



# Anne-Estelle Dal Pont

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

## Je suis déjà la femme que je désire être

### **Je suis déjà la femme que je désire être.**

Quand j'ai lu cette phrase la première fois, ça a fait boom en moi.

Parce qu'il y a cette sorte de croyance qu'on doit changer, devenir une meilleure version de soi (je déteste cette expression), faire plus d'efforts pour ressembler à celle que l'on aimerait être.

### **Et si, on ne changeait jamais ? Et si on ne faisait que se révéler ?**

Et se réveiller, aussi.

Comme un artichaut, dont le coeur est caché par des tas de couches qu'il faut déshabiller, mais chaque couche a déjà du goût, on se rapproche de l'essence véritable.

Comme une fleur dont les pétales sont fermés et qui éclot petit à petit, révélant ses couleurs et son parfum.

### **Je suis déjà la femme que je désire être quand je reconnais que ce qui me fait envie ou m'inspire chez les autres, c'est ce que je porte déjà.**

Sinon, ça n'aurait pas d'écho, pas d'accroche.

Une femme qui joue super bien au Poker, je trouve ça chouette pour elle, mais ce ne m'attire pas plus que ça.

En revanche, une femme qui chante et s'éclate sur scène, qui crée une cohésion et une harmonie avec son public, je trouve ça wow, et ça vient me chatouiller le ventre.

Parce que j'ai ce truc en moi, depuis ado, de vouloir faire de la scène, d'être reconnue pour mes textes et mes mélodies, et depuis quelques mois, j'ai même ce truc qui se renforce de créer une expérience entre femmes, grâce à ma musique et mes mots.

Donc l'une des premières choses pour accepter la femme que je suis, et la laisser s'épanouir, c'est de reconnaître ce que j'admire chez les autres, et de voir ce que ça vient réveiller chez moi, en toute sincérité.

**Je suis déjà la femme que je désire être quand j'accueille le fait que ce qui m'agace chez quelqu'un, est souvent une part de moi que je refoule ou réprime, ou refuse de voir.**

Tu connais sûrement le dicton de regarder la poutre dans son oeil avant de regarder la paille dans ce lui de l'autre.

Une fois, j'ai entendu quelqu'un dire que la paille que l'on voit dans l'oeil de l'autre n'est que le reflet de notre propre poutre.

Je te donne un exemple : pendant très longtemps, j'ai énormément critiqué les femmes qui s'habillaient assez court, ou de façon sensuelle.

J'ai compris à quel point je leur en voulais d'expérimenter ce que je réfreinais chez moi : je ne voulais pas qu'on voie trop mon corps, je voulais qu'on m'apprécie pour qui j'étais à l'intérieur, pas à l'extérieur, mais en même temps, j'avais envie qu'on me trouve jolie, sauf que je me jugeais de superficielle d'avoir cette envie, donc je l'étouffais encore plus.

J'ai critiqué les femmes qui vivaient ce que je me refusais, parce que j'étais incapable de m'en vouloir à moi, à ce moment-là, donc mes incohérences se manifestaient vers l'extérieur.

Attention, je ne dis pas que quand quelque chose te met en colère ou t'agace chez l'autre, c'est toujours chez toi qu'il y a le problème... prends toujours mes mots avec nuance. Ce que je dis, c'est de regarder à soi.

Parfois, tu rencontres juste des connards, c'est la vie ^^

Mais l'effet miroir est ultra puissant, et te permet de voir tes désirs les plus profonds, ceux que tu n'assumes souvent pas, et que tu vas envier chez l'autre, et donc souvent critiquer.

**Je suis déjà la femme que je désire être, alors j'agis comme elle et pose des actes.**

Tu sais pourquoi j'adore les métaphores et les images ?

Outre le fait que c'est ma façon de voir le monde ?

C'est parce que c'est presque toujours possible de ramener des concepts compliqués voire abstraits à quelque chose de tangible, de concret, de réel, de matériel.

