



Anne-Estelle Dal Pont

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

5 leçons apprises en 2024

J'en suis toujours un peu à l'heure des bilans.

Le 31 décembre 2024, alors que nous mangions tous les trois, mon chéri, notre fille et moi, nous nous sommes prêtés au jeu de répondre à quelques questions "socratiques" (à la manière de Socrate), à l'oral.

C'était une manière de revenir sur certains événements marquants, rencontres, découvertes et leçons apprises.

Parmi ces questions, il y avait "si tu ne retenais qu'un seul échec ou défi de 2024, lequel ce serait et pourquoi ?"

Ou encore "quelle habitude ou croyance as-tu laissé derrière-toi parce qu'elle ne te servait plus ?"

Tu vois, c'est exactement le genre de questions sur lesquelles j'aime méditer :-D (chacun son kiff ^^)

Et en parallèle, je vois pas mal de personnes mettre de temps en temps sur les réseaux sociaux des petits bilans des leçons apprises dernièrement.

Je t'avoue que je regrette un peu de ne pas avoir fait ce genre de "debriefing" plus tôt.

Ca m'aurait permis de garder une trace de mon avancée, mais aussi de synthétiser les grands chamboulements intérieurs que je peux vivre parfois, pour les ramener à des concepts plus généraux.

Parce que tu l'as compris, j'adore apprendre, comprendre, mais aussi transmettre :-)

Depuis deux semaines, je me suis mise à noter les leçons que j'ai apprises et intégrées en 2024

J'ai ouvert une nouvelle note dans mon téléphone et j'ai commencé à gribouiller des notes par ci par là.

Comme ça tourne toujours pas mal dans ma tête, en arrière-plan, de temps en temps, alors que j'étais en train de cuisiner, de manger, de discuter ou de travailler, ça faisait "pop".

Je décrochais mon téléphone pour noter à la va vite.

J'ai donc noté 5 leçons importantes pour moi.

Il y en a sûrement plus, mais si ce sont celles-ci qui sont remontées comme des évidences, c'est que c'est les plus importantes.

Je me suis dit que j'allais arrêter de faire le compte et écrire à ce sujet.

Et puis, s'il y en a d'autres qui me reviennent, ce sera parfait pour un autre mail ou un autre post ;-)

Au moment où je rédige ce mail, je viens de poster ces 5 leçons en bref sur instagram.

Ici, j'aimerais détailler un peu plus mon cheminement, si ça te va :-)

1. La vie n'a de sens que celui qu'on lui donne.

Tu peux passer ta vie à chercher un sens à la vie.

Tu trouveras toujours toujours des incohérences.

Parfois à vouloir te taper la tête contre un mur.

Parce qu'il y a trop de choses qui nous échappent.

Donc soit on part du principe que rien n'a de sens (cela peut paraître pessimiste mais attends la suite), soit on peut émettre l'hypothèse qu'il y a un sens qui nous est inaccessible dans nos limites humaines.

Peu importe, en fait, puisque le résultat est le même : si tu attends que quelque chose d'extérieur apporte du sens à ta vie, tu vas être méga frustrée.

Parce que les autres n'ont pas à remplir ce vide que tu peux ressentir.

Hé oui, chercher un sens à la vie, c'est essayer de combler des espaces en nous qui nous font peur et nous dépassent.

Désolée si je suis partie un peu trop loin, je reviens :-P

Ce que je veux dire c'est qu'au lieu d'attendre une révélation d'un sens à tout ça (pourquoi je suis là, pourquoi le monde existe-t-il, à quoi ça sert... ?), et bien je peux donner du sens dès maintenant.

Il n'y a donc aucune fatalité, bien au contraire : pour moi c'est une véritable liberté de réaliser que je peux donner du sens et de la beauté à cette vie qui m'est offerte.

Je suis là, je ne sais pas pourquoi, mais autant kiffer.

Il y a donc des questions que je laisse de côté, des vides que j'ai apprivoisés en moi, et mon émerveillement qui grandit face à cette vie qui prend de plus en plus de sens au fur et à mesure que je lui en donne.

2. Tout le monde est irremplaçable.

J'ai entendu cette phrase et ça a résonné tellement fort.

On est tous uniques, on a tous quelque chose d'unique à apporter au monde.

Qui je suis pour telle ou telle personne est unique, tout comme n'importe quelle personne qui entre dans ma vie est unique et apporte quelque chose que personne d'autre ne peut apporter de la même façon.

C'est à la période de la Révolution Industrielle, lorsque n'importe qui pouvait être remplacé à l'usine, que l'idée de "un de perdu, dix de retrouvés" s'est installée.

Mais quand on y pense, c'est horrible.

J'ai donc compris à quel point chaque personne qui compte ou a compté pour moi a une place bien particulière dans mon cœur et dans ma vie.

Si l'une ou l'autre de ces personnes s'en va, personne ne viendra remplir cet espace-là.

D'autres personnes viendront prendre une autre place, qui pourra être plus importante que la personne qui s'en est allée, mais jamais elle ne la remplacera.

Et tu sais quoi ? Réaliser ça m'a énormément soulagée.

Je me suis sentie tellement reconnaissante de toutes ces personnes dans ma vie, de l'espace qu'elles ont occupé (et qu'elles occupent parfois encore) et de la manière dont j'ai été aimée spécifiquement par elles.

3. On peut avoir mal de l'absence de quelqu'un et être pleinement heureuse

C'est une autre des magnifiques leçons, complémentaire à celle juste au-dessus.

Parce que quand quelqu'un s'en va, selon l'espace qu'il/elle a occupé dans notre vie, on peut se sentir tellement vide, brisée, abandonnée, qu'il peut presque nous sembler que la vie s'arrête presque.

Or, la vie ne s'arrête jamais.

Et je préfère souffrir du vide laissé par quelqu'un qui s'en va en ayant chéri tout l'amour qu'il/elle m'a apporté avant de partir, plutôt que de garder plein d'espaces fermés en moi (fermés à la douleur, mais aussi au bonheur, aux rencontres, aux échanges, aux partages et aux expériences merveilleuses).

Accepter que quelqu'un est irremplaçable, c'est accepter de laisser à tout jamais cet espace qui avait plein de lui/elle désormais vide.

Mais, c'est voir aussi, au delà du deuil et de l'absence, tous ces autres espaces qui sont désormais prêts à accueillir d'autres personnes irremplaçables.

Et alors, un espace vide de quelqu'un souffre, mais tant d'autres sont heureux d'être remplis de tant d'autres choses et d'autres personnes.

C'est là que tu réalises que la vie peut être très belle, même si tu es en deuil.

C'est là que tu ressens que tu es pleinement heureuse, même avec cet espace de manque que tu regardes avec amour.

4. L'avis des autres, c'est la vie des autres.

Moi qui chéris les mots, leur sens, les mondes qu'ils renferment, je suis très fan du langage des oiseaux (une langue cachée dans la langue, qui renferme bien des secrets grâce aux sonorités entre autres...)

Hé donc, "l'avis/la vie", je connaissais cette phrase avec ma tête.

Ces derniers mois, je l'ai tellement expérimenté.

J'ai vu combien des avis qu'on m'a donnés étaient remplis des craintes, croyances, lunettes de vie des autres.

J'ai vu aussi combien j'ai jugé certaines situations et personnes à cause de ma propre conception de la vie.

Plus j'avance et plus je me dis que je ne sais rien, que les autres n'en savent pas plus que moi, et qu'on est tous tellement différents.

Tu sais, c'est ce proverbe amérindien qui dit qu'il faut avoir marché trois lunes dans les mocassins de son frère avant de le juger.

Je ne dis donc pas qu'il ne faut pas s'échanger nos avis les uns les autres, mais simplement accepter en toute humilité que l'avis de chacun, c'est via son filtre.

5. "Il ne faut pas avoir trop d'attentes, tu risques d'être déçue", c'est du gros bullshit pour moi

C'est du bullshit parce que tu agis par peur au lieu de suivre l'élan de ton coeur, donc tout ce que tu crées, c'est des limites et de la frustration.

J'ai réalisé qu'en amitié et en amour, si tu décides de t'ouvrir aux autres, tu prends forcément le risque d'être blessée (et de blesser l'autre aussi).

Et j'ai choisi de rester ouverte aux autres, au monde, aux opportunités, parce qu'il y a tellement plus à gagner qu'à perdre.

C'est un choix personnel.

Et je précise (la nuance c'est la vie hein) que rester ouverte pour accueillir ce et ceux qui viennent, ça ne veut pas dire accepter tout et n'importe quoi (la sagesse, le discernement, s'écouter, se connaître, respecter ses limites et ses besoins, etc... on connaît la chanson)

Hé bien au même titre que je reste ouverte aux autres personnes en sachant que je vais être blessée à un moment donné (parce qu'on est humains, personne n'est parfait), je choisis d'avoir beaucoup de rêves, d'espoirs, d'attentes, au risque d'être déçue.

Parce que ça m'ouvre à tellement de possibles.

Peu importe le résultat, parce que ça me met en joie, ça me pousse à passer à l'action, ça booste ma créativité et je me sens davantage grandir et vivante.

Depuis quelques mois, je m'autorise à rêver grand, à faire des plans sur la comète (dans des galaxies très lointaines, même ^^), à visualiser des miracles.

Et tu sais quoi ? J'ai été déçue, déjà, mais je m'en suis vite remise.

Et j'ai eu des miracles, justement (comme l'appartement dans lequel je vis actuellement, encore mieux que ce que j'avais imaginé et osé espérer).

Alors en 2025, je rêve plus grand, plus fort, plus loin :-D

Voilà.

Sur ces confidences, j'espère que certaines de mes réflexions te donnent envie de repousser tes propres croyances, et de croître en te ramenant toujours à l'essence de ta propre sève.

Je te souhaite une belle semaine et te dis à lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle