



Anne-Estelle Dal Pont

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

Mes engagements pour 2025

Certaines personnes prennent des résolutions en début d'année, moi, j'aime bien prendre des engagements.

Tu vas me dire que je joue sur les mots.

Peut-être bien :-)

Est-ce que tu as regardé la définition de "résolution" ?

D'après le Larousse, c'est d'abord le fait pour un corps de se décomposer en ses éléments pour changer d'état (comme la résolution de la neige qui fond en eau).

Deuxième définition, c'est le fait de résoudre un problème ou une difficulté.

Et en troisième vient le fait de décider volontairement d'accomplir quelque chose.

Il n'empêche qu'une résolution (dans les deux premiers sens du terme) demande du temps, le fait de se défaire de certains éléments, et une transformation.

Ce qui explique à mon sens pourquoi les résolutions spontanées dues à la motivation ambiante de début d'année ne durent pas : parce qu'elles ne tiennent pas compte du processus que cela engendre.

Voilà pourquoi j'aime bien le mot "engagements". Il se rapproche un peu plus de l'essence originelle des résolutions, et s'éloigne de l'aspect superficiel acquis ces dernières décennies.

Et pour prendre des engagements qui ont plus de chance de tenir dans le temps, je prends le temps de les mûrir :

1. J'y réfléchis des semaines avant janvier.

2. Je fais le bilan de l'année écoulée pour voir ce qui m'a manqué, les leçons apprises, les choses que j'ai aimées et que je veux prolonger, les défis que je perçois et comment y faire face, etc ;

3. Je priorise certains engagements par rapport à d'autres, et c'est sans doute l'étape la plus délicate, parce que je suis consciente que lorsque je serai plus fatiguée, que je traverserai des moments de doute ou de crise, je mettrai mon énergie et mon attention sur les engagements prioritaires. Il vaut donc mieux en avoir peu mais les tenir, quitte à faire une liste d'engagements bonus.

4. Je note mes engagements quelque part où je peux les lire régulièrement, pour attirer mon attention dessus de façon récurrentes, afin que même en arrière-plan, mon cerveau y pense et tende vers eux.

5. Je m'autorise à modifier mes engagements régulièrement. Parce que rien n'est gravé dans le marbre, l'objectif est d'aimer qui l'on est et ce que l'on fait, donc si ça me coûte beaucoup plus que ça ne m'apporte, je réajuste.

Et donc ? Quels sont mes engagements ?

J'en ai définis au niveau personnel et au niveau professionnel.

Il y en a que je garde pour moi, parce que je veux bien te faire entrer dans mon intimité, mais quand même ^^

En revanche, ceux que je veux bien partager avec toi, les voici un peu détaillés, pour que tu comprennes mon intention derrière, et comment j'en suis arrivé à prendre ces décisions.

1. J'ai donné rendez-vous à ma fille chaque jeudi soir après le repas, pendant au moins une heure.

C'est un temps mère-fille pour discuter, faire des jeux, méditer ensemble, faire des activités manuelles ou un soin beauté...

C'est important pour moi, maintenant que nous vivons en appartement et que nous avons chacune nos activités et notre emploi du temps, de prioriser notre relation.

L'année dernière, je n'ai rien programmé, et je me suis rendu compte à quel point, parfois, il s'est passé plusieurs semaines sans que l'on soit toutes les deux.

Il y avait nos moments à trois et ils sont précieux : nous mangeons le midi et le soir ensemble, nous prenons un temps de câlins avant de se séparer le soir pour dire nos fiertés et nos reconnaissances de la journée, nous faisons dès que possible des randonnées ensemble et de temps en temps des jeux de société, mais en toute honnêteté, notre fille a beaucoup plus passé de temps seule avec son père qu'avec moi.

En 2025, je ne veux pas avoir de regrets, je veux qu'on puisse avoir nos temps privilégiés, et pour que ce soit l'une de mes priorités, j'ai fixé une date. Ce qui n'empêche pas tous les autres moments en plus :-)

2. J'ai décidé de me remettre à la musique et de reprendre un piano.

C'est quelque chose qui me manque vraiment, de pouvoir jouer, composer, écrire des chansons.

J'ai envie de reprendre des cours, peut-être plus tard dans l'année, ce n'est pas dans mes engagements.

Ce qui l'est, c'est de me trouver un clavier à touches lourdes, électrique, que je puisse laisser dans mon salon (parce qu'un clavier que je dois ranger, je me connais, je vais avoir la flemme au bout d'un moment), et sur lequel je puisse jouer en branchant mes écouteurs pour ne pas déranger tout le monde.

Je regarde les annonces Leboncoin pour les claviers d'occasion, et je pense même que je vais mettre une annonce sur le groupe facebook de la ville où nous avons emménagé, pour savoir s'il n'y a pas quelqu'un qui en a un qui traîne chez lui et prend la poussière, pour qu'on me le prête quelques mois :-)

3. J'ai pour intention, dans mon travail, de gagner en constance.

Etymologiquement, "constance" vient du latin "constare" qui veut dire "être ferme, tenir bon".

En 2024, j'ai posé les bases de mon activité, j'ai mis en place beaucoup beaucoup de choses, et j'ai fait des tests.

En 2025, surtout la première partie de l'année, je veux gagner en stabilité, et privilégier la régularité plutôt que de nouveaux essais.

J'ai adoré t'écrire un mail par semaine depuis le début de l'été, mais je ne les ai jamais anticipés : je les ai écrits une semaine après l'autre, parfois au dernier moment, et parfois pas (parce que la vie).

J'ai créé un podcast à l'automne, avec pour intention de sortir un épisode par semaine. J'ai réussi pendant deux mois, et avec le tourbillon de la vente du camping-car, notre déménagement, et la fatigue engendrée, je n'avais pas assez d'avance, j'ai donc vu passer 3 semaines sans épisode.

Je pense que tu as saisi l'idée générale : en 2025, je vais prendre le temps d'anticiper (d'autant qu'en février, je t'en reparlerai, mais j'ai accepté un travail saisonnier sur un mois), pour respecter le rythme que j'ai envie d'offrir à mes lecteurs et mes auditeurs.

Je reprends le podcast avec un épisode par semaine, je continue les Confidences une fois par semaine, et d'autres petites actions au niveau de ma communication que je veux réintégrer également.

4. Je veux plus de contact en direct.

En 2024, j'ai testé les lives sur Instagram et j'ai vraiment beaucoup aimé : j'en ai fait un où je parlais d'un aspect de mon travail, j'en ai fait d'autres avec d'autres personnes, et j'en ai fait un où j'ai écrit en direct des mots en cadeau, en fonction de ce que quelqu'un me donnait comme mot et intention de base.

J'ai aimé me mettre en "danger", expliquer mon processus créatif en direct, raconter ce que je vois comme image dans ma tête en fonction de ce que la personne me dit, et écrire pour offrir un joli texte.

J'ai également fait des ateliers d'écriture intuitive en direct, avec une analyse en direct de ce que la personne a écrit.

Enfin, j'ai fait des analyses et interprétation de rêves en individuel, et j'ai tellement aimé que j'aimerais le faire aussi en direct, à plusieurs.

Alors, je réfléchis encore au format : un atelier en groupe limité, un live sur YouTube ou sur Instagram, peut-être un peu des deux...

Mais c'est un engagement que j'ai pris : un rdv mensuel de ce genre.

Je pense que pour démarrer, ça va se passer sur Instagram, puisque j'ai déjà testé cette plateforme, mais rien n'est figé, et je te tiendrai au courant, si ça t'intéresse de participer :-)

5. Je mets mon réveil à 7h, c'est mon rendez-vous avec moi-même et avec Dieu.

Dans le camping-car, il fallait attendre que tout le monde soit levé (pour avoir mon lit dispo et fermer le rideau).

Je devais choisir entre travailler ou prendre ce temps pour moi.

C'était tellement important qu'en général, je prenais entre une et deux heures, un matin sur deux, ou sur trois.

Depuis que nous sommes en appartement, je peux me lever aux aurores tous les matins, et c'est un régal pour la fille de l'aube que je suis.

J'ai au moins deux heures pour moi, pour me masser le visage, lire, méditer, écrire, danser, faire des étirements, avant de sortir mon chien et de me mettre au travail.

Ca me change ma façon de démarrer la journée, ça me permet de poser des intentions claires, ça m'apaise, ça participe à mon équilibre parce que je ne dissocie pas mon quotidien de ma vie spirituelle.

Je n'ai plus à choisir entre donner mon temps à ma fille pour son instruction à la maison, me consacrer à mon travail, ou à nourrir mon âme et mon esprit. Désormais, j'ai tout :-)

J'ai d'autres engagements que je n'ai pas eu besoin d'écrire, parce qu'ils ne sont pas figés mais sont en ligne de mire :-)

Comme faire des randonnées dès que possible (mon besoin de marcher et d'être dehors l'emporte sur la flemme et la fatigue parfois, donc je ne me fais pas de soucis ^^) ;

Comme prendre soin de ma féminité ;

Comme démarrer chez moi des repas/goûters de saison avec quelques invités pour des moments privilégiés et originaux (je l'ai déjà fait il y a quelques années chez mon grand-père qui me prêtait sa maison puisqu'en camping-car c'était impossible) ;

Comme partir en voyage au moins une fois cette année en famille ;

Comme me former encore parce que j'aime apprendre, me challenger, faire des choses différentes qui m'ouvrent de nouveaux chemins et boostent ma créativité...

Et toi ? Quels sont tes engagements pour toi ?

Des engagements qui te donnent encore plus envie de te cotoyer toi-même et de réaliser des projets qui te font vibrer.

Ces engagements n'ont pas besoin d'être géniaux aux yeux des autres, tant qu'ils te plaisent à toi et embellissent ton quotidien.

N'oublie pas, on joue sur un jeu long : les actions fortes mais qui disparaissent au moindre coup de vent comptent beaucoup moins que celles qui sont plus discrètes mais qui tiennent dans le temps et te rendent fière du chemin parcouru.

C'est l'histoire de la maison construite sur le sable ou sur le roc.

Quels sont les engagements qui te coûtent suffisamment pour savoir que c'est important mais t'apportent aussi de quoi persévérer et t'emmener petit à petit où tu souhaites te rendre ?

Voilà.

Sur ces confidences, je te souhaite une année pleine d'entrain, mais aussi de courage pour les moments où tu seras en train de tenir bon malgré la démotivation. Les émotions vont et viennent, les actions peuvent être pérennes.

Sur ces jolis jeux de mots et de sons, je te dis à lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle