



Anne-Estelle Dal Pont

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

Parfois, ça tient à "rien"

"Si tu ne peux pas faire de grandes choses, fais de petites choses avec grandeur"

J'ai lu cette phrase l'autre jour, et je me suis arrêtée pour méditer dessus pendant un moment.

Je la trouve tellement belle, tellement rassurante, tellement douce et forte à la fois. Elle désacralise la peur de rater quelque chose d'énorme, de ne pas être à la hauteur, de se planter, de trouver "sa mission de vie".

Toutes ces choses wow qui nous semblent inaccessibles.

Les petites choses sont à notre portée.

Et la grandeur que l'on met dedans, pour moi, c'est la joie, l'amour, la foi que l'on met dans nos petites actions, parce qu'elles ont du sens.

Alors ? Qu'est-ce que tu fais au quotidien avec grandeur ?

La grandeur, ce n'est pas forcément ce que les autres voient.

C'est la façon dont tu te sens fière, toi, quand personne ne regarde à ce que tu as fait, ou qui tu as été, à tel ou tel moment, mais que toi, tu sais que c'était bon et beau.

C'est toutes les fois où tu es satisfaite.

Toutes les fois où peu importe le résultat, tu as senti que c'était juste, alors tu l'as fait.

Et du mieux possible (tu remarques qu'il n'est jamais question de perfection).

Faire de petites choses avec grandeur, pour moi, c'est suivre son élan.

Tu sais, ce moment où tu as envie, où tu ressens que tu dois faire tel truc.

Maintenant.

Une chose qui semble pas grand chose.

Un "presque rien" mais qui a une importance pour toi.

Et souvent, ce "presque rien" se révèle, avec le recul, avoir été un élément déclencheur de quelque chose de bien plus grand.

Tu sais, comme quand tu te dis : "si je n'avais pas... alors, je n'aurais jamais vécu ceci ou cela"

Si je n'avais pas rencontré une lectrice des mes romans sur Grenoble, je n'aurais pas eu l'idée de devenir officiante et prête-plume (parce que c'est elle qui m'a parlé d'une femme qu'elle avait rencontrée quelques jours avant, qui était officiante...)

Si je n'avais pas dit à mon chéri, pour rigoler "viens, on vend notre appart' et on part vivre en camping-car", on n'aurait pas réfléchi sérieusement à la question, et on ne serait pas en train de clôturer 6 années de vie nomade.

Si je n'avais pas cliqué sur cette publicité, il y a 6 ans, pour participer à un concours d'écriture alors que je venais d'avoir l'idée d'écrire mon premier roman, je n'aurais jamais eu le courage de faire lire mes textes, puis de participer à d'autres concours, d'être finaliste plusieurs fois, et même d'en gagner un et de voir mon premier roman édité.

Dernièrement, j'ai ouvert un livre (un petit acte) avec grandeur, et...

... je me suis lancée dans un défi sur 100 jours.

Juste parce qu'un cahier a été offert à ma fille, qu'elle n'en voulait pas,

Que je me suis sentie poussée à y jeter un œil,

Que je l'ai feuilleté et que j'ai osé demander à celle qui voulait l'offrir à ma fille, si je pouvais le garder pour moi.

En quelques minutes de lecture au calme, je me suis sentie embarquée dans le truc, alors je me suis lancée.

Avec pour intention de porter ma voix.

L'idée du podcast s'est imposée.

J'ai creusé ma singularité, ce que j'avais envie de proposer, mon pourquoi.

Je me suis lancée et j'ai créé La Raconteuse, et je n'en suis qu'au jour 75 de mon défi des 100 jours.

En mars-avril, j'ai répondu à un message privé (un petit acte) avec grandeur, et...

... c'était la demande particulière d'une femme qui est en décalage horaire par rapport à un atelier d'écriture intuitive que j'organisais en ligne.

Je me suis sentie poussée, de façon très spontanée, à lui proposer un atelier juste elle et moi, avec des exercices créés sur mesure à partir de la thématique qu'elle choisirait.

Durant notre atelier, je me sentais tellement bien, je trouvais ce concept vraiment génial, je me suis dit que j'allais le proposer à d'autres.

Je l'ai peaufiné, affiné, amélioré d'accompagnement en accompagnement, je lui ai donné un nom "Intuition Canon" et j'en ai fait une offre unique dont je suis super fière.

Jeudi 7 novembre, j'ai eu la pensée de raconter mes rêves de la nuit (petit acte) avec grandeur et...

... l'un de mes rêves était très violent : je tue un couple avec un enfant de 5-6 ans, et je ne culpabilise pas du tout de mon acte, je suis juste très angoissée parce que je sais que je vais finir en prison et que je ne vais pouvoir réaliser tous les projets que j'ai sur le cœur

En racontant ce rêve, j'ai aussi donné mon interprétation : ce couple, c'est nous il y a 6 ans, notre fille avait 6 ans, et le fait de changer de saison (je t'en ai parlé dans mes dernières confidences, on abandonne une part de soi qui a eu du sens dans la saison précédente mais on doit s'en séparer pour la nouvelle), c'est comme si je tuais ces parts de nous.

D'où l'absence de culpabilité dans le fait de s'en séparer (représenté par ce triple homicide dans mon rêve). Et l'angoisse de la prison, de ne pas pouvoir réaliser la suite, si cette étape n'est pas franchie.

La police (qui représente l'ordre, ce qui est censé être la justice), c'est cette part en moi qui juge cet "abandon de ma mue", qui voudrait que les choses restent comme elles sont parce qu'elles sont connues.

Raconter mon rêve était un acte de grandeur parce que sans jugement.

Pourquoi avoir honte de ses rêves ?

Ce n'est que des histoires que notre subconscient se raconte.

Sans filtre.

Je trouve ça génial parce que sans la morale, la bienséance, le politiquement correct, notre subconscient nous balance des trucs hyper intéressants.

Il faut savoir les décoder, c'est sûr, mais chaque histoire a un sens.

Et en parler devant tout le monde a ouvert beaucoup de choses dont je suis tout juste en train de prendre conscience.

J'ai repéré déjà 5 portes qui se sont ouvertes grâce à ce petit acte.

1/ Je libère la parole, parce que beaucoup ont tellement honte de leurs rêves qu'ils n'en parlent pas. Sauf qu'un rêve n'est pas à prendre au pied de la lettre, tu n'es pas une horrible personne si tu rêves que tu découpes quelqu'un à la scie. Et si un rêve t'a marqué, c'est qu'il a un message fort. Alors, si je peux aider à libérer ça chez d'autres, tant mieux.

2/ Un rêve d'enfant m'est revenu. Gamine, j'étais fascinée par l'histoire de Joseph, dans la Bible. D'ailleurs, il y a un super film d'animation qui s'appelle "Joseph, roi des rêves" (par les mêmes qui ont fait "Le Prince d'Égypte") si tu veux découvrir cette histoire magnifique. Et moi, je voulais être comme Joseph, pouvoir interpréter les rêves et aider avec grandeur les autres (il a quand même sauvé l'Égypte de la famine, et toute sa famille, grâce à son interprétation). Et je réalise que ce rêve est toujours très vivant en moi.

3/ J'ai créé le compte Instagram @nanadereves, pour aider les femmes à renouer avec leurs rêves. Parce que je ne rêvais plus pendant des années (je t'ai déjà parlé de ma maladie, dépression, etc). Et depuis hier, je réalise que je souhaite et peux aider les femmes avec leurs rêves de nuit (ceux que l'on peut interpréter), et leurs rêves de jour (ceux qui donnent un sens à la vie, une raison de se lever le matin et d'aimer notre chemin). J'ai comme un feu qui crépite encore plus fort en moi depuis que j'ai pris conscience de ça.

4/ J'ai réalisé que mes accompagnements "Intuition Canon" (dont je te parlais plus haut, avec les exercices d'écriture intuitive) ressemblent énormément à l'interprétation des rêves : dans les deux cas il y a une histoire, des mots qui sont des clés au milieu, une proposition de signification qui permet de mieux se connaître, mieux se comprendre, et mieux aligner ses actions en fonction de nos rêves de jour. D'une certaine manière, en proposant une explication aux histoires écrites par les personnes que j'accompagne, je fais la même chose qu'interpréter des rêves.

5/ J'ai envie de peaufiner cette facette de mon travail. J'ai envie de m'entraîner à analyser les rêves d'autres personnes, non par une approche freudienne ou en me formant grâce à des ouvrages et des formations sur le sujet, mais en déployant ce que je fais déjà. C'est la démarche d'une artiste-auteure qui aime comprendre les univers que portent les mots et les histoires, c'est la démarche d'une femme qui voit le monde en images depuis toujours et passe son temps à les décrypter, c'est une démarche intuitive, basée sur mes sens, et je ne fais que proposer une lecture de l'histoire racontée. Alors, j'aimerais, dans les prochaines semaines, m'entraîner et affiner cette compétence et ce talent.

Si tu as un rêve à me proposer, je me ferai une joie de te proposer mon interprétation :-)

Cette proposition est pour toute personne lisant ce mail avant le 20 novembre 2024.

Je te propose une petite visio d'une demi-heure max,

Tu me racontes ton rêve, je prends des notes, je repère les mots-clés (exactement comme dans un atelier 1:1 d'écriture intuitive), je te pose les questions qui me viennent, et je te sou mets ma proposition d'interprétation.

On en discute, tu me dis ce qui fait sens et ce qui ne te parle pas.

Pour toi, c'est une expérience gratuite originale, dans un espace d'écoute et d'accueil, sans jugement, et avec peut-être (j'espère) à la clé une piste qui te parle et t'aide vraiment.

Et pour moi, c'est une façon de m'entraîner, de m'améliorer, d'affiner de plus en plus mon analyse.

Alors, partant.e ?

Si oui, réponds à ce mail avant le 20 novembre, et je te proposerai un petit rdv en visio.

J'espère que l'on va pouvoir s'aider mutuellement <3

Voilà.

Sur ces confidences, je te souhaite une belle semaine, de beaux rêves de jour qui embellissent ta vie et celle de ceux qui t'entourent, et de nombreux rêves de nuit qui t'aident à mieux comprendre ce que tu traverses.

À lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle