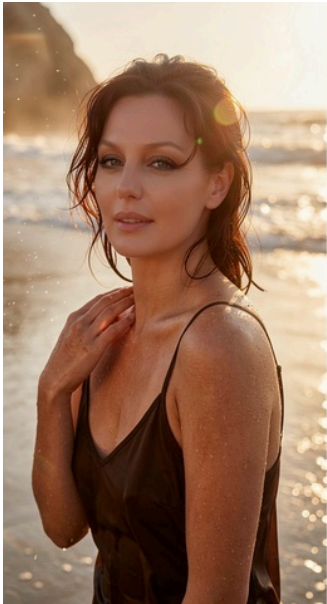


💡 Newsletter BayaTeam — S'assumer en tant que femme

"Ce n'est pas le talent qui fait les grandes personnes. C'est le feu qui ne s'éteint jamais."

S'inscrire pour recevoir chaque semaine.



BayaTeam

Le feu qui vous anime

@bayateam

Tu sais ce que j'ai fait cette semaine ?

Ce qui bloque vraiment une femme à s'assumer pleinement. Pas en surface — pas "porter du rouge" ou "prendre la parole en public". En profondeur. D'où vient cette hésitation, ce petit temps de retard entre ce qu'on ressent et ce qu'on ose montrer ?

Je crois que ça vient de très loin. D'un féminin qu'on nous a appris à adoucir, à réduire, à rendre discret pour ne déranger personne. Beaucoup de femmes portent encore une blessure invisible : celle d'avoir dû choisir, à un moment, entre être aimée et être pleinement elles-mêmes.

🔥 L'énergie féminine n'est pas un état, c'est un mouvement

Voilà quelque chose que j'ai mis des années à comprendre, et que je vois encore trop peu de femmes s'autoriser à admettre : on ne "devient" pas féminine. On y revient. Encore et encore, comme une marée.

On vit dans un monde qui valorise le faire — produire, avancer, cocher des cases, prouver sa valeur par l'action. C'est une énergie qu'on appelle souvent masculine, pas parce qu'elle appartient aux hommes, mais parce qu'elle fonctionne par la poussée, la direction, l'objectif. Et beaucoup d'entre nous, femmes entrepreneures, mères, actives, avons appris à vivre presque exclusivement dans ce mode-là. On gère, on organise, on répond, on livre. On est excellentes dans l'action.

Le problème, c'est que l'énergie féminine, elle, ne fonctionne pas comme ça. Elle ne se produit pas, elle se reçoit.

🔥 L'énergie féminine n'est pas un état, c'est un mouvement

Et beaucoup d'entre nous, femmes entrepreneures, mères, actives, avons appris à vivre presque exclusivement dans ce mode-là. On gère, on organise, on répond, on livre. On est excellentes dans l'action.

Le problème, c'est que l'énergie féminine, elle, ne fonctionne pas comme ça. Elle ne se produit pas, elle se reçoit. Elle ne s'active pas sur commande, elle se laisse traverser. C'est une énergie d'accueil, de sensorialité, de présence — pas de performance. Et quand on a passé des semaines, des mois, parfois des années en mode action pure, revenir à cette énergie-là ne se fait pas en claquant des doigts.

🔥 Pourquoi ça prend du temps de "revenir" à sa féminité

Quel feu tu portes en ce moment ?

Est-ce que tu lui laisses la place de brûler ?

Ou est-ce que tu l'étouffes par peur de déranger, de trop en faire, d'être trop ?

Tu n'es jamais trop. Tu es exactement ce que le monde attendait. 🔥

✨ **Ralentir sans culpabiliser — Le corps a besoin de sortir du mode "solution" pour retrouver le mode "sensation".**

✨ **Réhabiter ses sens — Le toucher, l'odorat, la lumière sur la peau : la féminité se vit d'abord dans le corps, pas dans la tête.**

✨ **Accepter la non-linéarité — Certains jours on se sent alignée, d'autres non. Ce n'est pas un échec, c'est un cycle.**

✨ **Faire de la place à la réception — Apprendre à recevoir (un compliment, une aide, du repos) sans immédiatement vouloir "rendre la pareille".**

🔥 Le naturel comme boussole

Une chose qui m'aide énormément

— et que je remarque de plus en plus dans mes accompagnements

— c'est de revenir au naturel. Pas au sens esthétique du terme, mais au sens de ce qui est vrai, non forcé, non joué. Une femme qui s'assume ne performe pas la féminité comme un rôle à tenir ; elle laisse simplement remonter ce qui est déjà là, sous les couches de contrôle et d'adaptation sociale.

BayaTeam — Le feu qui vous anime 🔥

🔥 L'énergie féminine n'est pas un état, c'est un mouvement

Et beaucoup d'entre nous, femmes entrepreneures, mères, actives, avons appris à vivre presque exclusivement dans ce mode-là. On gère, on organise, on répond, on livre. On est excellentes dans l'action.

Le problème, c'est que l'énergie féminine, elle, ne fonctionne pas comme ça. Elle ne se produit pas, elle se reçoit. Elle ne s'active pas sur commande, elle se laisse traverser. C'est une énergie d'accueil, de sensorialité, de présence — pas de performance. Et quand on a passé des semaines, des mois, parfois des années en mode action pure, revenir à cette énergie-là ne se fait pas en claquant des doigts.

🔥 Pourquoi ça prend du temps de "revenir" à sa féminité

Quel feu tu portes en ce moment ?

Est-ce que tu lui laisses la place de brûler ?

Ou est-ce que tu l'étouffes par peur de déranger, de trop en faire, d'être trop ?

Tu n'es jamais trop. Tu es exactement ce que le monde attendait. 🔥

✨ **Ralentir sans culpabiliser — Le corps a besoin de sortir du mode "solution" pour retrouver le mode "sensation".**

✨ **Réhabiter ses sens — Le toucher, l'odorat, la lumière sur la peau : la féminité se vit d'abord dans le corps, pas dans la tête.**

✨ **Accepter la non-linéarité — Certains jours on se sent alignée, d'autres non. Ce n'est pas un échec, c'est un cycle.**

✨ **Faire de la place à la réception — Apprendre à recevoir (un compliment, une aide, du repos) sans immédiatement vouloir "rendre la pareille".**

🔥 Le naturel comme boussole

Une chose qui m'aide énormément

— et que je remarque de plus en plus dans mes accompagnements

— c'est de revenir au naturel. Pas au sens esthétique du terme, mais au sens de ce qui est vrai, non forcé, non joué. Une femme qui s'assume ne performe pas la féminité comme un rôle à tenir ; elle laisse simplement remonter ce qui est déjà là, sous les couches de contrôle et d'adaptation sociale.

BayaTeam — Le feu qui vous anime 🔥

Le naturel comme boussole

C'est pour ça que la nature, littéralement, m'aide tant à me reconnecter : le rythme d'une marée, la lenteur d'une fleur qui s'ouvre, un animal qui prend son temps pour traverser un chemin. Rien de tout ça ne se presse. Rien de tout ça ne prouve quoi que ce soit. Et pourtant, tout ça rayonne.

C'est cette même qualité de présence, sans urgence ni justification, qu'on cherche à retrouver quand on parle de "s'assumer en tant que femme".

Et toi ?

Depuis combien de temps es-tu en mode action, sans vraiment redescendre ? Quelle petite part sensorielle et féminine de toi attend, patiemment, que tu lui fasses à nouveau de la place ? Et si, cette semaine, tu t'accordais un seul moment — même court — pour ralentir sans but, juste pour sentir plutôt que faire ?

Pour aller plus loin

 **Vénus Sensuelle – Le Guide Puissant : réveille ton énergie féminine et attire des relations alignées..**

 **Les 47 Forces Intérieures : découvre les ressources qui te permettront de transformer ta vie.**

 **Podcast BayaTeam : chaque semaine, des épisodes sur l'amour, le rayonnement, la confiance et l'entrepreneuriat.**

 **Coaching Love Impact et Coaching Express : pour retrouver confiance, transformer tes relations et révéler ton plein potentiel.**

 Retrouve tout mon univers : [@bayateam.fr](https://www.bayateam.fr)