



Soisy

SOUS-MONTMORENCY

MOTS D'ELLES

MÉLANIE

**Coach
Art Thérapeute**



**Un mot pour
la définir :**

RAYONNANTE

« NE RENTREZ PAS DANS LE MOULE, CRÉEZ LE VÔTRE ! »

Pour vous être une femme c'est...

Être une femme pour moi c'est être indépendante, confiante, savoir ce qu'elle veut ou ce qu'elle ne veut pas et être maîtresse de ses propres décisions.

Quel est le plus grand défi auquel vous avez dû faire face en tant que femme ?

Mon plus grand défi a été de ne pas rentrer dans le moule. Comme il y a toujours quelque chose à redire sur tout, j'ai créé mon propre moule. Surtout professionnellement, je n'ai jamais réussi à m'adapter à ce que la société demandait. Je n'ai jamais été stéréotypée et je ne le serais jamais. J'ai fait de mes différences une force, et c'est ce qui m'a permis de surmonter ce défi.

Selon vous, quels sont aujourd'hui les principaux obstacles ?

Les femmes font encore face à l'idée qu'elles doivent rentrer dans un cadre. De nos jours, pour moi, elles ont une charge mentale énorme : elles doivent être une femme, une mère, une épouse, une amie,

une businesswoman et être au top H 24 ! On ne retient jamais quand une femme fait de son mieux mais si un jour, elle a une baisse de moral ou d'énergie, on le lui fait remarquer. Alors que la femme est parfaitement imparfaite, tout autant qu'un homme.

Un message d'espoir ?

Aux jeunes filles et femmes je leur dis : croyez en vous, ayez confiance en vous, n'écoutez pas tout ce que l'on vous dit, ne pensez que le positif et foncez car sinon vous allez le regretter. Au cours de ma vie, je me suis toujours appuyée sur ma citation fétiche, de Jean Cocteau, qui dit : « ce que le public te reproche, cultive-le : c'est toi » !