Une pensée peut rester indéfiniment dans ta tête et ne jamais se matérialiser.

Un rêve peut rester un joli scénario imaginaire et ne jamais prendre forme.

Une décision peut rester intellectuelle et ne jamais se concrétiser.

C'est aussi pour ça que j'adore inventer des rituels symboliques lors des cérémonies de passage, ou des "leçons de choses" (comme l'appelle ma mère) durant les cercles de femmes ou les accompagnements que je propose.

Parce que l'acte fait appel à tous tes sens et rend vivant et "touchable" ce que tu vis à l'intérieur.

Par un acte, tu mets ton intention en action, tu crées le matériel à partir de l'immatériel, tu touches avec ta peau, tu vois avec tes yeux, tu entends, tu ressens, tu goûtes à la concrétisation, à la réalisation, à ce qui prend vie autrement en toi.

**La femme que je désire être est remplie de légèreté et de joie, elle prend chaque challenge comme une opportunité d'être plus intelligente et plus créative, elle va vite et loin, elle ose, elle est courageuse et résiliente, elle trace son chemin, elle n'a pas peur d'être déçue.**

J'ai tellement d'exemples dans ma vie où j'ai agi ainsi (à plus ou moins grande échelle), et tellement d'autres exemples où j'ai eu l'impression d'être à l'opposé de cette femme.

Aujourd'hui, je choisis d'agir comme elle, parce que c'est elle qui prend le plus de plaisir à vivre, et qui crée des opportunités de plus en plus wow.

Aujourd'hui (je rédige ces Confidences mardi 11 mars 2025), je viens de poser un acte que je repoussais depuis un moment : rajouter des activités à ma micro-entreprise.

Parce que je suis cette femme que je désire être.

J'ai rajouté le statut de "coach en écriture", parce que je le fais déjà de manière informelle mais que je veux aussi déployer cette casquette : j'accompagne donc les personnes qui aiment écrire dans leur projet, soit un récit pour un proche, soit un livre qu'elles voudraient même commercialiser, et je continue aussi les coachings des futures mariées pour les aider à écrire leurs vœux selon une méthode que j'ai inventée et que j'aime vraiment beaucoup :-)

J'ai aussi rajouté le statut de "mentore au féminin". Parce que c'est ce que je fais aussi de manière informelle grâce à l'écriture intuitive, l'analyse des rêves, les cercles de femmes, les challenges Nanas de Rêves...

Mais c'est quelque chose que je faisais "à côté", comme un "p'tit truc".

Sauf que ça prend de plus en plus de place en moi, que ces dernières semaines de recul (puisque j'étais serveuse à temps plein) m'ont permis de réaliser à quel point ça m'anime, et ça me met les larmes aux yeux chaque fois que j'y pense.

Tout ce que je vis dans ma féminité, dans l'accueil de la femme que je suis peu importe la forme que ça prend, tout le (très très) long chemin sur lequel je chemine depuis des mois, tout ça, j'ai envie de le partager pour aider d'autres.

J'ai guéri dans mon corps, je guéris dans mon âme, et je sais tellement tout ce que je peux transmettre, qu'il est temps.

**La femme que je suis a peur mais y va.**

La peur, c'est ce qui révèle que c'est important pour moi.

La peur, c'est ce qui m'indique que ça a tellement de sens et de valeur, que si je n'y arrive pas, ou que si j'y arrive mais que je le perds, eh bien j'ai peur d'avoir trop mal.

Mais je préfère y aller et potentiellement avoir mal, en espérant avoir plus de plaisir que de peine, que de rester dans mon coin et avoir dans tous les cas très mal de laisser ce feu me consumer de l'intérieur (plutôt que d'essayer de trouver du bois pour l'alimenter et créer quelque chose de beau qui rassemblera).

La femme que je suis a peur d'être critiquée et jugée de se présenter en tant que mentore pour femmes. Vraiment. Je suis sincère.

Parce que je sais d'où je viens, à quel point j'ai critiqué les femmes, à quel point je n'aimais pas la femme que j'étais, à quel point j'ai rejeté la féminité, et à quel point j'ai rejeté (aussi) les hommes (et les femmes) qui étouffaient, tuaient la féminité.

J'étais en colère, blessée, dans le déni, pleine de paradoxes, meurtrie.  
Je suis toujours pleine de paradoxes, j'apprends à les aimer.  
En revanche, j'ai gagné en paix, en harmonie, en sécurité, en liberté, en lumière, en douceur, en actes qui comptent vraiment, en amour de moi et des autres.  
La femme que je suis se pardonne, suit ses élans intérieurs malgré la peur.

### **La femme que je suis élargit l'espace de sa tente.**

« *Elargis l'espace de ta tente; Qu'on déploie les couvertures de ta demeure: Ne retiens pas ! Allonge tes cordages, Et affermis tes pieux !* »

C'est un verset de la Bible (Esaïe 54, verset 2).

C'est une image qui me parle énormément depuis trois ans, depuis que la guérison miraculeuse a commencé à s'installer dans mon corps (après 19 ans de douleurs et de fatigues chroniques vraiment difficiles).

C'est une image qui représente ce que je vis dans mon corps, dans mon âme et mon esprit, dans mon identité, dans ma féminité, dans mes relations d'amour et d'amitié, dans mon travail aussi.

Il faut comprendre ce texte dans le contexte de l'époque, où les gens vivaient principalement en tente. On peut aussi le traduire par "élargis l'espace de ta demeure".

Et tu sais quoi ?

Les actes que je pose ces derniers temps, me permettent de mieux respirer, j'ai l'impression que l'espace dans ma poitrine, sous mes côtes, s'élargit aussi.

J'ai de plus en plus d'idées, de plus en plus d'inspiration, ma créativité et mon intelligence s'élargissent également.

Et l'élargissement, le déploiement sans retenue, vont de pair avec l'affermissement des "pieux" (l'ancrage, la stabilité, la force tranquille, les convictions, les valeurs).

C'est tout ce que j'aide à faire, dans mes accompagnements de mentore au féminin.

### **La femme que je suis ajuste la couronne des autres femmes.**

J'ai lu cette phrase il y a quelques jours "*Soyez la femme qui ajuste la couronne d'une autre femme sans dire au monde qu'elle était de travers.*"

Tu vois, encore une image qui représente tellement simplement ce qu'est la sororité, et tout ce que je veux être pour les autres femmes.

Je le fais déjà par mes mots, dans mes récits ode à la vie ou mes cérémonies, puisque mon but est de célébrer, rendre hommage, faire briller l'autre.

Je le fais désormais aussi dans une démarche plus globale et plus spirituelle aussi, par cette casquette de mentore au féminin.

Je pense que je te ferai un mail prochainement pour te parler de ma foi, de ce en quoi je crois, et à quel point c'est impossible pour moi de dissocier ma façon d'accompagner les femmes de cette dimension-là.

En tout cas, la femme que je désire être aime arborer sa propre couronne avec élégance et fierté, mais aussi humilité.

Et la femme que je désire être aime faire ressentir la même chose aux autres femmes.

**Je suis déjà la femme que je désire être. Et toi aussi.**

Peut-être que tu as juste besoin d'un coup de pouce pour te voir sans tous les filtres déformants que tu superposes depuis toute petite.

Si tu as envie que je t'aide à les ôter, que je t'emmène dans un espace où ces filtres n'existent pas, réponds à ce mail, je suis prête à t'accompagner vers la femme que tu es <3

**Voilà.**

La femme que je désire être n'a pas peur du regard des autres, elle sait quel regard compte le plus au monde : le sien :-)

**A lundi prochain pour les prochaines confidences.**

Anne-Estelle