



# Anne-Estelle Dal Pont

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

## Ces derniers mois j'ai beaucoup oscillé

### **Je te livre aujourd'hui un texte que j'ai écrit sur mes réseaux sociaux.**

C'est un texte très personnel,  
Que j'ai eu envie d'écrire de manière très spontanée,  
Pour parler un peu de ce que je ressens, ces derniers mois.  
Le voici, copié et collé.

### **Ces derniers mois, j'ai beaucoup oscillé.**

Entre me réchauffer et me déshabiller.  
Entre gravir des sommets et me laisser glisser.  
Entre protéger et assumer.

### **Je n'ai pas trouvé l'équilibre.**

Peut-être ne le trouverai-je jamais ?

### **Je suis les deux.**

Je suis celle qui prend soin à l'abri avant de s'exposer.  
Je suis celle qui tremble mais ne s'est jamais sentie aussi solide.  
Je suis celle qui appuie sur les poignets des portes sans savoir à l'avance si elles  
sont ouvertes.  
Je suis celle qui a peur de déranger mais qui aime aussi renverser les boîtes, vider  
les tiroirs et bousculer les silences étouffants.  
Je suis celle qui s'essouffle et se renouvelle.

### **J'ai peur.**

Tout le temps.  
D'être mal comprise.  
D'être rejetée.

D'être jugée.  
D'être moquée.  
D'éclabousser.  
De blesser.  
De me tromper.  
De "perdre" du temps.

### **Mais j'ai encore plus peur de regretter.**

Encore plus peur de me renier.  
Encore plus peur de me rabaisser.  
Encore plus peur de m'étouffer et de redevenir la Anne-Estelle malade dans son corps, si triste dans son cœur, et si dure dans sa tête.  
Encore plus peur de m'éteindre.

### **Alors, je choisis d'être responsable.**

D'être libre.  
D'être cette femme qui n'est plus salie par les regards des autres, mais qui s'embellit dans le sien.  
Je choisis d'être cette femme qui ne réagit pas mais agit par choix, par envie.  
Je choisis d'être cette femme qui va au plus profond d'elle recueillir ses valeurs et ses désirs, et qui les embrasse dans une danse qu'elle choisit.  
Je choisis d'être cette femme qui ne sait pas toujours où elle va, mais suit sa joie.

### **Je me choisis telle que je suis.**

Et non comme on aimerait que je sois.  
Je me déshabille des vêtements qui ne sont pas moi.  
Même si j'ai froid (voir la photo juste après).



Et si tu n'aimes pas/plus ce que tu vois, alors je t'invite à regarder ailleurs 🙄

**Je suis une nana (pleine) de rêves.  
Et une fille (bourrée) de joies ✨**

**Voilà.**

Une amie est venue me dire en privé qu'elle avait adoré mon post, que je semblais libérée et heureuse dans mes mots et mes photos. Je lui ai répondu que je n'étais pas totalement libérée, sinon, je n'aurais pas besoin d'en parler :-). C'est aussi pour m'aider à me démarquer de certains schémas de pensée qui me grattent et m'étouffent que j'ai besoin de m'exprimer. C'est aussi pour m'aider à accepter de prendre une tangente, et mes responsabilités.

Et toi, ça te parle ou pas du tout ?

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

Anne-Estelle