



Anne-Estelle Dal Pont

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

Bousculée

Bousculée.

C'est le mot qui me vient pour décrire ce que je ressens ces derniers jours.

Parce que j'ai perdu un ami d'enfance.

Parce que ma petite sœur a accouché avec deux mois d'avance deux jumeaux prématurés dont l'une est porteuse de trisomie 21.

Parce que nous avons mis en vente vendredi notre camping-car, ce qui marque officiellement le début de la fin de notre vie nomade.

Parce que je découvre de plus en plus à quel point beaucoup de gens donnent des rdv et ne viennent pas (les gens sont dans leur bulle, semblent totalement hermétiques au temps que tu leur consacres... est-ce si compliqué de dire "j'ai changé d'avis" ?)

Je me sens aussi bousculée avec des surprises très joyeuses.

Parce que la vie est faite de contrastes, de larmes et de rires, d'espoirs et de désespoirs qui cohabitent parfois dans une même journée.

Mes grands-parents nous ont cédé leur voiture, ce qui est un immense soulagement et cadeau pour nous, pour la suite.

Mon petit frère va être papa en début d'année 2025.

Mon neveu et ma nièce (les jumeaux prématurés) sont en très bonne santé, aucune malformation, et on leur enlève les assistances et les tuyaux au fur et à mesure (le peau à peau avec leurs super parents les boostent beaucoup).

Je ramasse des tas de figes dans le marais non loin d'où on est garés en ce moment, pour les offrir à mes proches qui en raffolent (moi qui aime offrir des cadeaux mais ai très peu de moyens financiers pour le faire, c'est un cadeau que la nature me fait pour faire plaisir à ceux que j'aime).

Il n'y a pas de "petit" émerveillement.

Mon podcast est en ligne.

J'ai failli oublier de te le dire.

Ça m'a coûté en énergie, en temps, émotionnellement, aussi. Mais ça y est, c'est l'une de mes victoires et fiertés de cette semaine écoulée.

Il s'appelle "La raconteuse".

Tu peux le trouver sur [Spotify](#), sur [Apple podcast](#), sur [Deezer](#) et en vidéos sur [Youtube](#).

Je t'en reparlerai sûrement plus en détail plus tard, parce qu'il y a beaucoup à en dire. Mais tu peux déjà cliquer sur les liens pour aller m'écouter, il y a déjà 2 épisodes en publiés <3

Je me sentais comme dans le tambour d'une machine à laver.

Samedi était la journée la plus difficile émotionnellement.

Me sentir balancée d'un côté, de l'autre, sens dessus dessous, très fatiguée.

Mais ce que j'ai appris avec les années, c'est que ces journées-là ne durent pas.

À condition de ne pas lutter contre les émotions qui se présentent.

Avant, j'essayais de me convaincre avec des pensées logiques, pour contrebalancer tout ce qui semble me submerger par tout ce qui va bien (et tu sais, ce truc de "ouais mais regarde, y en a pour qui c'est tellement pire...")

Aujourd'hui, je laisse le désarroi, le découragement, la tristesse, la lassitude m'envahir.

Je les regarde, les nomme, je les reconnais, je les autorise à exister.

Parce que n'importe quelle émotion est légitime, puisqu'elle est là.

Samedi, je devais rattraper du travail en retard, j'ai choisi d'écouter mes besoins.

J'ai écouté des podcasts, j'ai pris un bain de soleil, j'ai fait des étirements, j'ai regardé mon premier film de Noël avec ma fille, j'ai enchaîné avec cinq épisodes d'une série, j'ai fait des câlins à ma fille, ma chienne, mon chéri, et je me suis couchée à 20h.

Hier, je me suis réveillée avec la sensation que la machine à laver avait fini son cycle.

Une sorte de silence.

D'arrêt.

Et la sensation d'un mini vertige mais de quelque chose de paisible qui s'installe.

Un contrecoup, en somme.

J'ai promené mon chien sur la colline et le soleil était chaud, après la pluie de la nuit, c'était beau et doux, je sentais la joie et l'espoir revenir.

Et mon énergie, aussi.

D'ailleurs, avant neuf heures, on avait reçu plusieurs appels et messages pour de futures visites pour le camping-car (alors que la veille, tout était comme endormi).

L'envie de préparer le camping-car, de nettoyer, d'être prêts (alors que je croyais qu'on l'était, quand on a publié l'annonce de mise en vente deux jours plus tôt), ça a jailli de moi, de l'intérieur, et je me suis remise en route avec un entrain nouveau.

Je me sens de plus en plus prête.

Pour la suite.

Peu importe la forme.

Tout ce que je traverse me "nettoie" (pour reprendre l'image de la machine à laver), pour vivre l'étape suivante avec classe, bien-être et joie.

J'ai le sentiment d'être en train de sécher,

Et bientôt, je serai prête comme pour une fête ou un mariage.

J'entrerai dans la suite avec grâce et légèreté.

C'est une des décisions qu'on a prises avec mon mari avec le changement de vie dans lequel on entre depuis quelques semaines : ne rien bâcler, finir en beauté, et démarrer la suite avec panache :-)

Voilà.

Je te tiens bien évidemment au courant de la suite.

Que ce soit pour mes textes actuellement en concours.

Pour la vente du camping-car, pour le podcast, pour mes projets, pour mon activité d'artiste-auteure, de prête-plume et d'officiante de cérémonies...

Je te souhaite une douce semaine, mais si tu es en ce moment dans le tambour d'une machine à laver, sache que je pense à toi <3

À lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle