



Anne-Estelle Dal Pont

Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?
[Clique ici :-\)](#)

Mes vides et mes valeurs

Début janvier, j'ai assisté à une semaine de formation gratuite par Julien Musy

C'est un coach que j'ai découvert l'année dernière et qui a une vision du coaching, de la vie, de l'entrepreneuriat qui me poussent à regarder autrement.

Son discours est souvent très différent de la majorité, et ça nourrit ma réflexion.

Tu sais, n'importe qui que tu écoutes, tu peux être d'accord ou non, mais ce qui est intéressant, c'est la façon dont ça vient confronter et remuer tes croyances, et comment tu te laisses embarquer dans un autre point de vue pour ensuite revenir au tien et voir ce que tu souhaites modifier ou conserver.

Je vois vraiment ça comme l'opportunité de te décaler de quelques pas pour essayer de voir le monde selon telle ou telle personne, ce qui te permet de mieux comprendre ce que toi tu perçois.

C'est d'une richesse, je ne m'en lasse pas :-D

Durant cette semaine, Julien a expliqué le lien entre vides et valeurs.

Selon lui (et j'ai fait mal d'exercices depuis donc j'ai tendance à le rejoindre), les valeurs les plus importantes pour moi viennent des vides les plus importants dans ma vie.

Un vide, c'est quelque chose qui t'a manqué, qui t'a blessé, que tu aurais tellement aimé que ce soit autrement.

On entend beaucoup en développement personnel qu'il faut trouver sa raison d'être, sa place. Lui part du principe que tu ne peux pas la trouver parce que c'est quelque chose de mouvant, mais qu'on s'en rapproche de plus en plus (cette notion d'alignement, de se sentir au plus juste à un moment T).

Et donc, ma raison d'être serait le chemin le plus efficient pour remplir le plus de vides avec un max de mes valeurs.

Tu me suis toujours ?

En gros :

1. J'ai eu des expériences dans ma vie où j'ai senti un vide (ça peut être un mystère ou un secret que j'ai perçu, un challenge, une souffrance, des questions très profondes et sans réponses, ou même un sentiment de chaos).

2. Je peux extraire de chacun de ces vides quelque chose qui est devenu important, une priorité pour moi, une valeur.

3. En partant de mes vides, je trouve mes valeurs, et je réalise de plus en plus ce que je souhaite faire dans ma vie, pour combler ces mêmes vides chez les autres (et encore chez moi parfois) : ça devient ma raison d'être, tout mon être conspire à ça que ce soit conscient ou non.

Plutôt que du blabla, j'ai deux exemples personnels.

Parce que j'ai réalisé à quel point tellement des choses que j'ai vécues, servent en fait mon pourquoi aujourd'hui.

Pourquoi je fais ce que je fais ?

Pourquoi je veux écrire des histoires, raconter et faire briller celles des gens ?

Pourquoi je veux mettre les femmes à l'honneur, à travers mes récits, mes cérémonies de passage, mais aussi mes accompagnements individuels ?

Pourquoi tout ça ? D'où ça prend sa source ?

J'ai pris conscience de pourquoi je me sens tellement légitime, pourquoi je n'ai pas le syndrome de l'imposteur dont je te parlais dans mes dernières Confidences.

Parce que tout ce que je crée, ce que je suis en train de mettre en place, ma vision, mes rêves, ma façon de travailler, c'est tout en lien avec ces vides et mes valeurs.

Exemple 1 : dans ma vie, j'ai évolué dans beaucoup de violence.

C'est l'un de mes vides.

Pas dans ma famille, même si on criait pas mal (famille nombreuse coucou ^^) c'était un socle d'amour énorme.

Mais dans le contexte géopolitique : je t'en ai parlé un peu dans des Confidences il y a peu, j'ai été rapatriée deux fois de deux pays différents, et dans le troisième pays, plusieurs fois on est restés chez nous quelques jours parce que la situation était critique.

Il y a aussi eu pas mal de morts violentes autour de moi (de très proches et d'autres moins) : des suicides, des accidents de voiture, des assassinats, des maladies fulgurantes...

Même mes animaux de compagnie sont morts de mort violentes : un chiot dévoré par des fourmis, une tortue géante mangée par le gardien, un chaton que j'ai sauvé qui est mort recouvert d'enduit...

J'étais également une ado très réactionnaire, je me suis battue même avec des garçons, l'humour était beaucoup dans la confrontation, et adulte, j'étais très acide, piquante, en colère...

Quant à mon corps, pendant 19 ans, j'ai vécu dans des douleurs et de l'épuisement, la vie était devenue violente tout court.

De ce vide de violence est née une valeur tellement importante pour moi : la douceur

C'est rigolo parce que rien que cette semaine, j'ai dû avoir une dizaine de messages me disant à quel point j'étais douce dans mes mots, ma voix, ma façon de présenter mon travail, de proposer des interprétations, etc.

Si tu savais à quel point c'est récent, cette douceur en moi.

Déjà, je l'ai expérimenté dans mon corps, puis ensuite dans ma façon d'être, de parler, d'écrire.

Je reste une femme qui peut être piquante, j'aime bien dire que je sais aussi bien chouchouter que chahuter, mais il y a une douceur désormais qui est là.

Et j'y tiens, j'en prends soin.

Parce que je trouve qu'on vit dans un monde tellement violent (sous d'autres formes que celles que j'ai décrites plus haut), que je veux être un agent de paix, une messagère de douceur pour faire du bien.

Exemple 2 : j'ai toujours détesté les actions rébarbatives.

Promener mon chien toujours au même endroit = horrible.

J'ai travaillé à Walibi (un parc d'attractions), j'avais 5 manèges, je faisais toujours les mêmes gestes pour lancer le manège, il y avait toujours la même musique qui recommençait toutes les 30mn, je disais toujours les mêmes choses aux usagers = horrible (j'en rêvais même la nuit que je continuais à faire tourner les manèges).

J'ai travaillé en tant que guide dans un château, j'ai répété le même discours, la même visite pendant des semaines = horrible.

J'ai fait de la vente à domicile, et présenter les mêmes produits = horrible.

J'ai travaillé dans une billetterie de spectacles, et faire les billets était tellement facile que je faisais tout le travail de la journée en 2h et qu'ensuite, je montais demander à ma chef d'autres tâches tellement je m'emmerdais (oui, à ce stade ce n'est plus de l'ennui ^^).

En fait, dès que j'ai compris quelque chose, que j'en ai fait le tour (et ça peut aller vite selon la tâche), j'ai l'impression de tourner en rond comme un hamster, sauf que moi, j'ai mon cerveau qui a besoin d'être nourri.

Le bore-out, je connais.

De ce vide d'ennui et de désespoir des actions rébarbatives est née une valeur de créativité.

Ce qui me stimule, c'est ce qui fait appel à ma créativité, ce qui m'oblige à me renouveler, le fait de chercher l'originalité.

C'est ce qui me permet de proposer quelque chose d'unique à chaque personne, et ça ne me coûte pas, c'est ce qui me drive, ce qui brûle au fond de moi et m'entraîne.

C'est pourquoi je n'utilise aucun questionnaire type dans mon travail pour recueillir les confidences des personnes : j'ai besoin de m'adapter à elles, d'être dans une interaction vivante et non codifiée.

C'est pour ça que je n'ai pas de plan dans mes récits, je crée mes chapitres en fonction de mes notes, jamais à l'avance.

C'est aussi pour cette raison que je me suis spécialisée dans les cérémonies sur mesure, parce que mon but c'est d'émerveiller les personnes qui font appel à moi, et si moi-même je n'arrive pas à m'émerveiller de ce que je crée, je sais que je vais créer de la merde.

Je ne sais pas faire quelque chose que l'on reproduit.

Je m'amuse, je vibre, j'ai de l'entrain, de la créativité, que lorsque je fais quelque chose que je sais qui sera unique.

C'est pour ça que je me présente en tant qu'artiste et que je vends des œuvres originales.

Cela peut paraître orgueilleux, aujourd'hui je m'en fiche, c'est ma façon d'être, et c'est aussi pour cette raison que je peux affirmer que je vais créer quelque chose de magnifiquement unique à chaque fois.

Parce qu'à chaque fois, j'y mets mes tripes, mon cœur, mon cerveau, tous mes sens, et mon temps.

Je pense que tu as mieux cerné l'idée avec ces deux exemples.

Et ce ne sont que 2 sur une vingtaine.

Parce qu'il y a des petits vides et des gouffres.

Et donc des valeurs plus ou moins importantes.

Julien Musy a proposé de créer un tableau à trois colonnes : dans la première, tu mets tes vides (et tu détailles le type d'expériences), dans la deuxième tu mets une note (lui il dit de 1 à 7, 1 étant le plus important), et dans la troisième, tu associes la valeur qui en a découlé.

Personnellement, j'ai fait cet exercice sur plusieurs jours, parce que c'était en toile de fond et des souvenirs sont remontés.

J'ai noté sur un papier, et ensuite j'ai rassemblé au propre dans un joli tableau que je peux venir voir et modifier quand je le ressens.

Pourquoi faire ce travail ?

Parce que ça permet de réaliser que chacun des vides est une indication sur ce qui est important pour toi, et que c'est une façon vraiment accessible de trouver quelles sont ses valeurs.

Parce que ça permet de faire la paix avec certains événements du passé, d'être reconnaissante en réalisant qu'en fait, ça a permis ceci ou cela, et qu'aujourd'hui, c'est une force pour moi dans ce qui est important pour moi.

Parce que ça te permet aussi de te rapprocher de la justesse que tu portes en toi, cette essence divine qui porte les graines de quelque chose d'unique ; ce que certains appellent ta raison d'être.

Parce que ça te permet de mieux te connaître, et rien que ça, c'est génial :-)

Voilà.

Sur ces confidences, je te laisse aller observer tes vides et tes valeurs, et voir avec plus de clarté à quel point tu es belle et précieuse <3

Je te dis à lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle