



Anne-Estelle Dal Pont

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

10 moments où je me suis senti vivante en 2024

Le 20 décembre, j'ai animé un challenge Nanas De Rêves en ligne.

Le challenge NDR, c'est un temps mis à part entre femmes, en présentiel ou en ligne, que j'anime sur une thématique à chaque fois différente.

J'imagine et propose des activités sur mesure à chaque fois (entre écriture intuitive, méditation, visualisation, cercle de paroles, sincérité radicale, mouvement, etc.)

Petite parenthèse, si tu es une nana et que tu as envie d'en savoir plus et de te pré-inscrire pour une prochaine fois clique ici.

Lors du challenge du 20 décembre, j'ai proposé un exercice pour faire le bilan de l'année écoulée.

Il existe plusieurs façons de faire le bilan à la fin de l'année :

- Tu peux lister tous les moments où tu as ressenti de la fierté (je l'avais fait l'an passé, tu peux retrouver le mail dans les archives, le lien est à la fin de chacun de mes mails) ;
- Tu peux remplir un bocal durant l'année, où tu écris sur un petit bout de papier chaque moment que tu as vraiment aimé, et à la fin de l'année, tu vides le bocal et relis tous les moments merveilleux des 12 mois écoulés ;
- Tu peux t'écrire une lettre le 1er janvier, à lire le 31 décembre : dedans, tu écris tout ce que tu aimerais vivre et faire dans l'année, ce que tu pressens, comment tu visualises l'année... et le 31 décembre, donc 364 jours après, tu relis ta lettre, tu redécouvres les objectifs atteints ou pas, tout ce qui s'est passé que tu n'avais pas du tout vu venir, les choses qui te semblaient très importantes au moment de l'écriture de la lettre, et qui sont passées en arrière-plan au fil de l'année. C'est un super moyen de faire le bilan, de voir comment tu as évolué ;
- Tu peux faire du journaling et répondre à des questions du genre : "quelles sont mes 3 plus belles victoires ?" - "quelles sont les 5 meilleures leçons apprises cette année ?" - "sur une échelle de 0 à 10, comment je me sens par rapport à mon année écoulée ?" - "si je devais résumer mon année en 3 mots, lesquels ce seraient ?" - "si mon année était une chanson, ce serait laquelle ?" - "qu'est-ce que j'ai fait de différent cette année par rapport à avant ?", etc.*

Et tu peux aussi faire la liste des moments où tu t'es senti plus vivante :-)

Tu sais, ces moments où tu as senti la vie circuler en toi, ou même jaillir ; ces moments où tu as eu l'impression de renaître un peu ; ces moments où tu t'es sentie en joie, forte, courageuse, au bon endroit ou encore aimée.

Ce sont ces instants de grâce qui donnent du sens à la vie, l'embellissent.

Repérer ces moments sur 2024, c'est se donner l'occasion de favoriser les circonstances en 2025 pour en revivre d'autres.

Et une vie intentionnelle favorise toujours plus les instants de grâce que de se laisser dériver et prendre le risque d'aller nulle part.

C'est une façon de se responsabiliser et ça, ça fait toujours beaucoup de bien.

Alors voici les 10 moments que j'ai inscrits sur ma liste lors du challenge NDR, 10 moments où je me suis senti vivante.

1. J'ai participé à un rituel Rebozo qui a clôturé une période de deuil pour moi et m'a fait renaître à la joie : c'est un soin fait par deux femmes pour une femme dans une transition de vie, qui mêle écoute et partage, massage à 4 mains, sudation et serrage avec les foulards sud américains rebozos. Un soin bien-être pour le corps et pour l'âme qui m'a fait un bien fou.

2. J'ai fait une randonnée avec mon chéri et ma fille, on était dans la brume, on montait et on a croisé un couple qui descendait qui nous a dit que ça ne servait à rien de continuer, que là-haut il n'y avait aucune visibilité. On a continué malgré tout, et en haut, dans le brouillard épais, **on a vu une marmotte et des bouquetins** se dessiner dans la brume, c'était sauvage et majestueux à la fois.

3. J'ai créé la cérémonie de bénédiction (mama blessing) de ma petite soeur enceinte de jumeaux, une grossesse compliquée et ça a été un moment tout doux et ressourçant pour elle. Je me suis sentie honorée que ce soit avec elle que j'ai démarré ce type de prestations que j'avais sur le cœur depuis des mois. C'était un concours de circonstances parfaitement synchronisées.

4. Il y a eu ce matin de novembre, une semaine après avoir vendu notre camping-car, où je me suis réveillée dans la maison de mes parents absents pour le week-end. J'ai fait le feu dans le poêle, j'ai regardé l'aube se lever et colorer le ciel de rose et de pourpre, et j'ai senti une joie et jaillir de l'intérieur, et une paix immense. Puis une idée : et si j'écrivais aux propriétaires de cet appartement que j'ai vu sur leboncoin ? Et si je leur expliquais notre situation, nos projets, notre famille, et leur disais qu'on prendrait soin de leur appartement, mais qu'il était 190€ au-dessus de nos moyens ? Et si j'osais leur demander de baisser leur tarif ?

Quelques heures plus tard, la dame me téléphonait pour nous rencontrer. Le soir-même, ils acceptaient notre proposition, l'appartement était pour nous. L'appartement dans lequel je suis en train d'écrire ce mail, le soleil baignant le salon, le jardin plein de neige dehors.

Ce moment où j'ai eu cette inspiration d'écrire ce mail, peu importait le résultat, je me sentais tellement en paix, j'aimerais goûter à cette sensation à chaque choix que je fais :-)

5. Quand notre camping-car est parti. Cela faisait deux ans que nous réfléchissions à "passer à autre chose". Cela faisait des mois que nous étions prêts. Mais entre être prêts et le vivre, c'est encore un niveau d'intégration différent. En disant au revoir à Numérobis (le nom de notre maison roulante durant 6 ans), nous avons dit au revoir à ceux que nous étions dedans. Nous avons vu s'éloigner des milliers de souvenirs.

Et toujours cette question, au moment du saut dans le vide : "et si on se trompait ? Et si ça allait trop nous manquer ?"

Ces questionnements, ces doutes, ces larmes, ces émotions qui s'emmêlent, c'est une belle preuve que je suis en vie, que ça compte, que c'est important.

6. Mon premier tatouage

Il a beaucoup de sens pour moi, il a été écrit par ma fille (qui a mis une heure à trouver l'écriture exacte qu'elle voulait), c'était un peu comme un rite de passage pour moi.

Je pensais que j'aurais moins mal (j'ai quand même accouché sans péridurale et encaissé des douleurs chroniques terribles pendant 19 ans...) donc la douleur m'a un peu surprise, mais j'ai été courageuse et j'y retourne bientôt ^^

7. J'ai fait une rando à la frontale avec mon père, l'une de mes soeurs, mon chéri et notre fille, pour aller cueillir l'aube au sommet. C'était beau, on a bien papoté, on a mangé le petit déjeuner en haut, on est redescendus comme des cabris, on a vu un chamois, et on a fait la sieste parce que quand même, c'était fatigant ;-P

8. J'ai fait une semaine de cours de chant. Ça fait des années que j'ai envie d'en prendre, mais en camping-car, c'était impossible (mon mari, notre fille et les voisins n'auraient pas apprécié). Quand j'ai su que mes parents partaient une semaine de chez eux, on est allés se poser dans leur cour, et j'ai investi leur maison, chaque soir, pour faire des vocalises grâce à des cours en ligne. C'était court mais intense, et ça m'a fait énormément de bien autant au niveau du souffle, du maintien, de la respiration, que de ma voix à proprement parler. La musique va prendre plus de place en 2025, c'est sûr.

9. Quand j'ai eu un entretien avec des amoureux pour une cérémonie. Les cérémonies poétiques sur mesure, c'est ce que j'ai le plus envie de faire. Ma plume a pris bien des chemins cette année, mais pas celui des cérémonies pour s'AIMERveiller que je veux créer. Sauf lors de ce shooting d'inspiration, où nous avons créé un faux mariage pour avoir des photos pour nos réseaux sociaux et montrer nos talents entre professionnels. En tant qu'officiante, quitte à inventer une fausse cérémonie, autant qu'elle soit basée sur les amoureux qui jouaient les mariés. Ils ont accepté que je m'entretienne avec eux afin de mieux connaître leur histoire et me laisser inspirer par eux. C'était magnifique, j'ai senti à quel point, même si le mariage était faux, tout le reste était vrai pour moi. J'étais à ma place, j'aimais ce qui se passait, tout était fluide et évident. Et l'écriture qui a découlé était aussi une évidence.

10. Un ami d'enfance est décédé et avec lui j'ai dit adieu à une part de mon adolescence. Je me suis sentie vivante parce que j'ai pleuré ce qui n'existera plus jamais, j'ai pleuré ce qui a existé et qui ne reste que souvenirs, j'ai pleuré la tendresse et la gentillesse d'un ami que je connaissais si peu ces dernières années. J'ai pleuré mais j'étais reconnaissante parce que je préfère avoir gagné et perdre plus tard, que d'être passé à côté de moments de bonheurs. La mort rappelle que la vie peut disparaître à tout moment, et c'est ce qui fait que je veux que la mienne soit remplie de beauté, d'émerveillement, de joie et d'amour. Je ne pourrai pas goûter à tout, mais tout ce que je peux, je le ferai.

11. J'ai sauté en maillot de bain dans la neige. Je rajoute ce moment à ma liste, c'est quelque chose qui s'est passé hier (je t'écris ce mail dimanche). J'avais envie d'un acte un peu foufou qui me demande beaucoup de courage et qui soit marquant. Je voulais pouvoir m'en souvenir, quand dans les prochains mois je douterai de moi ou n'aurai pas la motivation. Je voulais pouvoir me raccrocher à un acte où je me dirais "tu as fait ça, en comparaison, cet autre truc qui te fait peur, c'est presque rien".

Alors j'ai sauté dans la neige en maillot de bain, par -6°.

Avant, j'étais vraiment flippée.

Pendant, j'ai mis mon cerveau sur off, j'ai respiré, j'ai fait ma star, ça me donnait du courage.

Après, j'ai ressenti un tel bien-être, que je n'ai pas fait la douche brûlante que j'avais prévue. Je suis restée en maillot de bain derrière ma baie vitrée, ma peau chauffée par le soleil, un thé de Noël dans les mains, j'ai laissé le stress s'évacuer (je ne tremblais plus de froid mais de stress), et j'ai senti l'apaisement le remplacer. C'était magique comme sensation. Je me suis sentie forte, inarrêtable, boostée d'une confiance en moi magistrale.

C'est ce que je voulais. Plus tard, je repenserai à ce moment, je me replongerai dans ce que j'ai ressenti, et ça me donnera le courage nécessaire pour continuer d'avancer où je me sens bloquée.

2024 s'achève donc sur une note d'audace et un brin de folie pour moi :-)

J'espère que ça donne le ton pour 2025 ^^

Voilà.

Sur ces confidences, je te souhaite une fin d'année fun en rétrospectives. Je t'invite vraiment à prendre le temps de te poser, de voir ce qui t'a plu dans les mois écoulés, de voir ce que tu veux plus pour ceux qui arrivent, et d'agir où et quand tu le peux.

À lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle