



Anne-Estelle Dal Pont

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

## Petit bilan & grosse annonce

### **Tu te souviens que j'ai démarré un défi sur 100 jours ?**

Si tu n'as pas suivi (ou si tu as oublié... je te pardonne ^^),

C'est un défi qui mêle développement personnel, inspiration et idées pour prendre soin de toi un peu chaque jour et te défier, te sortir de ce que tu connais, de ce que tu as l'habitude de faire.

Le jour où ce mail te parviendra, j'en serai pile poil au jour 50 (sur 100, donc).

La moitié.

Et confidences pour confidences, je me suis dit qu'un petit bilan à mi-parcours pourrait t'intéresser :-)

### **J'ai créé un Telegram pour l'occasion.**

Au tout début de mon défi, j'ai eu l'idée de créer un Telegram (un groupe privé de chat) pour échanger entre nanas en toute confidentialité.

Je m'étais dit que ce serait un moyen de tisser du lien,

De partager plus en profondeur sur certains aspects,

De répondre aussi aux questions que tu peux te poser sur ma façon de vivre ce défi, sur mes rêves, mes difficultés, et.

--> Bilan : une seule personne s'est inscrite, donc la communauté Nanas de Rêves est toujours à l'état de rêve pour moi.

C'est frustrant, je l'admets.

J'ai posté quelques confidences là-bas, mais sans aucune réaction, j'ai du mal à faire semblant et à écrire ou parler dans le vide.

J'ai décidé de laisser ce groupe ouvert pour le moment, de voir si ça prend plus tard.

En attendant, je regarde ma déception mais je ne la nourris pas et je continue mon défi.

### **Je publie une vidéo par jour.**

Je publie une vidéo chaque soir vers 20h sur mon compte instagram Nana de Rêves.

Ça me prend du temps : entre 5 et 9mn de film, puis environ 30mn de montage, et ensuite l'export souvent long, et enfin les photos à la une de chaque vidéo.

C'est du travail en plus, mais je suis très très fière parce que même s'il y a eu deux-trois couacs sur la publication de certaines vidéos, le compte est bon.

J'ai fait et mis en ligne une vidéo par jour du défi.

--> Bilan : il y a très peu de vues, et de temps en temps un petit j'aime, mais clairement, ces vidéos ne font pas du tout le buzz, et passent même dans les limbes d'instagram (elles font entre 3 et 5mn chacune, et Insta préfère les formats courts). Je m'étais dit que ça boosterait peut-être mon Insta de mettre en ligne une vidéo par jour, que le nombre d'abonnées pourrait grimper. Et pas du tout. 50 jours et aucune abonnée en plus.

Mais tu sais quoi ? Je suis en joie.

Parce que ce défi d'une vidéo par jour, c'est surtout pour moi que je le fais.

Ça m'aide à clarifier ma pensée, à me dévoiler, à m'ouvrir davantage (et c'était l'un de mes objectifs principaux).

J'ai abordé certains sujets dont j'avais peur de parler, je m'étais dit que ça pourrait déranger, et en fait, tout le monde s'en fout (je ris en écrivant ça).

Et ça m'aide à libérer ma parole.

Et enfin, dernier avantage, ça m'entraîne à être de plus en plus à l'aise face caméra, à parler en évitant de plus en plus certains tics du langage : je m'améliore, je vois déjà la différence depuis 50 jours.

Donc je continue et je continuerai, que je sois regardée et entendue ou pas, parce que moi je me regarde et je m'écoute, et j'ajuste, et je m'amuse, et me libère de plus en plus.

### **J'ai réajusté mes intentions**

Avant de démarrer le défi des 100 jours, on pose des intentions.

J'en avais posé 5 :

1/ Oser m'ouvrir davantage sur Insta pour parler de mes rêves, de mes joies, mais aussi mes peines et mes peurs. Et écrire un livre "Nana de Rêves" en parallèle du défi (avec plein de façons de se connecter à ses rêves, et à chaque fois des exemples précis de ma vie)

2/ Déménager dans un nouveau cocon et dire au revoir à ma maison roulante (rappel : je vis en camping-car depuis bientôt 6 ans)

3/ Créer et officier ma première cérémonie s'AIMERveiller --> j'ai créé une "fausse" cérémonie pour un vrai couple et officié ma première mama blessing fin septembre. C'était magnifique et je me suis tellement sentie à ma place que j'ai bien l'intention d'en créer plein d'autres :-D

4/ Être à l'aise financièrement grâce à mon activité de prête-plume et d'officiante

5/ Embarquer au moins 200 nanas de rêves dans mon défi (communauté Télecgram + compte Insta)

--> Bilan : à un quart du défi (J25), j'ai revu mes intentions et les ai réajustées.

1/ Je maintiens mon intention de m'ouvrir et partager, qu'on m'écoute ou non. Je continue donc une vidéo par jour. En revanche, j'ai mis de côté le livre que j'avais commencé à écrire. Parce qu'un autre projet s'affine depuis plusieurs semaines (c'est la grosse annonce dont je te parle juste après), et m'inspire davantage. Je reprendrai cet ouvrage plus tard.

2/ Je maintiens cette intention de transition pour une nouvelle saison, et j'ai rajouté "dans la joie et la paix". J'ai tendance à vouloir aller vite, à être pressée (ce qui génère de la frustration et du stress). Nous sommes en chemin puisque nous allons bientôt mettre notre camping-car en vente (contrôle technique OK il y a trois jours, il reste le test d'étanchéité et quelques réparations dans la salle de bain)

3/ Ma dernière intention est la suivante : avoir une totale autonomie financière, être bien payée pour mon art, mon talent, et le cœur que je mets dedans. Faire moins mais mieux, créer le meilleur. Et placer cette intention au centre de mon travail change ma dynamique, mon élan, ma joie, mon intuition aussi, ma créativité.

### **Les mots et la voix <3**

Le défi des 100 jours me ramène à l'essentiel de ce que je crée : les mots, et la voix. Ce sont comme deux jambes sur lesquelles j'avance.

J'ai beaucoup été en appui sur les mots, grâce à tout ce que j'écris depuis des années (mes romans, les récits de vie, les cérémonies, des mots en cadeau, des textes poétiques sur Insta, les mails ici...)

Ma voix, je commence tout juste à la porter et j'ai envie de la déployer.

Les vidéos m'ont bien entraînées.

Mais aussi les podcasts où j'ai été invitée, ces dernières semaines :

- Le wedding divan pour parler de ma vision en tant qu'artiste-auteure et officiante,
- Du love ou rien, pour parler de mon métier d'auteure et de mes romans,
- Hors service, (un épisode qui est sorti cette semaine) pour parler de mes burn-outs. D'ailleurs, si tu as lu mon roman "Des petits pas au-dehors", tu comprendras où j'ai puisé l'inspiration pour le personnage de Virginie ^^
- Chroniques en rose (l'épisode n'est pas encore sorti, je te préviendrai), pour parler des 19 années de cohabitation avec la fibromyalgie (je suis totalement guérie depuis 2 ans)

### **Je vais bientôt créer mon propre podcast !!!!**

Tadaaaaaaam !

C'était ça la grosse nouvelle :-)

Mes mots et ma voix.

Mon chéri m'a soufflé cette idée (de créer mon podcast) il y a des mois.

Je l'ai notée dans un coin de ma tête, en me disant que ça me plairait bien, mais que je n'avais ni le temps ni les idées.

Il en existe tellement, des podcasts, que je ne voulais pas en créer un de plus parmi tous les autres.

(Souviens-toi, dans mes confidences de la semaine passée, je t'ai parlé de mon envie de briller et d'être exceptionnelle ^^).

Sincèrement, je ne considérais pas que j'avais quelque "en plus" ou d'assez différenciant pour parler régulièrement à des gens que je ne vois pas (dit comme ça, ça fait rêver hein haha).

Et puis de quoi j'aurais parlé ? Il y a plein de sujets qui m'intéressent, mais pas au point d'avoir l'entrain de m'enregistrer au moins une fois par semaine.

### **Quand tu t'ouvres à une idée, elle peut germer.**

J'ai donc accepté que peut-être, un jour, j'aurais un podcast, si j'ai une idée suffisamment intéressante, enthousiasmante, passionnante, ET différenciante.

Et bien juste d'avoir laissé cette pensée en arrière-plan, j'ai commencé à voir pooper des images très précises de moi en train de raconter des histoires, via mon podcast.

### **J'ai eu le nom, comme ça, un jour, en plein moment de silence.**

J'ai commencé à voir se dessiner ce que je raconterais, seule mais aussi avec des invités, via des interviews dont je n'ai jamais vu ce format-là.

La créativité, l'inspiration, l'intuition, ça m'étonnera toujours, quand on leur laisse de la place.

### **Je mets en place mon podcast cette semaine.**

Je sais où je vais, c'est assez précis dans ma tête, même si je laisse la place à plein d'autres idées inattendues.

Mais je n'avais pas le temps pour ça avant : j'ai suivi plusieurs petites formations ces dernières semaines, j'ai de plus en plus de travail (youpi, ça veut dire que mon activité prend son élan en douceur), il y avait toute la préparation de notre camping-car pour la future mise en vente...

Je voulais également un bon son, puisque l'idée, c'est de se laisser bercer par ma voix. Et pour ça, il faut que ce soit qualitatif, sauf que je n'ai pas, aujourd'hui, les moyens d'investir dans un micro de compétition.

Mais en vidant le camion (pour le contrôle technique on a tout déménagé pour qu'il soit pesé à vide), j'ai retrouvé un micro-cravate et un enregistreur que j'utilisais il y a des années, et dont j'avais oublié l'existence. J'ai changé les piles, fait quelques essais, ça marche bien. Il faut juste que je voie comment traiter le "bruit" en arrière plan, lors du montage.

J'ai donc pas mal de travail pour mettre en place le podcast : me créer des comptes sur les plateformes d'écoute, tout paramétrer, écrire, peaufiner et enregistrer le jingle qu'il y aura en début de chaque épisode, faire mes premiers enregistrements pour faire des tests de montage, m'habituer au logiciel de montage. Bref, ce n'est pas le boulot qui manque (en parallèle de mon travail, évidemment).

Mais cette semaine et les suivantes, le podcast fait désormais partie de mes priorités.

### **J'ai hâte de te le dévoiler :-D**

Ce que je peux te dire, c'est que ce sera basé sur des histoires.

Les histoires qu'on se raconte,

Celles qui comptent,

Celles qui peuvent nous parler et nous "guider", même,

Celles qui nous inspirent,

Celles qui nous révèlent.

Et même avec mes futurs invités (pour les épisodes interviews), ce sera toujours à base d'histoires.

Mais aussi d'écriture, puisque je compte déployer un peu tous mes talents (ceux que je connais déjà, mais je laisse aussi la porte ouverte à de futures découvertes), que ce soit en terme d'écriture intuitive, de mots en cadeaux (parfois en direct, j'ai cette idée), d'interprétation aussi, des histoires que l'on me raconte.

Je suis aussi excitée qu'apeurée, et c'est bon signe.

Ça veut dire que ça compte, que c'est important.

Et c'est justement parce que ça mûrit depuis des mois, que je me sens désormais prête à sauter le pas.

**Je te préviens dès que c'est prêt, évidemment !**

D'ailleurs, c'est ici que je lancerai tout.

Donc tu ne louperas pas l'info, c'est promis.

En attendant, je te remercie de me suivre, de me lire, et peut-être bientôt, de m'écouter :-D

**Très belle semaine à toi, et à lundi prochain pour les prochaines confidences.**

Anne-Estelle