, parce que tous les humains fonctionnent pareil ;-P

### **Les nuances, ça demande de l'énergie.**

Or, notre cerveau est conçu pour l'économiser, notre énergie.

Parce qu'il reçoit des milliers d'informations à la seconde, donc il fait le tri très vite, analyse et envoie les instructions en fonction des choix qu'il a faits.

Choix qui sont induits par des pré-réglages qui permettent l'économie d'énergie.

Pré-réglages qui sont enregistrés depuis notre plus tendre enfance, en fonction de nos expériences et de l'environnement dans lequel on a grandi.

### **Mon cerveau aime donc la sécurité.**

Ce qu'il connaît le rassure. Parce qu'il sait comment réagir.

Ce qu'il connaît lui facilite la tâche et lui donne un sentiment de bien-être.

### **Mais une autre partie de mon cerveau aime apprendre et découvrir.**

Ce qui entre parfois en conflit avec l'autre partie qui a besoin de savoir ce que je vais devoir dire et faire à tel ou tel moment.

Un organisme vivant est fait pour croître.

Et en tant qu'être humain, rester toujours au même endroit (attention, je ne parle pas de rester au même endroit physiquement sur la planète, mais de rester au même endroit à l'intérieur de soi) nous tue petit à petit.

### **Tu sais quel est le carburant préféré du cerveau ? La joie.**

C'est encore plus puissant que le plaisir.

Parce que le plaisir peut être momentané, alors que la joie peut demeurer.

Le plaisir peut être fugace, la joie s'imprégner.

On a parfois tendance à mélanger les deux.

### **Et tu sais comment booster la joie ? En sortant de ta zone de confort.**

Et nous voilà face à un énorme paradoxe du fonctionnement humain.

Ne pas vouloir sortir d'un lieu qui nous sécurise, et en même temps, expérimenter une joie immense quand on a osé aller au-delà du connu.

Parce que c'est là qu'on grandit.

C'est là qu'on se découvre et qu'on explore le monde si vaste.

C'est là qu'on rencontre de grands défis, mais c'est aussi là qu'on goûte à des sensations et réalisations nouvelles.

### **C'est ainsi que parfois, il faut faire faire à notre corps ce que notre cerveau ne veut surtout pas faire...**

- Comme par exemple : appuyer sur un bouton pour acheter une formation qui va m'aider et me débloquer dans mon travail, même si mon cerveau me crie que je n'ai pas (encore) toute la somme, que c'est un pari trop audacieux, trop dangereux.

- Comme par exemple : ne rien faire aujourd'hui même si mon cerveau me rappelle touuuuuuuut ce qu'il y a à faire, et qu'il veut me faire culpabiliser de prendre une pause.

- Comme par exemple : poster cette vidéo (ou faire cet atelier, cette conférence...) même si tout crie à l'intérieur que je suis folle, qu'on va peut-être me critiquer, me juger, se moquer de moi.

- Comme par exemple : faire une randonnée nocturne pour être au sommet de la montagne au moment où le soleil va se lever, alors que mon cerveau m'ordonne "rendors-toi" quand mon réveil sonne à 3h du matin.

### **Beaucoup de gens disent qu'il faut écouter son coeur, pas son mental.**

Moi, je crois qu'il faut écouter les deux, et les mettre chacun à sa juste place.

Parce que les deux peuvent se tromper (si si, le coeur aussi, nos émotions, nos ressentis, nos "convictions" ne sont pas toujours fiables, tout simplement parce qu'on est humains, donc imparfaits).

Je crois que se reconnecter à toutes ses perceptions est quelque chose de génial, et un travail qui prend une vie.

Mais tu sais, on a déjà du mal à comprendre quelqu'un qui nous dit quelque chose par des mots dans notre langue (ça s'appelle l'interprétation, n'est-ce pas?), alors imaginer qu'on est capable de comprendre avec une justesse parfaite ce qui est plus subtil, pour moi, c'est un joli leurre.

Donc la part rationnelle de notre cerveau, on en a besoin.

### **Mais parfois, il faut mettre la logique sur OFF et faire ce pas dans le vide.**

Parce que c'est l'étape incontournable pour aller au-delà.

Au-delà de nos peurs, de nos limites, de nous-mêmes.

C'est ce qu'on appelle oser.

Et certaines personnes disent que ce que tu souhaites est au-delà de ce que tu évites.

Tu sais, ces actions qui te défient, te poussent dans tes retranchements, que tu reportes, ou peut-être même que tu as dit "jamais".

Une fois, une amie m'avait dit "moi, jamais je ferai l'école à la maison à ma fille". Devine le choix qu'elle a fait, deux ans plus tard ? Parce que c'était l'étape obligée pour un rêve de voyages en famille.

Et quand tu sais que tu dois faire ce type d'action, le seul moyen d'y arriver, c'est de le faire en faisant taire toutes les "bonnes" raisons de ne pas le faire.

La peur a lieu avant. Une fois que tu y es, elle disparaît.

### **Mon défi des 100 jours est en train de me pousser dans des actions de ce genre.**

Ça a commencé en douceur, mais les dépassements plus sérieux commencent.

C'est ce que je voulais.

J'avais besoin d'être guidée au-delà de ce que je me défie moi-même au quotidien.

Eh bien je suis servie :-D

Tu peux suivre mes vidéos quotidiennes sur Instagram, sur le compte @nanadereves.

Et si tu es une nana, tu es la bienvenue sur mon canal Nana de Rêves sur Telegram :-)

### **Si toi aussi tu as envie d'être guidée au-delà de ce que tu connais de toi, pour te (re)connecter à tes rêves.**

Le challenge Nana de Rêves est fait pour toi <3

4 jours de challenges :

- du 22 septembre (jour de l'automne) au 25 septembre (journée mondiale des rêves)
- un exercice par jour d'écriture intuitive, à faire quand tu veux dans la journée, conçu sur mesure pour toi
- un lived'1h30 chaque soir (en direct)
- et on sera 5 maximum (4 super nanas et moi ^^)

**Si ça te parle, si ça te donne envie, si tu veux en savoir plus, écris-moi à [contact@anne-estelle.fr](mailto:contact@anne-estelle.fr). Je me réjouis de te présenter ce challenge plus en détails, on en discute et tu décides si tu veux y participer :-)**

Peut-être à très vite par mail,

Et sinon, à dans une semaine pour mes prochaines confidences.

Je te souhaite un doux lundi de rentrée <3

Anne-Estelle