



Anne-Estelle Dal Pont

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

“Sois tranquille”

Hier, le défi 88 du défi des 100 jours m'invitait à observer mes ressentis dans mon corps

Tu sais, ces moments où tu as les jambes agitées et que tu ressens une nervosité,
Ou quand il te prend une envie soudaine d'aller courir ou de danser,
Ou encore quand tu sens quelque chose qui appuie sur ta poitrine ou une boule dans le ventre (ou dans la gorge),
Et même ce moment où tu transpires, ou grelottes, parce qu'il y a un enjeu spécial pour toi...

Si tu t'arrêtes pour observer ce qui se passe dans ton corps, tu réalises qu'il a plein de choses à te dire.

En tout cas, le mien me parle.

Il me dit de manière très claire que là, il ne se sent pas à l'aise, ou pas en confiance,
Il respire de manière ample et calme, la poitrine est comme ouverte et dégagée, il se tient droit et stable quand tout va bien,

Il s'agite comme une boisson gazeuse quand il est plein de joie et qu'il a du mal à la contenir,

Il m'avertit que quelque chose ne va pas par des douleurs très spécifiques, et selon où elles sont, elles n'expriment pas les mêmes choses...

J'aime dire que j'apprends à devenir bilingue en langage de mon corps

Depuis que je suis guérie et que mon corps ne hurle plus en permanence,
Autrement dit : depuis que je ne suis plus épuisée avec des douleurs constantes de partout,

J'apprends à écouter les chuchotements de mon corps.

J'apprends à repérer les schémas récurrents, quel type d'émotion engendre telle sensation dans mon corps,

J'apprends à discerner quand c'est une fatigue passagère, une douleur due à un effort physique (ou une mauvaise posture la nuit ou en travaillant), ou quand c'est autre chose,

J'apprends aussi à faire confiance à mon ressenti, parce que s'il est là, c'est qu'il a un message à m'apporter ; comme les émotions, ce sont des véhicules de ce qui se passe à l'intérieur et dont je n'ai pas forcément conscience.

Je ne suis pas encore bilingue, mais je commence à être de plus en plus à l'aise.

Et donc, hier, mon défi m'invitait à mettre encore plus de conscience et d'observation sur ce qui se passe dans mon corps.

Je suis partie promener mon chien, tôt le matin, et comme d'habitude, je marchais vite.

Je ne sais pas si tu connais les drivers ?

En analyse transactionnelle, le psychologue Taibi Kahker a mis en évidence 5 types de messages qui influencent inconsciemment notre comportement depuis notre plus jeune âge.

Je ne vais pas détailler ici, tu trouveras plein d'infos sur Internet (si le sujet t'intéresse), mais les 5 messages sont résumés ainsi : "dépêche-toi", "sois parfait", "fais plaisir", "sois fort" et "fais des efforts".

Il existe un test pour mettre en évidence quels sont tes deux ou trois drivers principaux, et chez moi, c'est "fais plaisir", "sois parfaite" et "dépêche-toi".

Et donc, même quand je me balade, je marche vite.

Et hier matin, j'ai comme entendu mon corps qui me disait "sois tranquille".

“Sois tranquille”, mon nouveau driver ;-)

Sois tranquille quand tu promènes ton chien, pense à respirer, à regarder autour, à prendre le temps.

Sois tranquille, ton camping-car est vendu (oui, ça y est !!) et ton prochain cocon finit de se préparer pour vous, tout va bien se passer.

Sois tranquille, tu es au chaud et accueillie par tes parents en attendant.

Sois tranquille, ton activité professionnelle est sur une bonne lancée.

Sois tranquille, tu es en bonne santé.

Sois tranquille, tu peux ressentir de la nervosité et du stress mais aussi de la paix et de la douceur.

Sois tranquille, peu importe l'agitation extérieure.

Sois tranquille.

Sois tranquille, le premier pas ne t'emmène pas où tu veux aller, mais te sort de là où tu es.

Et on sort de 6 années avec notre camping-car,

On sort de 8 années depuis notre décision de vendre notre appartement pour nous recentrer sur l'essentiel (notre famille, ralentir, mieux nous connaître...)

On sort de 12 années d'entrepreneuriat dont un certain nombre qui nous a usés, avant de nous réorienter professionnellement.

On sort d'une vie où nous nous sommes recroquevillés pour mieux nous déployer, et c'est pas simple de défroisser ses ailes et d'apprendre à voler ^

Et ça fait tellement de bien de voir que chaque pas est un nouvel élan sur notre chemin.

Je suis en chemin, et je kiffe mon chemin.

C'est une phrase qui est née dans ma tête et dans mon coeur il y a quelques mois.
Je me la répète souvent.

Parce que j'ai tendance, comme tout le monde, à comparer mon chemin à celui des autres, et c'est une très mauvaise idée.

Mais quand je regarde mon propre chemin, et ce que j'ai parcouru, j'ai une immense fierté, une immense joie, une immense reconnaissance.

Je suis en chemin, et je kiffe mon chemin.

Et si je suis tranquille, y a moyen de le kiffer davantage ;-P

Peut-être que toi aussi tu avais besoin de lire ces mots : sois tranquille

Non comme un ordre,

Mais comme une invitation à respirer, à prendre de la hauteur, à regarder la beauté et le merveilleux au lieu de boucler sur ce qui ne va pas.

Sois tranquille, on est à la fois une poussière dans l'univers, et un trésor unique.

Un magnifique paradoxe <3

Voilà.

Sur ces confidences, je te souhaite une semaine sereine et tranquille (parce que ça fait du bien)

À lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle