



Anne-Estelle Dal Pont

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

5 différences avec la moi d'il y a 2 ans

Céline Dion chantait "on ne change pas".

Plus j'en apprends sur la vie, les gens, le monde, plus j'ai la sensation qu'effectivement, on ne change pas.

On se révèle juste.

Parfois, on "change" parce qu'on endosse d'autres costumes (exemple : je veux être une femme forte et courageuse, alors je vais faire ceci et cela). En général, ce genre de changement devient de plus en plus lourd à porter avec le temps.

Parfois, on "change" parce qu'on enlève des couches qui s'accumulent depuis l'enfance, et on réalise qu'en-dessous, il y a quelqu'un qu'on ne connaît pas du tout.

Aller à la rencontre de soi, ça peut donner l'impression qu'on change, alors qu'en réalité, on se dé-couvre, et on se découvre. Et ce type de changement nous allège.

Qu'est-ce qui fait qu'on change ?

Certains disent que si tu veux faire du dev perso, lance-toi à ton compte ;-P

De mon côté, beaucoup de choses me nourrissent et me remettent en question, me font voyager vers moi-même :

- l'entrepreneuriat bien sûr,
- mais aussi ma vie spirituelle,
- la pratique de la sincérité radicale dans mon couple et avec ma fille,
- mon exploration personnelle de la féminité,
- les personnes que je rencontre et que je raconte qui viennent réveiller des parts de ma propre histoire,
- les choix que je fais,
- mes lectures, les podcasts que j'écoute, les échanges sans jugement avec d'autres,
- les expériences douloureuses qui cachent beaucoup de trésors pour qui sait regarder après la tempête émotionnelle et la douleur,
- les voyages, se confronter aux autres, ne pas être d'accord et se respecter voire s'aimer quand même,
- ...

Parfois, la vie va tellement vite qu'on oublie de faire le point et de célébrer toutes les merveilles qu'on a déployées.

Je t'écris ce mail après un échange avec un ami.

Il me disait qu'il était tellement fier de toutes ces petites choses accomplies ces trois dernières années, mais que c'était tellement une accumulation à un rythme effréné, qu'il ne s'était pas rendu compte à quel point il y avait de quoi être fier.

Quand est-ce que tu t'es arrêtée la dernière fois pour respirer, admirer tes victoires et tes fiertés (petites ou grandes), voir que tu as "changé" sur tel ou tel domaine, et que tu es pleine d'amour et de joie pour celle que tu es aujourd'hui ?

C'est dans cette optique que je te fais ce mail.

Voici donc 10 différences avec la moi d'il y a 2 ans.

Je me remercie d'ailleurs du courage pour ce chemin parcouru vers plus d'authenticité.

1. Il y a deux ans, je croyais que les belles relations duraient toujours ; aujourd'hui, j'ai accepté l'impermanence des choses.

Une relation peut durer toujours.

Une relation peut être très belle mais prendre fin à un moment donné, parce que dans une relation, vous êtes deux, et que chacun est libre.

Une relation peut être très provisoire, de passage, et magnifique.

Une relation peut être belle, puis moins belle, puis difficile.

Une relation difficile peut redevenir très belle.

Une relation difficile peut s'arrêter à tout jamais.

2. Il y a deux ans, je croyais dur comme fer qu'il ne faut pas avoir d'attentes, sinon tu vas être déçue ; aujourd'hui, j'ai appris à faire la différence entre avoir des attentes et figer ses attentes.

Avoir des attentes, c'est une façon d'imaginer la vie, de rêver, de reconnaître ses besoins, ses envies, ses désirs.

Avoir des attentes, c'est se mettre aussi en action pour réaliser ce qui est important pour soi.

Je préfère prendre le risque d'être déçue plutôt que de passer à côté d'un émerveillement possible.

J'ai des attentes qui sont parfois récompensées.

J'ai des attentes et parfois je suis déçue, mais je rebondis.

J'ai des attentes mais je ne les fige pas, parce que point numéro 1 : la vie est impermanente (et ses surprises sont parfois délicieuses, parfois douloureuses).

3. Il y a 2 ans, je voulais prendre du poids pour mieux m'aimer ; aujourd'hui je m'aime sans avoir pris de poids.

J'ai réalisé ça il y a quelques jours, en tombant sur la vidéo d'une coach sportive spécialiste des femmes skinny (un joli mot anglais pour dire "maigre").

Ce qui est rigolo, c'est qu'elle faisait le même poids pour la même taille que moi, il y a quelques années, et que grâce à de la muscu et une alimentation spécifique, elle a pris + de 10 kilos, et elle a de jolies formes.

Il y a deux ans, j'aurais peut-être suivi son programme.

Aujourd'hui, j'ai souri, je me suis dit : je n'aime pas aller à la salle, je ne suis pas prête à ce sacrifice-là pour être moins maigre.

Ce qui m'a fait prendre conscience à quel point j'aime de plus en plus mon corps tel qu'il est.

Peut-être qu'un jour j'aurai envie de le remplumer un peu. Peut-être pas.

Pas aujourd'hui en tout cas.

Aujourd'hui, je prends déjà plaisir à danser nue devant le miroir, à m'auto-masser, à jouer avec des bijoux de corps ou les textures de mes vêtements.

Aujourd'hui, j'accepte le regard d'amour de mon homme sur moi, je ne me dis plus "il exagère quand il dit qu'il me trouve jolie".

4. Il y a 2 ans, plein d'actions me terrorisaient dans mon travail ; aujourd'hui, ce sont des actions que je fais presque tous les jours.

- Répondre au téléphone : il y a deux ans, ça me rendait malade, j'en avais mal au ventre, je tremblais ; aujourd'hui c'est d'une facilité, je me demande comment j'ai pu être bloquée par ça.
- Parler en privé à mes abonnés (sur instagram) : j'avais une croyance terrible que j'allais les déranger, donc les saouler, donc être rejetée.
- Faire des stories en face-cam : montrer ma tête sur le vif, de façon spontanée, peu importe si je bafouille, si ce n'est pas parfait, être juste moi-même.
- Faire des lives insta : accepter qu'il puisse n'y avoir personne (d'ailleurs c'est arrivé), et c'est pas grave, ça ne veut pas dire que je suis nulle ou pas intéressante (les gens ont une vie).
- Augmenter mes tarifs : je suis tellement de plus en plus consciente de la valeur de ce que je crée, et je suis tellement pas heureuse de faire moins, que c'est juste ma nouvelle norme de proposer des offres qui ne s'adressent pas à tout le monde mais qui vont faire un bien fou et émerveiller celles qui ont envie de mon art.
- Me recentrer sur ce que j'aime le plus faire : j'ai ouvert beaucoup de portes grâce à l'écriture, et je ne regrette pas, je suis partisane du fait d'essayer, d'oser, d'explorer, pour trouver ce qui me correspond le mieux. Aujourd'hui, je ressers, je ramène à moi ce que je préfère, à savoir les cérémonies de passage, et accompagner les femmes en 1:1.
- ...

5. Il y a 2 ans, j'avais besoin que les autres croient en moi pour que j'y aille ; aujourd'hui, je crois en moi et j'y vais.

C'est assez fou de regarder en arrière et de voir à quel point j'avais besoin du regard de mes plus proches pour me sentir capable.

Pas pour les projets de vie comme l'école à la maison ou la vie en camping-car : étonnamment, ça c'était juste une évidence, donc on y est allés peu importe les craintes des autres.

Mais pour mes projets personnels, je ne me sentais jamais assez.

Je tendais tout le temps des perches aux autres pour qu'ils me rassurent.

Et puis, il y a 2 ans, j'ai vécu un évènement très douloureux et je me suis retrouvée face à moi et moi seule.

(Je rajoute quand même qu'il y a eu mon formidable mari qui lui a toujours été un soutien infaillible, il m'a aidée à me voir telle que j'étais).

Pendant des mois, je suis allée bien profondément dans tout ce que j'avais raté dans ma vie.

C'est dans cette même période que j'ai découvert le métier d'officiante, c'est fou hein ?!

Je vivais la merde et l'émerveillement en même temps.

J'ai laissé ce projet d'écrire pour les autres grandir à l'abri du regard des autres.

Pour la première fois, j'ai eu besoin d'être convaincue moi-même, de gagner en stabilité, avant de commencer à en parler autour de moi.

Aujourd'hui, si je ressens ce même genre d'envie, de rêve, de force, de puissance, même, et qu'autour de moi les autres doutent, n'y croient pas, ne voient que les obstacles potentiels ou projettent leurs craintes, je sais où trouver mon ancrage.

Et ça, c'est tellement nouveau pour moi.

Je pourrais rajouter d'autres points à cette liste, mais l'idée n'est pas d'écrire un roman ;-P

Je vais donc m'arrêter là et te laisser toi, oui toi, faire ta propre liste des différences entre la toi d'aujourd'hui et celle d'il y a 2 ans.

Si rien ne vient, alors c'est qu'il est peut-être temps de remettre du mouvement dans ta vie ?

Voilà.

Et je te rassure (ou pas), dans deux ans, il y aura encore plein de différences à noter, parce qu'on évolue, on se découvre, on se retrouve davantage, on se libère de plus en plus. En tout cas, c'est ce que je nous souhaite, de savoir toujours faire la différence entre d'un côté un costume que l'on trouve magnifique chez les autres et qu'on veut porter (et un rôle qu'on se met à jouer), et de l'autre, des facettes authentiques de notre être intérieur qui se déploient.

A lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle