



Anne-Estelle Dal Pont

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

Être reconnaissante envers toi-même

Je crois que tu sais déjà mon amour pour répondre à des questions assez philosophiques ou de connaissance de soi :-D

Je t'en ai présenté un certain nombres dans mes Confidences de fin d'année 2024 et de début d'année 2025.

Hé bien j'en ai une nouvelle pour toi.

Une question de développement personnel sur laquelle je me suis arrêtée et qui m'a fait beaucoup de bien.

Liste 20 choses pour lesquelles tu es reconnaissante envers toi-même.

On a l'habitude de citer des qualités.

J'ai l'habitude de citer tous les jours mes fiertés et mes reconnaissances du moment. Tous les jours.

Mais là, c'est une proposition à regarder la fresque de ta vie, et à t'arrêter sur les moments où, tu pourrais imaginer prendre la toi du passé dans tes bras et lui dire "merci, mais merci, tu as tellement bien fait de dire et/ou de faire ça" !

Je te propose donc de jouer, et de voir en combien de temps tu trouves 20 reconnaissances envers toi-même.

Si tu galères, alors persévère, ça veut dire que tu en as vraiment vraiment besoin.

Et comme j'aime bien les visualisations (puisque c'est un peu ma façon de voir, comprendre et ressentir le monde), fais-toi un câlin virtuel.

Je t'assure, tu vas booster ta confiance en toi, ton estime de toi, ton amour de toi.

Et donc, je vais te présenter 10 situations pour lesquelles je suis reconnaissante envers moi-même :-)

Quand j'ai fait l'exercice, il y en a eu 20 qui sont venues spontanément, mais le but n'est pas d'écrire un roman ^^

Ah, et elles ne sont pas dans l'ordre chronologique, mais vraiment dans l'ordre où j'y ai pensé.

1. Je suis reconnaissante envers moi-même d'avoir écouté mon corps.

Plein de fois.

D'avoir senti que physiquement c'était trop.

D'avoir dit non à une invitation.

De ne pas avoir proposé mon aide parce que je m'en sentais incapable.

D'avoir mangé autrement.

D'avoir recommencé à marcher malgré la douleur dans mon corps.

D'avoir médité, jeûné, m'être isolée.

Mon processus de guérison a commencé grâce à ça, s'est achevé grâce à ça, et je me sens en pleine santé et bien au quotidien grâce à ça, parce que je continue et que je deviens totalement bilingue en langage corporel de moi-même ;-P

2. Je suis reconnaissante d'avoir pris la décision de faire l'Instruction En Famille à notre fille

Je n'ai pas pris cette décision toute seule, évidemment, mais c'est moi qui ai porté l'Instruction les premières années.

J'en suis méga fière.

Quand je vois combien on a respecté le rythme physiologique de Djanaé, puis sa façon d'apprendre, puis ses particularités (avant même d'avoir les diagnostics comme quoi elle était HPI + hypersensible).

On s'est adaptés à elle et je suis reconnaissante d'avoir osé, d'avoir cru en nous.

3. Je suis reconnaissante à la moi de 19 ans d'être tombée amoureuse d'un homme et de l'avoir choisi pour la vie.

Je suis reconnaissante d'avoir papoté des heures sur msn ^^

Qu'on ait décidé de se fiancer trois mois après s'être rencontrés,

Qu'on se soit mariés,

Qu'on ait tenu le cap malgré toutes nos différences,

Qu'on soit restés l'un avec l'autre dans les tempêtes,

Et qu'on vive aujourd'hui le véritable début d'une lune de miel (au bout de 15 ans de mariage ^^).

4. Je suis reconnaissante d'avoir quitté mon travail dans le tourisme.

Même si c'était le job de mes rêves sur le papier.

Parce que je n'avais pas à subir ce que je subissais sous prétexte que j'étais une employée.

Parce que je me suis rendu compte que m'occuper de ma fille, ce n'était pas tant une corvée que ça.

Parce que j'ai accepté de remettre en question tellement de valeurs et de "vérités" sur lesquelles j'avais bâti mon identité.

Je suis devenue maman au foyer et ça a été un cadeau que je me suis fait, pour me reconstruire.

5. Je suis reconnaissante à la moi de 14 ans d'avoir créé un groupe de musique.

Il s'appelait Esperanza.

J'ai écrit et composé les chansons.

Ça m'a ouvert sur le monde de l'écriture, des émotions, du pouvoir des mots et de la musique.

Et puis c'était génial de monter sur scène (j'étais terrorisée mais en vrai, j'adore briller !!)

Et j'ai fait tellement de chouettes rencontres avec d'autres artistes <3

6. Je suis reconnaissante à la moi au fond du trou il y a 6 ans d'avoir eu l'idée d'écrire un roman.

Tu connais sûrement l'histoire ?

Je vais chez l'ostéopathe pour un genou bloqué.

Sur le chemin du retour (10mn en voiture) je suis traversée de cette fulgurance : et si j'écrivais un roman ? Et s'il s'appelait "Les déboussolés anonymes" ?

J'ai commencé à écrire sans savoir comment j'irais au bout.

En deux mois et demie, c'était plié, mon envie d'écrire dépliée, et une vocation est née.

J'ai participé à plusieurs concours, j'en ai gagné un, j'ai été publiée...

Tout ça parce que je me suis dit "ok, écris cette histoire, c'est une jolie parenthèse dans ta vie".

Et voilà, je vis entre parenthèses, apparemment ^^

7. Je suis reconnaissante à la moi d'il y a quelques mois d'avoir osé parler que j'aimerais interpréter les rêves et trouver des cobayes.

Parce que je porte ce rêve en moi depuis gamine.

Et parce que là, j'ai suivi le flow, sans savoir du tout où il me mènerait.

Et quelques mois plus tard, j'ai aidé des femmes grâce à l'interprétation de mes rêves, mais aussi à l'interprétation des écrits d'écriture intuitive.

Je suis tellement heureuse quand je fais ça, et je vois tellement à quel point ça aide, c'est merveilleux.

8. Je suis reconnaissante à la moi d'avoir choisi de rester ouverte malgré un deuil amical.

J'ai longtemps été assez difficile d'accès.

Ou plutôt, j'étais très ouverte pour parler de plein de choses qui concernaient les autres, j'étais une super oreille attentive et une épaule solide, mais moi, je parlais très très peu de moi.

Puis je me suis ouverte.

Et comme tout le monde dans la vie, j'ai été déçue.

Et j'ai eu le choix : me refermer comme une huître, ou rester ouverte en sachant que je serais de nouveau blessée parce que c'est la vie, que les relations sont complexes et qu'on se fait du mal même si on s'aime.

Je suis tellement heureuse d'avoir choisi la deuxième option, et de m'y être accrochée durant tout le temps de mon deuil.

Aujourd'hui, je sais que je peux guérir et me relever si ça devait arriver à nouveau.

Et je sais plus que tout à quel point c'est bon et merveilleux de passer du temps avec des gens qu'on aime, peu importe si ça s'arrête un jour.

9. Je suis tellement reconnaissante envers la moi qui a osé fin novembre envoyer un mail pour un appartement et demander de baisser le loyer de 190€ !

Parce que nous avons emménagé dans cet appartement et qu'il ne se passe pas une journée sans que je sois reconnaissante de la vue, de la lumière, de mon espace de travail, de mes nouvelles routines, de la montagne tout autour, des randos qu'on peut faire, etc.

J'ai presque les larmes aux yeux à chaque fois que je réalise que tout est parti d'un mail que j'ai osé envoyé un matin à l'aube, sans aucune pression, juste au cas où.

10. Je suis méga reconnaissante envers la moi d'il y a un an et demi d'avoir osé écouter son envie de devenir prête-plume et officiante de cérémonies.

Parce qu'à la base, je faisais des recherches pour un roman et j'ai senti qu'en fait, c'était beaucoup plus fort que ça.

Parce que j'ai décidé d'écouter ce truc en moi qui vrombissait même si je démarrais de zéro.

Parce que j'ai fait confiance à mon talent, à ma plume, à mes idées, à mes mots, à ma façon de voir le monde et de le retranscrire, à ma capacité à écouter et comprendre l'autre.

Je suis à mon compte depuis bientôt 12 ans et depuis que j'ai démarré cette activité, je n'ai JAMAIS eu le syndrome de l'imposteur (alors qu'avant, c'était tout le temps).

Parce que je me sens tellement à ma place, c'est une évidence.

Même si il n'y a pas encore les résultats visibles de tout ce que j'ai vu que j'allais créer et faire.

Ce n'est que le début <3

Voilà.

Sur ces confidences, j'espère t'avoir motivée à toi aussi prendre une feuille, te poser quelques minutes, et lister 20 situations pour lesquelles tu te remercies. Apprécie le moment, et régale-toi de ce shoot d'amour de toi à toi ;-)

Je te dis à lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle