



Anne-Estelle Dal Pont

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

Plaque de verglas (5) – moi (0)

Je t'écris depuis mon petit bureau dans mon salon dans mon nouvel appartement :-)

C'est très étrange d'écrire ces mots.

Pendant près de 6 ans, mon "bureau" c'était mon lit dans notre camping-car.

Mais voilà, il y a un mois tout pile, le samedi 16 novembre, on disait au revoir à notre maison roulante.

Une semaine après, le dimanche 24 novembre, à midi 31, on visitait un appartement sur le plateau du Vercors, côté Isère, et j'avais les larmes aux yeux en entrant dans le salon.

Le soir-même, les propriétaires nous appelaient pour nous dire qu'il était pour nous, qu'ils acceptaient de baisser le loyer de 190€/mois pour qu'il nous soit accessible (alors qu'ils avaient des preneurs au prix).

Désormais, ce salon où j'ai retenu mes larmes d'émotion en me sentant à la maison, c'est celui où je médite le matin, quand tout le monde dort.

Après le temps des dernières fois (dans notre camping-car), est venu celui des premières fois.

Mon premier thé de Noël en regardant les 40cm de neige dans notre petit jardin (parce que oui, on a même un jardin :-O)

Ma première douche dans ma baignoire toute propre (j'ai une aussi une baignoire ^^), avec une bougie vanille-amande à côté.

Ma première machine à laver, mon premier étandage, mon premier pliage de linge le lendemain matin (fini le lavomatique où il faut compter une demi-journée pour tout faire).

Nos premières crêpes (c'est un peu une institution chez nous, les crêpes, été comme hiver, au moins une fois tous les 10j).

Notre premier repas à trois devant la baie vitrée, où chacun s'est installé où il voulait, sans réaliser que ça y est, on avait choisi "notre place" pour manger (les habitudes viennent tellement vite ^^)

Ma première balade du chien dans ce décor montagnard qu'on a parcouru si souvent l'été avec notre camping-car, mais qu'on ne connaît quasiment pas recouvert de blanc.

Descendre de la montagne en voiture et revenir le jour-même, et découvrir cette sensation de "on part mais pas longtemps".

Et bien sûr, qui dit hiver + montagne, dit plaque de verglas ;-P

Mercredi matin, mes fesses ont eu un coup (de foudre) avec le verglas.

Je n'ai pas vu la plaque, ma petite chienne courait, on était un peu en pente mais je me sentais stable, et bim.

Première chute, je n'ai pas eu trop mal, j'ai rigolé, je me suis relevée, je n'ai pas fait un pas que rebim.

Cette fois, mon coccyx a moins rigolé.

C'était il y a 5 jours et c'est comme si la plaque de verglas et moi, on discutait dans ma tête (je suis romancière, je discute souvent avec mes personnages, alors pourquoi pas une plaque de verglas ? ^^)

Est-ce qu'on pourrait dire qu'elle m'a enseignée ? Peut-être.

Voici 5 leçons que j'ai tirées de cette expérience et qui s'adaptent à n'importe quelle plaque de verglas métaphorique sur laquelle on peut se casser la figure.

1/ L'autodérision, surtout quand ça fait mal, ça allège quand même bien la vie.

J'ai ri la première fois, parce que je n'avais pas eu mal.

La deuxième, j'ai un peu pesté, failli pleurer, eu envie d'appeler à l'aide (mais j'étais seule), puis j'ai décidé de quand même voir la situation avec un peu plus de recul.

J'ai ri à nouveau.

J'ai commencé à me parler à voix haute (j'étais seule et ma chienne n'en avait strictement rien à faire ^^).

J'ai imaginé que quelqu'un avait tout vu de loin, savait que ce n'était pas grave pour moi, et toute la scène m'a paru très comique.

Quand je suis rentrée chez moi, la première chose que j'ai racontée à mon chéri et ma fille, c'est que j'avais eu mon baptême de verglas.

Je leur ai tout expliqué, avec en prime la position acroupie que j'ai adoptée en me relevant la seconde fois, afin de me laisser glisser jusqu'au bout de l'immense plaque de verglas (et c'était fun, en plus).

Dans la vie, quand tu rencontres une épreuve, si tu arrives à regarder la situation avec humour, se prendre moins au sérieux allège vraiment les choses.

La douleur et la gravité de la situation diminuent avec l'autodérision.

2/ La douleur passe.

Tu sais, ce moment où tu as le souffle coupé, l'impression qu'on t'a broyé quelque chose à l'intérieur, que tu ne vas jamais réussir à te relever ?

Çapasse.

Respire, laisse ton être encaisser le choc.

Et plus c'était violent, plus il lui faudra du temps.

Mais ça finit par passer.

Tu réussis à te relever, tu y vas tout doux, tu testes tes capacités, et tu te rends compte que tu peux encore marcher.

Ce n'est pas foutu.

Tu n'es pas foutu(e).

3/ Un choc quelque part a des répercussions dans bien des domaines.

J'ai commencé à avoir mal à la nuque, puis à la tête.

Je me suis rendu compte bien après, que quand je marche sur une pente qui monte, ou quand je monte des escaliers, ça sollicite des muscles spécifiques de la zone autour de l'os qui a pris le choc, et ça me fait un peu mal.

J'ai réalisé trois jours après, en me glissant au volant de ma voiture qu'appuyer sur l'embrayage lançait une autre sorte de douleur.

Peu importe qui ou quoi t'a fait du mal, peu importe le domaine où tu as eu un léger ou fort traumatisme, ça a des conséquences sur tout ton être et toute ta vie.

Accepter les répercussions dans notre globalité (c'est le propre de toute démarche holistique), c'est aussi accepter que la guérison prendra le temps nécessaire.

Et c'est aussi gagner en sincérité envers soi-même, accepter notre vulnérabilité au lieu de planquer sous le tapis.

4/ Une douleur peut en cacher une autre.

Quand je suis tombée sur le verglas, le coccyx a tellement ramassé que son intensité a camouflé momentanément une autre douleur aux coudes (parce que oui, je suis tombée en arrière, sur les fesses et les coudes).

Parfois, quand on vit quelque chose de violent, on voit l'un des impacts, mais pas les autres autour, qui eux aussi ont besoin de soin.

D'où l'importance, une fois la douleur la plus forte un peu apaisée, de prendre le temps pour voir comment on va réellement.

5. Enfin, parfois, on a besoin d'aide pour guérir mieux.

Quand j'avais 15 ans, je me suis tordu la cheville, très très violemment.

J'habitais en Afrique et on a soigné comme on a pu.

Je pense qu'en France, j'aurais eu une atèle.

Le fait est que quelques semaines après, je me suis refoulée cette même cheville, et la douleur était horrible.

Ensuite, pendant des années, cette cheville est restée fragile.

Ce qui entraîne une modification de la posture générale (j'évitais de mettre trop d'appui dessus, donc j'ai compensé en sollicitant trop d'autres muscles).

J'ai vu des kinés, des ostéopathes, et il y a 6 ans une somatopathe qui était aussi micro-kiné. C'est elle qui a rétabli quelque chose tout en douceur entre ma cheville gauche, mon bassin, et ma tête et mon cou.

Je marche différemment, je m'assieds différemment, je suis beaucoup plus stable.

Je peux crapahuter en forêt alors qu'avant j'avais peur (et je me tordais la cheville régulièrement encore) ; hier, j'ai même fait du patin à glace, ça faisait des années, et je me suis rendu compte à quel point j'étais stable et solide sur mes deux pieds.

C'est pareil pour les chocs émotionnels : parfois tu as juste besoin de temps, mais parfois, tu as aussi besoin d'aide.

D'ailleurs, c'est ce que je fais quand j'interprète les rêves, quand je t'accompagne grâce à l'écriture intuitive, ou même quand je raconte ton histoire et que je mets en évidence les trésors qu'elle recelle.

J'ai nommé ce mail "plaque de verglas (5) - moi (0)" alors que je suis gagnante :-)

J'ai transformé un moment douloureux en quelque chose de drôle.

Puis j'ai transformé ce même moment en leçon de chose.

Je n'irais pas jusqu'à dire que ça valait le coup de tomber (je t'avoue que j'ai du mal avec cette phrase de dev perso perché qui dit que "tout est parfait").

En revanche, leçon numéro 6 (bonus) de la plaque de verglas : si tu arrives à extraire quelque chose de bon dans une expérience difficile et douloureuse, alors tu repars en ayant gagné plus que perdu !

Voilà.

Sur ces confidences, je te souhaite une belle semaine, et si tu vois une plaque de verglas, dis-lui bonjour pour moi ^^

À lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle