



Anne-Estelle Dal Pont

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

L'intention du tournesol

Hier (à l'heure où j'écris ces mots), j'ai fait un shooting photo.

Depuis quelques mois, je voulais faire cette séance avec un ami photographe qui s'appelle Clément.

Spécialisé dans le shooting thérapie, je voulais être guidée par son regard doux et bienveillant.

Et j'espérais me voir autrement, jouer avec mon image, pour apprendre à aimer ces parts de moi que je voulais cacher (entre autre le haut de mon corps que je trouve très (trop) maigre).

Et puis les mois ont filé sans arriver à caler de date.

S'il y a une chose que j'ai bien compris depuis toutes ces années à vivre en camping-car, c'est à prendre les choses comme elles viennent.

Et parfois, on a envie de quelque chose maintenant, mais rien ne coule.

Ce rendez-vous, on a essayé à trois reprises de le fixer, et chaque fois c'était compliqué, il aurait fallu faire du forcing dans nos emplois du temps.

Jusqu'à la semaine dernière où je lui ai écrit et hop, rendez-vous pris, c'était facile.

Le mot que je voulais explorer durant cette séance ? La légèreté.

Je chemine avec ce mot depuis plusieurs mois.

Plus de légèreté dans mes relations, sans me renier ou me dénigrer pour faire plaisir aux autres ;

Plus de légèreté dans mon travail, en me reconnectant à la joie du chemin malgré les moments difficiles et les doutes ;

Plus de légèreté dans mes émotions, en les laissant circuler et en apprenant à les comprendre ;

Plus de légèreté dans mon quotidien, en simplifiant les choses que j'aime moins faire et en acceptant d'exprimer mes émerveillements tout le temps :-D

Et bien sûr, plus de légèreté dans mon corps.

Et pour ça, depuis plusieurs mois, je chemine en douceur.

J'accepte que mon rythme physiologique ait changé (avant, je me réveillais tôt le matin et je me couchais assez tôt le soir ; depuis cet hiver, j'ai beaucoup d'énergie le soir, je n'ai pas sommeil avant 23h-minuit, et je me réveille rarement avant 8h du matin) ;

J'ai décidé de ne plus cacher le haut de mon corps, et de voir comment je me sens.

J'ai décidé d'oser des petits décolletés et montrer mon ventre.

J'ai choisi de me faire accompagner (par ma super sister) sur les vêtements qui me plaisent, dans lesquels je me sens bien, libre, joyeuse et légère, que ce soit en terme de colorimétrie, de coupe, de motifs, de texture.

Résultat : depuis quelques semaines, je me trouve magnifique.

Le mot peut paraître très fort, mais je l'ai bien pesé et choisi ;-)

Je me trouve rayonnante, belle, et j'aime être avec moi-même.

Rien n'a changé dans mon physique, je fais toujours 42 kilos pour 1 mètre 63, je considère toujours que je suis en sous poids.

Et pourtant, que je reste ainsi ou que je récupère mon poids de forme, ça n'a plus d'importance, je ne suis plus dans l'attente, je suis heureuse comme ça.

Et voilà le shooting photo qui arrive à la fin de ce processus, pour sublimer le chemin parcouru.

Deux jours avant, je passe devant un champ de tournesols et j'écris à Clément pour lui demander s'il y en a un pas loin de chez lui.

Et oui !!!

J'ai pu faire ma belle au milieu de ces fleurs qui symbolisent la lumière, l'éclat, la joie, le rayonnement <3

Ensuite, on a fait une séance en studio.

Et là, Clément m'a demandé de penser à celle que j'étais il y a quelques mois.

Il a capturé mon visage.

Puis il m'a demandé de penser à celle que j'étais aujourd'hui, au chemin parcouru, comme si je me voyais en face de moi-même.

Je t'assure qu'à l'intérieur, il y avait une joie qui crépitait, trépignait.

Il a de nouveau capturé mon visage.

Et bien je peux t'assurer qu'entre les deux photos, ça n'a rien à voir.

Qu'il s'agisse du regard, du sourire, des traits infimes qui s'expriment, ça n'a rien à voir.

Je le sentais en moi, et lui était bluffé par les photos (je ne peux pas te les montrer, je ne les ai pas encore ^^)

En direct, j'ai expérimenté et compris toute la force de l'intention.

Si tu crois être une merde, tout en toi émane ça et tu ne verras que de la merde (parce que notre cerveau est calibré pour toujours repérer ce qui vient confirmer ce qu'il croit).

Si tu crois que tu es capable, tout en toi exprime cette confiance en toi, cette foi, et tu le vis.

Si tu regardes à ce qui est beau en toi, tout en toi s'illumine et rayonne.

C'est pour ça que tous les soirs depuis des mois, avec ma fille de 12 ans 1/2, on cite chacune 3 choses pour lesquelles on est reconnaissantes et 3 choses pour lesquelles on est fières.

On habitue notre cerveau à regarder là où c'est beau, là où c'est bon.

Tout comme sous le zoom de Clément, quand j'ai pensé au chemin parcouru et à la Anne-Estelle qui s'est allégée, tout en moi était dans la gratitude et l'amour, et ça se voyait à l'extérieur.

Alors voilà, je voulais te faire ce mail pour te dire que le pouvoir de l'intention, c'est comme les tournesols :

Les tournesols regardent le soleil.

Regarde à ce qui met de la lumière, de la joie, de la douceur, de l'amour dans ta vie.

Mets ton attention et ton intention sur ce qui te met en joie et te donne envie.

Avec le temps (ça ne se fait jamais du jour au lendemain), ta vie rayonnera comme un tournesol.

Je te souhaite une belle semaine 🌻

À très vite pour la suite,

Anne-Estelle