

COLLECTION DIRIGÉE PAR  
**ANNE GHESQUIÈRE**

# LE FÉMININ

# SANS TABOU

LE PLAISIR D'ÊTRE UNE FEMME !

**DELPHINE LHUILLIER**

PRÉFACE DE PAULE SALOMON

EYROLLES

# PRÊTE À VOUS RÉINVENTER ?

Êtes-vous une femme sans tabou ? Vous sentez-vous libre ?  
Bien dans votre corps, votre cœur et votre tête ?

Partant de ses propres interrogations et de témoignages émouvants de femmes, Delphine Lhuillier tisse un lien à la fois intime et universel entre femmes de toutes générations. Elle vous guide avec confiance et sans jugement, pour comprendre vos blessures, éveiller votre sensorialité, épanouir votre énergie sexuelle, nourrir en vous le feu sacré de la femme sauvage...

Des pistes de réflexion et des exercices pratiques vous accompagnent au fil des pages pour mieux vous connaître et révéler votre élan de vie créateur.

Grâce à cet ouvrage bouleversant et inédit, levez le voile des idées reçues et des interdits, et accédez au plaisir vibrant d'être une femme instinctive et désirante, créative et amoureuse, éclairée et accomplie.

“ Ce livre est l'occasion de renforcer notre détermination à être nous-même, à développer notre créativité féminine et la confiance en soi. ”

PAULE SALOMON, philosophe et thérapeute,  
auteure du best-seller *La femme solaire*

“ Vivant, engagé, extatique et libre, ce livre porte le réenchantement de notre culture. ”

PAULE LEBRUN, journaliste et fondatrice  
de HO Rites de passage



**Delphine Lhuillier** est ethnologue de formation. Responsable éditoriale de generation-tao.com, elle a participé à la création du Centre Tao Paris et est également formatrice en Wutao®. Elle est initiatrice du Festival du Féminin®, né en 2012, qui a désormais acquis une dimension internationale.

# **LE FÉMININ SANS TABOU**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Collection dirigée par Anne Ghesquière – Fondatrice du magazine [FemininBio.com](http://FemininBio.com)  
[www.FemininBio.com](http://www.FemininBio.com)

Cette collection propose des sujets tournés vers *l'être au lieu d'avoir*  
pour replacer la relation à soi et à l'autre au centre de tout.

***Dans la même collection :***

Christophe Chenebault, *Impliquez-vous !*  
Sandra Dary, *100 % Moi !*  
Caroline Gleizes-Chevallier, *Feng Shui, nouvelle vie !*  
Christine Lewicki, *J'arrête de râler !*  
Christine Lewicki, *J'arrête de râler !, Cahier d'exercices*  
Charlotte Poussin, *Apprends-moi à faire seul*

Crédit photographique © Shutterstock page 135

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2014  
ISBN : 978-2-212-55717-6

DELPHINE LHUILLIER

**LE FÉMININ  
SANS TABOU  
LE PLAISIR D'ÊTRE  
UNE FEMME!**

Préface de Paule Salomon

Postface de Paule Lebrun

**EYROLLES**





# SOMMAIRE

DÉDICACE.....	11
PRÉFACE .....	13
PROLOGUE.....	15

## #01

### PARCOURS DE FEMMES

Avertissement.....	20
--------------------	----

#### CHAPITRE 01

LE DEVOIR DE TRANSMISSION .....	21
Une transmission de mère à fille .....	22
Une transmission de père a fille .....	25
Le devoir de transmission .....	30
Les rôles ont changé!.....	33

#### CHAPITRE 02

NOTRE EMPREINTE DE NAISSANCE .....	37
Dès la conception .....	38
L’empreinte de la naissance .....	41
De l’influence des hormones.....	45



### CHAPITRE 03

LE JARDIN DE NOTRE ENFANCE .....	49
L'environnement nous façonne.....	49
Mes premiers souvenirs.....	50

### CHAPITRE 04

LE PASSAGE DE LA PUBERTÉ .....	55
Mes premières règles .....	55
De nouveaux rituels de passage.....	57
Notre corps se transforme .....	61
L'âge no limit! .....	62

### CHAPITRE 05

20-40 ANS : L'EFFERVESCENCE.....	67
Le grand brassage.....	67
J'ai été initiée.....	69
Le prince charmant.....	74
Devenir mère.....	75
Le don de soi, le don d'amour.....	79
Je crée ma vie! .....	80

### CHAPITRE 06

40-50 ANS : LA MATURITÉ.....	85
Crise de la quarantaine, un mythe? .....	85
Être mère à 40 ans .....	89
Le temps de l'accomplissement.....	90

### CHAPITRE 07

50-60 ANS : FÊTER LA MÉNOPAUSE ! .....	93
Une période de transition .....	94
Ménopause, la fin de tout?.....	95



## CHAPITRE 08

60-70 ANS : OSER VIEILLIR .....	101
Fières de notre âge! .....	101
Choisissons la vie!.....	105

## CHAPITRE 09

70 ANS ET PLUS : FEMMES DE SAGESSE.....	109
Le message des treize grands-mères .....	109
Toutes générations confondues .....	114

# #02

## SE PRÉSERVER

## CHAPITRE 10

PRENDRE SOIN DE SOI .....	119
Oser se regarder .....	119
Apprendre à se régénérer .....	123
Laissons-nous toucher.....	127
Honorer notre matrice.....	129

## CHAPITRE 11

LIBÉRER NOTRE ÉNERGIE SEXUELLE .....	132
J'ai apprivoisé mon sexe!.....	133
Se réapproprier notre sexualité .....	138
L'énergie sexuelle, source de bien-être .....	145



## CHAPITRE 12

<b>SACRÉES RÈGLES</b> .....	153
Règles sacrées!.....	153
Halte aux tabous!.....	154
Menstruations, forces de création.....	156
Célébrer notre utérus.....	163

## CHAPITRE 13

<b>RÉALISER NOTRE SORORITÉ</b> .....	167
Nous ne sommes pas des anges.....	168
La théorie du «millionième cercle» .....	172

# #03 S'ÉPANOUIR

## CHAPITRE 14

<b>SE RECONNECTER À NOTRE SENSORIALITÉ</b> .....	179
Un retour vers soi .....	180
Help, je suis pétrie de tensions! .....	185
Rayonnement, grâce et beauté .....	186

## CHAPITRE 15

<b>RENOUER AVEC NOTRE FÉMININ SACRÉ</b> .....	189
De la blessure à la guérison.....	190
Révéler ce que nous sommes .....	191

## CHAPITRE 16

<b>VIVRE DANS UN CORPS LIBRE</b> .....	197
Qu'est-ce qu'un corps libre? .....	197
Corps de femme, transe de femme.....	199



## CHAPITRE 17

RÉVEILLER NOTRE FEMME SAUVAGE .....	203
Un phénomène mondial .....	203
Qui est cette femme sauvage ? .....	204
Accueillir le mystère de la vie .....	207
Réveiller notre « animalité » .....	207
Le défi du III <sup>e</sup> millénaire .....	210

## CHAPITRE 18

ROMPRE AVEC NOS RÔLES .....	213
Débusquer nos rôles ! .....	213
C'est quoi être une femme ? .....	220

## CHAPITRE 19

UNIR LE FÉMININ ET LE MASCULIN EN NOUS .....	223
Sommes-nous si différents ? .....	223
Des valeurs universelles .....	226
Réinventons le monde ! .....	234

POSTFACE .....	237
----------------	-----

ÉPILOGUE & REMERCIEMENTS .....	239
--------------------------------	-----

BIBLIOGRAPHIE .....	241
---------------------	-----

WEBOGRAPHIE .....	244
-------------------	-----

AUTRES RÉFÉRENCES .....	245
-------------------------	-----

CONTRIBUTIONS .....	247
---------------------	-----





# DÉDICACE

À toutes les femmes.  
D'ici et d'ailleurs.  
D'hier, d'aujourd'hui et de demain.





# PRÉFACE

« **Q**uelle chance d'être une fille », je me souviens de cette conviction lumineuse qui m'a saisie alors que je n'avais guère qu'une dizaine d'années. J'avais la sensation que les femmes savaient des choses de la vie que les hommes ignoraient. Elles touchaient la vie, alors que les hommes, souvent, la regardaient et parlaient sur elle. J'admirais l'autorité des hommes, leur aptitude à dominer la maison, mais je les plaignais secrètement de s'illusionner sur leur pouvoir.

Pourtant, j'ai adopté le camp des mots, l'univers intellectuel, le rôle de fille du père au service de l'esprit. J'ai ainsi découvert que la femme infériorisée depuis des millénaires devait retrouver sa magie initiatique, sa spiritualité naturelle.

Une éclosion est en cours pour l'émergence d'une femme créatrice et consciente. C'est la sororité, la solidarité festive des femmes qui leur permet de devenir des alliées fécondées et fécondantes dans les relations avec l'homme. Le féminin redimensionné prend confiance dans sa valeur et apporte sa force de pacification, aussi bien dans la vie intérieure que dans la vie familiale ou les structures d'organisation.

Grâce à ce livre qui apporte une vision de synthèse, grâce à ce témoignage, nous avons l'occasion de renforcer notre courage et notre détermination à être nous-même. Jour après jour, la mise en pratique d'une créativité féminine, d'une confiance en



soi, tisse le réseau solide des femmes. Avec clarté et simplicité, l'auteure nous fait cheminer à ses côtés et nous communique son enthousiasme.

Paule Salomon  
Philosophe et thérapeute  
Auteure du best-seller *La femme solaire*, Albin Michel, 1991



# PROLOGUE

À l'origine de ce livre, le succès d'un événement : le premier Festival du Féminin<sup>1</sup> en France. Quelques mois auparavant, les circonstances m'avaient désignée pour animer un cercle de paroles consacré au féminin. Surprise et touchée d'entendre les difficultés, les aspirations et les questionnements de soixante-dix femmes, j'ai souhaité offrir au plus grand nombre un espace qui leur permettrait d'explorer leur féminité en toute liberté.

Ma contribution au développement d'un centre d'arts corporels au cœur de Paris, le Centre Tao Paris<sup>2</sup>, facilita l'organisation du festival. Toute l'équipe, composée de femmes et d'hommes, était enthousiaste. Nous voulions faire de cet événement à la fois une expérience vivante, un moment de partage et d'exploration de toutes les facettes du féminin, enfin une fête créative et récréative placée sous le signe de la rencontre, de l'abondance et de la célébration. Nous avons alors fait appel à des intervenantes reconnues et expérimentées.

Le succès rencontré par le festival dépassa toutes nos attentes. Le bouche-à-oreille fonctionna à merveille. Comme si une toile souterraine s'était activée. Ma tenue rose me valut le pseudonyme affectueux de Madame Pink ! Nous avons découvert qu'il existait de très nombreux cercles de femmes à travers toute la France.

---

1 [www.festivaldufeminin.com](http://www.festivaldufeminin.com)

2 [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



Stages, séminaires, conférences, colloques, le féminin était en marche. Impressionnant !

Mais à quoi pouvait bien correspondre cet élan ? Un renouveau de la femme et du féminin au *xxi*<sup>e</sup> siècle ? Que pouvait-il bien y avoir de nouveau ? Aujourd'hui très actives dans la société française (47 % de la population active selon une étude de l'INSEE), les femmes se questionnent. Entre l'émancipation vécue dans les années 1970, le droit au plaisir dans la sexualité, le congé de maternité, l'accès au travail, notamment à des postes à plus haute responsabilité, la femme se sent à la fois plus libre, mais aussi pétrie de contraintes. Elle est en quête de sens : c'est quoi être une femme ? Quelle est ma part de féminin ? Comment m'épanouir ?

Alors quand Anne Ghesquière, directrice de collection aux Éditions Eyrolles, m'a proposé d'écrire un livre, je me suis dit : « Oui, les femmes ont peut-être besoin qu'on leur offre des pistes de réflexion, qu'on leur donne des clés, qu'on réponde à leurs questions. » Et puis, très vite : « Je vais écrire un livre sur le féminin... Super ! Mais en quoi suis-je légitime ? Le féminin ? Je ne sais pas ce que c'est. Une femme ? Oui, je crois que je le suis devenue. Mais quels mots trouverais-je pour me définir ? Est-ce que tout cela a bien un sens ? » Vous voyez, c'était mal parti !

Par bonheur, je suis assez opiniâtre, alors j'ai relevé ce défi. Dans un premier temps, je me suis imaginé que le meilleur moyen était d'aller à la rencontre des femmes – qu'elles soient mères, grands-mères, sœurs, amantes, épouses – pour qu'elles « se témoignent », de faire aussi appel à des expertes pour qu'elles vous guident et, enfin, d'offrir un espace pratique pour que vous puissiez cheminer.

Mais il me manquait encore un fil conducteur. J'ai une formation d'ethnologue, et même si je me suis retrouvée un peu par hasard journaliste, puis rédactrice en chef de la revue *Génération Tao*, je n'en garde pas moins la fibre ethnologique. Pour la résumer, je citerai cette phrase de l'ethnologue Robert Jaulin : « On ne peut pas faire l'économie d'être vivant. » Aussi, pour donner corps



et âme à ce livre, j'ai décidé de vous confier quelles avaient été mes propres interrogations pour devenir une femme et intégrer ma polarité féminine. Comme si nous nous retrouvions dans un cercle de femmes, nous allions cheminer ensemble. « Je » devenais le fil d'Ariane de l'ouvrage.

Cette décision déclencha une véritable révolution intérieure. À travers mon histoire, j'ai commencé à entendre la voix de toutes les femmes, à commencer par celle de ma mère, de mes grands-mères, mais aussi celle de mes amies et des femmes que je croisais dans la rue. Je me suis souvenue de mes craintes lors de la première édition du Festival du Féminin lorsque nous avons convenu de réserver l'événement aux femmes. Aucun homme, si ce n'est dans les allées du Centre Tao pour aider à la logistique. Quel effroi! Je me suis dit : « Attendons-nous à voir quelques manifestations hystériques et menus crépages de chignon ». Hé oui, j'étais remplie de préjugés un tantinet « macho ». Or, il n'en fut rien. Une douceur, une délicatesse enveloppèrent ces deux journées. Des sourires. De la patience. De la joie aussi. Aucun enjeu, peut-être lié à l'absence de représentants masculins. J'ai reçu là un bel enseignement.

Très vite, j'ai aussi pu mesurer à quel point au XXI<sup>e</sup> siècle (!) perduraient encore de nombreux tabous. Plus les femmes me livraient leurs paroles, plus l'ombre de l'interdit était mis en lumière. Beaucoup de ces tabous sont évoqués dans le livre : le plaisir (et le non-plaisir), la masturbation, les règles, la vieillesse, les émotions (eh oui!), la stérilité, etc. Mais nous aurions aussi pu évoquer : la maladie (combien de femmes aujourd'hui encore n'osent pas révéler qu'elles sont atteintes d'un cancer de peur du regard de l'autre, de perdre leur travail? Coup de chapeau à la ministre Dominique Bertinotti qui a levé un tabou en révélant son cancer du sein), l'avortement (combien de femmes culpabilisent ou se sentent jugées d'avoir avorté? Combien de femmes avortent sans mesurer l'impact de cet acte sur leur vie?), la violence (tous les deux jours et demi, une femme meurt en France sous les coups



de son compagnon), etc. En 2012, les enquêtes de victimation révèlent qu'en France une femme sur six a été victime d'un viol! 74 % étant commis par une personne connue de la victime<sup>1</sup>. Autrement dit, si ce n'est nous-mêmes, nous connaissons forcément une personne dans notre entourage qui a vécu ce drame et nous ne sommes souvent pas au courant. Ces chiffres, bien sûr, sont aussi tabous. Quand et où les entendons-nous?

Le féminin sans tabou, c'est donc tout cela: mettre des mots là où il y a du silence, lever les interdits, sortir des idées reçues. Démonter les préjugés et les *a priori*. Devenir une femme libre. À part entière. Peu à peu, en écrivant, je prenais conscience que nous avons besoin de ce féminin, par essence subversif, dans ce monde où l'ordre régnait en maître. Les émotions, la vulnérabilité, le féminin, font peur parce qu'ils incarnent le chaos! Leur force est souterraine, est magmatique. Tout comme la structure et la matière de ce livre: foisonnante, tous azimuts, chaordique et «sens dessus dessous», dense, «cash» et profonde! Ouvrez l'ouvrage et immergez-vous!

J'ai mené mon enquête pour vous accompagner dans cette merveilleuse aventure. Son contenu s'adresse aux femmes, mais il est aussi ouvert aux hommes. Nous avons besoin les uns des autres pour nous aider à nous comprendre. Nous avons besoin de vous, de nous, pour accompagner ce monde vers de nouveaux possibles et l'amener à se réinventer: le XXI<sup>e</sup> siècle sera-t-il féminin ou ne sera pas? OSONS le féminin ensemble!

---

<sup>1</sup> Selon les statistiques de la permanence téléphonique nationale «Viols Femmes Informations».



**PARCOURS  
DE FEMMES**

**#01**

## AVERTISSEMENT

Les tranches de vie décrites dans cette première partie sont bien sûr une répartition subjective. Elles vous permettront de vous repérer et de naviguer à travers plusieurs parcours de femmes.

Le livre n'a pas vocation à vous ranger dans une case, bien au contraire ! Ce que vit une femme à 20 ans peut être vécu à 40 ans, et *vice versa*. Et chaque expérience nous rend unique. J'ai souhaité m'adresser à toutes les femmes, dans leur magnifique diversité.

Au cours de mes entretiens, des thèmes sont apparus, mais ils ne sont en rien exhaustifs. Si vous avez des suggestions, des témoignages à partager, je vous invite à me les adresser sur le site internet : [www.festivaldufeminin.com](http://www.festivaldufeminin.com)

# #01

# LE DEVOIR DE TRANSMISSION

**J**usqu'à l'âge de 25 ans – j'en ai aujourd'hui 41 –, je ne me suis jamais posé la question de savoir si j'étais une femme ; le problème ne se posait pas comme ça. Je ne m'étais déjà pas vécue comme une petite fille, alors de là à me percevoir comme une femme, le chemin semblait long !

Lorsque j'étais enfant, j'étais ce que l'on appelait à l'époque un « garçon manqué ». Tout était dit ! Aussi, comment me définir comme une petite fille alors que le critère de comparaison était un garçon ? Et de surcroît, bien sûr, « manqué ». Les années passant, ce « garçon manqué » avait une histoire que j'ai donc voulu connaître. Quand était-il né ? Et comment ? Il semble si difficile de départager l'inné de l'acquis. Sommes-nous définis par ce qui nous a été transmis par nos parents ? Et uniquement ? Et qu'est-ce qui se transmet ? Un patrimoine génétique ? C'est sûr. Et quoi d'autre ? Des comportements ? Des blessures ? Des désirs et des peurs ? De nombreux courants, qu'ils soient d'ordre « psy » ou sociologiques, ont étudié ces questions. Peu tombent d'accord entre eux. Surtout lorsqu'ils sont radicaux. Mais ces derniers ont le mérite de poser des questions de fond et, parfois, de chambouler des croyances devenues trop conventionnelles.



## UNE TRANSMISSION DE MÈRE À FILLE

Pour Danièle Flaumenbaum, psychanalyste réputée, gynécologue et acupunctrice, la construction identitaire de la petite fille dépend de ce qui lui a notamment été transmis par sa mère: « Une mère fait beaucoup plus que donner la vie, elle façonne littéralement l'avenir de sa fille. Elle lui permet ou pas d'être sensible, sécurisée, éduquée pour un devenir de femme et de mère heureuses sachant vivre ces deux fonctions. Comme toute capacité humaine, la sexualité dépend d'une transmission de savoir et de connaissance. La construction de la féminité passe par la transmission des femmes, c'est aux femmes d'apprendre aux filles ce qu'est une femme. C'est aux mères d'apprendre à leurs filles ce qu'est une future femme. L'instruction de la fille a pour but de planter les graines de sa future féminité, de lui permettre d'inscrire dans les cellules de son corps la double vocation de son sexe, celle du plaisir et de la jouissance sexuelle qui la feront se sentir femme, celle de la reproduction qui la fera devenir mère. Les informations dont dépend sa construction sexuée se modifieront et évolueront avec l'âge de l'enfant. L'important est d'avoir à l'esprit que la fille a besoin d'être promise à devenir adulte. »

### QUE M'A TRANSMIS MA MÈRE ?

Riche de cette connaissance, qu'avait donc bien pu me transmettre ma mère qui m'avait eue à l'âge de 32 ans, au début des années 1970, dans une petite bourgade vosgienne? Elle était tombée follement amoureuse de mon père quand elle avait 16 ans: « Il était beau comme James Dean. » Il en avait 18. Ils étaient tous les deux adoubés par leurs parents pour s'unir. Mon père est parti en Algérie pendant deux ans. Ils se sont écrit. Il est revenu. Ils se sont mariés. C'était un homme à femmes. Elle ne s'en était pas doutée. Ils ont eu un fils, mon frère. Puis il y eut moi, sept ans plus



tard. Mon père avait déjà une maîtresse, et je l'apprendrai plus tard, ma mère eut un amant quand elle était enceinte.

Dans cette petite ville de province qui vivait les remous de mai 1968, les couples semblaient traversés par un souffle de liberté dont ils n'avaient même pas conscience. Ils n'en étaient pas à vivre l'émancipation et l'exaltation d'un amour délivré de tout conditionnement social, culturel ou religieux, mais le désir de l'autre, l'attraction des corps, était présent. Partout. Comme pris dans un champ de résonances. Au cours de ces années de renouveau économique, hommes et femmes mariés avaient des maîtresses et des amants (plus rarement à ma connaissance). C'était l'époque des premiers divorces avec consentement mutuel. Ils devinrent de plus en plus fréquents. Après bien des orages et des mois tourmentés où mes parents tentèrent de partager le même toit en vivant leur vie amoureuse chacun de leur côté, ils finirent par se séparer. J'avais 2 ans et demi. Le divorce fut prononcé trois ans plus tard.

### # JE FERAI TOUT LE CONTRAIRE !

J'ai grandi avec ma mère et mon frère. Mes parents ont continué à travailler ensemble dans la boutique qu'ils avaient créée. Sans doute pour des raisons économiques. Sans doute pour satisfaire mes grands-parents. Pendant ces premières années d'une vie émotionnelle mouvementée, que m'avait donc transmis ma mère ? Son goût pour les belles choses ? Le temps passé dans la salle de bains à s'apprêter ? Chez le coiffeur ? Ou à choisir une robe ? De belles chaussures ? Selon toute apparence, j'avais choisi d'être tout le contraire de ce que je voyais d'elle. Tandis qu'enfant je la suivais partout, dès que je pus prendre mon envol, fini les boutiques, vive les pantalons troués, les coupes à la garçonne, les fringues larges, « roots ». Cette mère avec qui j'avais fusionné pendant de nombreuses années semblait d'un seul coup incarner tout ce que je ne voulais pas être. Je me sentais aimée et je l'aimais aussi. Mais aurais-je subi ses pressions sans m'en rendre compte ?



Adolescente, je me souviens de ma mère s'extasiant sur ma beauté, mon corps, ma poitrine : « Oh, Céline, tu es une bombe ! » Elle me considérait plus jolie qu'elle. C'était trop pour moi. Je le vivais comme une déclaration impudique et intrusive.

J'ai cheminé de mon côté et elle aussi. Aujourd'hui, je suis mère à mon tour... d'une petite fille, et l'empreinte de ce que j'ai vécu enfant se réveille. Ma mère avance non loin de moi et me soutient avec tendresse.

Céline, 34 ans, graphiste

### # QUID DE LA SEXUALITÉ ET DE L'AMOUR ?

Et que m'avait-elle transmis en ce qui concerne la sexualité, les relations amoureuses ? Pendant 18 ans, il m'a semblé ne pas y avoir pensé. Ne pas avoir eu d'idées sur le sujet et encore moins d'expériences. Et pourtant... Faux et archifaux. Comme pour chacun d'entre nous qui avons grandi sous le tabou de la sexualité, son non-dit, ma sexualité s'est construite dans le silence, dans l'absence de représentation, dans l'imprégnation inconsciente de ce que vivaient mes parents et mes grands-parents qui ont contribué à mon éducation. Je me masturbais sans l'associer à une forme de sexualité, sans même savoir que mon sexe était la source du plaisir que je ressentais. Lorsqu'enfant j'exprimais que j'avais un « moineau », tout le monde souriait, mais personne n'est venu me demander pourquoi j'avais cette impression. Est-ce que j'y croyais ? Est-ce que ça me faisait plaisir de l'imaginer ? Il aurait été si simple de mettre des mots pour partager, et si besoin m'expliquer, me confirmer, que j'avais, comme ma mère, des lèvres, un clitoris qui formaient la partie visible de mon sexe. Que ce sexe était encore plus grand à l'intérieur. Que j'avais un utérus, un vagin et des ovaires. Qui me donneraient du plaisir, qui me permettraient d'être mère un jour si je le souhaitais... Cette génération était encore bien trop ignorante sur tous ces sujets.



## UNE TRANSMISSION DE PÈRE A FILLE

Si la mère est essentielle dans la construction caractérielle de la petite fille, le père l'est aussi. Alors, comment la relation père-fille conditionne-t-elle notre vie d'adulte ? Père protecteur, autoritaire, aventurier. Père absent ou ultraprésent. On dit souvent : « Derrière l'amant, le mari, cherchez le père. » Qu'il illustre à merveille l'image paternelle ou qu'il incarne magnifiquement son contraire d'ailleurs.

## COMPLEXE D'ÉLECTRE : LA GRANDE ABSENTE

Si le complexe d'Œdipe est aujourd'hui connu de tous, le complexe d'Électre, théorisé par Carl Gustav Jung, se fait beaucoup plus discret (Sigmund Freud l'avait par ailleurs contesté). Mais pourquoi si peu d'informations à ce sujet ? Le complexe d'Œdipe a été défini par Sigmund Freud comme le désir inconscient chez l'enfant d'entretenir un rapport sexuel avec le parent du sexe opposé, et celui d'éliminer le parent rival du même sexe. Mais il est en général toujours question de la relation entre une mère et son fils. Le complexe d'Électre a le mérite d'analyser la relation triangulaire père-fille-mère. Ainsi, après avoir vécu une période fusionnelle avec sa mère, la petite fille se rapproche du père, jusqu'à vouloir inconsciemment chercher à prendre la place de la mère auprès de lui. Quand il y a déséquilibre au sein du couple, il en découle, ou s'y ajoute alors, une concurrence jalouse entre la mère et la fille. Entre le regard fier du père sur sa fille et le regard admiratif de la fille sur son père, la mère ne trouve parfois plus sa place. De surcroît si elle-même a souffert du manque de regard de son propre père. Ou est imprégnée de la blessure de sa mère. Cette prise de conscience pour la fille, pour la mère, et bien sûr pour le père, demande beaucoup de courage. Car il peut être



douloureux de mesurer à quel point des déséquilibres relationnels se sont installés : entre un père qui cherche inconsciemment à s'appropriier sa fille, une mère jalouse de sa propre fille, une fille « séductrice », exagérément en complicité avec le père, parfois aux dépens de la mère, un père gêné par son propre regard porté sur sa fille, et toute l'attention portée par sa fille à son égard (surtout si le père ne reçoit pas autant d'amour et d'attention positive de la mère), etc. Le tabou de l'inceste génère du silence et de la culpabilité alors que le couple devrait pouvoir en parler, voire se faire accompagner, pour grandir ensemble. J'ai pu constater à quel point le discours culpabilisant et moralisateur est toujours source de régression, alors que la parole suivie d'actes éclairés est toujours porteuse d'épanouissement.

Lorsque survient l'adolescence, si les processus de construction de l'enfant se sont passés harmonieusement, la fille prend à nouveau ses distances avec le père pour vivre son épanouissement amoureux. Le père devra alors vivre cette période, non pas comme un rejet bien sûr, mais comme le signe d'une première autonomie. Les encouragements et les compliments seront alors toujours les bienvenus.

## TÉMOIGNAGE

À la maison, lorsque j'étais enfant, tout était inversé ! Comme il est dit de façon familière, ma mère « portait la culotte » ! Aujourd'hui, rien n'a changé. Ma mère, aînée d'une fratrie de quatre enfants, incarne toujours davantage les valeurs masculines que mon père. C'est elle qui décide de tout (les vacances, les sorties, les repas, etc.) et qui assume les recettes

et les dépenses du foyer en ramenant un salaire fixe. S'il y a un « coup dur », c'est encore elle qui assure. *A contrario*, mon père, cadet de la famille et très fusionnel avec sa mère, se laisse guider, à tel point qu'il n'a jamais passé son permis de conduire. Je ne l'ai jamais vu faire preuve d'autorité et sa sensibilité le rend sujet à de nombreux maux.

.../...



J'ai hérité de la force de ma mère : sa capacité à entreprendre et à initier des projets. Son indépendance aussi. C'est elle qui m'a inculqué les valeurs « masculines ». Ce besoin d'autonomie est si fort que je ne supporte pas de dépendre financièrement de mon compagnon ; ce qui ne me pose aucun problème si c'est lui qui dépend de moi. Je suis même rassurée. Quand à l'hy-

persensibilité si « féminine » de mon père, j'ai mis du temps à l'accepter. Je trouvais que c'était un aveu de faiblesse. Mais j'ai fini par intégrer que ma vulnérabilité me faisait femme, qu'elle donnait à ma vie un souffle doux et tendre qu'il m'était possible de partager avec l'homme que j'aime et avec mes trois enfants.

Viviane, 39 ans, éducatrice spécialisée

## MON PÈRE, CET AVENTURIER

Si les temps ont changé (les mères à présent peuvent transmettre leur nom), comme le souligne le psychiatre et psychanalyste Didier Lauru, auteur de l'ouvrage *Père-fille* (Albin Michel), le père continue à incarner l'autorité, la figure structurante du couple : *« Les jeunes femmes que je reçois entretiennent l'idée qu'elles ont besoin de l'approbation de leur père pour valider leurs choix, en particulier amoureux. Si elles se passent d'une autorisation formelle, elles ne veulent pas lui déplaire. »*

Jen'ai pas grandi avec mon père. Il nous a, d'une certaine manière, abandonnés mon frère et moi. Je dis « d'une certaine manière », car mes parents ont continué à travailler ensemble après leur divorce. Je voyais mon père de temps à autre quand je passais dans leur boutique. Mais aucunes vacances, aucun repas avec lui. C'est avec ma mère que ma vie s'est intégralement construite. Les psychanalystes évoquent souvent l'importance du regard posé sur l'enfant et l'adolescent pour son devenir d'adulte. La qualité d'un regard aimant, gênant, absent, sévère, etc. Didier Lauru poursuit : *« Ce qui est compliqué pour le père, c'est de trouver ce regard qui contienne suffisamment d'amour pour permettre à sa fille d'avoir*



*confiance dans sa capacité à séduire et de se construire comme sujet pensant, mais pas trop non plus pour ne pas l'empêcher de vivre sa vie et d'aimer ailleurs. Ce "regard juste", c'est un regard d'amour filial, à la fois porteur d'un discours sur sa féminité naissante et garant de l'interdit de l'inceste. Un regard qui dit, avec ou sans mots d'ailleurs : "Tu es jolie, tu es intelligente, un jour tu pourras plaire à qui tu veux, tu pourras être aimée d'un homme qui ne sera pas moi." »*

Au cours de mon cheminement, j'ai pu prendre conscience à quel point la partie de moi facétieuse, toujours rieuse, échappant sans cesse à l'émotion par une pirouette, cherchait désespérément le regard du père. Ce regard n'arrivant pas, la pirouette pouvait devenir grotesque jusqu'à me faire mal, jusqu'à perdre toute forme de délicatesse. Oui, le féminin se construisait aussi à travers le regard de mon père. Brillant par son absence, j'ai mis du temps à apaiser ce clown asexué pour laisser émerger une femme sensuelle. J'ai dû me réconcilier avec le regard de ce père. Reconnaître et accueillir cette blessure profonde. M'offrir ce regard. Parfois encore, la frontière semble fragile.

Bien sûr, il y a aussi ce père idéal que la petite fille s'imagine, rêve. Moi, je le voyais comme un aventurier : le fusil de chasse dans la voiture, la bouteille de whisky, la pipe et, bien sûr, les femmes. Beaucoup de femmes. Jusqu'au jour où il m'est apparu. J'ai vu l'homme. Et plus seulement le père. Sa voiture, c'était comme son domicile. Toutes ces femmes, il n'arrivait pas à les aimer. Un jour, déprimé, il me confia qu'il n'était même pas un bon amant. Si le mythe fut précipité dans sa chute, un juste équilibre put enfin s'installer. Mon regard posé sur les hommes devint plus simple et sans fantasme.

Je me souviens aussi de ce jour où j'ai eu un amant. Moi qui avais été une femme souvent blessée par la trahison, j'avais menti à la personne que j'aimais. Bien sûr, j'avais toutes les bonnes raisons du monde : la relation était conflictuelle, cet homme avait surgi de mon passé, j'ai foncé tête baissée. J'ai aussi compris que j'avais eu besoin de passer de l'autre côté, devenir « le salaud » tel que



## LETTRE D'UN PÈRE À SA FILLE

Quand je pose les yeux sur toi ma fille, je prends conscience que chacun de mes regards est chargé de ma propre relation au féminin et à la femme. Femmes que je désire, que j'aime, que j'estime et que je respecte, mais aussi femmes qui m'insupportent, que je déteste et que je mésestime. Oh! Ma pauvre Solÿane, comment t'épargner tout cela? Comment éviter toutes ces projections? La tâche me semble titanesque. Comment te voir toi? Comment laisser une chance à un féminin authentique d'émerger de toi?

Je sais que tu t'abreuves de chaque regard posé sur Imanou, ta maman, ma compagne, mon amante, mon amie. Chaque situation, geste, mot agréable et désagréable que j'ai à son égard nourrit à ton insu ton féminin et la femme que tu oseras ou non exprimer un jour. Mais c'est aussi toutes mes intentions vis-à-vis d'autres femmes qui imprèneront ton âme, celles dont je détourne mon regard ou celles qui suscitent en moi un intérêt sexuel, intellectuel, émotionnel. Ton féminin se bâtitra entre autres sur cette magnifique relation névrotique entre un père et sa fille, sur ce socle qui te servira

pour reproduire ou non le même scénario. Comment te rendre le chemin plus facile? Plus clair? Plus neutre? En éclairant ma propre histoire. En te racontant et en te montrant l'évolution et les métamorphoses de ma relation aux femmes.

Et je ressens la nécessité de voir, de peindre et de t'exprimer tout ce fatras de vibrations conscientes et inconscientes que je mugis vers toi à chacun de mes mots d'amour envers toi. Mais pour cela, je me dois d'attendre le bon moment pour que l'homme devenu père puisse répondre à l'interrogation de sa fille sur ce qu'est une femme pour l'homme que je suis devenu. Pour l'instant, je suis tenu à un silence empli de respect pour préserver un espace où le féminin en toi se retient encore d'être femme. À moi de mettre à profit ce temps disponible pour créer un maximum de possibles en toi. Et puis, attendre le moment venu pour te raconter. J'ai à la fois hâte de nous retrouver pour ce rendez-vous que tu ignores encore et je retiens le temps pour profiter encore de ces moments d'enfance privilégiés. Je t'aime.

Pol, ton père



## LE DEVOIR DE TRANSMISSION

Toute une génération de femmes et d'hommes a ainsi grandi dans l'ignorance et la méconnaissance. Aujourd'hui encore, il reste de nombreux progrès à faire. La parole n'est pas aussi libre que l'on pourrait l'imaginer. Danièle Flaumenbaum, nous donne à nouveau sa vision : « *Nous sommes passés de l'interdit de la sexualité au déni. Les tabous sont encore très forts. Seule la sexualité fantasmatique s'est libérée, on le constate à travers l'essor de la pornographie, mais cela n'a rien de très glorieux. Le défi à relever n'est pas de devenir des parents idéaux, mais il est important que nous apprenions à parler avec simplicité de la sexualité, de l'échange entre les corps et de ses bénéfices comme des portes qui nous permettent d'être à chaque fois de plus en plus nous-mêmes. Cet épanouissement passe par le plaisir sexuel et par la jouissance qui ouvrent et nourrissent de vastes espaces intérieurs.* »

### « FIÈRE DU GÉNIE DE MON SEXE »

Ma mère ne m'avait donc jamais appris à être « fière du génie de mon sexe », comme le disait Françoise Dolto. J'ai compris que sa propre mère, ma grand-mère, qu'elle adorait et que j'adorais par ailleurs, ne lui avait pas non plus transmis cette fierté; prise au piège d'un regard porté sur la sexualité plein de dégoût et de honte. Dès que je me suis mise en chemin pour commencer à comprendre qui j'étais, en commençant par une psychothérapie dès l'âge de 20 ans, puis deux, puis trois, en passant par la méditation, le *rebirth*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Le *rebirth* est une technique respiratoire développée aux États-Unis au début des années 1970 par Leonard Orr.



jusqu'à l'art de la trans-analyse<sup>1</sup>, j'ai pu mesurer à quel point la transmission verbale que je n'avais pas eue avait transpiré par les pores de mon inconscient. De manière affective et transgénérationnelle, j'étais imprégnée des pensées, des émotions, des comportements de ma mère, mais aussi de ma grand-mère, et de mon arrière-grand-mère. Une transmission transgénérationnelle inéluctable. Ainsi je me souviens que ma mère m'avait raconté que sa grand-mère, mon arrière-grand-mère, était clouée sur un fauteuil roulant par une sclérose en plaques. Que mon arrière-grand-père était un homme autoritaire et retors. Abusif. Heureusement, l'attention portée par mon grand-père maternel à mon égard venait élever l'image de l'homme transmise par ma mère et ma grand-mère, mais mon grand-père semblait ne pas avoir de vie sexuelle ! La psychanalyse m'apportait ainsi de précieux éclairages sur ce qui me faisait femme. Ma mère, toute ma lignée maternelle, mais aussi toute la lignée de femmes de la branche paternelle, étaient mon héritage. J'en étais profondément consciente. Mais je demeurais encore dans la confusion des genres. Une confusion qui semblait dépasser mon histoire. Comme s'il était possible de regarder le monde autrement, au-delà de mon identité sexuelle, au-delà des genres. Car la notion du féminin me semblait aller bien au-delà de la femme. Je suis alors allée voir du côté de la sociologie et je me suis penchée sur les *gender studies*.

---

1 La trans-analyse est un art de connaissance de soi cocréé par Imanou Risselard, Pol Charoy et Giovanni Fusetti. Il s'appuie entre autres sur l'analyse du mouvement et le jeu scénique ([www.trans-analyse.fr](http://www.trans-analyse.fr)).





## NOTRE HÉRITAGE SEXUEL

Je vous propose d'explorer votre inconscient et de dévoiler comment l'idée de la sexualité vous a été transmise et comment vous la vivez.

**PREMIÈRE PHASE:** pendant dix minutes, sous la forme d'une écriture automatique, notez tous les mots, les silences, les sons et les mimiques qui expriment dans l'instant tout ce que vous pensez et ressentez concernant la sexualité.

**DEUXIÈME PHASE:** idem. Que savez-vous de la sexualité de vos parents, de vos grands-parents? Que pouvez-vous en dire? Notez tout ce qui vous passe par la tête, que le contenu soit agréable ou désagréable. Osez tout raconter.

L'art de la trans-analyse insiste sur la différence entre ce qui est vrai et ce qui est réel. La réalité correspond à des faits avérés tandis que la vérité correspond à la manière dont cette même réalité nous a imprégnés. C'est cette deuxième dimension qui influence, agit et anime nos vies; c'est pourquoi il est si essentiel de la faire apparaître.

En écrivant comment vous imaginez la sexualité de vos parents, vous découvrirez peut-être à quel point votre sexualité leur ressemble ou combien vous avez voulu inconsciemment vous en écarter. Dans un cas comme dans l'autre, notre sexualité est empreinte de ce que nous ont transmis nos parents.

**TROISIÈME PHASE:** notez à présent ce que vous pensez de leur sexualité. Comment la commenteriez-vous? La jugez-vous? Cette étape peut vous permettre de révéler les tabous qui encombrant l'épanouissement de votre vie sexuelle.

**QUATRIÈME PHASE:** si cela vous est possible, osez demander à vos parents comment ils ont vécu leur sexualité, leur relation amoureuse et comment ils la vivent aujourd'hui. Bien sûr, cette question est très intime et il est important de laisser à vos parents le choix de répondre ou non. Choisissez le moment et le contexte appropriés pour en parler. Vous pouvez commencer par leur demander ce qu'ils pensent de la sexualité. Les refus, les pudeurs ou les élans enthousiastes seront pour vous autant d'éléments signifiants de ce qui vous a été transmis. Cette phase peut être importante pour réactualiser des idées reçues ou confirmer ce que vous avez ressenti. La révélation de notre inconscient et les connexions avec ce qui nous a été transmis peuvent avoir une action transformatrice sur notre vie.



## LES RÔLES ONT CHANGÉ !

Même si je la considère parfois excessive, l'approche des *gender studies* est très intéressante car elle ne limite plus la femme à son sexe : je suis aussi ce que je fais et comment j'interagis dans la société. Ainsi, dans les années 1980, les *gender studies*, appelées en français les « études de genre », établissent une distinction entre ce qui procède de la nature, le sexe, et ce qui procède de la culture, le genre, défini par les rapports sociaux entre hommes et femmes. Autrement dit, ce n'est pas mon sexe qui me définit, mais comment j'agis dans le monde, et je pourrais ajouter, comment je me perçois. Pour bien comprendre, les *gender studies* sont nées de deux courants importants qui se sont développés dans les universités nord-américaines dans les années 1960-1970 :

# **Les études sur les femmes** sont nées pour pallier le déficit de connaissances et d'interrogation sur la condition féminine. Dans une société analysée comme patriarcale, où les femmes avaient acquis depuis peu le droit de travailler (elles avaient fait leurs preuves pendant les deux grandes guerres), il était bon de mettre à l'honneur le rôle des femmes. Je rappelle que le droit de vote des femmes en France date de 1944, et que jusqu'en 1965, les femmes devaient demander à leur mari pour avoir de l'argent car elles n'avaient pas le droit de signer des chèques. C'était donc, à l'échelle humaine, il y a encore très peu de temps.

# **Les études féministes** ont inspiré le mouvement féministe qui s'est appuyé sur ces études pour dénoncer la discrimination de la femme dans la société et l'inégalité entre hommes et femmes. L'approche est devenue plus engagée et militante en passant de l'analyse à l'action pour trouver des moyens de transformer la condition féminine et son rôle dans la société.

Les études de genre ont poursuivi la réflexion des études féministes tout en les transformant et en les élargissant. Tandis que les deux précédentes tendances ont souvent été critiquées pour



avoir exclusivement réservé leurs interrogations aux femmes, les *gender studies* s'interrogent tout autant sur la femme que sur l'homme ; le point central devenant le genre.

Pour comprendre la notion de genre, dont l'origine est le terme anglo-saxon « *gender* », j'ai choisi cette définition donnée lors de la quatrième conférence mondiale sur les femmes (lutte pour l'égalité, le développement et la paix) qui a eu lieu sous l'égide de l'ONU, à Pékin, en 1995, explicitement inspirée des études de genre: « *Le genre se réfère aux relations entre hommes et femmes basées sur des rôles socialement définis que l'on assigne à l'un ou l'autre sexe.* » Ainsi si les rôles changent, ce qui me définit comme femme change aussi. C'est la période que nous sommes en train de vivre. Nous sommes les héritières de tous les bouleversements sociétaux qui ont eu lieu ces cinquante dernières années.

## LA SOCIÉTÉ A AUSSI UN DEVOIR DE TRANSMISSION

Malgré cela, difficile encore de défaire la notion de sexe de celle du genre. Le conditionnement demeure profond. Florence Dupont, anthropologue, latiniste et helléniste, nous explique: « *Bleu ou rose, les deux couleurs qui marquent les bébés à l'instant de leur naissance assignent à chacun, définitivement, sa résidence sexuelle. La médecine, l'état civil et ses premiers vêtements enferment l'enfant à peine né dans l'alternative du genre. D'un coup d'œil, le médecin ou la sage-femme a repéré les organes génitaux qui vont officiellement déterminer l'un ou l'autre sexe du bébé – tant pis s'il y a un doute... Il faut choisir tout de suite. L'acte de naissance devra dans les trois jours dire si c'est une fille ou un garçon. L'éducation commence immédiatement, pas de pipi-caca incontrôlé. Le bébé bien propre dans sa couche est asexué. La puéricultrice lui met un ruban rose ou bleu au poignet. Chacun va s'évertuer à lui inculquer son genre. Caroline doit savoir tout de suite qu'elle est une adorable petite créature dans sa layette rose, et Thibaut, en bleu ciel, entendre qu'il est un petit mec*



“qui sait déjà ce qu’il veut”. Chacun doit s’extasier, à un premier sourire séducteur : “c’est bien une fille”, à la première colère, “c’est bien un garçon”. Bleu et rose sont les couleurs d’un marquage permettant de commencer dès la naissance la reproduction sociale du genre. » La société a donc elle aussi un devoir de transmission. Elle doit pouvoir nous préserver de ces jugements à l’emporte-pièce et nous garantir la liberté de devenir des femmes à part entière, qui ont le choix de se construire hors de tout code. Bien sûr, il y a encore du chemin à parcourir. Plus le système se prête aux stéréotypes, plus il est hiérarchisé, disons « masculin », et plus ces codes se renforcent : l’univers du bâtiment ou le monde de l’entreprise en général par exemple. *A contrario*, on constate dans le domaine artistique, plus chaotique et marginalisé, que les frontières sont davantage perméables.

Mais il faut bien comprendre que tout ce qui nous est assigné de manière arbitraire, comme une layette rose pour les filles et bleu ciel pour les garçons, sans que cet acte soit porteur de sens, est par définition limitant et peut vite se transformer en un fardeau pour l’enfant à qui la société ne donne ni la possibilité, et ni le temps, de se découvrir. Offrir aux petites filles les moyens de s’habiller comme elles l’entendent, de jouer avec des camions ou des poupées, est un gage d’ouverture et de confiance pour leur devenir. Cela ne doit pas nous faire peur. Je suis convaincue que le monde de demain se réalisera au-delà de nos identités sexuelles et au-delà des genres.





# #02

# NOTRE EMPREINTE DE NAISSANCE

**À** quel moment la vie d'une femme commence-t-elle? Quand devient-on femme? Quand les rôles sociaux se définissent-ils? Au cours d'une même vie, je ne crois pas que nous soyons une femme, mais une succession de femmes : on se découvre au fur et à mesure du temps, on vit des retrouvailles avec soi-même. On évolue. On se métamorphose. Ainsi chaque femme est le fruit d'une alchimie intérieure qui commence dès la conception et se poursuit jusqu'à son dernier souffle : *« Chaque étape de la vie d'une femme est une étape pour le corps, pour le cœur et pour les sens. Nous traversons ces étapes fondamentales que sont la conception, la naissance et la puberté ; les spécificités féminines correspondant à l'arrivée des règles, l'enfantement et la ménopause. Dans les sociétés occidentales contemporaines, ces étapes sont encore très mal accompagnées ou insuffisantes. Elles nécessitent pourtant un environnement qui puisse les soutenir. Ainsi pour une femme, passer l'ensemble de ces étapes se révèle souvent difficile. Cependant, nous avons la possibilité de les retraverser dans notre corps pour les actualiser. Notre vitalité et notre créativité, freinées et retenues dans ces passages mal traversés, peuvent alors se libérer. »* (Brigitte Chavas, psychothérapeute)



## DÈS LA CONCEPTION

Tout commencerait donc dès la conception... Mais savez-vous comment vous avez été conçue ? En avez-vous une idée ? Je sais par ma mère qu'elle ne souhaitait pas avoir un deuxième enfant. Mon père aurait insisté, sans doute pour essayer de réconcilier un couple qui vacillait déjà. Une anecdote m'a souvent été racontée : lorsqu'une voisine apprit que ma mère était enceinte, elle aurait couru dans le village en criant : « Oh, le salaud, il lui en a fait un autre ! » Voilà comment se fabrique une légende et comment peut se construire, pour une petite fille, sa future relation aux hommes.

## NÉE DU DÉSIR DE QUI ? POUR L'AMOUR DE QUI ?

Parlons dès lors du désir, présent dès les premiers instants de la conception. Avant d'être conçus, nous sommes d'abord une intention, un souhait, à moins que le hasard ne vienne s'immiscer dans nos vies. Mais souvenez-vous de ce qu'Albert Einstein disait du hasard : « *C'est le nom qu'a pris Dieu pour passer incognito.* »

Nous sommes issus d'un ou de plusieurs désirs que nous pouvons chercher à identifier : désir du père ou de la mère ? D'un couple amoureux ou tout simplement en train de répéter un schéma familial ? Reproduction et survie de l'espèce ? Il est important d'en tenir compte. Les psychogénéalogistes se positionneraient également du point de vue transgénérationnel : reproduction d'un symptôme familial, d'une « blessure de l'arbre » qui demande réparation. Et je n'oublie pas, le mystère de la vie...

Ainsi suis-je née du désir de mon père, lui-même répondant de façon manifeste au désir de son propre père qui souhaitait avoir une petite-fille. Inconsciemment, pour accéder à l'amour de mon grand-père, mon père a voulu lui « offrir » une petite-fille. Mais mon grand-père est décédé avant de pouvoir me connaître.



Si mon père m'a désirée, il a pourtant quitté le foyer très tôt, signifiant par là pour moi (je schématise bien sûr) qu'il ne m'aimait pas. Ma mère, quant à elle, ne m'a pas désirée, allant même jusqu'à cultiver une forme de déni de sa propre grossesse, mais elle est restée, signifiant par là pour moi qu'elle m'aimait.

Comment ne pas voir dans ces circonstances des informations contradictoires qui ont forgé mon être, mes désirs et mon orientation sexuelle ? Si je suis désirée par un homme, comment être sûre de son amour ? Il finira toujours par partir. Alors oui, de manière inéluctable, j'ai connu des hommes qui m'ont désirée. Et bien sûr, j'ai souvent trop attendu avant de prendre des décisions et j'ai vécu leur départ dans la douleur, comme un abandon. Puis, j'ai commencé à comprendre et à intégrer ce scénario. J'ai beaucoup pleuré le départ de mon père. J'ai crié mon désespoir et ma colère. Je lui ai écrit. Je lui ai parlé. J'ai pu voir mon intérêt à revivre sans cesse cet abandon. De quelle manière je maintenais sous pression une relation jusqu'à la séparation. Et j'ai trouvé une nouvelle voie, celle du jeu et des plaisirs amoureux. Du temps présent et de la légèreté.

Par ailleurs, mon attirance pour les femmes s'est manifestée lorsque j'avais une vingtaine d'années. Bien sûr, je désirais des femmes qui ne me désiraient pas. Souvent hétérosexuelles, elles voyaient essentiellement en moi un appui et un soutien. Tout comme ma mère qui peu à peu commença à m'aimer à travers le réconfort que je lui apportais. Inconsciemment, les rôles se renversèrent et je pris la place du père. Adulte, j'ai gardé l'empreinte qu'une femme qui ne me désire pas, quels que soient les aléas de la vie, pourrait rester auprès de moi. Là aussi, il me fallut de nombreuses prises de conscience et m'adresser à ma mère, symboliquement et réellement, pour que le champ de mes comportements amoureux évolue. Que je trouve enfin une personne avec laquelle désir et amour mutuels commencent à danser en harmonie.



La source de nos désirs et de notre amour peut ainsi se retrouver dès cet instant ultime de la conception. La sagesse taoïste ne considère-t-elle pas le moment de la conception comme une phase essentielle de notre existence ? Bien plus que la naissance, puisque c'est à cet instant précis que nous héritons des énergies de notre mère et de notre père qui constitueront notre patrimoine d'énergie « innée ». J'ajouterai que l'intensité du désir et la force d'amour entre le père et la mère, et le père et la mère vis-à-vis de l'enfant, détermineront les comportements désirants et amoureux de l'enfant ; y compris dans sa facilité ou sa difficulté à lier les deux.



### **COMMENT SOMMES-NOUS NÉES ?**

**PREMIÈRE PHASE :** menez l'enquête et découvrez les circonstances de votre conception et de votre naissance. Posez des questions à votre mère, mais aussi à votre père et à vos proches. Chacun possède généralement sa version d'un tel événement.

**DEUXIÈME PHASE :** écrivez la légende de votre arrivée au monde. Comment *selon vous* êtes-vous née ? Offrez-vous un espace qui se détache de ce que vous pensez être la réalité. Et découvrez dans un premier temps la manière dont vous racontez cet événement : les mots que vous utilisez, les jugements, etc. Soyez réceptive aux émotions qui peuvent affleurer.

Dans un deuxième temps, si cela se révèle nécessaire, reprenez votre légende et caractérisez les forces que vous avez dû déployer pour naître.

Selon le Dr Lewis Mehl-Madrona, raconter une histoire a un pouvoir guérisseur. Aussi, narrer votre naissance en lui apportant une version exemplaire dans laquelle se disent les épreuves que vous avez dû surmonter, comment vous les avez surmontées, l'amour que vous avez ressenti, vous permettra d'actualiser votre vie et de lui insuffler une énergie nouvelle. En réécrivant le scénario de votre naissance, vous avez le pouvoir de le transformer.



## L'EMPREINTE DE LA NAISSANCE

Si la conception peut être déterminante, la naissance l'est tout autant. Pour approfondir le sujet, je vous invite à découvrir les lectures du psychiatre Stanislav Grof, fondateur de la psychologie transpersonnelle<sup>1</sup>. Selon lui, la façon dont nous naissons, fluide ou difficile, rapide ou éprouvante, influencerait notre relation au monde – fusionnelle, hostile, harmonieuse, intense, etc. –, Stanislav Grof répertoriant quatre phases primordiales dans le processus de la naissance. Ce modèle est intéressant, car il nous offre un nouveau regard sur le sens de nos comportements et, par là même, nous laisse entrevoir les moyens d'en changer. Il signifie aussi que la façon dont nous vivons notre relation au monde ne serait pas dépendante de notre sexe... Mais des conditions de notre naissance! Mout de préjugés tombent dès lors, comme la guerre appartiendrait au monde des hommes et la paix à celui des femmes. Conditionnement ou réalité archétypale? Je vous invite à lire le *chapitre 19 de la partie 3 page 223* consacré à l'union du féminin et du masculin. Par ailleurs, Stanislav Grof considérait, tout comme Leonard Orr, créateur du *rebirth*, que nous gardons la mémoire de notre naissance. D'une part, il serait possible de la retrouver. D'autre part, en traversant de manière consciente cette mémoire, nous pourrions en défaire l'empreinte, et donc induire de nouveaux comportements.

---

<sup>1</sup> Stanislav Grof est avec Abraham Maslow, au début des années 1970, l'un des fondateurs de la psychologie transpersonnelle. Il créa quelques années plus tard, avec sa femme Christina, à l'Institut Esalen, la respiration holotropique.



C'était un matin d'été, en pleine montagne. Je m'étais inscrite à un stage de développement personnel. Nous avons beaucoup respiré en laissant serpenter notre colonne vertébrale. Après un certain temps, j'ai ressenti un blocage au niveau des cervicales. Comme je n'arrivais pas à stopper cette douleur, je me suis assise sur le sol. Des larmes se sont mises à couler, encore et encore. Tous mes membres ont commencé à se tétaniser. Mes mains se sont contractées. C'était extrêmement douloureux. Les accompagnateurs sont arrivés. Ils m'ont proposé, avec bienveillance, de m'allonger sur le dos, d'exprimer cette douleur, de ne pas la retenir. De crier que j'avais mal si je le souhaitais. Ils ont commencé à masser les zones qui restaient figées. L'un d'entre

eux m'a expliqué que j'étais en train de vivre une renaissance. Étonnamment, cela m'a apaisée. Pleinement consciente et confiante, j'ai décidé de lâcher prise. Une autre accompagnatrice a posé ses mains au niveau de mes pieds pour me créer un appui. Puis l'homme s'est éclipsé, pour nous laisser entre femmes. Et je l'ai intérieurement remercié, car je me suis dit qu'il avait raison, c'était un moment de femmes. J'ai poussé sur mes jambes jusqu'à glisser sur l'herbe. C'était comme une expulsion. Depuis ce jour-là, je suis convaincue que la naissance a une profonde influence sur le cours de notre vie. C'est une première impression qui teinte toutes les autres étapes.

Rose, 43 ans, chef d'entreprise

## ALORS, FILLE OU GARÇON ?

La naissance soulève aussi cette question fondamentale : ai-je été désirée en tant que fille ou en tant que garçon ? À moins que cela n'ait eu aucune importance pour vos parents. Hum, c'est assez rare... À l'heure où l'échographie permet de connaître le sexe de l'enfant dès vingt-deux semaines et qu'aux États-Unis des parents commencent à choisir leurs enfants sur catalogue, mère et père ne partagent pas toujours le même sentiment quand il est question du sexe de leur enfant, sans compter les grands-parents qui auraient aimé un petit-fils, une petite-fille, les frères et sœurs, une petite sœur, un petit frère, etc. Dans tous les cas, quand une



mère ou un père préfèrent taire leurs préférences, parce qu'elles les culpabilisent, ils ne mesurent jamais assez que leur silence est le pire des choix. La parole dans ce cas encore est nécessaire : que chacun puisse dire ses attentes, ses frustrations, ses rêves, ses peurs : « J'ai toujours rêvé d'avoir un fils pour faire avec lui ce que je n'ai jamais pu faire avec mon père », « Je ne saurai pas comment m'y prendre avec une fille », « C'est dangereux d'être une fille à notre époque », etc.

En libérant ces paroles souvent taboues, l'accueil du nourrisson peut se vivre avec sérénité. Il devient même possible de trouver les mots pour s'adresser à lui et lui expliquer : « Tu sais, j'aurais aimé avoir un fils, parce que je pensais que je n'arriverais pas à t'aimer ; tout comme cela a été si difficile pour ma mère, ta grand-mère, de m'accepter en tant que fille, mais aujourd'hui, je suis si heureuse que tu sois là. Je suis si heureuse que tu sois telle que tu es ». Ah, comme ces paroles auraient pu être réconfortantes et fondatrices pour beaucoup d'entre nous, n'est-ce pas ?

Je me souviens de ce passage dans la série d'émissions télévisées « Le bébé est une personne », réalisée par Bernard Martino en 1984. On y voyait une femme venant d'accoucher, son bébé posé sur son ventre, les yeux fermés, et la tête tournée vers le mur. Le pédiatre invita la mère à s'adresser à son enfant pour lui expliquer qu'elle aurait souhaité un fils, mais qu'elle était très heureuse que ce soit elle. Instantanément, le petit bout d'être posé sur son ventre ouvrit peu à peu les yeux et tourna son regard vers sa maman. Comme la maman, j'en ai encore les larmes aux yeux. La petite fille, âgée seulement de quelques heures, avait tout compris, avait tout ressenti. Ses yeux pouvaient s'ouvrir, tout comme son cœur ; ne dit-on pas que les yeux sont le miroir de l'âme...



## QUAND DEVENONS-NOUS UNE FILLE ?

Dès la fécondation, c'est-à-dire dès qu'un ovule et un spermatozoïde fusionnent, se trouve déterminé le sexe de l'enfant. Le professeur Lars Hamberger dans le magnifique ouvrage *Naître*<sup>1</sup>, paru en 1997, décrit le processus en ces termes : « Seul le spermatozoïde est responsable de cette détermination. Le spermatozoïde est en effet porteur tantôt d'un chromosome X, tantôt d'un chromosome Y alors que l'ovule, lui, n'est porteur que du chromosome X. Selon le type du spermatozoïde (X ou Y) qui fusionne avec l'ovule (X) sera créé un embryon de sexe féminin (XX) ou masculin (XY) [...] ».

Au cours des premiers mois du développement foetal, il est impossible de différencier un garçon d'une fille, les glandes sexuelles et les organes sexuels étant parfaitement semblables.

Entre les jambes est situé un petit bouton qui, chez le garçon, se développe en pénis et, chez la fille, en clitoris. À côté de ce bouton, deux monticules : chez le garçon, ceux-ci se soudent pour former le scrotum et, chez la fille, une fente se creuse entre les monticules pour former le vagin. Les ébauches des testicules et des ovaires primitifs sont situées profondément à l'intérieur de la cavité abdominale.

### AU DÉPART, TOUS DES FILLES ?

Peut-être avez-vous déjà entendu cette théorie : le pénis serait un prolongement du clitoris. Ce qui ne semble pas confirmé par la science. Imaginez la révolution ! « Au commencement était le yin »... Au commencement était le clitoris !

<sup>1</sup> Lennart Nilsson et Pr Lars Hamberger, *Naître*, Hachette, 1997.



## DE L'INFLUENCE DES HORMONES

Enfin, pour clôturer ce chapitre, si nous parlions de notre patrimoine hormonal? En effet, la communauté scientifique s'intéresse de plus en plus à l'influence de notre système hormonal sur notre physique et notre psychisme. Car nous n'héritons pas toutes, Mesdames, du même patrimoine hormonal. Surdose d'œstrogène? De testostérone (et oui, vous le verrez, nous en avons!) ? Ou de progestérone ? Quelles implications? J'ai trouvé sur le site Internet [www.commentfaiton.com](http://www.commentfaiton.com) un document très intéressant à ce sujet: « Comment la production d'œstrogènes influe-t-elle sur le physique et le psychique d'une femme? » Je vous laisse méditer sur ce qui est écrit :

1. Avant toute chose, il faut mettre l'accent sur le fait qu'une femme qui produit une plus forte proportion de folliculine ou œstrogène par rapport à la progestérone ou lutéine est dite de type folliculaire.
  2. Si l'on se place du point de vue de son allure, une femme qui produit plus d'œstrogènes que de progestérone est généralement mince, élancée et grande. Elle tient beaucoup à sa féminité.
  3. Du point de vue émotionnel, une femme qui produit plus d'œstrogènes que de progestérone est de nature nerveuse. Dans la vie, elle préfère les activités calmes, ce qui se comprend aisément étant donné qu'elle se fatigue facilement. Intelligente, la femme de type folliculaire aime contempler et apprécier la vie.
  4. Une femme qui produit plus d'œstrogènes que de progestérone est plus encline, par rapport à d'autres catégories de femmes, aux troubles de la grossesse comme les nausées et la fatigue. Leur grossesse comme leur accouchement peuvent se révéler difficiles et les risques qu'elles soient victimes de troubles de l'appareil génital féminin sont élevés par rapport à la normale.
- L'étude ne dit pas pourquoi telle ou telle femme produit plus ou moins d'œstrogènes. Dommage! Mais que peut-on déjà en



conclure ? Si je ne peux pas vous confirmer la source scientifique de ces éléments, ils nous invitent pour le moins à nous interroger. D'autant que je ne connais pas de femmes qui n'aient ressenti l'influence de leur cycle hormonal sur leurs comportements. Notre rapport à la féminité, notre manière de nous sentir femme dépendrait-elle en partie de la régulation de notre système hormonal ?! Quelle magnifique réflexion sur nos codes sociaux ! Quand on sait que pour se sentir acceptées en tant que femme parmi les femmes, dans leur environnement social, nombre d'entre elles croient devoir adopter, non sans effort, des codes vestimentaires, cosmétiques ou comportementaux, alors que leurs hormones ne les inclinent peut-être pas à être et à agir dans ce sens ! Quelle source de malaise que de devoir répondre quotidiennement à ces signaux envoyés par la société et s'éloigner dès lors un peu plus chaque jour de l'essence de soi-même...

Je vous avais dit que nous bougerions ensemble les idées reçues, les « prêt-à-penser » ! Et bien, voilà, nous y sommes ! Néanmoins, je considère qu'il serait trop rapide d'associer selon une loi de causes à effets l'ensemble de nos comportements à notre équilibre hormonal. Pour beaucoup de femmes, la facilité ou la difficulté à révéler leur féminité dépend d'autres variantes ; le tout étant de savoir toujours rebondir et de ne jamais se limiter à quelque carcan que ce soit : cette femme toujours en pantalon devrait pouvoir un jour essayer cette robe et cette femme en talons aiguilles devrait savoir un jour marcher pieds nus... Peu importe comment je suis née. Peu importe mon taux d'œstrogènes ! C'est ça être libre non ?!



## LES HORMONES, CES MESSAGERS CHIMIQUES

Les hormones sont des messagers chimiques fabriqués par des glandes endocrines. Il existe de nombreuses hormones : l'insuline fabriquée par le pancréas ; les hormones thyroïdiennes fabriquées par la thyroïde ; les hormones de la parathyroïde ; les surrénales (adrénaline, aldostérone, cortisol, DHEA, corticoïdes sexuels), sensibles au stress ; les hormones de croissance ; la dopamine, neuromédiateur du cerveau et de la moelle épinière, responsable de l'augmentation de notre libido et de notre envie de vivre. Citons encore l'hormone antidiurétique sécrétée par les reins, l'érythropoïétine (EPO) et la mélatonine sécrétée par l'épiphyse, et bien sûr les hormones sexuelles que sont les œstrogènes, la progestérone et la testostérone.

### ŒSTROGÈNES ET PROGESTÉRONNE

Les œstrogènes et la progestérone maintiennent et développent les organes sexuels féminins. Les œstrogènes stimulent les muqueuses de la bouche, du nez, de l'urètre, du vagin, des glandes mammaires, la calcification des os et elle active la sécrétion des glandes sébacées.

La progestérone agit sur la tonicité du muscle utérin. Elle prépare la muqueuse au développement de l'ovule. Un manque d'œstrogènes et de progestérone augmente le risque d'inflammation des muqueuses vaginales, génère de la douleur et diminue d'autant le plaisir.

### LA TESTOSTÉRONNE AU CŒUR DU PLAISIR ?

Savez-vous que l'hormone principale impliquée dans le plaisir sexuel féminin est la testostérone ? Le département de gynécologie psychosomatique et sexologie de l'université de Genève nous explique que les ovaires produisent en effet de la testostérone en plus grande quantité que les œstrogènes ! Au point que si notre taux de testostérone baisse de manière trop importante, notre libido aussi ! Le plaisir sexuel serait également piloté par les hormones. Au moment de l'orgasme, le cerveau serait complètement submergé par les endorphines, ce qui entraîne ce sentiment de bonheur et d'euphorie. Une grande quantité d'ocytocine, l'hormone de l'amour, serait également libérée.





# #03

# LE JARDIN DE NOTRE ENFANCE

**P**ol Charoy, cocréateur de l'art de la trans-analyse, dit souvent : « *Nous sommes tous issus du jardin de notre enfance.* » Entre le premier regard de la petite fille ouvert sur le monde et la révolution vécue au cours de sa puberté, plusieurs années vont ainsi s'écouler pendant lesquelles elle va se construire pas à pas.

## L'ENVIRONNEMENT NOUS FAÇONNE

Parents, grands-parents, oncles et tantes, amis de la famille, nounous, baby-sitters, crèche, école, premiers amis, tout ce qui a trait de près ou de loin à son entourage participera à son éducation. Car l'enfant est une éponge, il imite, s'imprègne, s'adapte. L'environnement dans lequel il aura évolué contribuera aussi à le former (ou à la formater), qu'il soit enfant unique, issu d'un foyer monoparental, d'une famille élargie. Qu'il grandisse dans un centre urbain ou en milieu rural, qu'il soit issu d'un milieu ouvrier ou artistique, de parents cadres ou fonctionnaires, aisés ou nécessiteux, marginaux ou conventionnels, dans un climat tourmenté ou pacifié, etc.



Cette petite fille aura-t-elle grandi dans un environnement diversifié? Composé d'individus aux personnalités différentes les unes des autres? Aura-t-elle navigué dans des univers hétéroclites? Je crois que plus l'environnement est riche, plus l'enfant est nourri par cette diversité. Affranchie et libre de tous les préjugés, elle peut aborder sa vie de jeune femme avec confiance. Et sans jugement.

Et puis il y a là, encore et toujours, cette part de mystère: les enfants ne sont jamais tels que nous les avons imaginés si nous leur laissons cette part de liberté. Quelle petite fille auriez-vous été si vous étiez née à mille kilomètres de votre lieu de naissance? Dans un tout autre environnement? Je pense à cette maman et à ce papa avant-gardistes que je connais bien, surpris de voir leur petite fille rêvant de robes de princesse et de cours de danse classique. Contre-scénario? Besoin de l'enfant de se différencier? Désir inconscient des parents? Héritage transgénérationnel? Il y aurait beaucoup d'explications à donner, qu'elles soient d'ordre psychologique, psychanalytique ou comportementaliste, mais laquelle pourrait détenir la vérité? L'environnement dans lequel nous avons grandi est essentiel et prendre conscience du contexte dans lequel nous avons été «élevés» demeure une étape incontournable dans tout cheminement personnel. Ce qui me fait femme aujourd'hui commence dans le jardin de mon enfance.

## MES PREMIERS SOUVENIRS

Avez-vous gardé le souvenir de vos jeunes années? Il nous en reste souvent un parfum doux et délicat entremêlé de moments rugueux et douloureux. Selon les histoires de chacune, l'enfance aura été ce temps béni de l'innocence auquel nous demeurons attachées et dont nous restons parfois nostalgiques. Dans ce cas,



le quotidien de l'adulte rivalise difficilement avec ces tendres années et le syndrome de Peter Pan (cet adulte pour qui grandir devient source d'angoisse et d'immaturité) peut nous prendre au piège d'une douceur qui, par nature, ne doit et ne peut durer qu'un temps. Pour celles, au contraire, dont l'enfance aura signifié contraintes, discipline, voire abus, qu'ils soient d'ordre physique ou psychique, elles voient avec plaisir s'éloigner ce temps de l'épreuve et approcher l'ère d'une toute nouvelle liberté. Dans les deux cas, l'enfance nous laisse toujours, à travers une mémoire sélective, son lot de souvenirs. Ainsi je me souviens de ces douces heures passées dans le jardin avec mon grand-père à guetter les premières fraises, les haricots prêts à être cueillis ou les asperges pointant leur tête hors de terre. Je me souviens de ma grand-mère préparant sa pâte à tarte, les odeurs de la cuisine quand je me réveillais un peu tard.

Pêle-mêle, il y a aussi le souvenir de mes pleurs quand mon père a quitté la maison (était-ce un rêve ou la réalité?), les sauterelles attrapées dans le jardin, l'odeur de l'humus et de la tourbe, ma crise à l'âge de 5 ans pour ne pas porter une robe, le souvenir de ma mère et de mon frère se riant du son de mes pas dans l'escalier, mon frère encore me transportant sur sa mobylette dans un matin brumeux pour aller chercher un cadeau d'anniversaire pour ma mère, le régal d'un gâteau de semoule englouti en un temps record un dimanche après-midi, mon frère et ses jeux dangereux qui tout à la fois me fascinaient et m'effrayaient. Et tous ces autres souvenirs qui s'enchaînent et tissent une toile inconsciente entre eux, légers ou graves, réels ou imaginaires.

Parmi toutes ces images, ces couleurs, ces sons et ces odeurs, se nichent des événements fondateurs, des enseignements, des messages de vie empreints de limitations intérieures ou d'ouverture vers le monde. Dans ces premières années se trouvent nos premiers émois, l'éveil de notre libido, nos premiers amours, nos premiers amis, nos premières expériences existentielles comme la prise de conscience de la mort. Ainsi quand ma grand-mère, peu



de temps avant de décéder, me chuchota à l'oreille : « Ne pleure pas Delphine, je suis tranquille, je n'ai pas peur de mourir », elle me transmit un sentiment serein et une idée de la mort que je garde encore aujourd'hui précieusement en moi.

Je me souviens, je devais avoir 7 ans. J'étais en colère après mon père. Et je me suis promise de ne jamais laisser un homme me dicter ma vie et me soumettre. À l'époque, je me sentais trop petite pour me rebeller. Quarante ans plus tard, en réaction à l'autorité coercitive de mon père à l'égard de tous (mère et enfants), cette promesse a gardé toute sa force ! Adulte, je réalise comment ce serment formulé en moi-même qui devait m'assurer la liberté a fini par m'enchaîner. Mariée

avec un homme tourné vers son art, j'ai pris en charge toutes les responsabilités matérielles de la famille. Ma vision de l'homme s'est gravée en moi sous cette forme : soit l'homme est autoritaire et responsable, soit il est cool et irresponsable. Aujourd'hui, il est temps pour moi de remercier cette petite fille qui a su me préserver, lui permettre de grandir, la libérer en me libérant de cette promesse et me réconcilier avec l'image de l'homme.

Brigitte, 50 ans, commerciale



### **SOUVENONS-NOUS...**

**PREMIÈRE PHASE :** installez-vous confortablement. Allumez une bougie. Prenez une feuille de papier. Fermez les yeux, respirez profondément et tranquillement. Souvenez-vous de la petite fille que vous étiez. Remontez jusqu'à votre plus jeune âge. Il est souvent difficile de retrouver le souvenir d'événements qui ont eu lieu avant l'âge de 5 ans, mais cela dépend des personnes. Et voyez le cours des années défilier : 5 ans, puis 6 ans, puis 7 ans, etc.

**DEUXIÈME PHASE :** ouvrez les yeux. Et pendant vingt minutes, écrivez tous les souvenirs d'enfance qui vous reviennent en mémoire. Sans les trier. Des plus anodins aux plus marquants. Laissez émerger votre inconscient.

Puis, surlignez et recopiez tous les souvenirs qui, selon vous, ont construit la femme que vous êtes aujourd'hui.



Vous pouvez demander à l'un de vos proches, avec qui vous êtes suffisamment en confiance, de relire les souvenirs que vous avez notés en vrac. Peut-être trouvera-t-il des éléments qui vous ont échappé.

Votre entourage peut également vous apporter des éléments que vous aviez oubliés. Ce processus permet de retrouver la petite fille que nous étions, de reprendre contact avec elle avec tendresse. En la reconnaissant, nous pouvons davantage reconnaître et accueillir la femme que nous sommes devenues.

En effet, celle que vous êtes aujourd'hui ne vient pas de nulle part. Peut-être découvrirez-vous que des événements vous ont éloignées de cette petite fille joyeuse et espiègle. Pourquoi ? Ou pourrez-vous mesurer tout ce que la vie et les démarches que vous avez entreprises vous auront permis de transformer : retenues, timidités, frustrations, etc.





# #04

# LE PASSAGE DE LA PUBERTÉ

L'adolescence, quel bouleversement! Hormonal, psychique, social. Ce n'est pas sans raison si les peuples primordiaux ritualisaient cette étape essentielle dans la vie d'une jeune femme. Différent selon les cultures, le rituel symbolisait le passage d'un état à un autre. Du garçon à l'homme. De la fille à la femme.

## MES PREMIÈRES RÈGLES

L'apparition des premières règles incarne peut-être le mieux cette transformation bouleversante. Je me souviens de ce moment. Nous étions partis en classe de neige. J'étais en CM2, je devais avoir 10 ou 11 ans. J'avais déjà découvert des traces de sang peu de temps avant mon départ. Ma mère avait dû m'expliquer ce qui m'arrivait, mais je n'avais pas bien compris. Dans tous les cas, je ne me sentais pas à l'aise et je n'en étais pas fière. Pour me préserver, ma mère m'avait donné des serviettes hygiéniques. Mais j'avais honte. Je n'osais pas les montrer à mes amies de classe qui pourtant étaient proches. Elles n'avaient pas encore eu leurs règles et j'apparaissais comme une enfant à part.



## CACHEZ CES RÈGLES QUE JE NE SAURAI VOIR

J'ai demandé à plusieurs femmes d'âges différents de me raconter leurs premières règles, comment leurs parents leur avaient expliqué ce changement. Si elles avaient été prévenues ou non. Au final, j'ai découvert que plusieurs styles coexistaient. Entre l'absence totale de transmission, le langage purement informatif ou la dimension exclusivement empathique, chacune des femmes que j'ai interrogées avait majoritairement trouvé son propre chemin pour accueillir, comprendre et intégrer sa révolution métabolique. Mais peut-on se satisfaire de ce parcours solitaire ?

Les règles, finalement, appartiennent encore au monde tabou de la sexualité, de la masturbation, ou de la contraception, on n'en parle pas, ou juste ce qu'il faut. Tout se passe dans le secret de l'alcôve. Ou tout devient très explicatif et informatif ; ce qui n'est déjà pas si mal. Mais on oublie la force symbolique et la révolution organique de ce passage. Au point que dans certaines cultures, puberté signifie encore mariage ! Dans ces traditions archaïques patriarcales, la dimension ritualisée peut par ailleurs perdurer, mais on vole leur adolescence à des jeunes filles qui sont soumises et sacrifiées sur l'autel de la coutume. Au moins, celles-ci auront survécu au foeticide et à l'infanticide si répandus en Inde, au Pakistan ou en Chine !

En Occident, même si les femmes de ma génération cherchent à ne pas reproduire le manque de transmission, qu'elles s'informent et trouvent les mots pour s'adresser à leurs filles, il n'en reste pas moins que la célébration de la puberté est rare, pour ne pas dire absente. Force est donc de constater que cette étape si primordiale dans la vie d'une femme n'est pas honorée comme elle le devrait. Pourquoi ? (*Lire aussi le chapitre 12 de la partie 2 p.153.*)



## DE NOUVEAUX RITUELS DE PASSAGE

Nous vivons dans un monde rempli de contradictions. La tradition peut à la fois nous enfermer et nous enseigner. Il nous faut donc faire preuve de discernement. Le fait est que nous nous sommes coupés de traditions millénaires qui portaient en elles le sens sacré et fondateur pour une jeune femme du rituel de passage. Nirmala Gustave, relaxologue, nous explique : « *Il n'y a rien en Occident pour honorer la puberté. Juste un grand vide. En Inde, il existe un magnifique rituel de passage. La jeune fille est honorée comme une déesse. On la pare de son premier sari, on lui offre un massage, une friction du corps, pour qu'elle se sente bien dans sa corporalité de toute jeune fille. On l'honore grâce à des cadeaux, à un rituel. On met en mouvement cette nouvelle énergie de jeune fille et de future femme. Je crois que les jeunes filles françaises sont désireuses de cette célébration.* » Comment dès lors pourrions-nous trouver un nouveau chemin pour instaurer des rituels de passage si nécessaires ? Des rituels qui ne reproduisent pas une tradition, mais qui retrouvent le sens sacré de cette transformation unique dans une vie.

Paule Lebrun, fondatrice de « Ho, rites de passage », a beaucoup réfléchi sur le sujet : « *Quand une jeune femme devient-elle adulte ? Est-ce quand elle peut voter ? Quand elle obtient son permis de conduire ? Quand elle fume son premier joint ? Quand elle fait l'amour pour la première fois ? Quand elle devient indépendante financièrement ? Quand elle est menstruée pour la première fois ?* » Ces expériences sont toutes à leur façon des initiations, mais vécues sans l'encadrement culturel et la signification existentielle qui leur étaient donnés dans les anciennes tribus. Nous devons donc trouver une nouvelle voie.



Nous sommes aux États-Unis. Une *Sweat Lodge* (hutte de sudation) est organisée comme rite de passage pour une jeune fille de 13 ans qui vient d'avoir ses règles. Nous sommes une quinzaine de femmes de tous âges. La cérémonie installée, mère et fille se retrouvent au centre, près du foyer, pour échanger sur leur intimité. Elles se devinent à peine dans cette luminosité orangée et leurs mots appartiendront à cet entre-deux. Puis on appelle les quatre portes, on chante, on fait brûler quelques herbes. La chaleur sollicite notre âme. La mère doit alors disparaître dans l'ombre auprès des autres femmes. La jeune fille reste près du foyer, seule, et c'est le moment pour elle de poser des questions à

l'assemblée des femmes. Chacune d'entre nous offrira ses réponses dans l'anonymat de l'obscurité. Nous avons pu partager ensemble ce chemin qui, pour moi, ne fut pas si simple: la découverte d'une sexualité de femme qui ne se résume pas à ouvrir les jambes et à laisser faire le pénis, mais oblige à être, dans le souffle, dans l'ouverture et le lâcher-prise. Ô combien ce chemin m'a obligée à regarder cet héritage de femme furieuse, braquée et envieuse des hommes, se camouflant derrière une séduction exacerbée. Ô combien ce mystère du vagin m'a amenée à découvrir le féminin en moi et à le redéfinir en dehors de la soumission: dans la présence.

Clothilde, 64 ans, psychologue

### STELLA ET LE CERCLE DES FEMMES

Le mot « menstrues » vient du mot « mois », qui lui-même venait du mot « moon », ou « lune » en anglais. Les menstrues rythment la vie de toutes les femmes du monde pendant environ 35 à 40 ans, et ce depuis la nuit des temps. Il y a bien longtemps, ce sang qui coulait du corps de la femme sans qu'elle soit

blessée et surtout sans qu'elle en meure relevait du mystère. [...] Comme toi, il y a 46 ans, je me suis réveillée un matin, comme tous les matins du monde. Je suis allée aux toilettes et une tache rouge ornait le papier rose qui venait de m'essuyer. Mon cœur s'est arrêté de battre le temps d'un instant. Ce

.../...



matin-là n'était plus comme tous les matins du monde. Il était différent car j'étais différente: cette tache m'affirmait que mon corps n'était plus celui d'une petite fille. Je venais de faire un bond en avant, je me sentais appartenir à une multitude : c'était la multitude des femmes, le cercle immense des Femmes Lune. En allant au collège, je souriais, je pensais que tout le monde voyait que j'étais différente... Pourtant rien ne semblait avoir changé. Il y a juste Rex, le chien-loup, couché comme chaque matin devant la porte de la Villa Rosa, qui m'a saluée: il s'est levé, m'a flairée, a poussé un petit jappement et m'a regardée m'éloigner avec son regard espiègle. Merci Rex de m'avoir distinguée. En fait, c'était mon monde inté-

rieur qui gardait le mystère de cette métamorphose bien caché dans mon jardin secret. Ce jour qui me semblait si important, que j'attendais et redoutais à la fois, était arrivé... et c'est comme si personne n'y prêtait attention. Ma mère m'avait juste embrassée un peu plus fort que d'habitude en poussant un soupir, sans rien dire. Je n'ai jamais su quand et comment mon père l'a appris. C'était tellement décalé avec ce qui se passait dans mon corps, dans ma tête, dans mon cœur. C'est comme si j'avais grandi sans que personne ne s'en rende compte, comme si j'étais devenue un papillon que personne ne voit.

Maïtie Trélaün

Extrait de *Stella et le cercle des femmes*, Le Souffle d'Or

## HONORER NOTRE FÉMININ SACRÉ

Oui, sans nul doute, la force symbolique du passage était autrefois plus forte. Particulièrement chez certaines tribus amérindiennes qui reconnaissent la dimension sacrée de la femme : son lien intime avec les cycles de la nature, sa connaissance innée du processus d'engendrement des naissances et des morts, son pouvoir de donner la vie. Si cette reconnaissance du corps social n'existe



pas, la femme peut oublier ce savoir. L'arrivée des premières « lunes » était ainsi largement célébrée, dans la joie, les chants et les danses. Elle signifiait l'avenir de la tribu par la promesse de générations futures. Entourée par les anciennes qui lui transmettaient leurs connaissances et lui enseignaient les mystères de la vie, la jeune femme intégrait son nouveau rôle dans la tribu.

Chris Knight nous raconte comment, aujourd'hui encore, en Afrique, chez les Mbuti du Zaïre, une jeune fille menstruée pour la première fois est « bénie par la lune ». À la fois rituel de passage et initiatique, toute la tribu accueille la jeune femme dans son nouveau statut. Le premier saignement est marqué par l'*elima*<sup>1</sup>, ou l'entrée dans la « maison des femmes » où l'accompagnent les femmes de sa famille et ses amies. Les jeunes femmes y apprennent l'art d'être une femme, en étant fières de leur corps, de leur sexualité, de leur capacité à enfanter et à élever des enfants. Des membres d'autres tribus viennent lui présenter leur respect et les jeunes hommes se regroupent autour de la maison. Si deux filles débutent leurs premières menstruations au même moment, un lien indéfectible est scellé entre elles : « Elles ont vu le sang ensemble ».

Néanmoins, prenons garde à ne pas idéaliser la dimension tribale. Dans de nombreuses sociétés tribales, le rituel associé à la puberté rime pour la jeune femme avec mutilation : de son corps, de son plaisir. Ce n'est qu'après avoir subi ces terribles souffrances qu'elle est intégrée en tant que telle dans la société. Sachons donc séparer le grain de l'ivraie : honorer la femme et la féminité, ritualiser les grands passages de la vie d'une femme, et lui montrer combien la société est heureuse de l'accueillir. Telle qu'elle est. Être une femme, non pas telle que la tradition ou la société la souhaite, mais comme chacune désire l'être. C'est sans doute

---

<sup>1</sup> Ce rituel pratiqué au Zaïre est décrit dans l'ouvrage de Chris Knight, *Blood relations, menstruation at the origins of culture*, Yale University Press, 1991.



ici l'apport de la révolution individuelle de la société occidentale qu'il nous convient aussi de préserver. Nourrissons-nous à la fois du sacré, du pouvoir du rituel, de l'initiation et des libertés âprement acquises par les féministes. C'est l'enjeu de ce troisième millénaire pour les femmes. Une alchimie pas si simple que ça à réaliser qui fera de nous des femmes initiées, épanouies et libres. *(Lire le chapitre 15 de la partie 3 p. 189.)*

## NOTRE CORPS SE TRANSFORME

Peut-être que le premier pas pour une jeune femme serait de mieux connaître son corps, son sexe, comment son processus hormonal fonctionne, à quelles transformations elle doit s'attendre. Le regard de la société va changer, mais aussi celui des hommes, et des femmes. Un cap est franchi : l'enfance s'éloigne un peu plus chaque jour et la femme n'est pas encore pleinement incarnée. Il existe encore quelques va-et-vient entre ces deux pans de sa jeune vie. Pour peu qu'on l'initie, avec délicatesse et légèreté, elle va pouvoir aimer, chérir, préserver et célébrer ce corps ouvert à une nouvelle sensualité et à de nouveaux désirs.

### TÉMOIGNAGE

J'ai été grande très vite. Trop vite à mon goût. Cela m'a valu de me sentir souvent décalée dans la cour de l'école. À la récréation, j'entendais souvent des quolibets. Alors, je me fermais et j'enfonçais ma tête dans les épaules.

Je n'avais pas ou peu de formes. Ni poitrine, ni hanches bien dessinées. Je me sentais maladroite et gênée dans ce grand

corps asexué. D'autant que mes règles sont arrivées tard. À l'âge de 15 ans. J'ai le souvenir d'un moment joyeux célébré avec ma mère et ma sœur aînée. Même si je vécus ce passage comme une petite révolution, c'est bien plus tard que je me suis sentie femme, lors de la naissance de mon premier enfant, treize ans plus tard.

Géraldine, 38 ans, enseignante



## L'ÂGE NO LIMIT !

Mais si nous n'offrons pas à nos enfants cet espace « consacré », les adolescents trouveront toujours le moyen de s'initier. Il est d'ailleurs intéressant de voir qu'en Occident, à chaque génération, les adolescents créent de nouveaux lieux de rencontres, à l'écart des parents, où ils testent et dépassent leurs limites. Si les années 1950 et 1960 ont eu leur lot de transgressions, notamment pendant la *Beat Generation*, les années 1970 qui ont suivi ont rassemblé un nombre exponentiel de jeunes gens militant pour « Sexe, drogues et rock'n roll ». Cette génération a su s'émanciper d'un ordre moral étouffant.

Aujourd'hui, de nouveaux réseaux se forment. Les soirées « *Skins Party* » inspirées de la série anglaise déjantée *Skins* sont à la mode. Dans ces soirées organisées dans des anciens théâtres reconvertis, des salles désaffectées, très policées ou plus *underground*, les jeunes, et notamment les jeunes filles, ingurgitent toutes sortes de substances et poussent leurs limites jusqu'à des états extrêmes, à ne plus savoir ni où elles sont, ni qui elles sont. L'émergence des réseaux sociaux comme Facebook ou Twitter entraîne de nouvelles implications. Des photos dénigrantes se retrouvent exhibées au plus grand nombre. Une réputation qui pouvait auparavant se construire ou se détruire par un simple bouche-à-oreille trouve un support de communication qui peut se révéler dévastateur. En témoignent ces cas de suicides aux États-Unis.

L'initiation sexuelle est bien sûr au rendez-vous de ces soirées d'un nouveau genre, avec ses nouveaux codes. Après les bals et les flirts des années 1950, les « faites l'amour, pas la guerre » des années 1970, les bous et les slows langoureux des années 1980, les *rave parties* des années 1990 (où la sexualité ne tenait pas un rôle central), aujourd'hui, garçons et filles, filles et filles, s'embrassent, puis passent à un autre partenaire, et encore à



un autre. Bien souvent sans désir et sans amour comme elles en témoignent. C'est un jeu. Des *black rooms* sont improvisées pour se retrouver. Caresses, érotisation des corps, émois, provocations, c'est la découverte de la sexualité, souvent exhibée, mais dénuée de passage à l'acte. Ainsi, négligée par une société qui a oublié de se réinventer, les jeunes filles, à chaque génération, créent de nouveaux rituels. Quand leur offrirons-nous des rituels de passage adaptés qui répondent à leurs aspirations profondes ? Car, j'en suis sûre, leurs âmes ont soif de beau, elles ont envie de s'émerveiller : *« Il est temps de réagir car nous n'avons plus d'ancêtres à qui nous relier, plus de cosmologie, d'imagination ou de noblesse héroïque. Plus d'émerveillement et de révérence. Plus de communauté. Les jeunes ont besoin d'ancêtres et d'aînés sur qui s'appuyer, qui ont cheminé avant eux. Ils ont besoin d'imagination et d'images, de défis, de rituels et d'aventures. Nous avons besoin de nouvelles écoles de sagesse pour éduquer le ressenti des jeunes. Car perte de sens = perte de ressenti. »* (Paule Lebrun, fondatrice de « Ho, rites de passage ») Quand nous aurons changé, ils pourront changer...



J'ai à la fois eu un peu peur et j'ai adoré voir mon corps se transformer pendant la puberté : d'abord ma poitrine pousser, puis mes hanches et mes fesses s'arrondir. Enfin, je pouvais séduire les garçons dont je rêvais. Car j'étais très convoitée. Je me sentais épanouie.

De 15 à 18 ans, c'est devenu plus compliqué. J'ai vécu mes premières relations sexuelles en souffrant du manque de plaisir. Mes formes féminines, ma jeunesse, ma beauté, sont devenues un handicap. C'était trop pour moi de plaire à des garçons plus âgés. Ils me désiraient, mais m'aimaient-ils ? J'ai alors vécu une amitié très fusionnelle. Louise était physiquement mon opposé : silhouette fluette, petite poitrine. Un jour, elle m'avoua qu'elle était amoureuse de moi et qu'elle

aimerait que nous vivions en couple. Je n'ai pas pu, pas eu envie de passer le cap de la relation sexuelle. Mais son amour me faisait du bien parce qu'elle m'aimait telle que j'étais : mes rondeurs, mon caractère, tout lui plaisait. Notre relation incarnait à la fois la sensualité et la délicatesse, mais aussi l'autonomie et la force.

Les mois passant, j'ai découvert que Louise voulait vivre une double vie : avec moi et avec un homme. Je ne l'ai pas supporté et je l'ai quittée. J'ai rencontré quelque temps plus tard un homme doux, gentil et rassurant, avec qui tout était simple. Avec lui, j'ai appris à vivre une sexualité douce et tranquille. Ma vie de jeune femme commençait.

Astrid, 32 ans, commerçante



## PAROLE D'EXPERTE

### COMMENT RACONTER L'AMOUR À NOS FILLES ?

Dès l'arrivée des règles et le début de la sexualité, c'est la confiance des parents en leur fille qui est le fil conducteur pour qu'elle puisse découvrir ce qui est important dans une relation. La façon dont la question de l'amour est abordée brouille souvent les pistes. Les parents qui veulent bien faire, en autorisant la sexualité à leur fille, lui disent généralement qu'il est important de faire cette expérience « avec l'homme que l'on aime ». Ceci, sans se rendre compte qu'ils lui imposent une conception de l'amour qui est la leur, alors qu'à cet âge, il faut justement découvrir



ce que recouvre ce mot. C'est ainsi qu'une de mes clientes fut violemment blessée lorsque sa mère lui dit : « Mais crois-tu que c'est parce qu'il te tripote qu'il t'aime ? » Ce genre de propos perturbe la vraie rencontre. Il interdit à la fille de découvrir autre chose que ce qui est connu par sa mère. De telles paroles laissant entendre que sans amour, c'est immoral, brader son corps, ou ne pas se respecter. Alors qu'il ne s'agit pas du tout de cela à cet âge où l'enjeu de la vie est de découvrir la sexualité dans une vraie relation : une relation où il s'agit non seulement de se découvrir soi, mais de découvrir l'autre. Or, si on le fait vraiment, c'est justement ce qu'on appelle l'amour.

Toute vraie relation véhicule de l'amour, et ce sont généralement les idées préconçues sur l'amour qui l'encombrent ou le perturbent. Ce qu'il faut dire à cette jeune fille, c'est que l'amour n'est pas un idéal fusionnel. Il n'implique ni d'attendre des preuves, ni de se sentir victime parce qu'on ne sait pas entendre l'autre, ni encore se comprendre. Les parents doivent donc réfléchir aux paroles qui ouvrent réellement à la sexualité et celles qui la bloquent, en enfermant leur fille dans des principes qui la maintiennent prisonnière de ses rêves d'enfant. À cet âge, les filles ont autant besoin que les garçons de satisfaire la curiosité qui permet de se découvrir et de découvrir l'autre.

Ainsi, à partir de l'arrivée des règles et dès le début de la sexualité, l'instruction doit être pratique. Les parents peuvent aussi apporter des notions d'ordre humaniste, comme transmettre la différence entre femmes et hommes : les femmes ne sont pas pareilles que les hommes ; la différence anatomique impliquant une réelle différence d'appréhension de la vie, mais ces différences sont complémentaires. S'accepter soi et accepter l'autre. Ne pas juger. Ne pas vouloir l'autre à soi, ni comme on voudrait qu'il soit. Cela demande de savoir se parler, écouter, entendre et d'avoir un vocabulaire commun ; ce qui reste important dans une relation étant que l'on s'apporte quelque chose.

Danièle Flaumenbaum

Psychanalyste, gynécologue et acupunctrice





# #05

# 20-40 ANS :

# L'EFFERVESCENCE

**V**oici venu l'âge de tous les possibles et de l'indépendance : trouver sa vocation, affirmer ses passions, découvrir la personne que l'on aime, devenir mère.

## LE GRAND BRASSAGE

À 20 ans, c'est aussi et encore l'âge du « grand n'importe quoi ». Celui de tous les excès. La jeune femme se cherche toujours et poursuit son apprentissage. Peu à peu, un dessein se forme et se précise. Les aventures sentimentales de quelques nuits, de quelques mois, deviennent LA rencontre. Une rupture, une séparation forgent l'expérience, forcent des remises en question. Idem au niveau professionnel.

Ainsi, entre 20 et 30 ans, beaucoup d'événements et de rencontres ont lieu. On change de ville, de pays, d'amour, de travail. De nombreux choix sont faits, des décisions d'envergure et irréversibles sont prises. Comment une jeune femme peut-elle aujourd'hui trouver le juste équilibre entre une soif d'aventure liée à une vitalité débordante et intégrer l'univers studieux des études ou le monde sérieux du travail ? Comment une trentenaire



peut-elle accomplir sa vie à la fois amoureuse, familiale et professionnelle ? Et comment ne pas se perdre en cours de route ?

Il y a celles pour qui le chemin semble tout tracé : l'université, les grandes écoles, puis le monde de l'entreprise, une union scellée, des enfants. Il y a celles qui préfèrent la vie d'artiste et acceptent l'incertitude de petits boulots pour payer leurs études de théâtre, les beaux-arts, et vivre leurs rêves. L'une fondera rapidement une famille tandis que l'autre favorisera sa vie professionnelle. Celle-ci cherchera à concilier et à conjuguer les deux. Celle-là enchaînera les galères pour trouver finalement un nouveau sens à sa vie. Celle-ci va se fondre dans le système et celle-là ne parviendra jamais à y entrer. Les chemins pour devenir une femme semblent si particuliers à chacune d'entre nous.

## TÉMOIGNAGE

Pour moi, devenir « mature », c'est quitter le monde de l'enfance, de l'inconscience et du rêve, sans l'oublier pour autant. Je pense que ce sont des expériences de vie successives qui nous amènent à une vérité sur nous-même et à une réalité du monde extérieur.

Petit à petit, j'ai quitté des réactions impulsives pour des actes réfléchis. J'ai acquis plus de sagesse et de tolérance. Ces expériences de vie, parfois douloureuses, parfois joyeuses, m'ont fait « grandir ». Elles peuvent être des rencontres avec une per-

sonne, un savoir, une maladie, une situation particulière, qui m'ont occasionné des découvertes bouleversantes, des contraintes, des réflexions profondes, etc. Bref, une prise de conscience responsable de moi-même et du monde qui m'entoure. Ces dernières années, la contrainte d'une maladie et une rencontre m'ont énormément changée ; elles m'ont rendue plus mature, même si du bout de mes 35 ans, il me reste encore du chemin à parcourir.

Pascale, 35 ans, secrétaire



## J'AI ÉTÉ INITIÉE

Ma « crise » d'adolescence a eu lieu très tardivement. Je suis restée très proche de ma mère jusqu'à l'âge de 18 ans. J'étais une enfant un peu « excentrique », mais sage. Mon départ de la maison, l'entrée dans mon premier « chez moi » et à l'université, la découverte d'un nouveau monde, mon exploration de la vie : ma quête existentielle commença à cet âge-là. J'étais pleine de vitalité et en même temps, comme un prolongement de l'adolescence, je ne savais pas encore quoi faire de toute cette vitalité.

Vingt ans, c'est l'âge auquel j'ai pris mon premier rendez-vous avec un psychanalyste et où débuta une longue aventure intérieure qui se poursuit toujours. C'est aussi l'âge des grands voyages initiatiques : je suis partie trois fois en Indonésie et je n'en suis pas revenue indemne.

La première fois, ce fut le temps des vacances : Java, Bali, Lombok. Je n'étais jamais partie aussi loin de chez moi. La deuxième fois, je suis retournée sur l'île de Java pour y écrire un mémoire d'anthropologie sur le Wayang Kulit, le théâtre d'ombres indonésien. C'est sur cette terre sacrée que mon âme spirituelle s'est éveillée. La troisième fois, je suis arrivée à Kuala Lumpur et j'ai rejoint l'île de Sumatra. C'est là que j'ai rencontré Ibu Rosnaini, près du lac Maninjau, et c'est là qu'elle m'a initiée.

## LE JOUR DE MA RENAISSANCE

J'ai découvert chez le peuple Minangkabau un univers matriarcal où *la* chef de famille, et non *le* chef, se trouve au cœur de la maison. Il reste par ailleurs très peu de sociétés matriarcales dans le monde et le mot lui-même soulève chez les anthropologues de nombreuses controverses. Certains excluent qu'il y ait eu dans l'histoire des sociétés dont le pouvoir ait été entre



les mains des femmes! D'autres spécifient qu'il n'existe pas de modèle matriarcal équivalent au patriarcat; une société où les femmes auraient le pouvoir entraînant par voie de conséquence un modèle moins hiérarchisé. D'autres considèrent le matriarcat comme une organisation matrilineaire, autrement dit la représentation d'un système social où la responsabilité familiale, voire clanique ou tribale, est attribuée à la femme. C'est ce modèle que j'ai expérimenté et ressenti en vivant auprès d'Ibu Rosnaini.

Frères et oncles travaillaient dans les rizières ou pêchaient. Les sœurs et les tantes participaient à la culture du riz. Et il y avait Ibu Rosnaini qui demeurait toute la journée à la maison. Sa place et son rôle étaient perceptibles. Il ne semblait pas y avoir autorité plus importante sous ce toit. Elle était respectée et, dans le silence, les autres semblaient s'activer autour d'elle. J'ai alors pensé à ma grand-mère qui incarnait « l'esprit de la famille ». Si mon grand-père maîtrisait l'argent, c'est elle qui faisait autorité. Elle était l'aînée de trois sœurs et, d'une certaine manière, le « frère aîné ». Une mère malade et clouée dans un fauteuil roulant, elle avait su défier un père tyrannique, et plus tard, les Allemands qui occupaient Épinal pendant la Deuxième Guerre mondiale. Ses nièces, ses neveux, ses deux filles, ses petits-enfants, ses beaux-fils et ses beaux-frères, son mari, tous, nous la respections, mais sans la craindre.

C'est une figure maternelle de pouvoir, autoritaire et aimante, que mon inconscient était donc allé retrouver à l'autre bout du monde. Le temps de quelques jours, Ibu Rosnaini est devenue mon initiatrice, une grand-mère spirituelle. Elle m'a appris les massages, et, surtout, elle m'a offert une transmission, une connaissance et une force. Je ne parlais que quelques mots d'indonésien et notre langage se vivait surtout à travers les regards et les gestes. Je restais auprès d'elle du matin jusqu'au soir pour observer son savoir-faire et m'imprégner de son essence; une relation de maître à disciple très ancrée dans la culture indonésienne. Cette relation se traduisait par des longues heures passées



ensemble, à manger des cacahuètes en regardant la télévision sur son lit qui trônait dans la pièce principale de la maison. Je partageais ses soins qu'elle prodiguait dans une salle qui lui était réservée. Les femmes du village, et bien au-delà, venaient la voir pour un massage, accompagner leur grossesse, car elle était *dukun beranak*, c'est-à-dire sage-femme. Par ailleurs, elle était maîtresse de cérémonie, assistait les naissances et les morts. Elle pratiquait aussi un peu de magie blanche et aidait certains couples à se retrouver en brûlant des encens, en associant des herbes et en priant *Tuhan*, le dieu de tous les dieux.

## RENCONTRE AVEC DES FEMMES REMARQUABLES

Ibu Rosnaini me fait penser à ces femmes décrites par Véronique Jannot dans son magnifique documentaire *Dakinis, le féminin de la sagesse*. La sagesse des femmes qu'elle a rencontrées au Tibet reflète la force et la beauté de leur esprit. Leur engagement aussi. J'ai pu rencontrer en France des femmes qui recèlent le même trésor. Leur parcours est bien sûr différent, nourri à la sève de l'Occident, mais leur âme reste intacte, leur esprit est vif, et comme le dirait un dicton amérindien : « Il vole au-dessus des nuages. »

Mais les moments de partage les plus fondateurs pour ma vie de femme sont sans nul doute ces trois bains rituels qu'Ibu Rosnaini m'a donnés. Perdue dans un village, à plus de dix mille kilomètres de chez moi, je me suis retrouvée nue face à cette femme qui m'a lavée avec une eau qu'elle avait bénie, remplie d'essence de citron, de pétales de fleurs et saupoudrée d'épices. À l'âge où d'autres devenaient mères, elle m'a offert une renaissance : en m'éveillant au mystère de la vie, à sa dimension sacrée, à une spiritualité si nouvelle pour moi. Sous ses mains, je me sentais unique et je ressentais le lien profond qui unit tous les êtres ; elle, dont je parlais si peu la langue, me faisait comprendre qu'il existait en chacun de



nous une connexion universelle, le plus beau et le plus puissant des langages, celui de l'âme. « Lavée » de mon ignorance, j'étais prête à rencontrer le monde. À entrer dans la connaissance. En toute simplicité.

À la fin de mon séjour, Ibu Rosnaini, surprise, a accepté que je la masse. Son corps était fourbu, abîmé par toutes ces années passées assise. Elle qui massait chaque jour n'était massée par personne ! Après quelques minutes, elle me dit : « *Pintar, pintar!* » ; ce que je compris signifiait : « Douée, douée. » La transmission passe aussi par là, la confirmation, la reconnaissance d'un savoir par celle ou celui qui vous l'a transmis. Ainsi, Ibu Rosnaini me donnait son approbation. Elle qui, dans mon imaginaire de jeune femme incarnait la sagesse et le savoir, me montrait, par son sourire et ses gestes encourageants, que je pouvais être sûre de ma valeur et qu'elle avait confiance en moi. Sans cette transmission, difficile pour chacune d'entre nous de faire grandir l'estime de soi.

De retour en France, j'ai pu rencontrer les bonnes personnes qui m'ont guidée pour accomplir ma vie de femme. Je me rappelle les mots d'Imanou Risselard qui, un jour, en m'enseignant les fondements de son art, le wutao<sup>1</sup>, me dit : « Ne te gâche pas. » Des mots simples. Et pourtant. Ce jour-là, ces paroles résonnèrent avec une telle force dans mon corps, que j'ai décidé de prendre soin de moi. Jour après jour, j'ai appris à lâcher prise, mais aussi à conquérir ma féminité ; pas celle de la voisine, la mienne, la plus en accord avec mon être. Et quand, aujourd'hui, des femmes, à la fin d'un stage, d'un atelier que j'anime, ou au détour d'un Festival du Féminin que j'organise, viennent me voir en me disant « Super, merci beaucoup ! Quelle énergie, quelle force, quelle lumière ! Vous êtes belle ! Vous êtes une *Wonder Woman!* », je pense à toutes ces années de cheminement, à toutes ces femmes, et bien sûr à tous

---

1 Le wutao est un art corporel contemporain créé par un couple de Français, Pol Charoy et Imanou Risselard : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)



ces hommes, qui ont nourri mon parcours, et je leur réponds : « Mais vous aussi, vous êtes belles, vous êtes extraordinaires ! ». Aussi je pense qu'il est nécessaire pour toute femme de rencontrer des figures marquantes qui vont venir nourrir toutes les dimensions de son être. Dans les temps anciens et les cultures primitives, ces transmissions et ces initiations étaient d'ailleurs incontournables. Ces rencontres, entre l'âge de 20 et de 30 ans, déterminent profondément le sens que va prendre notre vie.



### **ELLES NOUS ONT TANT APPRIS**

Je vous propose de faire un voyage dans le temps à la recherche de toutes vos rencontres avec des femmes qui ont construit votre vie. Ce sont des initiations qui bien souvent n'en ont pas pris le nom et dont vous n'avez pas conscience. Ce processus va vous permettre de les intégrer en tant que telles et d'en améliorer le pouvoir créatif.

**PREMIÈRE PHASE :** nommez toutes les femmes qui vous ont appris, transmis une connaissance, un savoir-être, un savoir-faire.

**DEUXIÈME PHASE :** nommez en quelques mots ce que chacune vous a appris.

**TROISIÈME PHASE :** observez et écrivez ce que vous avez fait de chacune de ces transmissions. Bien sûr, elles se sont parfois transformées ou elles peuvent avoir pris forme dans des situations ou des comportements incongrus. Vous avez peut-être déjà commencé à transmettre ce qui vous a été transmis...

Si vous rencontrez des blocages au cours de cette troisième phase, sans jugement, mais avec bienveillance, prenez le temps de regarder ce que vous n'avez pas fait fructifier, demandez-vous pour quelles raisons et regardez comment vous pourriez transformer cette lacune.

**QUATRIÈME PHASE :** prenez le temps de remercier une à une chacune de ces femmes et savourez ce qui vous a été transmis et ce que vous en avez fait. Respirez la femme qu'elles vous ont permis d'être.

Sachez que vous pouvez bien sûr accomplir ce même processus avec tous les hommes qui ont marqué votre vie. Ce qu'ils vous ont transmis, ce qu'ils ont parfois réparé. Il se trouve que de nombreuses femmes encore aujourd'hui ont plus de difficultés à reconnaître ce qu'une femme leur a transmis qu'un homme.



## LE PRINCE CHARMANT

De même les partenaires qui vont croiser notre chemin, avec qui nous allons construire notre histoire. Mais qui choisissons-nous mesdames ? Bien sûr, il y aurait de quoi consacrer un livre à ce sujet. Il existe tant de possibilités. De raisons rationnelles et irrationnelles. Psychanalytiques et transgénérationnelles. Énergétiques. Contextuelles. Il y a de la magie aussi. On choisit le partenaire qui nous fait vibrer. Qui plaira à notre famille ou la fera hurler. Qui s'accorde à notre statut ou crée des décalages. Qui sera un bon père, un bon parent. Qui nous protège, nous fait avancer. Chacun a son intérêt à vivre une magnifique rencontre amoureuse et une aventure de couple.

Mais quelle femme n'a pas cherché son prince charmant ? Quelle femme n'a pas un jour rêvé qu'il viendrait un jour l'emporter sur son magnifique destrier ? Que son père soit un héros ou un « loser », la jeune femme vacille souvent entre une voix qui lui dit : « Mais, arrête, il n'existe pas le prince charmant ! », et l'autre qui lui répond : « Ne l'écoute pas, bien sûr qu'il existe, il arrive bientôt. » Dès notre plus tendre enfance, nous sommes nourries par des archétypes puissants tels que le prince et la princesse, le roi et la reine, mais aussi, plus contemporains, le héros ténébreux à consoler, le guerrier solitaire à apprivoiser, etc. D'un point de vue psy (je schématise beaucoup), le père (parfois le frère, le cousin, etc.) incarne ce héros pour la petite fille. Ce père qui l'aide à « défusionner » de la mère et l'ouvre vers le monde, qui la protège aussi. Ah, qu'il est beau mon papa ! Que je l'aime ! En grandissant, la jeune fille se tournera-t-elle alors vers un jeune homme, puis un homme, qui lui ressemble ? Sera-t-il à la hauteur ? Quel challenge parfois pour le compagnon quand l'image du père est si prégnante et que ce dernier maintient son emprise sur sa fille ! Une adolescence rebelle lui permettra-t-elle de s'en libérer ?



Et que se passe-t-il quand le père a été absent ? Physiquement ou psychiquement. Sans image concrète du père, l'enfant peut y projeter tout son imaginaire. Pour expliquer l'insoutenable de l'absence, de l'abandon. Difficile alors pour le compagnon de rivaliser avec ce dieu sans visage. Complicé pour la femme de trouver cet homme qui n'existe pas. Tout la ramène à cette nostalgie et à la blessure de cette absence. Pour remédier à ce manque, pour répondre au désir de la mère, la petite fille prendra parfois la place du père et deviendra « l'homme » de sa mère. Le schéma des polarités, mais aussi de l'identité sexuelle psychique est alors inversé. La petite fille devient le prince charmant qui emporte sa mère sur son magnifique destrier !



#### **QUEL EST NOTRE PARTENAIRE IDÉAL ?**

Pour prolonger cette réflexion, en couple ou célibataire, je vous invite à décrire ce partenaire idéal : ses traits physiques, son âge, son caractère, ses centres d'intérêt, ses passions, ce que vous aimeriez vivre et réaliser avec lui. Soyez précise. Cet exercice ne détruira, ni ne renforcera votre rêve. Vous découvrirez peut-être que votre compagnon (ou votre compagne) est votre partenaire idéal, ou que vous avez placé la barre très haut ! Formuler vos aspirations va vous aider à y voir plus clair.

## **DEVENIR MÈRE**

Entre 20 et 40 ans, c'est aussi l'âge où beaucoup d'entre nous deviennent mères. L'âge où nous transmettons la vie. J'ai là aussi écouté beaucoup de femmes qui ont partagé leurs désirs, leurs attentes, leurs doutes et leurs joies : le bonheur de se sentir enceintes, de ressentir la vie en soi, l'effet bonifiant de l'ocytocine. Mais aussi le silence de celles qui ont mal vécu leur grossesse et qui n'osent pas en parler, de peur d'offusquer, de passer pour de mauvaises mères. Et j'ai découvert, à ma grande surprise,



encore beaucoup de sujets tabous: « Est-ce que l'on peut encore faire l'amour lorsque l'on est enceinte? Cela ne risque-t-il pas de gêner le bébé? », « Mon compagnon n'ose plus me toucher depuis que je suis enceinte, comment faire? », « Mon corps se déforme et j'ai du mal à le supporter », etc. Les questions autour de l'accouchement restent aussi souvent en suspens: péridurale ou non? Quels sont les effets? Est-il possible d'accoucher à domicile? Quels sont les risques? Et l'accouchement dans l'eau? Ajoutons le thème de l'allaitement: « On m'a dit qu'il fallait que j'allait six mois pour immuniser mon enfant », « Je n'ai pas assez de lait », etc. Et l'après: beaucoup de femmes n'arrivent plus à retrouver le chemin de la sexualité, l'accouchement ayant parfois réveillé des mémoires d'abus; la sphère génitale a pu être abîmée, leurs compagnons craignent de les blesser; en devenant des « fonctions » et non plus des zones érogènes, leur poitrine appartient à l'enfant et non plus à l'amant, etc.

Toutes ces questions font de nous de bonnes ou de mauvaises mères, de bonnes ou de mauvaises compagnes; car c'est bien là le thème récurrent. Que va penser de nous la société? La famille? Si je dévoile toute cette réalité pourtant bien palpable. Eh oui, même au troisième millénaire! Heureusement, aujourd'hui, des associations, comme les Doulas de France, permettent aux femmes de libérer leur parole, de poser toutes les questions qui leur sont nécessaires et de trouver des réponses libres de tout conditionnement et de tout jugement. Mais la société dans son ensemble reste très frileuse, et ces sujets très peu abordés dans les médias.

## DEVIENT-ON FEMME QUAND ON DEVIENT MÈRE ?

Il demeure un sujet essentiel que les féministes avaient déjà abordé, mais qui reste encore aujourd'hui d'actualité: devient-on femme quand on devient mère? La question prévaut aussi pour



les hommes: devient-on homme quand on devient père? Il est indéniable que l'expérience d'être enceinte, la transe de l'accouchement, le don de l'allaitement, le don de soi, le sentiment d'amour inconditionnel pour son enfant, toutes ces dimensions font de la maternité une connaissance initiatique unique et irremplaçable. Pour autant, est-ce incontournable?

Il y a peu de temps, j'ai fait le deuil de devenir mère. Mon histoire, mon parcours, mes choix de vie, une vie amoureuse qui s'est accomplie tardivement, m'ont conduite à un âge où je ne me voyais plus devenir mère. Et j'ai souhaité faire ce deuil avant que mon horloge biologique me le signifie. Je ne voulais pas être prise au piège d'un temps que je subirais et qui me signifierait: «Trop tard, tu ne peux plus avoir d'enfant, il fallait y penser avant.» Y penser avant, je l'avais fait: quand tout mon corps en faisant l'amour était prêt à donner la vie, le réclamait, même si cet homme n'avait pas envie d'avoir un enfant avec moi. La survie de l'espèce, l'instinct de reproduction, pulsait dans chacune de mes cellules et dans mes tripes. J'y avais pensé quand j'ai pris conscience que j'avais peur d'être violente avec mon bébé parce que j'avais peur de reproduire une forme de violence que j'avais subie. J'y avais pensé quand j'ai mesuré, les larmes aux yeux, que j'étais capable «d'élever» un enfant.

Mais non, je n'aurai pas d'enfant, et oui, je saurai être une marraine aimante. Et non, cela ne m'empêchera pas d'être une femme. Je n'en ai pas fait un cheval de bataille, comme beaucoup de féministes: «Mon corps m'appartient!», parce que nous vivons à une autre époque. J'ai néanmoins une pensée pleine de respect et de gratitude pour Élisabeth Badinter qui nous a montré à quel point la maternité était culturelle. Ce combat doit continuer et être mené dans d'autres pays où les droits des femmes ne sont pas respectés. Je pense au film *La source des femmes* de Radu Mihaileanu et à ces femmes dans les pays du Maghreb qui font «la grève du sexe» pour s'émanciper, obtenir des droits et faire respecter leur intégrité.



Pourtant je considère que toute femme devrait s'interroger sur les enjeux qu'il y a à être mère : à l'être, tout autant qu'à ne pas l'être d'ailleurs. Certaines le deviennent avant de se vivre pleinement femme. Avant de s'être nourries de multiples expériences. Avant d'être créatives. En restant la fille du père. De la mère. D'autres se révèlent des mères attentives et douces ou réveillent leur instinct animal et sauvage. Certaines ne se sont jamais senties aussi épanouies qu'enceintes. Parfois, elles cherchent à retrouver ce sentiment de plénitude à travers une nouvelle maternité, puis une autre, puis une autre encore, mais sans jamais parvenir à une « pleine » satisfaction. D'autres ne deviendront jamais mères parce qu'elles n'ont pas guéri leurs blessures d'enfant... Quel dommage ! Certaines encore n'ont de mère que la fonction, mais pas la fibre, tandis que d'autres découvrent ce que veut dire le don de soi et deviennent de magnifiques femmes, rayonnantes et matures... Je crois qu'il demeure beaucoup de fantasmes autour de la maternité parce que, là encore, on n'en parle pas assez.

## TÉMOIGNAGE

Devenir mère est pour moi un chemin sans cesse nouveau. Lorsque j'étais enceinte, je n'imaginai pas un jour « avoir » un enfant, le porter dans mes bras des heures par jour, l'allaiter la nuit et le jour, lui donner tant qu'il faudrait des mois pour commencer à me retrouver. Rien ne m'avait préparée à ce grand passage initiatique. Les témoignages de mes amies, les cours de préparation à la maternité, les livres que j'ai lus ont été aussi théoriques qu'inutiles face à ce saut, justement, initiatique. Neuf mois pour changer de monde et naître à moi-même avec cette nouvelle identité.

Être mère, c'est être en relation. Il m'a fallu du temps pour comprendre que les incertitudes, les difficultés ou le sentiment d'être dépassée n'étaient pas des échecs, mais bien un moyen de m'adapter dans cette relation, avec assez de souplesse pour porter mon bébé dans le monde. Aujourd'hui, j'anime des cercles de femmes autour de la maternité, pour que nous tricotions ensemble ce que veut dire pour nous être mère.

Jeanne, 31 ans, psychologue



## LE DON DE SOI, LE DON D'AMOUR

Je pense aussi que l'on n'est une femme et une mère libres (tout comme l'homme) que lorsque nous sommes capables d'accéder à un état d'amour absolu, abondant, fertile et infini; une idée de la Terre-Mère incarnée dans de nombreuses cultures, qu'elles soient indiennes ou amérindiennes, qu'elles s'appellent Pachamama chez les Incas ou Gaïa chez les Grecs. Vous connaissez peut-être Sri Mata Amritanandamayi, plus connue sous le nom d'Amma («mère» en hindi). Cette femme indienne, de religion hindouiste, fait le tour du monde en serrant dans ses bras tous ceux qui viennent la voir comme s'ils étaient ses enfants. D'aucuns racontent avoir ressenti un amour immense qui a transformé leur vie. Réalité ou non? Les psychanalystes pourraient facilement voir dans cet aveu un manque profond d'amour maternel comblé par une femme à qui les dieux auraient offert le don d'amour inconditionnel. Et pourquoi pas? Être amoureuse, devenir mère, nous permet sans nul doute d'accéder à ce sentiment merveilleux de l'amour absolu. Ces expériences peuvent nous montrer que ce sentiment vit en nous depuis toujours et qu'il ne tient qu'à nous de le nourrir et de l'insuffler en chacun de nos actes. Il ne devrait pas dépendre d'une personne extérieure, mais bien, simplement, que nous lui offrions le plus d'espace possible pour fleurir en nous.

Ma vie de femme commença clairement le jour de mes règles. À 13 ans, je vécus la forte déception et incompréhension de ne pas voir ma mère et mes sœurs accueillir dans la joie cette nouvelle. Vingt-cinq ans de vie commune avec Cyril me permirent, grâce à son soutien, de cheminer à la reconquête

de mon féminin. Il m'indiqua son désir que je puisse me ressourcer dans une tente rouge lors de mes lunaisons, ayant lui-même lu le livre du même nom d'Anita Diamant (*La tente rouge*), et cela, bien avant que je crée ma première tente rouge! (*Lire le Zoom « Les tentes rouges » p. 174.*)

.../...



Ma vie de mère commença à l'aube de mes 30 ans. Il fut dès lors essentiel de ne pas brimer la part naturelle de féminin de mon fils Matisse et de permettre à ma fille Camille d'explorer la sienne en grandissant. Conscientiser, explorer et vivre

pleinement mon féminin est pour moi une responsabilité qui sème les graines du féminin, essentielles à mon bien-être et au bien-être de la Terre et de ses habitants.

Madeleine, 42 ans, sage-femme

## JE CRÉE MA VIE!

Le déploiement de l'amour, j'en suis convaincue, est intimement lié à la créativité. J'ai bien senti ce moment, entre 30 et 40 ans, quand j'ai trouvé ma voie et que je me suis sentie créatrice de ma vie. Il m'était plus facile d'aimer. Plus facile d'être en relation. J'avais moins de peurs et de frustrations. Plus d'envies et de réalisations. Mes activités professionnelles se trouvaient en adéquation avec mes aspirations et mes convictions. J'entrais dans une ère de cohérence que j'avais toujours recherchée. Et c'était savoureux, apaisant et jubilatoire. Enthousiasmant. Motivant aussi. Cette terre fertile, que je viens d'évoquer, n'était pas un fantasme, je ressentais sa présence à l'intérieur. Je me vivais profondément urbaine, mais tapissée d'humus, de tourbe et de chanvre. Un sentiment profond d'interdépendance qui me liait à la croûte terrestre, aux forces cosmiques et au corps social. Moi c'était les autres, et les autres c'était moi. Mes actions agissaient sur le monde et le monde agissait sur moi. Plus j'avais conscience de cette globalité et de ses connexions, et plus je me sentais vivante et heureuse. Ma vitalité était investie dans des projets qui me tenaient à cœur et dont je percevais la portée. J'enseignais ma pratique corporelle de prédilection, le wutao. Je transmettais. Je travaillais en équipe, en tribu. J'étais rédactrice en chef d'une revue, *Génération Tao*. Je partageais



mes idées. Je créais mon jeu, le *Tribal Tarot*, les textes et les illustrations. J'animais des ateliers pour ouvrir de nouvelles portes sur la connaissance de soi. L'argent ? Je m'en débrouillerais. Ma vie commençait à devenir un jeu auquel j'avais pris goût. La confiance s'installait. Peu à peu, il y avait moins d'enjeux : réussite amoureuse, professionnelle ou familiale. J'avancais vers mes 40 ans.



### **NOS DÉSIRES ET NOS PEURS**

Nos peurs sont souvent un frein à notre créativité. Et nos aspirations ne sont pas toujours simples à décoder. Je vous propose un processus pratique pour vous aider à mieux connaître vos peurs et vos désirs, et pour libérer votre créativité.

Munissez-vous de plusieurs feuilles et d'un stylo. Allumez une bougie pour vous centrer et prenez un moment pour respirer profondément et tranquillement.

**PREMIÈRE PHASE :** sur une des feuilles, écrivez tous vos désirs, qu'ils soient d'ordre intime ou professionnel, peu importe. Évitez les thèmes généraux : « Je désire être heureuse », « Avoir de l'argent », etc. Soyez précise : « Je désire sauter en parapente », « Je désire déménager dans un plus grand appartement », etc.

**DEUXIÈME PHASE :** de la même manière, écrivez toutes vos peurs.

**TROISIÈME PHASE :** choisissez les trois désirs et les trois peurs qui vous paraissent les plus importants. Vous serez peut-être surprise de voir que vos peurs et vos désirs se retrouvent autour d'un même thème.

**QUATRIÈME PHASE :** passez à présent à l'étape appelée en trans-analyse le « changement de caméra ». Formulez vos peurs comme si elles étaient des désirs et vos désirs comme s'ils étaient des peurs : « J'ai peur de sauter en parapente », « J'ai peur de déménager dans un plus grand appartement ». Et demandez-vous à chaque fois : pourquoi ? Cette transformation de nos désirs en peurs et de nos peurs en désirs est un outil utilisé dans l'art de la trans-analyse pour, entre autres, nous faire prendre conscience de nos limites et ouvrir de nouveaux champs de possibles. Cette méthode nous enseigne qu'une peur est un désir non accompli et qu'un désir est une peur qui ne se formule pas, surtout quand il reste à l'état de désir non réalisé !

Le processus peut par ailleurs avoir un double effet. Il arrive qu'en les formulant et en réalisant ce jeu de transformation, certaines peurs disparaissent, tout comme certains désirs. Leur sens caché ainsi révélé, ils n'apparaissent plus comme essentiels.





## PAROLE D'EXPERTE

### LA FÉCONDITÉ, UN PARCOURS DE FEMME

Fonder une famille était une évidence pour notre couple. Comme ma mère, ma grand-mère... j'allais mettre au monde des enfants. Mais le temps passait, et je n'étais pas enceinte. Ce fut une très grande souffrance. J'ai plongé dans une crise de vide, là où j'attendais du plein... Pourtant, tout ce que j'avais entrepris auparavant m'avait réussi. Alors, comment quelque chose d'aussi naturel en apparence pouvait-il devenir si complexe ?

Des années de cheminement intérieur ont commencé. Après cinq années, nous avons adopté un enfant ; son histoire a vite fait écho à des traumatismes jusqu'alors cachés dans nos lignées familiales. Apporter de la conscience sur ces héritages transgénérationnels a ouvert de nouveaux possibles. Et trois ans plus tard, nous avons accueilli des jumeaux, conçus par FIV (fécondation *in vitro*). Quand je suis devenue mère par adoption, j'étais à la fois comblée et partiellement insatisfaite. Il restait un désir : être pleine. Ma seconde maternité fut épanouissante. J'ai porté puis allaité mes enfants avec bonheur. Mais une part de moi restait encore là insatisfaite... Et puis, j'ai compris qu'être mère ne suffisait pas à se sentir féconde. Qu'être féconde, c'était d'abord être une femme qui écoute ses désirs et son intuition. Qui capte comment cocréer avec son environnement. Qui porte en elle des projets et des réalisations à laisser naître au monde et partager. Alors mon expérience professionnelle de la relation d'aide et ce parcours personnel pour construire une famille ont trouvé leur expression féconde : j'accompagne des couples qui souhaitent concevoir et adopter des enfants, pour mettre en mots et en mouvements leur désir d'enfant. J'aime l'idée que cela contribue au processus individuel et collectif de nettoyage des mémoires transgénérationnelles, et à un accueil plus conscient des générations futures.

Pour les couples qui ne parviennent pas à donner la vie, la procréation est vécue symboliquement comme un enjeu vital. Ils vivent l'angoisse de ne pas pouvoir honorer leur dette de vie vis-à-vis des générations précédentes. Ils ont aussi besoin de se prouver qu'ils ont une place familiale, sociale et qu'ils sont « capables de ». Ils s'interrogent : « Suis-je prêt(e) à faire un enfant ? », « Suis-je légitime dans ma famille à prendre cette place ? », « Ai-je le droit de faire un enfant « autrement »,



avec l'aide de l'AMP, d'un tiers? », « Comment vais-je être perçu(e)? », « Quelles seront les conséquences pour l'enfant? », etc. Leur projet de vie, très investi de leur possible rôle de parent, est aussi souvent en crise du fait de l'absence d'enfant. Mon accompagnement consiste à permettre aux couples, et notamment aux femmes, de poser une parole sur ce qui leur arrive, sur leurs émotions. D'accepter leur nature cyclique, sur un plan émotionnel et corporel. De le mettre en perspective avec ce qui se vit dans leur couple, leur famille, leur entourage social. D'intégrer la dimension transgénérationnelle, ainsi que les aspects éthiques, voire spirituels. D'ajuster leur relation avec le corps médical, et d'intégrer l'éventuel recours à un tiers donneur. En complément des cheminements individuels, et de couple, je les invite à se retrouver dans des cercles de paroles pour pouvoir s'identifier à d'autres personnes, partager leurs questionnements, leurs émotions, et aussi leurs ressources. Alors, les femmes se reconnectent à elles-mêmes et retrouvent une confiance en leur potentiel de fécondité : certaines découvrent les joies de la maternité, d'autres se décident à adopter ou se tournent vers d'autres formes de créativité. Elles apprennent à se réinventer une nouvelle place dans leur couple, leur famille et la société, à vivre une vie féconde.

Estelle Métrot  
Hypnothérapeute,  
créatrice et fondatrice de 1001 fécondités





# #06

## 40-50 ANS : LA MATURITÉ

**Q**uarante ans... Le bel âge! Tout dépend du chemin parcouru par chacune. Pour Rebecca: «Les enfants sont grands, je peux enfin à nouveau m'occuper de moi!», mais pour Catherine: «Le temps est passé trop vite, c'est le moment ou jamais si je veux avoir un enfant.» C'est à la fois l'âge de la maturité (l'adolescence semble bien loin à présent et le cumul des expériences nous apaise), mais c'est aussi l'âge des premières rides qui apparaissent au coin des yeux.

### CRISE DE LA QUARANTAINE, UN MYTHE ?

Dès mon plus jeune âge, j'ai toujours entendu parler de la crise de la quarantaine pour les femmes et de la cinquantaine pour les hommes. Alors, mythe ou réalité? Pour ma part, j'ai eu 41 ans récemment et je ne me suis jamais sentie aussi bien. Pour savoir si je n'étais pas une extraterrestre, j'ai rencontré de nombreuses femmes qui venaient de passer la quarantaine, et j'ai pu mesurer à quel point il existait une différence profonde entre une femme de 40 ans qui avait déjà entamé un cheminement intérieur et une femme de 40 ans qui n'avait pas encore pris ce temps.



La quarantaine ? Oui, je peux dire que j'aborde cette période avec confiance. Sur le plan privé, je n'ai pas encore tout résolu, mais je regarde plus sereinement l'avenir en sachant ce qu'il me reste à accomplir. À l'âge de 23 ans, lorsque j'étudiais à Paris, j'ai vécu une rupture amoureuse qui a débouché sur une dépression. J'ai d'abord cru être malade car j'avais des symptômes physiques importants : nausées, vomissements, diarrhées. Lorsque mon médecin généraliste me l'annonça, ce fut une vraie douche froide. Mais ce diagnostic m'a permis de rebondir. J'ai refusé les médicaments qu'il voulait me prescrire et je me suis tournée vers les médecines alternatives. J'ai commencé à prendre ma vie en main en mesurant à quel point le passé ressurgissait. L'expression de mes émotions fut libératrice.

Ce passé, c'était le souvenir de mon père nous réveillant mon frère et moi, un matin d'hiver, à 6 h 30, pour surprendre ma mère

et son amant. Ce fut très violent. Ma sexualité fut littéralement abîmée par ce souvenir : je pouvais être prise de nausée en plein ébat amoureux. Heureusement, j'ai rencontré des hommes avec qui j'ai pu vivre des relations plus épanouissantes, mais le nœud restait encore présent. À l'âge de 30 ans, lorsque je suis devenue mère pour la première fois, le désir s'éteignit complètement. Libido *out*. Pendant longtemps, j'ai mis cette absence de désir sur le compte de la maternité : fatigue, allaitement, responsabilités, mais je me voilais la face. J'avais seulement peur d'être entendue ou d'être vue. Après des années de processus intérieur, aujourd'hui encore, cette histoire altère ma relation de couple, mais je le vis différemment. Je ne projette plus cette responsabilité sur mon mari ; j'ai pris conscience que mes difficultés pouvaient l'atteindre lui aussi. Nous avons choisi d'avancer tous les deux.

Hélène, 41 ans, éducatrice spécialisée

## ENTHOUSIASME, DÉPRESSION ET MUTATION

De façon manifeste, la première catégorie aborde avec philosophie et un certain enthousiasme cette nouvelle étape de sa vie. En couple, les enfants ayant souvent grandi, elle peut décider de consacrer sa vie à ce qu'elle aime. Célibataire, elle peut profiter de son expérience pour vivre avec plus de liberté et de simplicité



ses relations amoureuses. C'est souvent le point de départ d'une nouvelle orientation professionnelle, plus en cohérence avec ses besoins et ses aspirations.

Pour la deuxième catégorie de femmes, la quarantaine peut mener vers une phase dépressive : le temps est passé trop vite. Avoir 40 ans, cela veut dire « vieillir », ne plus être compétitive, ni fertile. Tout cela forme un tout. Les questions que la femme ne s'est pas posées auparavant arrivent d'un seul tenant et sans prévenir. Elle peut alors se sentir démunie face à toutes ces interrogations. C'est là où s'aventurer dans un cercle de femmes peut être salvateur. Des « sœurs » de chemin peuvent partager leurs propres problématiques en toute intimité. On se sent moins seules et soutenues.

Il existe enfin une troisième catégorie de femmes pour qui le mot crise prend toute son ampleur : elles décident de changer complètement de vie ! Comme si la quarantaine, et je parle là des dix années échelonnées entre 40 et 50 ans, leur disait : « C'est maintenant ou jamais ! Saute ! *Jump!* » Ces femmes agissent alors en véritables chevalières : elles quittent leur travail, le mari avec qui elles vivaient depuis vingt ans, mais pas sur un coup de tête, mues par un déclic, une prise de conscience : « Je ne suis pas heureuse », « Je ne fais plus l'amour », « Je n'ai pas réalisé mes rêves », etc. Elles quittent leur région. Voyagent. Comme si elles entamaient une seconde vie.

Alors, oui, c'est indéniable, la quarantaine est un passage, une crise, mais davantage dans le sens où l'entendrait un Chinois ; l'idéogramme qui représente le terme signifiant à la fois danger et opportunité. Autrement dit, tout dépend de la manière dont va être abordée cette période, signifiante d'un changement hormonal à venir, de ces fameuses petites rides au coin des yeux qui commencent à apparaître, de ce ventre qui gonfle, de ces quelques kilos plus difficiles à perdre et de ces temps de récupération nécessairement plus longs.



## # UN NOUVEAU REGARD SUR SOI

La femme s'appréhende d'une nouvelle manière en découvrant des petits maux, des désagréments dont elle n'avait même pas eu à se préoccuper auparavant. Si elle ne le vit pas comme une fatalité, c'est le moment où elle mesure qu'il est temps de prendre soin d'elle-même. Que son corps n'est pas un corps-outil qui répond à la moindre de ses volontés. C'est une entité vivante qu'il est essentiel de respecter et qui nécessite une véritable écoute. Quand elle se penche sur cette nouvelle corporalité, elle découvre alors bien souvent un monde qu'elle n'imaginait même pas, fait de subtilités, de finesse, tout en intériorité. Ainsi, il n'est pas rare qu'une femme se découvre femme à 40 ans. Ou tout du moins qu'elle en comprenne le sens, qu'elle le vive de l'intérieur. L'exploration de sa féminité devient un atout. Une force pour appréhender les années à venir. Une graine de sagesse.

### TÉMOIGNAGE

Après des années compliquées, à la fois sur les plans professionnel et privé, la femme que je suis est aujourd'hui arrivée à maturité. Des caps essentiels ont été franchis. J'ai engrangé de l'expérience. Sur le plan privé, j'ai réalisé des rêves, comme celui de partir trois mois en voyage avec mon mari et mes deux enfants, au Vietnam et au Cambodge. J'ai entamé avec mon fils de 10 ans une psychothérapie familiale pour que nos relations s'améliorent. Et ça marche ! Sur le plan professionnel, j'ai osé le changement ! Je vis réellement de ce que j'aime. Après avoir été infirmière pendant de nombreuses années,

j'ai enfin donné ma démission à l'âge de 40 ans. Bien sûr, ce ne fut pas sans crise. J'ai connu les doutes, les angoisses, les frustrations ; je ne voulais pas dépendre financièrement de mon conjoint pendant mon temps de formation. Mais j'ai accepté et cela a porté ses fruits. En appliquant la médecine chinoise, je gagne aujourd'hui de l'argent tout en vivant en conformité avec mes valeurs. Aujourd'hui, ma vie a du sens ! Je peux m'appuyer sur ce que j'ai déjà construit. Je sens même pointer un renouveau pour moi et pour ma famille.

Emmanuelle, 41 ans,  
praticienne en médecine chinoise



## ÊTRE MÈRE À 40 ANS

Cette graine de sagesse, la femme de 40 ans peut décider de la mettre au service d'un enfant. Et parfois, pour la première fois ! Nous vivons en effet une époque nouvelle. La femme de 40 ans n'est plus celle d'hier, tout comme celle de demain ne sera sans doute pas celle d'aujourd'hui. Ainsi, nos mères avaient eu, pour la plupart, leur premier enfant entre 20 et 25 ans. Or, il n'est pas rare aujourd'hui de rencontrer de jeunes mamans âgées de 40 ans et plus.

Études prolongées, vie active souvent dense, relations amoureuses multiples, soif de liberté et d'indépendance, elles se découvrent l'envie d'être mère dès que sonne le réveil hormonal. Parfois en choisissant avec amour le père, parfois en répondant tout simplement à un appel intérieur. D'autant que ces femmes se trouvent souvent, contrairement à leur mère, dans la position sociale d'élever seules leur enfant.

Quand ce n'est pas le cas, les pères sont souvent très présents et impliqués dans l'éducation de l'enfant et ce, dès leur plus jeune âge : changement de couches, biberons, bain du soir, ils sont capables de s'occuper de tout en lieu et place de la mère. Et cela, qu'ils soient plus jeunes ou plus âgés qu'elle ; comme si l'émergence de ces nouveaux pères n'était pas tant liée à une génération qu'à un contexte socio-culturel.

Mais qu'y a-t-il de différent entre être mère pour la première fois à 25 ans ou à 40 ans ? J'ai senti chez les femmes que j'ai rencontrées une grande maturité. Même si l'empressement de l'horloge hormonale pouvait parfois donner l'impression qu'elles répondaient davantage à l'inéluctable temporalité qu'à un désir. Mais l'attention que je les ai toutes vues apporter à leur enfant montrait combien il avait été désiré. Cela peut d'ailleurs paraître incroyable, car pour ces femmes, l'instinct maternel ne semblait pas venir de lui-même. Elles avaient attendu pour avoir un enfant, privilégiant



souvent leur vie professionnelle. Comportement égoïste diront certains. Signe des temps diront d'autres. C'est plutôt de ce côté-là que mon cœur balance. Le choix d'un amour conscient pour avoir un enfant n'est-il pas le plus beau des cadeaux ?

La vie s'est invitée. À 40 ans. Déjà à 20 ans, j'avais eu envie d'avoir un enfant, mais j'étais totalement immature. Là, j'ai ressenti le même élan, mais la maturité en plus. C'est à la fois ma rencontre avec un homme, un amour, un élan de vie qui m'ont donné envie d'être mère. J'étais prête pour avoir un foyer, une petite famille.

J'ai vécu à fond ma vie de femme libre. Je ne me suis pas arrêtée au premier homme que j'ai rencontré. J'ai pris le temps. Avant que je tombe enceinte, les règles me rendaient triste. C'était la vie qui ne s'incarnait pas. Quand la vie est arrivée, ça m'a remplie totalement, dans tous les sens du terme. Je me suis ancrée. Dans la découverte de cet amour inconditionnel

pour mon enfant, j'ai pris conscience que je pouvais avoir aussi cet amour pour moi. Mon compagnon, mon amoureux, mon amant, a vécu la grossesse en aimant mon corps en transformation. Il est venu chercher la femme et m'a permis de sortir du rôle de mère. C'était bon. En étant mère, je suis devenue une femme comblée. L'enfant est venu consacrer notre vie à deux. Lili est venue réparer nos blessures d'enfance : j'ai pu renouer avec mes parents alors que je ne leur parlais plus, j'ai vu mon amoureux se réparer aussi. L'arrivée de notre fille a enrichi l'homme que j'aime et donc, notre couple. Elle nous a redonné beaucoup d'espoir en la vie et confiance en l'amour.

Laure, 40 ans, designer

## LE TEMPS DE L'ACCOMPLISSEMENT

Peut-être que pour cette génération de quadragénaires, la quarantaine est la décennie de l'accomplissement. Malgré la courbe du vieillissement qui commence. Malgré la crise. Malgré tout. Bien sûr, je ne suis pas très objective, puisque j'ai commencé ce chapitre en vous confiant que je ne m'étais jamais sentie aussi



bien. Tant il est vrai qu'il me semble aujourd'hui avoir le recul nécessaire pour mesurer la force de l'expérience et avoir encore suffisamment d'énergie pour appliquer la somme de cette expérience à chaque domaine de ma vie. J'ai davantage de discernement aussi. Plus de confiance. Je continue à apprendre. Mon corps, mon mental ne me font pas défaut et progressent encore. De façon plus intelligente, car j'apprends à être économe. Mon cœur s'apaise et sait toujours s'enflammer. Oui, je vous le dis, la quarantaine, ça a du sens!

### LE «BOOM» DES CERCLES DE FEMMES

Véritable phénomène de société dans le monde, des cercles de femmes sont initiés un peu partout en France par des femmes. (Lire aussi le chapitre 13 de la partie 2 p. 167.)

**L'OBJET :** se retrouver, en cercle, entre femmes, pendant deux ou trois heures, pour partager un moment d'intimité, libérer la parole, rire, pleurer, se reconnecter à notre féminité. Partager des connaissances, des sagesses, des savoir-faire, un savoir-être. C'est aussi l'occasion de guérir et de transformer des blessures profondes : «*Le cercle de femmes offre un espace sacré où les femmes*

*peuvent être réellement elles-mêmes. Aucun sujet n'y est tabou. La parole de la femme est reçue dans l'amour et le respect. Très rapidement, les femmes se connectent dans leur sororité profonde. Le cercle permet, à travers le partage de nos vies, d'établir un lien naturel entre nos expériences de vies de femmes, et favorise la transmission de notre sagesse. En guérissant nos blessures personnelles ensemble, nous permettons à la conscience féminine collective de se guérir.* » (Marie Touffet, thérapeute et accompagnante de la femme)

**LE PROCESSUS :** les cercles de femmes se déroulent en pleine

.../...



nature ou dans des lieux fermés. Les femmes peuvent s'inviter à tour de rôle chez elles ou trouver un lieu consacré comme une tente rouge : « *Ce cocon rouge que forme la tente rouge autour de nous est le symbole parfait de notre matrice, notre ventre, notre utérus, notre grotte sacrée. Nous nous y sentons comme chez nous, en sécurité.* » (Marie Touffet)

Les cercles de femmes sont avant tout des moments de parole, de reconnexion entre femmes, entre lignées de femmes, mais aussi de reconnexion au sacré. Pratique corporelle, gestes réconfortants,

célébrants, là où le féminin a été abîmé, malmené, jugé, un baume de sororité ancestrale est apporté. Transgénérationnel, métissé, le cercle traverse le temps, les lieux, les âges et les couches sociales.

**SES ORIGINES :** il semble qu'à travers tous les âges et toutes les civilisations, essentiellement chez les peuples primordiaux, des femmes de tous les âges se soient retrouvées pour partager leur expérience ; les plus anciennes transmettant leur sagesse aux plus jeunes, les plus jeunes communiant leurs doutes et leurs incertitudes.



# #07

# 50-60 ANS : FÊTER LA MÉNOPAUSE !

L''étymologie du mot ménopause signifie « arrêt des mois », autrement dit, l'arrêt des menstrues. Le nombre de follicules contenus dans les ovaires est limité (environ sept cent mille). Ces follicules sécrètent la plus grande partie des hormones féminines et contiennent les ovules fécondables. Au fur et à mesure qu'ils disparaissent, la production d'hormones féminines diminue avant de cesser complètement. On admet qu'est ménopausée toute femme non réglée depuis un an, mais c'est impropre, puisque certaines maladies peuvent stopper les règles jusqu'à deux ans. En définitive, la ménopause pourrait être considérée comme le pendant de la puberté : la fin et le début d'un cycle. Celui des menstrues. Les règles nous accompagnent pendant trente-cinq à quarante ans de notre vie, puis elles nous quittent. À tout jamais. Elles s'arrêtent tout comme elles ont commencé. Progressivement. Comme si la nature nous donnait le temps de nous habituer et de nous déshabituer. Parfois avant l'âge de 50 ans, parfois plus tard.



## UNE PÉRIODE DE TRANSITION

Le temps de transition de la préménopause est injuste. Eh oui ! Pour certaines, pas de grands bouleversements, le passage se vit en douceur. Pour d'autres, un vaste cataclysme hormonal se prépare : bouffées de chaleur intempestives, suées, fatigue, etc. pendant deux à trois ans. Entre gêne sociale et désagréments à gérer dans le couple sous l'influence de la préménopause, la ménopause est parfois accueillie avec soulagement !

À quoi seraient dues ces différences ? Les médecins avancent des composantes génétiques. Autrement dit, si votre mère a vécu une préménopause facile, réjouissez-vous, il y a de grandes chances pour que ce soit pareil pour vous. Dans le cas contraire, eh bien oui, vous pouvez vous attendre à vivre quelques moments difficiles. Heureusement, il existe des remèdes naturels et des compléments alimentaires pour apaiser tous ces désagréments : les phytoestrogènes en phytothérapie, Féminabiane® en micronutrition, etc. Il semblerait également qu'une pratique corporelle régulière qui sollicite intelligemment notre chaîne musculaire « booste » notre système hormonal et allège les symptômes. Ah, mais j'oubliais, la préménopause n'est pas une maladie ! Juste un processus naturel. Nous l'oublions parfois.



### QUELQUES TRUCS POUR SE SOULAGER

Les bouffées de chaleur sont une des manifestations les plus désagréables de la préménopause. Mona Hébert, dans *La médecine des femmes*, en dit ceci : « Les bouffées de chaleur sont la plainte principale

*des femmes, mais aussi la plus grande métaphore de la ménopause. Elles parlent de cette énergie du feu qui monte en nous. Une énergie sauvage et animale qui peut servir de canal pour libérer sa parole et s'affirmer.*

.../...



Pour accompagner ce changement en douceur, Mona Hébert conseille dans le même ouvrage ces trois plantes. Sachez néanmoins qu'une plante est toujours adaptée à un terrain particulier et qu'il est nécessaire de se référer à un spécialiste :

**L'ACTÉE À GRAPPES NOIRES :** utilisée par les Amérindiens depuis plus de dix mille ans, la racine d'actée fait aujourd'hui l'objet en Allemagne d'une prescription médicale de routine pour atténuer les bouffées de chaleur, les sueurs, la sécheresse et l'atrophie vaginale, diminuer l'insomnie, la nervosité et la dépression associées à la ménopause.

**LE TRÈFLE ROUGE :** les fleurs de trèfle rouge de nos champs contiennent la phytohormone la plus puissante, le coumestrol. Le trèfle est précieux pour traiter tous les symptômes de la ménopause et tous les problèmes gynécologiques liés aussi bien au manque qu'au surplus d'oestrogènes : troubles menstruels, kystes ovariens, endométriose, etc.

**LE VITEX :** les baies de vitex, ou gattilier, sont les meilleures régulatrices connues des sécrétions de l'hypophyse et de l'hypothalamus qui régissent tout notre système hormonal.

Mona Hébert

Extrait de *La médecine des femmes*,  
Le Souffle d'Or

## MÉNOPAUSE, LA FIN DE TOUT ?

Après la préménopause vient le moment où le cycle s'arrête définitivement. Les femmes pourraient se sentir soulagées à cette idée. Certaines, oui, parce que leurs règles étaient douloureuses, parce que l'arrivée de la ménopause a stoppé la progression d'un fibrome hémorragique. Elles se sentent rassurées. Mais pour beaucoup, ménopause rime avec fin de la séduction, de la sensualité,



de la sexualité : « Ma vie de femme, c'était avant. Si je ne suis plus capable de procréer, alors je ne suis plus vraiment une femme. » Quelle tristesse!

En fait, toutes ces remises en question sont profondément liées à un contexte sociétal. Christine Northrup, dans son ouvrage *La sagesse de la ménopause*, paru en 2003, avait révolutionné les mentalités. N'oublions pas que dans certaines cultures primordiales, la ménopause était perçue d'une tout autre manière. Elle était au même titre que la puberté considérée comme une initiation profonde, une transformation du corps et de l'âme qui octroyait à la femme un nouveau pouvoir, de nouvelles énergies, un nouveau savoir. On écoutait les aînées. On les respectait. Elles avaient aussi pour rôle d'éduquer les jeunes générations. Mona Hébert, homéopathe, naturopathe et herboriste qui se consacre à la santé des femmes, nous explique : « *La période de la ménopause permet à la femme de plonger dans son processus de renaissance et d'accoucher d'elle-même ; d'entrer un moment dans cette grotte au fond d'elle pour faire le point sur son passé et se dépouiller de tout ce qui voile ou fait de l'ombre à sa vérité. Ainsi mise à nue, elle est prête à reprendre son autonomie dans chacune des facettes de sa vie et de ses riches possibilités. Le changement hormonal lors de la ménopause n'est qu'un aspect de la mutation de tout notre être à cet âge de nos vies. Ce nouvel ordre hormonal n'est à toutes fins pratiques qu'une résultante de l'adaptation de nos glandes qui cherchent à créer et à maintenir une nouvelle homéostasie.* » Elle ajoute, dans son ouvrage *La médecine des femmes* : « *L'étape de la procréation révolue, le cycle se transforme et libère en nous des énergies créatrices qui ouvrent la porte à une nouvelle forme de fécondité. Ainsi, chaque femme peut renaître et entrer dans son propre pouvoir. [...] On essaie de nous faire croire qu'il faut traverser cette période comme si de rien n'était, par la magie d'une simple pilule, alors que la clé est dans l'acceptation de ce changement, le lâcher-prise et l'amélioration de nos modes de vie.* »



Quand je lis des articles dans la presse parlant de la ménopause, j'entends qu'il y a un avant et un après... comme une épée de Damoclès au-dessus de la tête qui change radicalement la vie d'une femme. Comme si en entrant dans la ménopause, on cessait d'être femme, et si, ne pouvant plus procréer, la femme n'était plus désirable...

Mon expérience aujourd'hui est tout autre. Le virage de la cinquantaine et la ménopause quelques années plus tard ont apporté dans ma vie une nouvelle énergie. Au début, une sorte de deuxième adolescence, une promesse de possibles renouvelés. À la cinquantaine, j'ai ressenti

un bouleversement physiologique et émotionnel, une énergie vibrante de désirs, comme un besoin de vivre une fois encore une certaine jeunesse. Par ailleurs, j'ai pris la décision de prendre le traitement substitutif hormonal. Je n'ai donc pas connu d'inconfort lié à la ménopause: ni bouffées de chaleur, ni sécheresse vaginale. J'ai vécu ce moment comme une possibilité de vivre davantage ma féminité, et ma sexualité est devenue plus épanouie, mes sensations beaucoup plus subtiles et profondes. Je ressens aujourd'hui un plus grand bien-être et j'ai davantage confiance en moi.

Colette, 59 ans, psychothérapeute

## CÉLÉBRONS NOTRE MÉNOPAUSE !

Nous avons donc chacune le pouvoir, et je dirais le devoir, de changer notre regard sur la ménopause pour lui accorder toute la force qu'elle représente. Imanou Risselard, cocréatrice du wutao et de la trans-analyse, nous témoigne son envie de célébrer sa ménopause pour acter une transformation pleine de promesses : *« Je m'approche de la porte où le temps s'inverse. Le temps marque ma peau et je vais me retrouver au commencement ; ce temps enfant où je n'étais pas encore entrée chez les femmes, où j'étais dans l'insouciance, où je ne portais pas la responsabilité de la survie de l'espèce. Je me prépare à mettre mes pas là où des milliards de femmes avant moi les ont posés dans ceux de tant d'autres. Alors, je sens en moi poindre non pas une funeste fin, mais une matrice de renaissance*



*consciente. Et je me prépare à fêter ce jour au grand jour avec mes amis, femmes et hommes. Comment ne pas aimer cette relation si secrète qui mêle en nous l'esprit et la chair ? Qui unit la chair à l'esprit ? C'est expérimenter l'union, le yoga, ce que j'appelle poétiquement le « mascaret » : sentir à la surface de ma peau le flot de la vie qui s'écoule avec le temps alors qu'en moi je ressens la finesse grandissante d'une vitalité consciente et éveillée. Le temps qui passe est pour moi un éveil sensoriel intense, tout comme un éveil amoureux. Alors, oui, je vis les marques du temps comme autant de bijoux et de surprises, la promesse de déployer encore et encore mon essence vitale. Alors oui, vieillir me semble une bien belle option que m'offre mon corps à vivre pleinement. »*

Alors oui, préparons ce moment. D'autant que la nature nous en donne le temps. Les signes de la préménopause nous montrent le chemin pour trouver une date, un lieu, un acte, un symbole, un rituel, une danse, un chant et les personnes avec qui nous souhaitons célébrer notre transformation. Je sens combien cette simple perspective ouvre en moi de nouveaux horizons, combien elle me projette dans l'avenir avec de la joie et de la force. Peu important les phénomènes physiques que je pourrai rencontrer quand viendront les premiers signes de ma préménopause, grâce à ces paroles de femmes, je sais à présent que je peux me préparer à cette mutation, qu'un nouveau moi m'attendra derrière cette porte et je me sens prête. Et comme il n'est jamais trop tard pour acter le changement, je vous invite, Mesdames, vous qui lirez ces lignes, si vous avez déjà franchi ce cap, à le ritualiser. En sororité, ou entourée d'amis proches (vous pouvez avoir envie que des hommes soient présents). Et pensez aussi à vos amies, faites-leur savoir. Aidez-les à s'organiser. Accompagnez ce passage. Réinventons notre présent.





## PAROLE D'EXPERTE

### LA MÉNOPAUSE M'A DÉVOILÉE

On peut être experte de ci ou de ça et se laisser traverser par la vie pour découvrir ce qu'elle nous enseigne. La ménopause a commencé pour moi de façon significative par d'énormes bouffées de chaleur qui m'ont laissée souvent, au petit matin, épuisée et trempée, puis sont venus des saignements intempestifs et hémorragiques très importants. Toutes mes démarches pour sécher les fibromes et restaurer mon utérus n'ont pas fonctionné. Il a été enlevé et mes ovaires aussi ; une anémie s'est déclarée mettant ma vie en danger. J'ai beaucoup pleuré. Serai-je une femme sans utérus et sans ovaires ? Ma vie s'est récapitulée jours après nuits : perdre des morceaux de moi qui ont initié et porté la vie, qui ont réglé mon temps et mes cycles. Que serai-je ensuite ? Une femme « sans » ? Je revoyais ma vie de femme, depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte, les grossesses, les naissances, les enfants ; la mère en moi pleurait. La femme à venir avait besoin de ces instants de récapitulation pour mieux passer à une autre étape de sa vie, mais je ne le sentais pas encore, j'étais avec et dans ce que je traversais.

La ménopause aura finalement commencé son œuvre : dévoiler l'essence de la femme qui sommeillait en moi. Pour accompagner ce passage, j'ai beaucoup lu. Ainsi certains scientifiques avancent qu'en ayant perdu leur capacité de procréation, les mères disposeraient de plus de temps et d'énergie pour aider et protéger leurs enfants et leurs petits-enfants. La théorie évolutionniste, notamment, considère la ménopause comme l'héritage d'une adaptation qui aurait jadis permis aux femmes âgées de mieux concentrer leurs ressources maternelles.

Alors aujourd'hui, qui suis-je ? Mon corps s'arrondit, s'appesantit, se détend, se ride, mes cheveux blanchissent. Mon cœur aime davantage, avec plus de profondeur. Mon âme est heureuse dès le matin. Mes pensées et mon stress diminuent puisque j'ai écouté les épreuves traversées. Mon corps de souffrance m'a fait lâcher le superflu de ma vie. Je suis passée de l'avoir, du faire, à l'être. Je deviens la « grand-mère » qui éduque et transmet l'essentiel de la vie et du lien, à tous les âges. Il s'agit d'une autre manière d'être fertile, de récolter, de ramasser les graines et de préserver les jeunes pousses.

.../...



Le passage de la ménopause est une conversion qui me permet de retrouver l'essence de qui je suis, avec un autre regard porté sur mon parcours de femme : une enfant qui étudie par obligation, mais qui apprend mieux, une ado qui se rebelle pour servir l'autre, une jeune femme qui s'engage et aime, qui cherche une tribu qui lui ressemble, une mère curieuse qui se questionne, une femme qui s'ouvre à des horizons lointains. Rester consciente et libre, voilà ce que je souhaite : l'être ne meurt pas, mais se transforme. J'ai retrouvé aujourd'hui cette foi profonde avec encore plus de force : je crois en la vie éternelle de l'âme et de l'être unique que je suis. J'ai foi en la vie, en son immense intelligence et son amour inconditionnel, sans concession. J'ai la joie chevillée au corps et au cœur. Je soigne mon corps, car il est le temple de mon être. J'écoute mes émotions, car elles sont l'expression de mon être. Je prends soin de mes relations. Je prie le temps qu'il me reste pour rester reliée avec le divin qui est en moi et me transcende. Mon mari, amant et ami, est à mes côtés et nos enfants sont très présents dans mon cœur. Mes amis sont là, discrets et présents. Mes parents vieillissent en douceur. Mon monde est en place, à l'intérieur comme à l'extérieur, après le chaos de cette transformation.

Isabelle Patin

Psychologue interculturelle et thérapeute transpersonnelle



# #08

## 60-70 ANS : OSER VIEILLIR

**V**oyez-vous beaucoup de femmes âgées au cinéma ? À la télévision ? La vieillesse est taboue, cachée. Les rides font peur. Nous sommes conditionnés par des peaux lisses, jeunes et fringantes. Pourtant, jambes et ventres sont exhibés, fesses et poitrines se laissent à deviner ; la nudité des femmes est partout, mais elle a toujours le même âge. Et *quid* de la sexualité ? Comme si, à soixante ans, *no sex* !

### FIÈRES DE NOTRE ÂGE !

Notre société a perdu la tête, nous devrions être fières d'atteindre 60 ans... Que dis-je ? 70 ans ! « *Fière du génie de notre sexe* », disait Françoise Dolto. Nous pourrions ajouter : « Pour toujours et à jamais. » Que notre libido n'ait plus l'effervescence de nos 15 ans, ni même la fringance de nos 30 ans, soit, mais tout se transforme, y compris la manière de vivre l'intensité du désir, le plaisir de la chair, la douceur de la peau, la sensualité de deux corps qui s'enlacent. Tout se transforme, mais rien ne disparaît. Nous ne devons pas confondre la longévité d'une relation amoureuse qui parfois s'étirole avec le temps, se moule dans des habitudes et notre



appétit langoureux. N'avez-vous pas des amies qui ont rencontré ou retrouvé le grand amour à 50 ans? Elles ont bien souvent des détails croustillants à nous raconter pour peu qu'on leur en laisse la possibilité et que notre regard ne se mette à les scruter de haut, dans une mimique désapprobatrice signifiant par là: «Tout de même, Jeanne, calme-toi, tu as des petits-enfants!» À 70 ans, je peux être belle, désirante et désirée, comblée et épanouie!

Oui, nous vivons encore dans une société pétrie de bonnes pensées dépassées, et cela nous demande un effort que de nous en extraire. Oseriez-vous parler de masturbation à une femme de 60 ans? Pas sûr. Et pourtant! Le droit au plaisir n'a pas d'âge et est sans limite. Même si la femme, plus que l'homme sans doute, peut s'habituer à ne plus avoir de vie sexuelle, que peuvent ressentir nos lèvres, notre clitoris, notre utérus ou notre vagin si nous n'avons plus aucune attention pour eux. Et là, je ne parle même plus de relations sexuelles, mais de conscience, de sensorialité. Se toucher, se caresser. Être touchée, être caressée. Pour ne pas oublier d'où nous venons. Pour ne pas oublier la source de notre vitalité, notre perception matricielle. Cette matrice est précieuse et nous nous devons de lui prêter attention, délicatesse et amour, et de lui offrir peut-être un brin de folie, d'ivresse et d'extase jusqu'à notre dernier souffle.



## PAROLE D'EXPERTE

### LE TRÉSOR CACHÉ DE LA VIEILLESSE

La plupart des femmes vivent aujourd'hui la vieillesse comme un danger. Nous avons peur de vieillir car nous avons peur de perdre nos sens (la vue, l'ouïe, etc.), la mémoire, notre beauté et, par conséquent, l'amour des autres. Peu à peu, nous avons moins confiance en nous et nous perdons l'estime de nous-mêmes.

Nous vivons tendues entre plusieurs sentiments contraires: travailler et élever nos enfants, être contente de vieillir parce qu'on avance en âge et aimer rester



jeune, etc. Au lieu de les fuir, nous pouvons oser entrer dans ces contradictions, cette dualité. Comme deux polarités opposées, positive et négative, créant une étincelle, quelque chose de nouveau peut alors se passer ; des solutions émergent d'elles-mêmes, souvent de façon assez surprenante.

Pour moi, la vieillesse est un trésor qui nous rapproche de l'essence de notre être. Si notre potentiel corporel devient plus limité, notre âme, elle, n'a pas de limite. La clé se trouve dans notre capacité à recontacter notre âme d'enfant. Car l'enfant est très proche de son être. Il est proche de la sagesse d'un vieillard.

Plus nous nous relient à notre être, plus les années qui passent seront source de créativité. Notre beauté intérieure peut se révéler. Chaque femme devrait avoir davantage conscience qu'elle possède en elle une beauté intérieure à révéler et à transmettre jusqu'à la fin de sa vie.

Geneviève Manent

Pionnière de la relaxologie en France, spécialiste de l'accompagnement du deuil

## LA LONGÉVITÉ, ÇA SE PRATIQUE !

Nous pouvons aussi choisir de vieillir en prenant soin de notre corps, de notre cœur et de notre esprit. Pour nous accompagner, il existe de nombreuses pratiques de *body-mind* qui unissent ces trois dimensions : pilates, wutao, yoga, qi gong, tai chi chuan, etc. Si la danse et le sport peuvent bien sûr aider à notre bien-être, ils ne participent pas à l'éveil d'une globalité, du sentiment d'unité que procurent ces autres disciplines. Toutes sont complémentaires, à travers leur dimension artistique et les qualités athlétiques qu'elles développent. La sensation de plaisir, quelle que soit la pratique choisie, peut être un bon indice sur celle qui nous convient le mieux.



## # RENFORCER NOS MUSCLES ET NOS TENDONS

Dans son ouvrage *Chi-kung de Da Mo, les secrets de la jeunesse* (Budo Éditions, 2005), le Dr Yang Jwing-Ming nous explique pourquoi notre corps vieillit : « ... principalement parce que notre sang perd peu à peu ses capacités à le nourrir et à le protéger. Or, les globules rouges et les globules blancs sont produits par la moelle de nos os. Celle-ci, dans le processus de vieillissement, « se salit » et, de ce fait, produit de moins en moins de cellules si utiles à notre sang. Mais si nous apprenons comment « nettoyer » la moelle de nos os, alors celle-là recommencera à produire de fraîches et vigoureuses cellules sanguines. Notre corps se met à rajeunir et nous pouvons retrouver l'éclatante santé de notre jeunesse. »

## # DHEA ET HORMONES DU STRESS

La DHEA est une hormone qui a été étudiée par un chercheur français, le professeur Beaulieu. Elle est considérée comme une hormone antiviellissement qui porte ses effets sur la peau, la densité osseuse et la libido. Pour le Dr Yves Réquena, la DHEA serait en quelque sorte la « grand-mère » des hormones sexuelles, chez la femme comme chez l'homme. Or, la sécrétion de cette hormone diminue avec l'âge. La pratique du qi gong pourrait stimuler sa sécrétion. Elle aurait surtout des effets sur les hormones du stress, en particulier le cortisol, les bêta-endorphines et l'ACTH. Des études cliniques tendraient en effet à prouver que la pratique du qi gong régulerait les niveaux hormonaux déviés par le stress. Or, le stress est source de dérèglement du système immunitaire et expose l'organisme à la maladie et au vieillissement prématuré. En fait, la pratique permet de réparer le *jing*, l'énergie séminale, source de vitalité, qui diminue avec l'âge.





## PAROLE D'EXPERTE

### « BOOSTER » NOS REINS !

Dans la civilisation chinoise, soit quatre mille à cinq mille ans d'histoire, la longévité a été une préoccupation prioritaire. Vivre longtemps en pleine possession de ses moyens est plus qu'un vœu pieux, c'est un devoir. Confucius disait : « *Il faut rendre le corps à la mort tel qu'on l'a reçu à la naissance.* » Cette longévité exceptionnelle implique une action sur notre physiologie, une transformation de celle-ci produisant un ralentissement du vieillissement et même, une régénération, une réjuvenation. Pour cela, il faut que le *qi*, le flux vital, se propage dans tout le corps jusqu'à la moindre cellule. Les anciens affirment que si une zone quelconque du corps ne reçoit plus de *qi*, elle meurt. Si nous nourrissons le *qi*, l'organisme tout entier s'en trouve stimulé, régénéré ou réparé.

La quintessence du principe vital, appelé « *jing* » en médecine chinoise, est stockée dans nos reins. Si le *jing* favorise la reproduction et la fécondité, il est aussi responsable de notre croissance à partir de la naissance. Le vieillissement n'est donc rien d'autre que la perte progressive du *jing*. Mais il y a une bonne nouvelle, nous pouvons le stimuler ! Par exemple, quand l'énergie *jing* est cultivée suffisamment dans le bas-ventre, elle permet aux méridiens d'arroser les organes nobles : la moelle osseuse, la moelle épinière, le cerveau et les glandes endocrines. Nous pouvons stimuler le *jing* en massant régulièrement la zone qui se trouve située dans notre dos, à l'opposé du nombril, ou en fortifiant nos jambes.

Dr Yves Réquena

Expert en qi gong et médecine chinoise

## CHOISSONS LA VIE !

Enfin, la question est : comment choisissons-nous de vieillir ? De ce choix, personne ne peut décider. Le Japonais Noguchi, et après lui, Itsuo Tsuda, a développé un concept très intéressant qu'il a appelé : « la vie intégrale ». Il se situe à contre-courant de l'idée



de longévité. Pour lui, ce n'est pas tant de vivre le plus longtemps possible qui est essentiel, mais de s'épanouir. Quel intérêt peut-il bien y avoir à mourir à 90 ans, triste et déprimée ? Une vie pleinement vécue où tout notre être fleurit se révélant à lui-même et aux autres, voilà peut-être le secret de la fontaine de jouvence.

Je sens ma vie comme un long voyage dont la direction fut somme toute assez cohérente. J'ai l'impression que ce qui fait vibrer mon cœur de femme aujourd'hui est ce qui remplissait déjà mon cœur de petite fille. Peut-être suis-je en train de devenir davantage moi-même, moins encombrée de modèles extérieurs, d'insécurité, de besoin d'approbation ou que sais-je ? Je peux maintenant regarder mes expériences, mon vécu et les difficultés qui ont aussi été mes meilleurs apprentissages. J'ai ri, pleuré, chanté, dansé, aimé... Et

ce n'est pas fini, car j'aime la vie ! J'ai l'impression de savourer plus consciemment chaque instant : l'amitié, le partage, la beauté de la planète, les moments de calme ou la vivacité de mes petits-enfants. Nous vivons des années passionnantes, exigeantes et prometteuses. Des réponses inédites surgissent. Au fil des ans, je perçois le changement dans les êtres que je côtoie. Dans l'avenir, je souhaite encore partager qui je suis et servir avec mon cœur et mon ancienneté !

Nadine, 69 ans, retraitée



### TRAVERSER NOS PEURS

Avec Geneviève Manent

Pionnière de la relaxologie en France

La relaxation peut nous aider à traverser nos peurs de vieillir. En les révélant, en les regardant et en les traversant. Cette traversée nous donne un sentiment de réussite. Grâce à nos pensées, à nos choix, à la force que nous trouvons dans notre corps. Et cela nous permet d'aller de l'avant.

Pour y parvenir, Geneviève Manent, auteure de *La relaxation au quotidien* (Éditions Le Souffle d'Or), nous propose un exercice pratique pour se recentrer tout en ayant conscience de notre agitation intérieure.

**PHASE 1 :** accompagnez avec votre corps ce mouvement de vie et d'agitation.







# #09

# 70 ANS ET PLUS: FEMMES DE SAGESSE

**E**t si nous osions aborder le quatrième âge comme le passage vers une véritable sagesse ? Plus rien à prouver. Plus d'enjeu. À condition bien sûr d'avoir eu une vie comblée. Ainsi, sans regrets, ni remords, une femme accomplie devrait pouvoir envisager sa vieillesse et appréhender les derniers jours de son existence, son dernier souffle, avec sérénité. Nous devrions pouvoir lui demander conseil pour qu'elle nous offre et nous fasse partager la richesse de son expérience. Atteindre 90 ans, c'est avoir vu passer plusieurs générations, mesurer l'accélération du temps, considérer ce qui bouge et ce qui ne bouge pas. C'est le paradoxe de pouvoir porter en ancienne un regard neuf sur le monde. Alors, à quand un conseil des anciennes pour changer le monde et prendre de sages décisions qui tiennent compte du passé et des générations futures ?

## LE MESSAGE DES TREIZE GRANDS-MÈRES

Il existe aujourd'hui treize grands-mères qui sillonnent le monde. Elles sont chacune issues de traditions primordiales, guérisseuses ou chamanes, elles viennent des États-Unis (Montana,



Nouveau-Mexique, Arizona), du Gabon, du Tibet, du Brésil, du Népal, du Cercle arctique et du Mexique, pour nous apporter un message de paix et de guérison. Réunies sous l'égide du Conseil international des treize grands-mères indigènes en 1994, elles ont déjà rencontré le dalaï-lama et souhaiteraient s'adresser au pape. Grâce à leur sourire, leur chaleur, leurs connaissances, elles cherchent à éveiller chacun d'entre nous à une conscience planétaire. Elles nous alertent sur l'état de la Terre qui est en train d'agoniser. Une Terre qu'elles considèrent comme sacrée, spirituelle et vivante. Elles participent ainsi à protéger celle qui nous porte et nous nourrit et à préserver tous les êtres vivants qui l'habitent.

### COMMENT TOUT A COMMENCÉ...

L'histoire des treize grands-mères commence par la vision d'une femme américaine : Jeneane Prevatt, appelée Jyoti, qui a fondé trois ans auparavant la communauté spirituelle de Kayumari en Californie. Après avoir longuement prié, elle voit un cercle de grands-mères apparaître, chacune provenant des quatre coins du monde. Grâce à une amie, ses premiers pas l'amènent au Gabon où elle rencontre Bernadette Rebienot. Cette dernière s'enthousiasme à l'idée de participer à un conseil de sages. Jyoti décide alors de poursuivre la réalisation de sa vision. En s'appuyant sur ses contacts, de fil en aiguille, un courrier, puis deux, puis trois sont envoyés à des gardiennes de tradition, guérisseuses ou chamanes. Sur les seize contactées, treize « grands-mères » répondent à l'appel. Elles se réunissent pour la première fois entre le 11 et le 17 octobre 2004 à Phoenicia, dans l'état de New York, aux États-Unis, sur le territoire de la confédération des Iroquois. Dans le film qui leur est consacré, on peut découvrir chacune d'entre elles, à tour de rôle, s'invitant sur leurs terres et initiant les autres à ses rituels de guérison pour la Terre.



Ce message international des treize grands-mères indigènes s'impose aujourd'hui à nous. Comment ne pas les entendre? Comment ne pas les écouter? Comment ne pas les soutenir? Elles nous enseignent et nous apprennent « ... à soutenir une vision d'abondance pour les sept générations à venir par la prière, la conscience, le respect, et des actes de partage. Il s'agit sans attendre de sauvegarder la planète et la nature qui nous fait vivre, d'apprendre à nos enfants à devenir des êtres vrais et libres, de retrouver nos propres racines traditionnelles, de réhabiliter les expériences qui nous ont été transmises et de préparer ce que nous transmettrons. » (*Les 13 grands-mères indigènes conseillent le monde*, Carole Schaefer, Sophia Clémenceau, Éditions Véga). Ensemble, ces treize grands-mères véhiculent le message des grands-mères originelles issues de la tradition amérindienne.

### LE MESSAGE DES TREIZE GRANDS-MÈRES

Nous sommes treize grands-mères indigènes. Nous avons été rassemblées par une vision commune pour former une nouvelle alliance globale. Nous formons le Conseil international des treize grands-mères indigènes. Nous représentons une unité. Nous sommes une alliance de prière, d'éducation et de guérison pour notre Mère Terre, tous ses habitants, tous les enfants et pour les sept générations à venir.

Nous sommes très préoccupées par la destruction sans précédent de notre Mère Terre, la pollution de notre air, des eaux et du sol, les atrocités de la guerre, le fléau général de la pauvreté, la menace des armes et des déchets nucléaires, la culture régnante du matérialisme, les épidémies qui menacent la santé des peuples de la Terre, l'exploitation des médecines indigènes et la destruction des modes de vie indigènes. Nous

.../...



croyons que nos coutumes héréditaires de prières, de rétablissement de la paix et de la médecine sont vitales aujourd'hui. Nous nous unissons pour éduquer, instruire et former nos enfants. [...] Nous

nous joignons avec le Tout, avec ceux qui honorent le Créateur, et avec tous ceux qui travaillent et prient pour nos enfants, pour un monde de paix, et pour la guérison de notre Mère Terre.

Aama Bombo (Népal), Margaret Behan (Montana, États-Unis),  
Ik de Rita Pitka Blumenstein (Cercle arctique, États-Unis),  
Julieta Casimiro (Mexique), Flordemayo (montagnes du Nouveau-Mexique),  
Maria Alice Campos Freire et Clara Shinobu Iura  
(forêt tropicale amazonienne, Brésil), Tsering Dolma Gyalton (Tibet),  
Beatrice Long Visitor Holy Dance et Rita Long Visitor Holy Dance  
(Dakota du Sud, États-Unis), Agnes Baker Pilgrim (Orégon, États-Unis),  
Mona Polacca (Arizona), Bernadette Rebienot (Gabon, Afrique),  
*Les 13 grands-mères indigènes conseillent le monde*  
Carol Schaefer, Sophia Clémenceau  
Éditions Véga / [www.grandmotherscouncil.org](http://www.grandmotherscouncil.org)

## LES 13 MÈRES ORIGINELLES

La tradition des treize mères originelles se retrouve dans l'ouvrage écrit par Jamie Sams, *Les 13 mères originelles*, traduit par Anne Delmas. Cette sagesse amérindienne a traversé les siècles. Aujourd'hui, elle se présente sous la forme de plusieurs contes incarnant chacun une lune et une force de guérison féminine. La journaliste Catherine Maillard écrit à leur sujet : « *Ma première plongée dans cet ouvrage a eu lieu un soir de pleine lune. La lune, à l'image des 13 tambours qui rythment la lecture, s'impose bel et bien comme notre guide, essence du féminin ! Comme toute voie initiatique, le chemin est balisé. Au fil des 13 lunes, les contes se succèdent en un*



*grand cycle qui constitue une roue de médecine, notre roue d'évolution, qu'il nous suffit d'emprunter. À travers l'histoire de ces Mères amérindiennes, nous sommes tout naturellement invitées chaque mois à nous laisser porter par l'enseignement spécifique. Comment ? En accédant par la lecture à notre sagesse ancestrale, en nous reliant à notre véritable nature, et aux cycles de nos corps. Comme toute initiation, il s'agit avant tout d'un voyage intérieur qui peut se révéler tout à fait surprenant. Mais pourquoi se tourner vers la tradition amérindienne ? "Parce qu'elle nous touche, indéniablement", répond Anne Delmas, traductrice de l'ouvrage de Jamie Sams, Les 13 mères originelles (Éditions Véga). C'est sans doute ce lien précieux avec la Terre et la nature, et la puissance des symboles qu'elle véhicule, qui redonne du sens à nos vies. » Dans cette sagesse, les femmes sont invitées à se relier à leur véritable nature par les cycles de leur corps. Catherine Maillard cite Jamie Sams : « Aujourd'hui, il est nécessaire que toutes les femmes connaissent le cadeau qui leur a été légué pour se soigner elles-mêmes. Ainsi le côté blessé du féminin n'aura plus besoin de s'affirmer de façon hostile ou colérique, ni de manipuler ou de faire des séparations pour camoufler ses vieilles souffrances. »*

## QUAND MES CHEVEUX SERONT BLANCS...

Nos aînées nous montrent ainsi la voie. Elles nous rappellent qu'elles étaient consultées quand il était question de prendre de grandes décisions dans la tribu. C'est peut-être ce souvenir qui donne aux treize grands-mères une telle influence sur les nouvelles générations. J'ai été surprise de voir à quel point les femmes que j'ai rencontrées au cours des différents événements que j'ai organisés, ou auxquels j'ai participé, étaient touchées par leur message. Au plus profond de leur être, de leur âme. C'est bien qu'il y a là un champ de résonances qui passe au-delà des mots, qui traverse les montagnes et les océans.



Je n'ai pas encore eu l'occasion de connaître la réaction des hommes, si ce n'est le visage du dalaï-lama leur souriant dans le film qui leur est consacré. Sans cesse, elles rient et se jouent de la vie tout en posant des mots alarmistes sur l'état de la planète et la disparition de leur culture ancestrale. Elles souffrent quand les arbres pleurent. Elles pleurent quand les plantes meurent. Mais elles gardent dans leur cœur cette fraîcheur de l'innocence et ce regard plein de malice que j'ai déjà rencontré chez les initiés. C'est ce regard que je souhaite avoir quand mes cheveux auront blanchi, quand ma peau montrera au monde les couleurs et les plis du temps qui passe, d'une histoire qui se raconte. J'ai croisé ces dames ordinaires aux cheveux blancs pendant les différentes éditions du Festival du Féminin, à Paris, à Siorac. Je sais que je les rencontrerai demain à Montréal, Bruxelles ou Genève. Profondément présentes. À l'écoute. Engagées. Extraordinaires. Elles m'inspirent et me guident.

## TOUTES GÉNÉRATIONS CONFONDUES

Ainsi les femmes, toutes générations confondues, se réveillent de par le monde. Et j'ai vu leurs visages. Elles ont vingt, trente, quarante, soixante, quatre-vingts ans. Comme une force invisible qui tisse sa toile et se prépare à la mutation. Ce qui est frappant, c'est qu'elles sont aussi issues d'univers sociaux différents. De cultures différentes. Citadines ou rurales. « Roots » ou en talons aiguilles. Un appel d'âme semble les lier entre elles et toutes sont sensibles au visage de ces grands-mères. Certaines traditions racontent que c'est par les femmes que les consciences s'éveilleront. Je suis toujours restée sceptique face à cette idée car l'alchimie du féminin et du masculin en chacun de nous reste pour moi le véritable changement. Mon destin, celui de me retrouver organisatrice du Festival du Féminin ou d'écrire ce livre, m'invite à revoir mes



convictions. C'est peut-être bien par les femmes que cette union peut commencer. Par leur soif de cheminement, de connaissance, par le lien intime qui les unit à la Terre. Elles, si présentes dans les stages, les ateliers, les formations de développement personnel, décidées à se remettre en question. Oui, je les ai vues, elles se préparent, elles sont prêtes.





**SE**

**PRÉSERVER**

**#02**



# #10

# PRENDRE SOIN DE SOI

**D**ans ce monde qui court si vite, quand consacrons-nous du temps à prendre soin de nous-mêmes? Je ne parle pas de nos courses dans les magasins pour y dénicher les meilleurs soldes, ni même des rendez-vous chez l'esthéticienne pour une ultime épilation avant les premières robes. Bien sûr, ces temps sont nécessaires. Bien sûr, ils nous permettent de nous sentir plus belles et d'offrir au monde une image séduisante. Mais toutes ces activités signifient-elles que l'on prend véritablement soin de soi?

## OSER SE REGARDER

Ah, s'offrir une pause salvatrice. Respirer. Harmoniser son corps, son être. Prendre le temps de s'écouter, de se regarder dans le miroir, non pas pour observer si notre rimmel s'effiloche au coin des yeux, mais pour prendre le temps de nous voir vraiment. Dans le silence. Dans la sincérité d'un instant. Avez-vous récemment pris ce temps? Y avez-vous seulement pensé?

Allez-y, essayez, osez. Pensez-vous que cela n'est pas nécessaire? Sentez-vous de petites pensées résistantes vous effleurer l'esprit? Oui, je connais bien tous ces sentiments. Nous reculons parfois



le moment où nous allons nous retrouver face à nous-mêmes. Or, les circonstances de la vie nous y conduisent toujours. Alors, pourquoi ne pas anticiper ? Je vous y encourage.

### JE M'ÉTAIS OUBLIÉE

Un matin, j'ai pris mon miroir, je l'ai posé délicatement sur la table, je me suis assise tranquillement et j'ai pris le temps de me regarder. Quelle expérience ! J'avais l'impression de ne pas me connaître. De m'être oubliée. J'étais profondément touchée. Et je me suis vue pleurer dans le miroir. Quelque chose de moi retrouvait son humanité à travers les larmes. Je vivais des retrouvailles. Je me suis vue sourire. J'avais franchi un cap. Et je me suis fait une promesse. Celle de ne plus jamais m'oublier.

J'ai voulu prolonger l'expérience. Et j'ai trouvé une psyché. Je me suis déshabillée et je me suis à nouveau regardée. Cette fois-ci, je pouvais me voir de la tête aux pieds. Intégralement nue. Là aussi, quelle expérience ! J'ai eu l'impression de me voir pour la première fois. Je me suis très vite rendu compte que j'évitais du regard certaines parties de mon corps. Que j'en jugeais d'autres. Par bonheur, j'avais tout de même quelques pensées plus douces : je trouvais mes pieds amusants, mes lèvres charnues, ma poitrine délicate et généreuse. Mais comment pouvais-je porter sur moi de telles opinions à l'emporte-pièce ?

### CE JOUR-LÀ, J'AI DÉCIDÉ DE PRENDRE SOIN DE MOI

J'ai pourtant choisi de continuer à me regarder. Seulement m'observer. Ne plus m'arrêter à ce qui pourrait ressembler de près ou de loin à une critique. Et là, j'ai commencé à voir. Oui, j'avais abandonné mes cuisses. Mon cou était serré par une foule de tensions, et mes pieds semblaient décoller du sol. Ce jour-là, je



me suis demandé ce que j'avais fait pendant toutes ces années, comment j'avais pu à ce point me délaisser. Combien je m'étais aveuglée. Ce n'était pas de la négligence, j'avais juste oublié l'essentiel. J'avais un corps-outil, un corps-machine. Ce qui paraissait moelleux était mou. Ce qui semblait tonique était tendu. Ce jour-là, j'ai décidé de prendre soin de moi.

Tout s'est alors décidé très vite. Je me suis dit que je devais commencer par m'occuper de tous ces jugements. J'ai pris rendez-vous avec une psychanalyste. Je ne voulais plus être conditionnée. Je voulais retrouver ma liberté de penser, d'agir, d'aimer. Et bien sûr, je me suis occupée de mon corps. Je voulais trouver une discipline qui puisse à la fois redynamiser mon corps, ma vitalité, mais aussi apprendre à me reconnecter à mes émotions et à mes sensations. Je me suis tournée vers le yoga. J'ai vécu par le corps des expériences spirituelles. Puis je suis allée vers le qi gong et le tai chi avant de rencontrer la pratique du wutao que j'enseigne aujourd'hui. Toutes ces disciplines ont une particularité : elles nous réapprennent la globalité. Le corps n'est pas séparé de l'esprit, pas plus que nos émotions. Nous formons un tout, indivisible et interdépendant. Si bien que lorsque je libère mes tensions physiques, je libère mes émotions et je libère mes pensées.

Combien j'étais irritée quand j'entendais mes amis, ou mes thérapeutes, me dire : « Prends bien soin de toi ! », en ajoutant... « Surtout ! ». Je pensais : « S'imaginent-ils que je ne le fais pas déjà ? En pratiquant le yoga, la méditation, le qi gong, la danse thérapie, tous les développements personnels et les thérapies les plus variés ! Qu'entendent-ils par là ? Est-ce une phrase toute faite dite à quelqu'un quand

on ne sait plus quoi lui dire, pour s'en débarrasser ?... Ils se paient ma tête !

C'est aujourd'hui, en réalisant comment pendant cinquante-cinq ans je me suis bien souvent maltraitée, que cette phrase mystérieuse, « Prends bien soin de toi surtout », trouve peu à peu tout son sens ! Mais comment me suis-je maltraitée ? Enfant, en m'efforçant d'être bonne élève, bonne fille, et « bonne sœur ». Adolescente,

.../...



en poussant mon corps dans des performances physiques qui me donnaient le sentiment d'exister. Mère de famille, en m'abonnant à des heures de coucher tardives pour finir mes travaux de bonne épouse, bonne mère, bonne enseignante, bonne voisine, bonne amie. Amante, en ouvrant ma sexualité au service de mon besoin affectif, pour retenir l'homme dans la relation et la sécurité affective. De tout temps, en entretenant des relations amoureuses où je ne me sentais pourtant ni respectée, ni entendue. En pensant que «c'était toujours mieux que rien», mieux

que le vide, et que cela allait s'arranger si je donnais encore plus et si je me remettais davantage en question ! Tout ceci sous l'emprise de la peur de manquer : d'amour, de reconnaissance, de sécurité affective. Je ressens maintenant combien «prendre soin de moi» signifie avant tout m'aimer profondément, y compris dans mes parts d'ombre non encore éclairées, en les reconnaissant et en les accueillant, sans attendre d'être aimée de l'extérieur.

Johana, 55 ans,  
professeure d'éducation physique



## PAROLE D'EXPERTE

### LE QI GONG DE LA FEMME

Pourquoi ai-je décidé de créer un qi gong réservé aux femmes ? Le corps de la femme est différent de celui de l'homme. La femme a besoin de développer la dimension *yin* de son énergie vitale à travers la grâce, la force, la souplesse et la féminité.

La médecine traditionnelle chinoise nous explique que tous les fluides du corps, comme le sang ou la lymphe, doivent circuler librement dans notre organisme pour que nous restions en bonne santé. Si ces fluides sont ralentis, s'ils stagnent, des désagréments, des symptômes apparaissent, jusqu'à la maladie. Pour aider le «souffle vital», le *qi*, à bien circuler dans notre organisme, nous pouvons purifier notre corps en renforçant nos muscles et nos tendons.

Pour réguler harmonieusement le corps, le souffle et l'esprit, il est donc nécessaire d'accorder une place toute particulière à l'entraînement physique. Alors,



Mesdames, s'il vous plaît, renforcez vos muscles pour que l'énergie puisse circuler, mais sans bloquer vos articulations; votre bassin doit être relâché, vos tendons souples et toniques. Sachez que certaines personnes pratiquent les arts énergétiques (qi gong, tai chi, yoga) sans jamais évoluer parce qu'elles restent trop concentrées sur leur esprit! Le corps physique reste le fondement de tout travail énergétique. La pratique du qi gong doit nous permettre en tant que femme de nous ancrer dans un corps harmonieux. Peu à peu, un état d'être particulier s'installe qui nous procure un sentiment d'unité et de liberté. C'est ce sentiment que nous cherchons par la suite à cultiver au quotidien.

Madame Liu Ya Fei

Directrice du Centre national de qi gong à Beidaihe en Chine

## APPRENDRE À SE RÉGÉNÉRER

C'est de cette manière que j'ai commencé à savoir me ressourcer et me régénérer. Se régénérer. Voilà un mot qui à lui seul fait du bien. Il s'inscrit dans la continuité de prendre soin de soi, de se tourner vers un savoir-être plutôt qu'un savoir-faire. Cet art de vivre, les taoïstes l'appellent le *yang sheng*, que le sinologue Cyrille J.-D. Javary traduit par «nourrir le vivre». Exercices physiques, alimentation saine et équilibrée, pratique des massages, soins de médecine chinoise (avant tout préventifs), nourriture de l'esprit (philosophie, culture, pratique artistique), notre quotidien est rythmé par une véritable hygiène de vie qui prend garde à ce que toutes les dimensions de notre être s'harmonisent. C'est, tout comme la nature, veiller à l'équilibre naturel de la vie en nous, mais aussi autour de nous. Dans cette voie écologique, le mental reprend sa juste place et ne trône plus sur notre vie. Ressentir devient la valeur essentielle à laquelle nous décidons d'accorder du temps: «*Du penser au sentir, quitter le mental, la*



*dimension analytique et réflexive pour rentrer dans la sensation et l'expérience vivante.* » (Laurence Cortadellas, enseignante et formatrice en qi gong)

## NOUS COURONS APRÈS LE TEMPS

Pour accéder à cet état d'être, pour s'exprimer, notre ressenti a besoin de temps. Il ne court pas dans tous les sens, il ne vit pas à cent à l'heure. C'est d'ailleurs un des enseignements de la maternité. La vie qui grandit dans notre ventre procède par étapes : des phases très lentes alternent avec des pics d'accélération, qui s'accompagnent bien souvent de contractions ; le système nerveux se met en place. Mais les luttes sociales qui ont permis aux femmes de s'émanciper les ont aussi amenées à se glisser dans le costume contre lequel elles se sont tant battues. Elles se font fort de travailler, enceintes, jusqu'aux derniers jours avant l'accouchement, ou de reprendre leur job au plus vite.

Il est vrai que le monde de l'emploi, et notamment le monde de l'entreprise, n'est pas tendre. Mais on peut se demander à quel point ce monde consumériste fait par certains hommes n'est pas en train de gagner en laissant les femmes s'évertuer à faire comme eux. Se ressourcer est essentiel pour chacun d'entre nous et il y a des périodes dans la vie d'une femme où cette réalité est plus que jamais présente. L'accompagnement des premiers mois d'un nourrisson, de ses premières années, est irremplaçable. Cette société vit la tête à l'envers. Prenons soin de nous. Suspendons le temps. Moi qui cours sans cesse après lui, je m'y efforce, et j'ai la chance que le cœur de mes activités soit les arts corporels.

Quand vient l'heure de mon cours, je pose crayons, téléphone, ordinateur et je vais me consacrer au bien-être de mes élèves, contribuer au mien, les aider à « rentrer à la maison », au cœur, au centre d'eux-mêmes, dans l'ancre de leur matrice. S'ancrer dans leur bassin. S'enraciner dans leurs jambes et la « plante »



de leurs pieds; ressentir de doux frémissements courir le long de leur colonne vertébrale, les accompagner pour fluidifier leur respiration, retrouver le cycle naturel de leur souffle, ouvrir leurs hanches, leur poitrine, leur cœur, leurs poumons, leur gorge. Libérer leur mâchoire et leur esprit. Éveiller leurs sens. Accéder à une verticalité, une transcendance, dans une pleine présence à soi. Oxygéner le sang, gorger et « défroisser » délicatement les fascias (ces tissus conjonctifs qui enveloppent les muscles, les organes et les os), donner de la force et de la puissance à leurs muscles. Pour que les femmes se reconnectent à leur puissance animale. Nourrir la moelle de leur os, réimpulser une dynamique cellulaire. C'est à tout cela que l'on pense quand on donne le temps au temps pour s'occuper de soi.

## TÉMOIGNAGE

Après quelques années de pratique d'un art martial externe, le karatédo, où l'on projette l'énergie hors de soi, je me suis dirigée vers le tai chi, puis le qi gong. Ces pratiques, dites « internes », m'ont permis de voyager à l'intérieur de mon corps. J'ai pu explorer en profondeur ma « terre intérieure », expérimenter une multitude de ressentis, en pleine conscience. Je me suis enracinée et j'ai pris mes aises dans cette « maison » de chair et d'os ! J'ai également appris à mieux gérer le stress et certains débordements émotionnels, par la respiration. J'ai compris à quel point nous sommes acteurs dans notre santé et dans notre vie par la direction que l'on donne à notre pensée.

Tout cela m'a amenée à affiner ma sensibilité en parvenant à davantage lâcher prise. Enfin, la pratique du kundalini yoga m'a donné la possibilité de transformer l'énergie sexuelle en énergie spirituelle. Cela me permet de ne pas me laisser dominer par mes pulsions et d'avoir accès à une évolution personnelle qui donne sens à ma vie.

Nous sommes faits de matière et d'énergie, l'une ne peut pas fonctionner sans l'autre. Mon objectif est d'atteindre l'harmonie. Ces pratiques m'offrent l'opportunité de m'en approcher et, parfois, de l'atteindre.

Isabelle, 43 ans, architecte





## PAROLE D'EXPERTE

### SE RÉGÉNÉRER NATURELLEMENT

La régénération est un processus naturel que l'on peut observer dans la nature. Mais comment remettre en mouvement ce processus de manière naturelle ? La régénération du cycle de la vie se réalise pendant la pause hivernale. C'est une démarche féminine. La femme, par nature, a une capacité à s'intérioriser, à descendre en elle et à se mettre à l'écoute d'elle-même. Mais les vies empressées que nous menons aujourd'hui nous en éloignent. Les femmes sont ainsi coupées de leur intimité. Quand elles auront recréé ce lien avec elles-mêmes, elles n'auront plus de difficultés à vivre à nouveau cette intimité. Il y a seulement quelque chose en elle à faire fleurir. En développant leur conscience et leur attention, elles découvrent alors avec surprise que ce lien avec elles-mêmes vient tout seul. Naturellement... Puisque les femmes sont proches de la nature : elles portent, donnent naissance, protègent et nourrissent la vie. Elles ont aussi cette capacité à entrer en elles-mêmes et à descendre dans cette intériorité où elles vont pouvoir toucher ces forces de vie qui vont leur permettre de s'épanouir et de se développer dans leur complétude.

La régénération naturelle consiste à prendre soin de soi au féminin. Les femmes ont ce don naturel, mais elles prennent très peu soin d'elles-mêmes. En tournant leur regard vers l'intérieur, elles partent à la recherche de quelque chose qui est perdu. C'est comme aller chercher au fond de soi quelque chose de très précieux, que l'on connaît très bien, mais que l'on a oublié. C'est retrouver une qualité d'amitié avec soi-même.

Laurence Cortadellas

Enseignante et formatrice en qi gong,  
créatrice d'une méthode de régénération naturelle au féminin



## LAISSONS-NOUS TOUCHER

Eh oui, bien sûr, se laisser toucher... N'ayez pas peur. D'autant qu'il n'existe pas qu'une seule manière de se laisser toucher. Je pense aux massages, mais aussi aux émotions.

### KEEP TOUCH

La rencontre du massage a été capitale dans mon histoire. Au point de me former, de pratiquer et de lui consacrer un mémoire d'ethnologie : « Mes mains ont la parole ». Les massages m'ont permis de me donner un contour, de prendre conscience de mes formes, de ma peau, de m'offrir un contact, de m'intégrer. Selon l'art, la technique et le praticien, j'ai voyagé dans différents territoires qui m'ont à chaque fois permis de réaliser en moi de nouvelles prises de conscience : les massages ont été les mains aimantes et sécurisantes d'une femme, d'une mère. Les mains assurées et respectueuses d'un homme, d'un père. La délicatesse et la force. La tonicité et la subtilité. Organes détoxifiés, sphère intestinale libérée, tensions dénouées, les vertus du massage recouvrent toute une gamme de bénéfices dont les femmes ne devraient pas se passer.



#### MASSONS NOS ORGANES

Avec Fabienne Flamand

Institutrice senior de l'*Universal Healing Tao*,  
créatrice de la méthode « Le Tao de la femme lune® »

#### DÉTENDEZ VOTRE NOMBRIL

Faites le tour de votre nombril en appuyant sur tout le pourtour de l'anneau du nombril : appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Une grande sensation de soulagement intérieur intervient à la fin de cet automassage, comme si votre nombril respirait!

.../...



#### **AUTOMASSAGE DU FOIE**

Appuyez doucement sur votre foie (sous la cage thoracique, à droite) avec le bout de vos doigts : appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Posez vos mains sur votre foie en le laissant s'emplir de générosité.

#### **AUTOMASSAGE DE LA RATE**

Appuyez doucement en direction de votre rate (sous la cage thoracique, très à gauche) avec le bout de vos doigts : appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Posez vos mains sur la zone de la rate, rayonnante de sérénité.

#### **RELACHEZ VOTRE PLEXUS SOLAIRE**

Pour harmoniser votre cœur et votre ventre, posez simplement une main sur le plexus et l'autre en dessous du nombril. Respirez agréablement en ressentant la douce tiédeur qui se répand à l'intérieur de votre ventre et la relaxation de votre plexus solaire.

### **CE MATIN, J'AI PLEURÉ ET J'AI RI !**

Et puis, quoi de plus régénérant que de vivre pleinement ses émotions. On vous a sans doute parlé de techniques qui vous apprennent à les gérer et à les maîtriser. Par pitié, ne vous laissez pas séduire par ces discours. Nos émotions sont précieuses. Elles sont pure énergie. Pure « humanité ». Elles sont notre féminin, notre masculin. L'art de la trans-analyse nous dit : « *Pour célébrer tes joies, célèbre tes tristesses !* » Et nous invite aussi à danser nos colères et nos peurs. Alors ce matin, j'ai pleuré et j'ai ri, et ça m'a fait du bien. Savez-vous d'ailleurs que le fameux *Haka* néo-zélandais en rugby est un rituel qui vise à transcender la peur d'affronter l'adversaire (et bien sûr aussi à l'impressionner). Oui, nos émotions parfois nous encombrent, mais elles sont, elles aussi, tellement taboues : on ne pleure pas en société, ce n'est pas bien de se mettre en colère (cela montre que l'on ne sait pas se maîtriser), on met la main devant sa bouche quand on rit (et surtout, on ne fait pas trop de bruit), on fait bien attention à cacher



nos angoisses, etc. Mais alors, c'est quoi vivre ? C'est quoi être vivant ? Comment aimer si je ne sais pas pleurer, si je ne peux pas m'emporter, m'enthousiasmer, si je m'interdis d'avoir peur ?

Nos émotions sont saines, elles sont porteuses de nos sentiments. Au fil du temps, si j'apprends à les reconnaître, à les libérer, si je dénoue les cuirasses qui les enferment, si je panse mes blessures, si je répare, si j'acte des transformations en moi et dans le monde, alors, elles se transmutent en des forces vitales et créatrices. Elles sont mon élan, ma bonté, ma générosité, ma vaillance, ma détermination, ma dignité, ma beauté, ma grâce, ma sensibilité, ma féminité, mon humanité, ma « *womanity* ». Alors, oui, de grâce Mesdames, laissons-nous toucher. Soyons émues, attendries et ancrées dans la terre. Plus je m'ancre, plus je sens ma puissance, et plus je peux me laisser aller. L'un ne va pas sans l'autre...

## HONORER NOTRE MATRICE

Plus j'ai appris à ressentir ma matrice, mon sexe, plus je l'ai aimée, plus je l'ai respectée, plus je suis ouverte à elle, et plus je me suis sentie bien. Quand j'ai commencé à pratiquer le wutao, ma sphère génitale s'est vite révélée l'une des zones les plus tendues dans tout mon corps et celle dont j'avais le moins conscience aussi. Je n'avais jamais pensé à en prendre soin. Me laver était devenu un geste machinal. Sans attention. Sans précaution. J'étais comme coupée. Je n'avais pas imaginé sa délicatesse, sa fragilité et sa puissance. L'honorer, quelle drôle d'idée. C'est d'ailleurs, l'avez-vous remarqué, l'une des rares parties qui ne soit jamais massée ! Et pourtant... Comment avoir conscience, respecter, aimer, ce qui n'est jamais touché ? Si ce n'est à travers l'acte sexuel, ou pendant l'accouchement. Mais je sais qu'il est possible d'inverser cette tendance en nous reconnectant à l'autre de notre féminité. Si j'ai mis du temps à le comprendre, j'en ai aujourd'hui réalisé l'infinie nécessité. Notre matrice, c'est notre



corps, et notre corps doit être honoré: «*J'ai la conviction qu'être près de son corps, à l'écoute de son corps, c'est féminin. Et le jour où les femmes vont reconnaître que leur corps est sacré, que leur corps est un guide, qu'il a besoin de se libérer de ses tensions pour retrouver toute sa vitalité, les femmes vont retrouver la puissance de leur féminin.* » (Sylvie Bérubé, créatrice des stages «*Naître à sa féminité*»)



## PAROLE D'EXPERTE

### **MULA BANDHA, DANSONS AVEC NOTRE PÉRINÉE**

*Bandha* signifie en sanscrit «verrouillage, ligature», et *mula* signifie «périnée». *Mula bandha* consiste donc à remonter le muscle du périnée en le rétractant pour aider l'énergie à circuler. Ce mouvement favorise l'assise dans notre bassin et développe sa puissance.

Certains enseignants préconisent la rétraction du sphincter anal, urétral et vaginal. D'autres enseignent uniquement la remontée du périnée; les trois sphincters devant rester détendus. Mieux vaut essayer différentes pistes et voir celle qui vous correspond le mieux en faisant confiance à votre ressenti.

Cependant, dans la plupart des cours de yoga, *Mula Bandha* est bien souvent enseigné en force. Pour ma part, c'est une sage-femme qui m'a fait réellement découvrir cet art grâce à une rééducation post-accouchement. Elle m'a enseigné la douceur, la profondeur et l'intimité de ce mouvement. Le périnée est un ensemble de muscles qui soutient les organes génitaux (mais aussi la vessie et les intestins, d'où son importance!) entre l'anus et la vulve; il est le lieu d'histoires intimes profondes que nous portons en nous. Soyez respectueuses et présentes envers vous-mêmes en ouvrant cette porte.

**PREMIER JOUR:** restez quelques minutes à l'écoute de votre périnée. Puis, allongée sur le dos, les pieds sur votre tapis de sol, les genoux dirigés vers le plafond, prenez conscience de votre bassin dans sa globalité. Accueillez les émotions qui sont là. Percevez votre pubis, votre périnée, votre sexe, votre urètre et votre anus. Respirez. Commencez à conscientiser les quatre phases du souffle: inspir, expir, et les silences respiratoires qui relient les deux, en haut de l'inspir et en bas de l'expir.



**DEUXIÈME JOUR :** retrouvez la même posture, et commencez à inspirer en même temps qu'une légère aspiration-contraction du périnée, légère comme un baiser. Puis relâchez et expirez. La sensation ressemble à la manière dont nous nous retenons naturellement pour uriner. Eh bien, imaginez une envie vraiment pressante. Une fois que vous avez intégré le mouvement, détachez-vous très vite de cette image pour vous défaire du sentiment désagréable de l'urgence. Devenez votre propre source de respect, de douceur, de puissance féminine et sacrée.

Un autre exercice peut vous aider à trouver la bonne sensation : placez votre index dans votre bouche et aspirez-le. Sentez le resserrement autour de votre doigt et, dans le même temps, votre bouche remonter le long du doigt. C'est exactement ce qui se passe dans vos trois sphincters, le tout étant relié par le périnée. Propagez cette sensation dans le vagin, puis la vessie, puis le rectum et remontez le tout vers le haut. L'intensité est bienvenue, mais surtout pas la force, la volonté ou le contrôle. Savourez. Prenez votre temps.

**TROISIÈME JOUR :** en plus de cette aspiration, vous pouvez remonter votre bassin en « demi-pont ». À l'inspir, aspirez et faites rouler votre pubis vers le nombril, levez votre bassin et remontez l'énergie le long de votre colonne vertébrale qui se soulève du sol. Restez dans cette position tout en vous relâchant. Réinspirez-aspirez en haut, avec la sensation poétique « que le nectar de lune coule dans le cœur et nourrit l'esprit » (image indienne).

Profitez d'une longue expiration pour redescendre en déroulant votre colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, et en commençant par déposer votre bassin. Relâchez.

Marine Mille

Enseignante de yoga et professeure de wutao



# #11

# LIBÉRER NOTRE ÉNERGIE SEXUELLE

**J**'ai donc décidé de m'intéresser à mon sexe, comme jamais je ne l'avais fait auparavant. Et j'ai commencé, là encore, par prendre un miroir. Vous avez peut-être déjà entendu parler de cette sexologue américaine qui a révolutionné la vie des femmes en leur proposant de regarder leur sexe dans un miroir. Eh bien voilà, je l'ai fait ! Et oui, c'est une révolution. Parce qu'il ne suffit pas de le lire, il faut le faire. Oser. Et déjà, trouver le bon angle de vue ! Que d'émotions, de sensations et de pensées contradictoires. Quel mystère : « C'est étrange, familier, dissimulé dans la jungle pubienne, petit animal aquatique, de longs pétales de fleurs effilés et charnus, en forme de bouche. » J'ai repensé à ce passage dans *Les monologues du vagin* d'Ève Ensler dans lequel une femme raconte qu'elle a rencontré un homme qui aimait contempler les vagins : « Paul a regardé presque une heure comme s'il étudiait une carte, comme s'il observait la lune, comme s'il me regardait dans les yeux, sauf que c'était mon vagin. [...] Je me suis sentie belle et délectable – comme une œuvre d'art ou une chute d'eau. [...] J'ai commencé à aimer mon vagin. Et moi aussi. »



## J'AI APPRIVOISÉ MON SEXE !

Après l'avoir regardé, admiré, perçu tout ce que je projetais sur mon antre caverneuse et soyeuse, j'ai eu envie de me tester. Étais-je capable de visualiser mes organes génitaux ?

### JE L'AI VISUALISÉ ET JE L'AI DESSINÉ

Eh bien, pas tout à fait. Pas avec précision. Alors, j'ai eu recours à un manuel d'anatomie. Comment était-ce possible ? Moi, à l'affût, curieuse de tout, ayant souvent mon mot à dire sur tous les sujets, je n'étais pas capable de me représenter dans le détail où étaient situés mon vagin, mon utérus, mes ovaires ou mes trompes de Fallope. Et comment tout ce petit monde fonctionnait ensemble. Incroyable ! Je devais y remédier.

Il me suffisait pourtant de regarder les statues ou les peintures des peuples primordiaux pour mesurer que mon inconscient, lui, devait savoir. Aux quatre coins du globe, les mêmes motifs, les mêmes symboles : la manifestation d'un phallus puissant ou d'une matrice généreuse. Alors, j'ai pris mes feutres, et j'ai dessiné, avec mes mains : une bête à cornes, au museau puissant et effilé. Voilà comment je portais en moi l'image de mon sexe. Elle m'a plu. Je me suis sentie fière. Alors, vous aussi, essayez, dessinez, vous verrez. Ne pensez plus cette fois-ci anatomie, mais juste représentation. Utilisez des pinceaux, des feutres ou vos mains. Choisissez vos couleurs, vos matières, la taille et la texture de votre papier. Fermez les yeux et allez-y. Votre dessin révélera la manière dont vous percevez votre sphère génitale. J'ai appris bien plus tard qu'il existait des stages qui proposaient cette démarche comme une autre manière de se réapproprier son sexe. (*Lire « Dessinons notre grotte » p. 134.*)



Cette représentation m'a aussi permis de voir comment mon appareil génital (quelle jolie formule !) ressemblait étrangement à celui de l'homme, mais positionné à l'intérieur ? ! Trompes de Fallope et ovaires dessinant la courbe des testicules, vagin et utérus prenant la forme de la verge ; l'un manifestant le plein, et l'autre le vide, tels le *yin* et le *yang*. D'autres l'avaient bien sûr formulé avant moi, mais là, j'en faisais l'expérience. Ça change tout !



### **DESSINONS NOTRE GROTTTE**

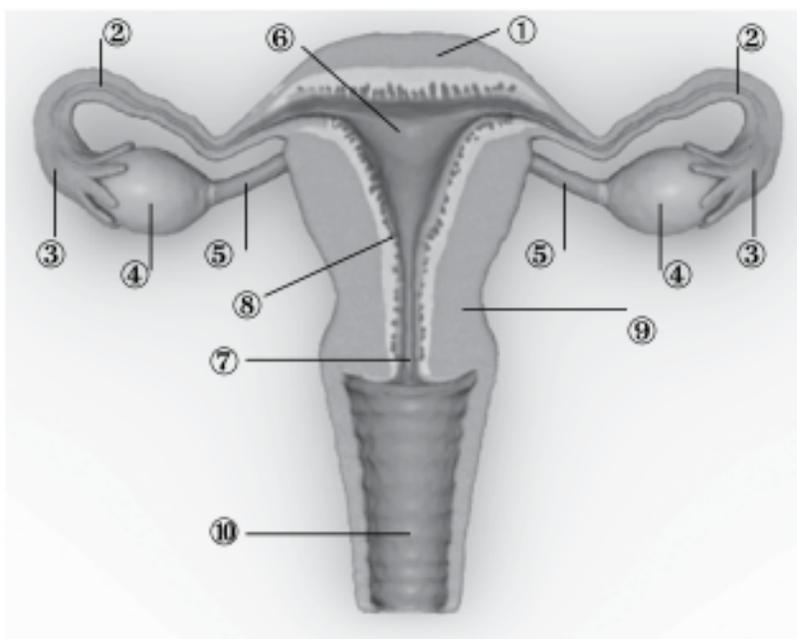
**PHASE 1 :** posez les mains sur votre sexe, votre grotte matricielle. Prenez le temps de la ressentir pour lui permettre de faire partie de vous.

**PHASE 2 :** imaginez-la, puis dessinez-la : ses petites lèvres, ses grandes lèvres, son clitoris, son périnée, son vagin, son utérus, ses ovaires, ses reins, ses surrénales. Il n'est pas ici question de créer une œuvre d'art. C'est un cheminement qui va vous permettre d'inscrire de l'information par la sensation. Votre sexe va devenir le vôtre.

**Votre dessin :**

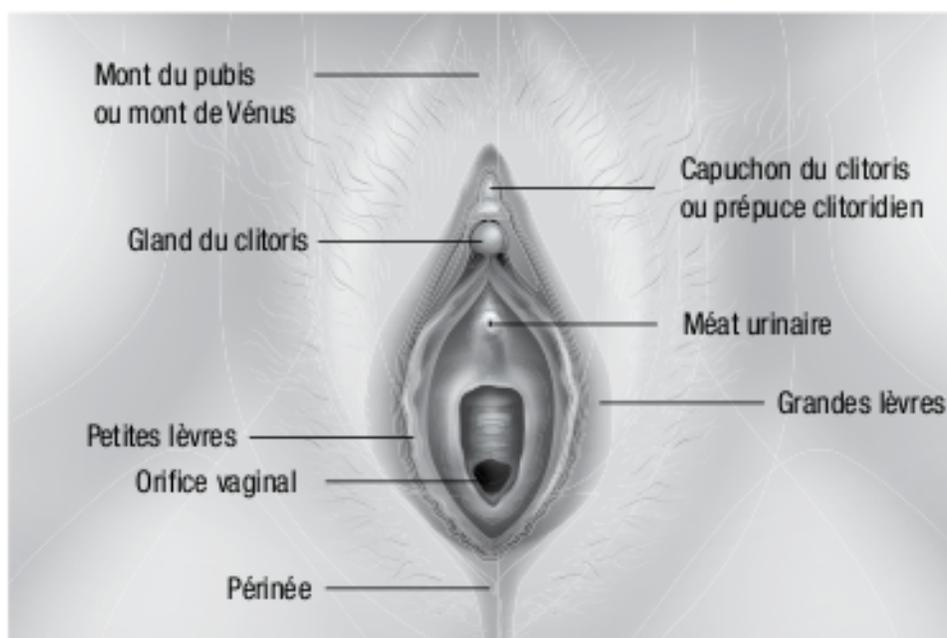


## Anatomie de l'appareil génital féminin



- ① Muscle utérin
- ② Trompes de Fallope
- ③ Pavillon de la trompe
- ④ Ovaires
- ⑤ Ligaments
- ⑥ Cavité de l'utérus
- ⑦ Col de l'utérus
- ⑧ Endomètre
- ⑨ Myomètre
- ⑩ Vagin

## Anatomie de la vulve



Mont du pubis  
ou mont de Vénus

Gland du clitoris

Petites lèvres

Orifice vaginal

Périnée

Capuchon du clitoris  
ou prépuce clitoridien

Méat urinaire

Grandes lèvres



## J'AI APPRIS À LE TOUCHER

Mais je voulais aller plus loin. Je voulais me connaître de l'intérieur. J'avais besoin de toucher. De saisir mes contours. J'ai pris conscience que mon imaginaire était modelé par les sensations que m'avaient procurées les autres, à travers mes batifolages, ou par autoérotisme; la perception de mon sexe était donc toujours reliée au plaisir sexuel. J'ai appris qu'il existait des techniques qui massaient les organes génitaux, notamment le *karsai nei tsang*, une pratique taoïste développée par le Thaïlandais Mantak Chia. La femme qui prodiguait ces soins m'avait déjà massée, j'y suis donc allée, confiante. J'ai découvert, dans cet espace consacré, qu'il existait une autre manière de toucher ses lèvres, les parois qui longent le clitoris, toute cette zone extrêmement innervée. Chaque toucher, délicat, pouvait relâcher de profondes tensions. Je prenais le temps de respirer et d'envoyer une attention douce et consciente à chaque interstice. Je sentais que mon visage se détendait, comme si mon sexe lui était directement connecté; le psychanalyste Wilhem Reich établit d'ailleurs un lien entre la sphère de l'oralité et la zone du bassin.

Je n'ai pas recommencé l'expérience parce qu'il est très rare de trouver une personne de qualité pour ce type de massage, mais j'ai tout simplement compris que je pouvais répéter ces mêmes gestes avec mes partenaires, pour peu qu'ils soient réceptifs. Et que nous pouvions échanger nos sensations.

J'ai pris conscience combien mon sexe était un écrin précieux. Il se souvient de toutes les joies, les envolées lyriques et les chevauchées amoureuses, mais il a aussi emmagasiné toutes les souffrances, les frustrations et les abus répétés sur plusieurs générations. Le plaisir sexuel peut être chargé de cette mémoire. Offrir un temps qui soit détaché de l'enjeu du coût orgasmique ressemble à des retrouvailles. Le plaisir s'en trouve ensuite décuplé. J'ai appris à ressentir et à distinguer ce qui me faisait vraiment du bien et ce qui me blessait; la frontière est parfois ténue.





## ACCUEILLONS NOTRE MATRICE

Avec Estelle Métrot

Hypnothérapeute, créatrice et fondatrice de 1001 fécondités

Placez votre attention dans votre plancher pelvien, aux portes de votre vagin. L'énergie suit votre intention et, là, naît une forme de pulsation qui se nourrit de l'énergie de la terre. Visualisez des racines plongeant dans la terre et une sève dorée remontant et venant baigner votre bassin et votre utérus. Imaginez dans le ciel, au-dessus de votre tête, une magnifique pleine lune et inspirez en elle une pluie d'énergie argentée qui vient régénérer les eaux de votre chaudron, entre votre coccyx, votre sacrum, votre pubis et les ailes de votre bassin. Laissez les énergies dorées et argentées de la terre et du ciel se rencontrer dans votre verticalité, l'esprit s'incarner dans la matière, goûtez à la dimension sacrée de cet espace. Ces énergies mêlées emplissent tout votre bassin, dans toute sa profondeur matricielle. Placez, dans l'horizontalité et les ailes de votre bassin, du côté gauche et du côté droit, deux formes de couleurs distinctes symbolisant les principes féminin et masculin. Permettez à ces énergies colorées, aux polarités de votre dualité structurelle, de danser ensemble et de circuler en un huit infini.

Au cœur de cette lemniscate colorée, baignée de la sève terrestre et céleste, accueillez vos ovaires, comme des trésors, des grenades gorgées de graines juteuses. Ils portent les ovocytes, l'ADN reçu en héritage, et quand il est l'heure, ils délivrent et transmettent leurs mémoires, leurs programmes, leur potentiel de vie. Appréciez, voyez, entendez, sentez comment se matérialise cette énergie libérée, cet héritage qui s'actualise maintenant et ouvre les portes d'un potentiel avenir. Percevez comme ce processus vous inscrit dans l'axe du temps/votre ligne de temps. Sentez comme votre utérus, réceptif et flexible, vibre maintenant, dans chaque fibre, chaque cellule, de toutes ces énergies qui s'y mêlent, révélant sa douce puissance. Prenez le temps de goûter le chant qui accompagne cette pulsation, de danser l'onde multicolore qui pulse en vous. Bercez vos créations en gestation. Remerciez pour toutes celles que vous avez déjà mises au monde et pour celles que vous allez faire naître.

*N.B.* : cette pratique fait aussi sens en cas d'absence physique de l'utérus ou des ovaires ; leur présence énergétique demeure.





## PAROLE D'EXPERTE

### DEVENIR UNE FEMME TANTRIQUE

J'ai découvert avec étonnement que la plupart des femmes ne connaissent pas leur corps. Elles ne savent pas comment fonctionne leur appareil génital, le plaisir qu'elles peuvent avoir ou pas. Ce qu'elles peuvent s'autoriser ou non. Le tantra est un cheminement intérieur qui nous autorise à visiter la sexualité sans nous sentir heurtées. La femme devient à l'aise avec son corps qu'elle apprend à connaître parfaitement. Elle apprend aussi à vivre près de son désir, à se délivrer de la honte, à retrouver une liberté corporelle et sexuelle. Elle sort du schéma mère-fille ou fille-mère dans laquelle la société patriarcale l'a enfermée. C'est une femme qui s'approprie son corps.

Le féminin ne s'épanouit que dans un contexte sécurisant : il doit se sentir parfaitement accueilli, sans intention ni projet d'être possédé. Dans cet état d'être et d'esprit, le féminin fleurit. Il crée du bonheur autour de lui ; le masculin est alors transcendé et trouve naturellement sa légitimité. Il n'y a plus de lutte de place et de résultat pour les partenaires. Dans ces moments, les deux personnes savent « d'instinct » se créer des espaces sacrés pour prendre le temps de s'aimer. Alors la part divinisée, féminine et masculine de chacun, éclôt et ouvre le chemin d'une sensualité et d'une sexualité sans fin. Cette magie du tantra est souvent reconnue par les pratiquants. Nous comprenons comment les hommes et les femmes doivent progresser ensemble, s'entraider, aller vers une confiance mutuelle. Ce qui s'exprime à l'extérieur, la relation pacifiée, s'exprime à l'intérieur par un épanouissement à soi et à la vie, de façon plus heureuse.

Marisa Ortolan

Animatrice de tantra et thérapeute psychocorporelle

## SE RÉAPPROPRIER NOTRE SEXUALITÉ

Cette réappropriation de notre sexe serait donc le premier pas pour nous réapproprier notre sexualité et accéder au véritable



plaisir : puissant et doux, électrisant et vertigineux, jouissif et extatique. Marisa Ortolan, animatrice de tantra et thérapeute psychocorporelle, nous confie : « *Nous pouvons nous réapproprier notre sexualité par la connaissance de notre corps, de notre énergie. En nous réappropriant nos mots, notre parole : savoir dire oui, savoir dire non. Nous devons accepter de perdre le corps mythique que l'homme a créé : ce corps de femme nue, offert, comme on les trouve dans les revues pornographiques, ou voilé comme l'imposent les mouvements intégristes. Le corps de la femme dérange le monde de l'homme. Pour que la femme se réapproprie sa sexualité, elle doit se réapproprier son corps totalement et ne plus accepter qu'il ne soit plus respecté. Pour qu'elle puisse faire respecter sa sexualité, elle doit la connaître. Plus elle va se réapproprier son sexe, sa génitalité, sa peau, son odeur, le rythme dont elle a besoin, plus elle va pouvoir le nommer et le montrer au monde d'une autre manière.* » Finalement, nous n'avons pas encore fini notre révolution sexuelle, ou comme le dit Marga Vianu, spécialiste de la bioénergétique taoïste, nous devons commencer notre « évolution sexuelle ». Pour ma part, je milite pour une sexualité consciente et joyeuse. Le temps n'est finalement pas si lointain où seul l'homme pouvait disposer de son désir, où l'on pensait que la femme n'était pas capable d'éprouver du plaisir. Fi du clitoris ou du point G, des préliminaires et de l'orgasme.

## LE CHEMIN DU PLAISIR : DE L'ORGASME AU POINT G

Ah, le plaisir, nous y voilà. À la fois simple, mystérieux, inaccessible et magique. À la lecture des deux ouvrages écrits par la journaliste Élisabeth Brune (à consommer sans modération), on découvre qu'il existe encore bien des idées reçues au sujet du plaisir. Nous nourrissons des fantasmes par peur du jugement ou du regard de l'autre et nous tombons à côté. Par exemple, on ne peut pas avoir de plaisir sans désir ou, plaisir rime avec orgasme. Un autre mot qui fait rêver ! Et puis, clitoridienne ou vaginale ? Si l'on écoute



Sigmund Freud, seul l'orgasme vaginal témoignerait de la maturité d'une femme. Ah, la, la ! Quels dégâts ! Eh bien, la science cette fois-ci, vole à notre secours. Le Dr Francesco Bianchi-Demicheli, sexologue à l'Université de Genève, nous explique que la science a démontré qu'il n'existait aucune différence entre orgasme clitoridien et vaginal. Et que vivre l'un plutôt que l'autre n'a rien à voir avec la maturité ou un quelconque degré de féminité. Du point de vue du cerveau, siège du plaisir et des sensations, rien ne distingue les deux types d'orgasme. Concernant le point G (décrit pour la première fois par le médecin allemand Ernest Grafenberg en 1953), il se pourrait que nous ne soyons pas toutes égales à ce sujet. Du point de vue anatomique, le point G se situerait quelque part dans le tiers inférieur du vagin. S'il est vrai qu'on découvre une plus grande concentration de fibres nerveuses à cet endroit, leur quantité varie d'une femme à l'autre, et par conséquent, la sensibilité peut elle aussi varier d'une femme à l'autre... Éliisa Brune nous explique par ailleurs que : « *Toutes les études et les enquêtes, des années 1950 jusqu'à aujourd'hui, montrent que seules 20 à 30 % des femmes sont susceptibles de jouir pendant la pénétration.* » Voilà quelques révélations qui ont de quoi nous détendre. Pour ma part, le plaisir clitoridien est une voie sûre. Pour peu que je parle à mon partenaire (ce que je vous invite à faire bien sûr !) et que je lui indique le chemin avec délicatesse, il est rare que je ne sois pas satisfaite. Pour le plaisir vaginal, j'ai longtemps été circonspecte jusqu'au jour, où, à ma plus grande surprise, une sensation nouvelle me fit gravir les cieux. Plus interne. Peut-être plus profonde aussi. Je me suis dit que ce devait être ça, un plaisir vaginal. J'ai essayé de retrouver plus tard dans la pénétration, la même position, le même rythme, la même vitesse, mais non, ce n'était plus là, comme si j'avais eu un accident de parcours miraculeux. Le miracle se reproduisait de temps en temps ; mais je crois que le changement de partenaire me faisait à chaque fois trouver une nouvelle voie, comme les alpinistes quêtant la meilleure piste pour rejoindre les cimes. C'est finalement une femme qui me « remet sur le bon chemin ».



J'étais stupéfaite! Pas d'accessoires, mais une simple dextérité et beaucoup d'amour. Tout en douceur et en rythme. Voyez comme il est essentiel de laisser la vie nous surprendre.

### HYMNE À LA GLOIRE DU CLITORIS!

Waouh, oui, je crois que je peux le dire, j'adore mon clitoris! Jusqu'à son nom. Ses douces sonorités. Son «clit» qui sonne comme un «eurêka, j'ai trouvé!». Son «o» qui s'exclame comme un «oh, que c'est bon!», son «ris» qui crisse tout en malice. Je l'aime pour le plaisir qu'il me procure. Pour sa douceur. Pour son authenticité. Il me décharge de mes tensions et me promène dans la voie lactée. Longtemps honni, humilié, désavoué. Encore mutilé de par le monde pour ce qu'il représente, une voie de plaisir pour les femmes, et donc une voie d'émancipation et de liberté. Pensez que cet organe, cette «graine de plaisir» comme l'appellent les taoïstes, n'a pour seule fonction que celle de nous donner du plaisir! Il est totalement déconnecté des fonctions reproductrice et urinaire. Alors oui, rendons-lui grâce! Car il nous conduit à l'orgasme, favorise nos

relations sexuelles, stimule notre excitation, agit comme lubrifiant, et j'en passe! Chacun d'entre nous, femmes et hommes confondus, devrions lui élever un autel!

De grandes lèvres et de petites lèvres qui le protègent, un capuchon, tel un prépuce, qui le couronne, je me sens pleine de gratitude envers la chirurgienne Helen O'Connell pour nous en avoir révélé tous les mystères. En 1998, cette Australienne découvre que les opérations faites aux femmes dans la région pelvienne étaient traumatisantes. Elle réalise que c'est par ignorance du profil anatomique du clitoris. Elle commence alors ses études et pallie le manque d'informations à son sujet. Elle nous révèle que le clitoris est la partie émergée d'un organe qui se prolonge en nous, grand comme un pénis. Qu'il possède huit mille capteurs sensitifs. Natalie Angier, auteure de

.../...



*Femme!*, nous précise: «... soit la plus grande concentration de terminaisons nerveuses dans l'organisme. Plus que le bout des doigts, plus que les lèvres, plus que la langue, et deux fois plus que le pénis.» Ces terminaisons nerveuses directement reliées au cerveau, la stimulation de notre clitoris déclenche dans

notre organisme un déferlement d'ocytocine, l'hormone du plaisir. Qu'il soit long, petit ou charnu, dès qu'il est excité, il gonfle, se gorge d'afflux sanguin et redresse sa tête pour nous combler de merveilles. Oui, mon clitoris, et tous les clitoris du monde, comment ne pas vous dire que je vous aime.

## LE PLAISIR D'EXPLORER

Eh oui, j'ai laissé la vie me surprendre. La série télévisée américaine *Sex and the city*, par sa liberté de ton, sa fantaisie et la pertinence de ses héroïnes, m'y a invitée. Après avoir vécu une sexualité tardive, j'ai décidé de tenter l'aventure et de répondre favorablement aux sollicitations les plus diverses. Sur une période assez brève, j'ai fait l'amour (en prenant mes précautions) avec des hommes, des femmes, des inconnus, des amis, jeunes, âgés, beaux, tordus, cultivés, «bruts de décoffrage», esthètes, en duo ou à trois, dans des lieux incongrus, un parking, une cave remplie de ballons, près d'un torrent, au sommet d'une montagne, dans un parc, par un temps glacial ou dans une chaleur torride. J'ai connu le métissage des corps, je me suis appliquée à me caresser (je ne voulais pas que mes gestes deviennent routiniers). Je n'ai pas tout exploré, mais suffisamment pour ressentir l'abondance. Pour intégrer que le désir pouvait naître dans le plaisir. Que je pouvais ne pas avoir d'orgasme et partager un moment de bonheur. Que je pouvais désirer, aimer, sans être forcément amoureuse. Que la sexualité était un jeu plein d'excentricités et de surprises. Une aventure mystique aussi. Que chaque relation était sacrée et respectueuse. Fraîche et simple.



Que la multiplicité ne faisait pas de moi, excusez mon langage, une «garce». Ah, le mythe de la vierge et de la putain, si difficile à déjouer dans notre monde judéo-chrétien. Il m'aura fallu du temps pour m'en défaire. Si je suis «sage» au lit, je suis admirée, mais pas désirée. Si je suis passionnée, je ne suis pas digne d'être aimée. Toute cette exploration et cette sensation d'abondance m'ont permis de *choisir* la personne avec qui je souhaitais partager ma vie. Et libérer mon énergie sexuelle, oser des expériences, m'a conduite vers l'amour et l'affirmation de ma sexualité, jusqu'à rencontrer non pas un homme ou une femme, mais juste la personne avec qui j'ai décidé de construire la suite de mon histoire. Et cette personne s'appelle Christine. Une femme. Nous nous sommes choisies. Une évidence. J'ai trouvé en elle l'amante, la compagne, l'amour, l'amie, l'être avec qui tout devenait possible. Ainsi la sexualité est un trésor. Notre trésor. Une alchimie précieuse. Tout comme notre sexe. Notre énergie sexuelle n'est pas un produit de consommation. Et si la sexualité peut être le premier pas vers l'éveil à soi et à l'autre, en faire le dernier pas serait se fourvoyer. Il existe un lien si profond entre le sexe, le cœur et l'esprit : une osmose. C'est elle qui à chaque pas nous guide.

## TÉMOIGNAGE

J'ai eu mon premier rapport sexuel à l'âge de 18 ans, avec mon premier amour. Nous sommes restés cinq ans ensemble. Mais faire l'amour est vite devenu pour moi une corvée. L'orgasme ? Quand j'en parlais avec mes copines, toutes avaient l'air épanouies et presque choquées de mes révélations. J'ai vite arrêté de partager mes histoires, j'avais honte. Je suis rapidement entrée dans l'engrenage de la simulation pendant les rapports sexuels. À chaque

fois le même espoir au début de la relation, puis la même déception...

Il y a deux ans, la danse a révolutionné ma manière d'appréhender et de sentir mon corps. J'ai quitté la relation sentimentale douloureuse dans laquelle j'étais engluée et j'ai commencé à prendre du temps pour moi, pour me connaître, explorer ma sexualité en ayant des aventures, avec insouciance, mais sans me mettre en danger. J'ai commencé à savoir ce



que j'aime, ce que je veux, à lâcher prise. À comprendre ce que veut dire faire l'amour, sentir mon corps et mon désir, toucher au plaisir, à mon animalité, à ma capacité d'accueillir l'autre en moi et à l'aimer profondément, même pour quelques heures. Un espace s'est ouvert,

immense de possibilités, qui se libère au fur et à mesure de mon histoire et de toutes les idées reçues. Je commence à peine à marcher sur le chemin d'une sexualité vivante, épanouissante, pour mon plus grand plaisir !

Mélissa, 30 ans, photographe



## PAROLE D'EXPERTE

### NOUS RECONNECTER À NOTRE ÉNERGIE SEXUELLE

Nous héritons tous d'une histoire sociale et collective, individuelle et familiale. Pourquoi la sexualité a-t-elle encore toujours beaucoup de mal à se vivre pour qu'elle devienne pleinement régénératrice, libératrice et qu'elle nous permette de nous sentir bien dans notre peau ? Pourquoi a-t-elle encore tant de mal à se vivre ? Notre mémoire cellulaire est encore tributaire d'un passé tout à fait restrictif où plaisir et jouissance étaient tabous et péchés de chair.

Il est nécessaire de nous reconnecter à notre énergie sexuelle comme énergie vitale, car la sexualité est un de nos grands réservoirs de vie. Elle nous permet d'entretenir notre vitalité et notre santé. Nos organes vitaux restent en bonne santé. Les forces sexuelles sont contenues dans les ovaires pour les femmes, les testicules pour les hommes. Ce sont des forces créatrices de vie. Quand ces forces ne sont pas destinées à donner la vie, quand deux personnes se rencontrent chamelement, elles nous permettent d'être créatrices de nous-mêmes et de l'autre. Il est important de vivre une sexualité qui sache être dans l'échange. C'est un processus que l'on construit pour nous permettre d'être de plus en plus nous-mêmes, de plus en plus unifiés, équilibrés, redressés. Cette capacité à nous sentir entiers va nous permettre de prendre notre place. Et sous le toit familial, quand une sexualité sait se vivre de la part des parents, il y a en général une ambiance joyeuse à la maison et tout le monde sait prendre sa place.

Danièle Flaumenbaum

Psychanalyste, gynécologue et acupunctrice



## L'ÉNERGIE SEXUELLE, SOURCE DE BIEN-ÊTRE

Après m'être longuement abstenue, pas totalement puisque je me masturbais, j'ai compris que l'énergie sexuelle était un formidable réservoir d'énergie vitale. Une véritable source de bien-être qui va bien au-delà de ce que l'on entend par sexualité. J'en profite d'ailleurs ici pour réhabiliter l'autoérotisme, tout comme le fait le psychiatre et anthropologue Philippe Brenot dans son ouvrage *Nouvel éloge de la masturbation* (Esprit du temps, 2013). Certaines femmes aujourd'hui pensent qu'elles n'ont pas de vie sexuelle, alors qu'elles savent très bien se donner du plaisir. Elles ont donc une vie sexuelle, mais pas de partenaires. Il est essentiel pour soi-même de faire la différence. Nous savons par exemple aujourd'hui que les femmes qui ne se sont pas masturbées plus jeunes vivent souvent des difficultés dans l'intimité de leur couple. La masturbation, une bonne fois pour toutes, c'est sain, du moment que c'est joyeux ! Et si le plaisir emporte tout notre être, alors c'est magnifique. Nous serons d'autant plus capables de vivre cette extase dans nos relations amoureuses.

Mais l'énergie sexuelle, c'est quoi ? Un frémissement, un frisson, guidé par une onde de plaisir qui se diffuse et rayonne à travers tout le corps, voilà pour moi des mots simples pour décrire l'énergie sexuelle. Vous avez bien connu une fois dans votre vie le grand frisson ? Parfois un seul regard, un effleurement, un geste, et le corps, le cœur, la tête, tout chavire : une vague langoureuse vous traverse l'échine, vous dresse les poils sur les bras, vous étreint le vagin, vous saisit la chair. Ça picote. Ça donne chaud. On transpire. C'est l'énergie sexuelle qui semble courir dans nos veines et galvanise notre peau.



## L'ÉNERGIE SEXUELLE, UN RÉSERVOIR D'ÉNERGIE VITALE

De façon plus technique, comment solliciter l'énergie sexuelle ? Un contact sur la peau, une zone érogène (les plus évidentes, mais aussi les régions de l'aîne et du bas des jambes ou au-dessus de la malléole interne, et moi, je craque pour un mordillement de la nuque!) favorisent sa circulation. La circulation, voilà le maître mot de l'énergie sexuelle. Avec le mot transformation. Pour que notre énergie sexuelle devienne une énergie vitale, source de bien-être et d'autoguérison. Les taoïstes plaçaient ainsi le réveil et la circulation de l'énergie sexuelle au cœur de leur pratique. Car si elle est source de vitalité, son blocage peut aussi entraîner de nombreux maux et des dysfonctionnements d'ordre énergétique, physique et psychique. C'est d'ailleurs le principe même de la médecine chinoise qui représente le corps humain comme un vaste paysage fait de montagnes et de vallées à travers lequel circulent des rivières et des torrents. Si la circulation de l'eau (le sang, la lymphe, tous les fluides du corps) est freinée ou bloquée, l'organisme se déséquilibre. L'énergie sexuelle participe à l'harmonie des fluides dans le corps. Si elle est bloquée, je vous laisse deviner la suite...

### # UNE ÉNERGIE DORMANTE OU EXCITÉE

Dans son ouvrage *20 clés pour vivre une sexualité réussie*, Marga Vianu distingue deux types d'énergie sexuelle. L'une, considérée comme « dormante », concerne l'énergie des ovaires, des seins, des organes génitaux, avant ou au tout début de l'excitation. L'autre, dite « énergie sexuelle excitée », concerne les sensations éveillées par les caresses, les regards, les pensées, etc. De manière culminante, l'excitation nous conduit vers l'orgasme. De manière ultime, vers l'extase. Orgasme, du grec *orgân*, signifiant « bouillonner d'ardeur », caractérise l'acmé, le point d'excitation extrême pouvant être atteint. L'extase, du grec *extasis*, qui



signifie « ravissement de l'esprit », constitue une forme d'abou-tissement, recherché dans de nombreuses traditions, comme le tao de l'amour ou le tantra. C'est non pas l'égarement, mais la libération totale de l'esprit. L'accès à un orgasme cosmique. Une forme de nirvana. Au-delà de l'autre, au-delà de soi. Totale-ment uni à l'autre et l'autre uni à soi. Une véritable alchimie où  $1 + 1 = 3$ . Danièle Flaumenbaum, psychanalyste, gynécologue et acupunc-trice, poursuit en nous guidant dans nos relations amoureuses : « *accueillir et recevoir à l'intérieur de notre corps le qi, l'énergie vitale décrite par les taoïstes, en ressentant pour les femmes un désir d'être pénétrées et pour les hommes de pénétrer ce corps. On passe des caresses extérieures de la peau aux caresses des muqueuses à l'inté-rieur du corps sous forme de chaleur, de flux, de courants qui passent. C'est ce passage du qi qui donne plaisir et jouissance. Ici, c'est l'utérus le lieu central de la rencontre ; il est appelé « le chaudron alchimique » ou « la caisse de résonance » ; le vagin est le vestibule. Le sexe de la femme s'ouvre pour laisser passer les souffles sexuels du partenaire dans l'utérus. Les forces féminines et masculines de chacun s'y ren-contrent pour se potentialiser ; ce n'est pas un troc. L'utérus étant de plus en plus alimenté d'énergie nouvelle, comme un soufflet, fait qu'il va laisser le qi le traverser et continuer son chemin. Par des trajets variés, le qi va faire une remontée de bas en haut dans le corps pour aller jusque dans la tête et même au-delà. Il détoxique tout sur son pas-sage. Arrivé à la tête, il produit une clarification des perceptions : on entend mieux, on voit mieux et l'on pense mieux. » Pour orienter nos amies lesbiennes, je prolongerai le propos en disant qu'en matière de qi, tout est histoire d'intention et de guidance de l'énergie. Mais aussi de polarités yin-yang. Ainsi, deux femmes peuvent, à leur manière, réaliser l'union et l'alchimie de leurs polarités. Y compris en ressentant une pénétration « énergétique », et donc, s'approcher des effets attendus. Se produit alors ce qu'il y a de plus beau dans les rapports amoureux magnifiquement décrits par Danièle Flaumenbaum : « *La sexualité des préliminaires, c'est savoir s'abandonner et se donner à l'autre dans un désir d'union pour**



*aboutir à ne faire qu'un par les caresses et les baisers sur la peau et les zones érogènes, là où les amoureux sont seuls au monde. »*



### **MASSONS NOS SEINS**

Ah, j'allais oublier nos seins. Comment est-ce possible? Ô magnifique poitrine, comment ne pas te réserver une place toute particulière? Bien sûr, nous pouvons prendre soin d'elle et favoriser la circulation de notre énergie sexuelle grâce à elle. La pratique taoïste nous enseigne que nos seins produisent de l'énergie. Nous aurions pu y penser toutes seules! L'allaitement n'en est-il pas la preuve ultime? Il existe par ailleurs une relation énergétique directe entre les seins, le cœur et les organes génitaux. La conséquence de ce lien : lorsque le cœur est rempli de sentiments toxiques réprimés, comme la douleur ou le désespoir, ils viennent se stocker dans notre poitrine. Un des exercices les plus simples pour y remédier : le massage des seins. Pratiqué quotidiennement, il déttoxine notre poitrine et vitalise le corps dans son entier, notamment en activant la sécrétion d'hormones.

Posez une main en contact sur chacun de vos seins, tout en délicatesse. Prenez un temps pour vous connecter à eux et les ressentir pleinement. Fermez les yeux. Respirez profondément. Avec beaucoup de tendresse, remplissez-les de tout votre amour. Grâce à un toucher moelleux, commencez lentement à dessiner des cercles sur chaque sein. De l'extérieur vers l'intérieur, puis de l'intérieur vers l'extérieur. Pendant dix minutes. Ensuite, répétez le même protocole, mais en vous concentrant à présent sur vos mamelons. Abandonnez-vous un peu plus profondément encore à vos seins jusqu'à ce qu'ils vous dévoilent leurs secrets. Enfin, allongez-vous et recentrez-vous pendant dix minutes.

Pour en découvrir davantage, vous pouvez vous procurer l'ouvrage de Maitreyi D. Piontek, *Les secrets de la sexualité féminine*, Le Courrier du Livre, 2005.

### **# ÉVEILLER NOTRE ÉNERGIE SEXUELLE**

Notre énergie sexuelle est donc un fabuleux réservoir d'énergie vitale que nous pouvons éveiller et harmoniser dans nos relations amoureuses. Mais pas seulement! Il existe des pratiques qui nous permettent de devenir plus complices de notre féminité. Marga



Vianu encore nous conseille, par exemple, le massage manuel vaginal pour revitaliser le corps tout entier, ou le rire pelvien. Le rire prolongé jusqu'à notre pubis nous aide à nous défaire de notre « ceinture de chasteté psychologique ». Vous avez sans doute déjà vécu un fou rire en faisant l'amour. Le rire a pour vertu de « lâcher » nos inhibitions, cet interdit de jouir qui nous colle à la peau, héritage d'une mémoire ancestrale (je vous conseille vivement la lecture de *Femme désirée, femme désirante* de Danièle Flaumenbaum à ce sujet). « Sourire à nos ovaires » est aussi une technique douce et simple. Il suffit de ressentir nos ovaires (en commençant bien sûr par savoir où les situer ! Voir les figures anatomiques p. 135) et de leur sourire ! Prendre conscience de leur température, de leur vitalité et leur envoyer une délicate attention à travers notre respiration. Ces exercices simples ne sont que des exemples. En réalité, il existe mille et une manières de guider l'énergie sexuelle dans notre corps. En dehors d'exercices très techniques, nous pouvons faire confiance à notre intelligence ludique, aimante, sensible et intuitive pour trouver le chemin juste et simple.

### LES VERTUS LIBIDINALES DU *TRIBULUS*

Le *Tribulus terrestris*, plante vivace tropicale surnommée la « Croix de Malte », en raison de la forme en croix de son fruit épineux, stimule la libido aussi bien chez l'homme que chez la femme, par le biais de son action positive sur la sécrétion des androgènes. Il faut, en effet, rappeler que la libido est testostérone-dépendante, y compris chez la femme. Le taux des androgènes

circulant dans le corps diminuant avec l'âge, mais aussi avec l'ovariectomie (baisse de 40 % du taux de testostérone), le *Tribulus* trouvera son indication dans les situations où la carence androgénique est à l'origine du trouble, telles que la sécheresse et l'atrophie de la vulve, les troubles de l'ovulation en relation avec une perturbation de la sécrétion hypophysaire des

.../...



hormones qui stimulent les ovaires (FSH et LH), le déclin cognitif avec instabilité émotionnelle, la sécheresse oculaire, la difficulté à augmenter sa masse maigre et la sarcopénie (diminution de la masse osseuse). Notez Mesdames que le *Tribulus* a une action positive sur les troubles de l'érection et la spermatogenèse (nombre et mobilité des spermatozoïdes), ce qui n'est pas à négliger lorsque celle-ci est insuffisante et que le couple désire concevoir un enfant. Cette plante est déconseillée chez la femme enceinte, allaitante,

chez l'enfant, et contre-indiquée en cas de cancers androgéno-dépendants (prostate).

L'utilisation du *Tribulus* sous forme d'extrait de plantes fraîches standardisé (EPS), seule ou en association à d'autres plantes, aura la préférence du thérapeute formé à la phytothérapie clinique individualisée (Institut européen des substances végétales) en raison de son efficacité liée à la qualité et au procédé d'extraction ainsi qu'à une conservation sans alcool.

Dr Simone Bouskela

## # ÉPANOUIR NOTRE ÉNERGIE SEXUELLE

Enfin, je ne pourrais pas clôturer ce chapitre sur la libération de l'énergie sexuelle sans mentionner à nouveau Wilhelm Reich. Dans les années 1950, ce psychanalyste dissident de Sigmund Freud fit de la libération de l'énergie sexuelle le fondement de sa pratique. Il insista notamment sur l'épanouissement naturel d'une onde dans le corps, qu'il qualifia d'orgastique. Cette onde, si elle était entravée, devenait le lieu de toutes les frustrations, mais aussi la source du développement de nombreuses névroses, voire de psychoses. Ainsi Reich, sans le savoir, se rapprochait des écrits taoïstes. Il complétait sa théorie en signifiant que sans l'épanouissement de cette onde, une libération sociale et collective était impossible. Il alla jusqu'à décrire la montée du fascisme



comme une répression de l'onde collective et développa dans *L'éther, Dieu et le diable* la théorie de la « peste émotionnelle » que je vous laisse découvrir.

La pratique du wutao, que j'enseigne, réveille et accompagne le déploiement de l'onde orgastique décrit par Reich. Elle a complètement révolutionné ma perception de l'énergie sexuelle, de la sexualité et de ma féminité. Quand nous pratiquons le wutao, nous ne parlons plus d'énergie sexuelle, mais d'énergie « sexuée ». Quelle différence me direz-vous ? Quand l'énergie sexuelle reste concentrée dans la sphère génitale, elle ne fleurit pas. La notion d'énergie « sexuée » est une astuce pour décrire l'épanouissement de l'énergie sexuelle dans chaque dimension de notre être. Alors, la femme reprend possession de sa matrice. Elle accompagne l'onde de vie qui prend naissance dans son bassin pour irriguer chacune de ses cellules, ses os, ses muscles et ses organes, pour nourrir son cœur, sa psyché, son esprit, et pour ressentir au plus profond d'elle-même l'essence de son infinie plénitude. Et si nos vies se résumaient à cela : libérer, fluidifier notre énergie sexuelle, nos émotions, nos pensées, mais aussi notre relation à l'autre et au monde... Et aimer.





## **DÉPLOYONS NOTRE ONDE ORGASMIQUE**

Avec Pol Charoy et Imanou Risselard

Cocréateurs du wutao

**1. POSTURE DE DÉPART :** asseyez-vous sur une chaise, les pieds bien posés sur le sol, une main posée en dessous de votre nombril, l'autre main posée sur votre sacrum. Prenez contact avec vous-même. Sentez une douce chaleur se dégager entre vos mains.

**2. RELÂCHEZ VOTRE SACRUM :** soupirez et relâchez délicatement votre sacrum sur la chaise. Le coccyx glisse vers le sol et efface légèrement votre cambrure lombaire. Les espaces intervertébraux se détendent. Veillez à ne pas basculer votre bassin en contractant les muscles fessiers.

**3. RELÂCHEZ VOTRE PUBIS :** puis, tout en mouvement, par une légère bascule du bassin, le plancher pubo-pelvien se relâche et « appuie » sur la chaise en direction de la terre. L'onde commence à s'épanouir vers le haut à travers votre colonne vertébrale qui se déroule vertèbre par vertèbre, telle une fougère. Sentez la puissance dans votre bassin et votre ventre, leur force « d'incarnation ».

**4. LA VAGUE :** l'ondulation poursuit son déploiement, ouvre votre poitrine, libère vos clavicules et se propage jusqu'au sommet du crâne. Maintenez la force du bassin et la sensation d'appui du plancher pubo-pelvien sur la chaise, tout en ouvrant votre cœur et votre esprit à l'image d'une vague se dressant, se cabrant, avant de rouler sur le rivage. Imaginez le déploiement d'un serpent énergétique au-dessus de votre tête qui chercherait à atteindre le ciel, tout en restant solidement ancré en terre. Ouvrez-vous à l'immensité du cosmos. Puis l'onde redescend naturellement... Un mouvement pulsatoire s'installe dans votre bassin.

**5. ENCHAÎNEZ LE MOUVEMENT DE LA VAGUE** dans un cycle continu. Votre respiration, profonde, suit aussi ce cycle continu.



# #12

# SACRÉES RÈGLES

## RÈGLES SACRÉES !

De la puberté à la ménopause, la majeure partie de notre vie de femme est rythmée par le cycle menstruel dont on ne retient souvent que la phase d'écoulement sanguin. Malmenées pendant des siècles et jusqu'à aujourd'hui par les religions et certaines traditions, les règles ont engendré des actes arbitraires à l'encontre des femmes : isolées pendant leur cycle, interdites d'entrée dans les temples, car elles sont impures, ou de contact avec la nourriture, par peur qu'elle soit souillée. On les accable de tous les maux et de toutes les malédictions : celui-ci deviendra stérile parce qu'elle l'a approché, celle-ci apportera le malheur dans sa maison pour y être entrée, etc. Des générations de femmes ont ainsi hérité de cette charge et d'autres continuent à la porter. Et vous, où en êtes-vous ? Vous sentez-vous « sales » pendant votre cycle menstruel ? Dissimulez-vous vos règles, à vous-même et à votre entourage ? Avez-vous déjà souhaité ne plus les avoir ? Vous fatiguent-elles plus que de raison ? Craignez-vous leurs odeurs ? Vous dégoûtent-elles ? Avez-vous déjà osé faire l'amour pendant vos règles ? Etc., etc. Toutes ces pensées et ces sentiments témoignent des années d'opprobre qu'elles ont subies.



## HALTE AUX TABOUS !

Je n'ai pas toujours été à l'aise avec mes règles. Je l'ai déjà évoqué dans le chapitre consacré à la puberté. Et puis, je n'avais pas réellement quelqu'un à qui en parler. Les règles, aujourd'hui encore, sont taboues. Un de plus allez-vous me dire ! Saviez-vous, à ce propos, que le mot « tabou » vient du polynésien *kapu*, lui-même issu du mot *tapua*, qui signifie « sacré » et « menstruation » ? Ce qui est tabou est donc sacré... Ce qui est tabou est femme, corps de femme et féminin.

Année après année, je me suis donc habituée à mes règles. Mon cycle a mis longtemps à se réguler. Et puis, je me suis rendu compte que j'étais inquiète quand elles n'arrivaient pas. Non pas que je me préoccupasse de savoir si j'étais enceinte ou non, mais un cycle se brisait et je ne me sentais pas bien, physiquement et psychiquement. Intuitivement, j'avais la sensation que mes menstrues me purifiaient et que mon organisme était « dérégulé ». J'attendais l'heure du grand vide, du grand nettoyage. Je me disais que j'étais en train de retenir quelque chose, je ne savais pas quoi, et j'observais ce qui ne lâchait pas prise. J'ai pu mesurer que plus mon corps se libérait et plus mon cycle se régulait : vingt-huit jours, comme vingt-huit jours d'un cycle lunaire, le temps d'une lune comme disent les Amérindiens.

### TÉMOIGNAGE

Je me souviens très bien de l'arrivée de mes premières règles. Je me rappelle le portrait que j'ai dessiné de moi pour célébrer ce moment avec joie et fierté, loin du regard aigri de ma mère qui ne m'a rien transmis sur le cycle féminin. Alors, j'ai cheminé, sans l'appui de la lignée de

« mes femmes ». Un jour, j'ai appris que le cycle menstruel, le cycle féminin et le cycle lunaire, pouvaient être liés. J'ai vibré en imaginant que le sang des femmes du monde entier et de tout temps pouvait s'écouler au même moment, quand la nuit est la plus obscure. Et j'ai vu dans



la rondeur de la pleine lune un immense ovule lumineux universel. J'ai aimé éperdument l'idée d'ovuler à la pleine lune et d'avoir mes règles à la nouvelle lune. Sauf que ce n'était pas vraiment ça, j'étais souvent à cheval sur deux phases de la lune. Alors j'ai accepté. J'ai accepté que ma vie citadine (rythme trépidant, lumières artificielles, cycles de sommeil altéré) me coupe d'une liaison avec la nature, mais aussi que mon cycle soit soumis à une

multitude de facteurs internes et externes qui font qu'il est ce qu'il est ! Désormais, je note le jour de mon cycle (le jour des règles étant le premier), la phase de la Lune, mes sensations physiques (spécifiques à mon système génito-reproducteur et plus globales), les émotions et les pensées qui m'animent, les rêves que je fais, ma relation au monde. L'écoute de mon cycle est devenue une source de connaissance.

Axelle, 32 ans, danseuse

Un jour, j'ai senti que je ne souhaitais mettre ni tampon, ni serviette. J'éprouvais une forme de béatitude à l'idée de laisser mon sang s'écouler dans l'antre de la terre. Que rien ne puisse le retenir ou l'absorber. M'unir à Gaïa. Me fondre en elle. Me répandre. Une sensation organique pleine. Douce et intense. Reposer ma vulve dans la tourbe fraîche. Une union sacrée.

Des rencontres m'ont aussi fait évoluer. En écrivant ces quelques lignes, j'ai ainsi une pensée pleine de gratitude pour un homme. J'avais eu d'autres partenaires, mais aucun n'avait eu sa simplicité. Règles ou pas, nous faisons l'amour avec le même plaisir, en nous adaptant à mon cycle. Il était respectueux de ce que je souhaitais et de ce que je ne souhaitais pas. Nous nous parlions. Le sang ne lui faisait pas peur. J'ose même dire qu'il semblait aimer mon sang, tout comme il aimait mon corps de femme. Il m'a aidée, sans le savoir, à profondément intégrer mes menstruations comme un phénomène naturel, qui me faisait femme et me rendait unique. J'ai compris, à travers lui, que pour certains hommes aussi l'approche des règles n'était pas facile et qu'elles se chargeaient de beaucoup de fantasmes. Oui, les règles étaient taboues.





### **J'AI ESSAYÉ LA COUPE MENSTRUELLE...**

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais je n'avais jamais entendu parler de la coupe menstruelle, ou Mooncup®. Quand une amie m'en a parlé, j'ai tout de suite été intriguée. C'est une Américaine, Leona Chalmers, en 1937 (!), qui fit son succès, convaincue qu'il fallait améliorer les conditions d'hygiène intime des femmes. Avec la coupe menstruelle, finis les tampons ou les serviettes hygiéniques (qui n'ont d'hygiénique que le nom). Imaginez une coupelle en silicone dotée d'une forme de cloche aux bouts arrondis. La coupe va recueillir le flux menstruel à l'intérieur du corps au lieu de l'absorber. Elle est vidée et rincée deux à trois fois par jour. Le premier truc, c'est de trouver le coup de main pour bien la positionner dans le vagin. Mais la méthode est plus saine, car il n'y a pas de macération du sang, et plus écologique, car on peut réutiliser la coupe pendant dix ans (plus de 4 800 000 000 tampons et serviettes hygiéniques sont jetés par an en France !). Certains vous diront que l'écoulement du sang reste essentiel. Ok, je le comprends. Mais quand même, ça vaut le coup d'essayer non ?

## **MENSTRUATIONS, FORCES DE CRÉATION**

Et pourtant... Pourtant, nos règles nous initient au cycle infini de la vie. Elles nous en donnent l'intime révélation. Nul besoin de projeter, spéculer, de visualiser ou de pratiquer telle ou telle technique pour savoir que l'être humain est profondément relié à la terre. Plus que cela, nous en faisons intégralement partie. Nous sommes nature, univers, cosmos. Nous appartenons au cycle de la vie. À chaque instant, tout nous y ramène : le cycle de notre respiration, de la maternité, des morts et des naissances, etc. Imaginez cette chance d'avoir au cœur de notre être la manifestation visible de cette osmose, cette connaissance ultime que tout se renouvelle sans cesse. Par son début (la puberté) et par sa fin (la ménopause), notre cycle menstruel nous enseigne aussi le temps qui passe et nous rappelle la fragilité de l'existence, à la fois infinie et finie.



## UN NOUVEAU MYSTÈRE

On comprend mieux pourquoi cette connaissance a pu faire peur. Encore un nouveau mystère auquel la femme avait accès, comme le pouvoir de donner la vie. Dans un temps très lointain, peut-être les femmes ont-elles d'ailleurs abusé de ce pouvoir ou n'ont pas su voir que la colère grondait dans le cœur des hommes et qu'une sourde révolte allait jaillir. Combien de phallus se sont sentis brimés pour que l'homme décide d'user de sa force physique sur la femme ? Ont-ils été aidés par quelques femmes qui souhaitent prendre le pouvoir ? L'histoire nous montre l'exemple de mères déposant des armes entre les mains de leur fils. Aujourd'hui encore : « *Puisque femmes et hommes sont atteints des mêmes maux, pourquoi la guerre ne serait-elle que le fait des hommes ? En allant au plus loin dans ma grotte matricielle, les parts d'ombre me sont apparues plus nettes et je pouvais en reconnaître certaines.* » (Imanou Risselard, cocréatrice de l'art de la trans-analyse) Ah, la grande matrice, fusionnelle, dévorante, ogresse. J'ai connu la peur. J'ai regardé comment cette ogresse vivait en moi. Et je comprends la peur des hommes. J'ai aussi eu peur de la violence des hommes, et j'ai regardé ma violence.

## RÉHABILITONS NOS RÈGLES !

Le vent a donc tourné. Les huttes à sudation dans lesquelles les femmes se retrouvaient pour se ressourcer pendant leur cycle menstruel sont devenues des huttes à isolement. Les femmes, elles-mêmes, ont fini par croire qu'elles étaient impures. Dans des temps plus récents, elles ont tu(é) leurs règles pour être les égales des hommes dans le monde de l'entreprise. Comme si leurs règles devenaient l'aveu d'une faiblesse. Bien sûr, le taux de ferritine qui se perd dans notre sang nous affaiblit. Oui, nous sommes parfois irritables. Parce que nous nous gardons d'en



écouter la source. Nos règles nous rappellent à notre sensibilité et à notre vulnérabilité : *« C'est parce que la femme se retire de l'extérieur pendant ses menstrues que l'homme peut gérer ce retrait en tant qu'homme. Il peut ainsi librement exprimer son féminin dans sa manière de prendre soin et exprimer son masculin en se posant comme gardien de la femme qui s'accueille dans sa vulnérabilité. Lorsque la femme est à l'écoute et se respecte dans son cycle, elle met en harmonie son féminin-masculin et permet à l'homme de cultiver et d'exprimer le sien ; ils se rencontrent alors dans leur complétude et non dans leurs manques. »* (Maïtie Trélaün, ancienne sage-femme et coach thérapeutique) Nous devons retrouver ce temps pour nous-mêmes, cet espace d'intériorité. Nous devons, tout comme notre sexe, notre sexualité, nous réapproprier nos règles et les réhabiliter pour ce qu'elles sont : des forces créatrices capables de nous régénérer. Certains scientifiques n'avancent-ils pas que les menstrues pourraient être déterminantes dans la longévité de l'espérance de vie des femmes...



## PAROLE D'EXPERTE

### PETITE LEÇON DE SAGESSE CHINOISE

La vie est rythmée par la croissance et la décroissance du yin-yang qui engendre des cycles auxquels tous les êtres sont soumis : cycle de vingt-quatre heures où jour et nuit se succèdent, cycle des saisons, cycle de la vie. Pour les femmes, ce grand cycle de la vie est émaillé de cycles plus courts, de la puberté à la ménopause : les cycles « lunaires » menstruels de vingt-huit jours. La physiologie occidentale découpe ce cycle en deux parties : du premier jour des règles à l'ovulation, la phase folliculaire ; et de l'ovulation au premier jour des règles suivantes, la phase lutéale, qui prépare la nidation en cas de fécondation. Si la fécondation n'a pas lieu, la muqueuse utérine se détache et les règles apparaissent.

La vision de la médecine chinoise apporte un éclairage différent et permet de comprendre nombre de manifestations ressenties par la femme tout au long de



ce cycle. Quatre phases le composent (elles correspondent à la croissance et à la décroissance du yin et du yang dans le corps; les règles étant considérées comme la phase finale puisqu'elles consistent en l'élimination de ce qui a été créé auparavant, devenu inutile s'il n'y a pas fécondation).

**PHASE 1 :** à fin des règles, le corps doit reconstituer du sang, épaissir la paroi utérine, faire mûrir l'ovocyte. Cette période de création intense de substances correspond à la croissance du yin dans le corps. Des signes d'insuffisance du sang et du yin peuvent se manifester : douleurs sourdes du bas-ventre, maux de tête, vertiges, crampes, sommeil perturbé. Dans ce cas, il est important de se reposer. On peut aussi consommer du raisin ou du jus de raisin (bio), du tofu, des fruits de mer, de la viande rouge, des épinards ou des champignons noirs, prendre en complément une décoction de baies de goji ou encore de la gelée royale.

**PHASE 2 :** lorsque le yin arrive à son maximum, il se transforme en yang. C'est le moment de l'ovulation et le début de la deuxième phase où le yang se manifeste clairement par une augmentation de la température corporelle. En cas de signes accrus de frilosité, il faut soutenir le yang en n'hésitant pas à rajouter un peu d'épices dans l'alimentation et en favorisant millet, fenouil, poireaux, noix, crevettes, viande d'agneau.

**PHASE 3 :** le yang se consume progressivement, c'est la phase prémenstruelle, en relation avec l'énergie vitale. Cette phase est bien connue des femmes (et souvent de leurs compagnons); tous les déséquilibres énergétiques y sont amplifiés. Deux types de déséquilibres peuvent alors se manifester. Si l'énergie est insuffisante, on voit apparaître des phénomènes de grande fatigue : rétention d'eau, déprime. Dans ce cas, il est nécessaire de se reposer, de consommer des aliments tonifiants : riz, légumes, protéines végétales et d'éviter les laitages. Le ginseng est un excellent soutien. Au contraire, l'énergie bloquée se traduit par une irritabilité, des migraines, de l'insomnie, des crampes abdominales, une tension dans les seins. Cet état peut être soulagé par des respirations profondes ou la marche. Favorisez une alimentation légère : céleri, safran, menthe, kumquat. Le thé à la rose et l'infusion de verveine aident à calmer les douleurs des règles.

**PHASE 4 :** les règles arrivent et permettent d'éliminer le « sang corrompu » ; une phase bien évidemment en relation avec le sang.



Chacune de ces phases permet ainsi de comprendre les déséquilibres yin-yang dans le corps et d'y remédier. Le cycle menstruel rythme la vie de la femme, de la puberté à la ménopause. Mieux comprendre ses manifestations énergétiques permet de l'accompagner plutôt que de le subir.

Josette Chapellet

Praticienne et formatrice en médecine traditionnelle chinoise

## L'IMPACT « RED MOON »

L'Anglaise Miranda Gray, aujourd'hui célèbre grâce à la publication de son livre *Red moon*, « Lune rouge » en français, nous raconte, dans sa dernière édition, comment lui est venue l'idée de ce livre. Illustratrice, elle possédait deux styles : l'un précis et détaillé, apprécié des éditeurs, et l'autre plus libre. Pressée par les délais de publication, elle se rendait bien compte qu'elle ne parvenait pas être efficace et régulière. Tout à son étonnement, mais aussi de façon manifeste, il lui était impossible de maîtriser un style précis et détaillé dans sa période prémenstruelle et pendant ses premiers jours de règles ; ce qui était pour elle une grande source de stress. La lecture d'un ouvrage l'aida à comprendre que ses phases de concentration, mais aussi son état émotionnel, psychique, sa créativité, étaient reliés aux différentes phases de son cycle menstruel. Elle se documenta, lut de nombreux contes et légendes. Elle y apprit que nos ancêtres considéraient le cycle menstruel comme une source de connaissances porteuse d'énergies créatrices, tant du point de vue émotionnel que spirituel, sexuel que mental. Elle décida alors d'écrire son propre ouvrage sous la forme de contes initiatiques et d'exercices pratiques. Elle y apporta une cartographie de la personnalité en associant aux quatre phases du cycle un archétype féminin : la sorcière (menstruations / nouvelle lune / retraite / écoute de soi), la vierge (fin des règles / lune ascendante



/ renaissance / enthousiasme), la mère (ovulation / pleine lune / don / rayonnement) et l'enchanteresse (préménstruations / lune descendante / séduction / chaos).

La qualité de l'ouvrage réside selon moi dans sa capacité à nous éveiller à l'influence combinée de nos hormones et des forces cosmiques sur notre psyché, les connaissances et l'enseignement qui en découlent, et enfin, comment nous pouvons décider d'en faire des forces créatrices d'accomplissement régénérantes, ou épuisantes et destructrices. Une anecdote pour conclure. Miranda Gray précise que, ô miracle, le style du livre qu'elle choisit, plus expressif et métaphorique, lui permit d'écrire pendant sa période préménstruelle: «*Tout se mettait en place!*» Elle est par ailleurs l'initiatrice du mouvement international «*Womb Blessing*», ou «*Bénédition de l'utérus*», dont nous allons parler dans le chapitre suivant (p. 173).



## PAROLE D'EXPERTE

### ACCOMPAGNER LE CYCLE LUNAIRE

Certaines traditions associent le cycle menstruel au cycle lunaire, car la Lune, comme la femme, s'inscrit dans le cycle éternel de la vie. S'harmoniser sur les phases croissantes et décroissantes de la lune peut nous aider à trouver un équilibre intérieur profond.

**1. PHASE CROISSANTE DE LA LUNE.** Elle correspond à la période d'ovulation ou de préovulation qui aboutit à un rendez-vous important entre la Lune et la femme : la pleine lune et l'ovulation. C'est une période d'expansion et d'assimilation où chaque femme peut agir pour construire sa vie.

**2. PHASE DÉCROISSANTE DE LA LUNE.** Elle correspond à un nettoyage pour arriver à un deuxième rendez-vous essentiel : la nouvelle lune et les règles. C'est une période de repos pour se ressourcer.

Ce cycle perpétuel s'inscrit dans le corps et dans les cellules de la femme, de sa naissance à sa mort ; la Lune étant en connexion directe et en symbiose avec ses



cycles naturels. Vivre au quotidien avec nos cycles lunaires et notre nature de femme ancrée dans notre corps nous aide à nous sentir plus puissantes et plus intuitives, car la femme a cette chance d'être en connexion naturelle et permanente avec l'invisible et les forces créatrices qui nous dépassent. Elle peut alors choisir et décider en harmonie avec sa nature profonde. En se vivant mieux à l'intérieur, elle se vit mieux à l'extérieur : son environnement, sa famille et ses amis. Elle peut à présent créer sa vie en fonction de sa réalité intérieure.

Carole Berger  
Consultante et formatrice en bien-être



### **OBSERVONS NOTRE CYCLE MENSTRUEL**

Prenez un carnet sur lequel vous indiquez les dates des différentes phases de votre cycle menstruel : règles / période post-menstruelle / ovulation / période prémenstruelle. Jour après jour, durant votre cycle, indiquez une pensée dominante (« j'en ai marre », « je suis fatiguée », « je me sens bien », « je suis prête à tout », etc.), une émotion dominante (joyeuse, énervée, angoissée, dégoûtée, triste, etc.), voire un thème majeur (c'était une journée créative, de repos, ludique, etc.).

À la fin de chaque phase, reprenez vos notes et voyez si des pensées, des émotions et des thèmes se répètent. Écrivez-les. Ce seront vos notes de référence.

Recommencez ce processus pendant trois mois et observez si vous retrouvez les mêmes cycles. Vous découvrirez sans doute que vous êtes une femme sous influence hormonale ! Notre cycle menstruel est en effet un bon indicateur. À cela s'ajoute une réalité psychocorporelle : nos comportements s'inscrivent dans un cycle appelé dans l'art de la trans-analyse, la « Roue des personnages ». En prenant conscience de ce cycle, nous pouvons ne plus le subir et mieux répondre aussi à des priorités organiques : se reposer pendant nos règles, surfer sur la créativité post-menstruelle, etc. C'est tout simplement apprendre à s'écouter, à s'adapter, et à se transformer.

Vous pouvez également vous amuser à observer si les différentes phases de votre cycle menstruel sont associées ou non aux différentes phases de la Lune et essayer de vous harmoniser avec elles.



## CÉLÉBRER NOTRE UTÉRUS

L'utérus... Comment ne pas clôturer ce chapitre sans lui rendre un dernier hommage. Il se situe au cœur du processus menstruel au cours duquel il ne cesse de se transformer. La première partie du cycle est consacrée à l'épaississement de la muqueuse utérine pour lui permettre d'accueillir un ovule fécondé. S'il y a fécondation, la cellule-œuf migre depuis les trompes de Fallope et effectue sa nidation dans les tissus de l'endomètre. Elle y entame son développement embryonnaire. S'il n'y a pas fécondation, les tissus de l'endomètre se désagrègent peu à peu et sont évacués de manière plus ou moins abondante par l'utérus et le vagin. Quel processus magique! Agnès Rey, sexothérapeute et « éveilleuse en féminité », lui dédie ainsi cette ode : « *Femme, porteuse du Graal, du « Sang royal », ton utérus en est sa coupe, vacuité céleste, et ton sexe, son socle, vacuité terrestre. Viens t'y abreuver. Viens t'y délecter ! Et rayonne ta succulence d'être Femme.* »

Bien avant Miranda Gray, d'autres femmes avaient déjà consacré l'utérus, berceau de la féminité. Ainsi, Mona Hébert, ayant elle-même reçu son enseignement de Reouma Cohen, créa la danse de l'utérus® : « *La première fois que j'ai entendu parler de cette gymnastique de l'utérus, je n'ai pas hésité une seconde. J'ai sauté dans l'avion pour Paris. J'avais devant moi une gynécologue israélienne, Reouma Cohen, qui nous faisait contracter l'utérus sur des musiques de danse rythmées et sensuelles. En compagnie de femmes, je découvrais l'effet de la danse de l'utérus sur ma féminité. J'avais l'impression que mes ovaires venaient d'éclorre et qu'un grand feu s'allumait dans mon ventre. Et ça marchait ! Après trois jours de cette gymnastique génitale, beaucoup d'entre nous étions déjà menstruées, avant la date prévue. C'est ainsi que j'ai appris qu'on peut agir sur ses cycles, sans aide extérieure, dans l'intimité de la maison, et qu'on peut entraîner son utérus comme tous les autres muscles du corps.* » J'espère qu'après ce chapitre, vous considérerez votre cycle



menstruel, vos règles et votre utérus d'une tout autre manière. Que vous saurez vous retirer dans votre grotte intime et initiatique pour vous reposer, vous ressourcer et qu'alors, votre utérus vous révélera ses enseignements.

« Cercle d'inspiration et Danse de l'utérus... »  
Un titre intrigant qui m'amène à découvrir le sens de cet atelier. Des femmes assises en cercle, accompagnées d'une musique, sont guidées pour délivrer un message à leur voisine. Un instant magique où je me sens femme. Je savoure ce message et à mon tour, apporte le mien. Je découvre alors le sourire, le partage et l'accueil d'une femme inconnue, sans porter de jugement, juste être. Puis je me laisse emporter par une danse qui n'a rien à voir avec ce que je connais (plusieurs années de danse clas-

sique et moderne). Un but nouveau : reconnaître la beauté, la fierté et surtout la joie que mon bas-ventre me donne. Je célèbre un organe, une poche, oui, mais quelle poche ! Mon utérus, le mien ! Non pas avec l'idée de mettre au monde un nouveau-né (quoique...), seulement ressentir que, grâce à lui, je suis capable d'accueillir de nouvelles « semences » qui embelliront ma vie et favoriseront la naissance d'un nouveau projet, dans la joie. C'est simple. C'est complexe. C'est faisable. Cela me semble incroyable !

Abélia, 44 ans, technico-commerciale



## PAROLE D'EXPERTE

### LA SOURCE POURPRE

L'utérus, nommé aussi matrice, est le fondement, la source vitale et puissante de notre profonde et mystérieuse féminité en lien direct avec notre énergie primordiale et notre sexualité.

Espace secret, caché dans son écrin de sang aux muqueuses rouges, sombres et sensuelles, l'utérus accueille et collecte de nombreuses mémoires. Dans ce réceptacle de semences, de gestations, de créativité, de vies et de sang, les femmes gardent tout ce qui les empêche d'accéder à leur liberté, à leur femme sauvage, sexuelle et jouissante. L'utérus accumule ainsi, au fil des années, des



ressentiments qui intoxiquent l'organisme féminin de l'intérieur (cystite, fibrome, endométriose, etc.). Est-ce par loyauté aux ancêtres ? À nos lignées familiales ? À nos traditions ? À nos croyances ? Pendant des siècles d'obscurantisme, le sang des femmes les a rendues sales, impures, diablesses et sorcières, mal « lunées » et indésirables. L'utérus, porteur de folie, de salissure, de péché, de rejet, de douleurs et de mort, est devenu peu à peu ce grand inconnu. Oublié, même des femmes.

Être femme, c'est accueillir et honorer les flux et reflux de son cycle. C'est se reconnecter à son utérus matriciel et au sang de ses « lunes ». C'est s'ouvrir au mouvement perpétuel et dire « oui » à notre essence originelle sexuée reliée à la Terre et à la Lune. Connaître et reconnaître, restaurer, habiter son utérus, le ressentir, le vivre en symbiose, c'est donner du « poids » et de la valeur à sa « féminitude ». Cette rencontre permet la connexion à notre intimité, le développement d'une écoute subtile et empathique, émergence d'une pleine conscience en résonance avec ce qui se joue et se vit en lui. Par un procédé alchimique, les femmes peuvent retrouver leur puissance et leur souveraineté en leur royaume. Elles deviennent créatrices de leurs propres rituels en « claires-visions ». Alchimiste et allié de ce processus, l'utérus et ses saisons cycliques créent en nous la « reliance » globale. Ce pouvoir de transmutation est issu de nos cycles. Dans un mouvement perpétuel, les saisons féminines qui nous traversent colorent nos corporalités physique, émotionnelle, psychique, énergétique et spirituelle. Nos cycles, danses telluriques et cosmiques, alchimie au féminin, mouvements et souffles perpétuels, nous font femmes. Tels des saisons, ils nous invitent chaque mois à nous poser la question essentielle : « De quoi ai-je besoin ici et maintenant ? » La réponse n'est jamais la même. Elle suit les flux et reflux de la vie. Cette question nous demande d'investir notre terre matricielle, notre sexe-socle, d'y rester et d'y revenir comme à un point d'ancrage, quelles que soient les saisons qui nous traversent.

Pour retrouver leur creuset dispensateur de vitalité, de plaisir, de joie et de puissance, d'étapes en étapes, les femmes ont le pouvoir de relier l'utérus à leur sexe (fondations où se logent nos quatre portes énergétiques sacrées : clitoris, vagin, périnée, anus), leur bassin, leur énergie vitale et leur intuition. Une approche qui



demande une descente dans l'incarnation pour se vivre chair sexuée et sexuelle. Elle est aujourd'hui transmise et accessible à toute femme : pratique avec un œuf de jade, rites de passage, éveil de la sexualité sacrée, rêve conscient, massage, actes psychomagiques, travail sur les archétypes, mandala lunaire... Réceptacle de l'union sacrée yin-yang et de celle des amant(e)s, notre utérus reçoit et marie au cœur de nos profondeurs les souffles des corps, des émotions, des respirations et enfin, le souffle des énergies sexuelles et amoureuses.

Agnès Rey,  
Sexothérapeute, éveilleuse en féminité, sensualité et sexualité



# #13

# RÉALISER

# NOTRE SORORITÉ

Il se passe quelque chose. Avez-vous remarqué ? Oui, je vous l'assure : un grand courant d'air chaud et doux traverse le globe. Un peu partout, les femmes se rassemblent. Pour libérer leur parole, pour partager des moments d'intensité et d'intimité, pour se reconnecter à ce qu'elles appellent leur nature profonde, pour danser, célébrer : « *Les cercles de femmes sont en pleine effervescence à travers notre planète, et ceci n'est nullement un hasard. Consciemment ou non, les femmes se réveillent. Elles ont ce désir de se retrouver ensemble, dans un univers sain, sans compétitivité, ni action, ni réaction. Elles veulent tout simplement en un premier lieu se reconnecter dans l'amour et le respect.* » (Marie Touffet, thérapeute et fondatrice d'« Histoires de femmes ») Elles s'organisent autour de rituels comme la « Bénédiction de l'utérus » ou forment des cercles de femmes, des cercles de grands-mères (eh oui !), initient des tentes rouges, réinventent des rituels anciens comme les « *Moon Lodges* », ou se rencontrent dans des salons et des événements comme le Festival du Féminin. Peut-être vous aussi avez-vous senti cet appel. Il est juste et il est sans doute essentiel : « *Les femmes qui se révèlent sont le cœur des nations* » (Megisi, Ojibway Turtle Mountain dans *Le monde sacré des femmes amérindiennes* de Judith et Michael Oren Fitzgerald, Éditions Véga, 2011). Les femmes prennent la responsabilité de leur histoire et



de leur vie et s'interrogent sur ce qu'est une femme, quelles sont les valeurs du féminin. Certaines se sentent plus concernées par des discours militants (Femen, *Pussy Riots*, Élisabeth Badinter) ou d'ordre sociologique (Françoise Héritier, Élixa Brune), d'autres par des prises de conscience d'ordre psy (Françoise Dolto, Danièle Flaumenbaum) ou énergétiques (Benj Drouet, Martine Depondt-Gadet), d'autres encore aspirent à se reconnecter à une dimension primordiale et spirituelle (le Conseil international des treize grands-mères indigènes, Clarissa Pinkola Estès), ou mystique, à travers la notion de féminin sacré. Beaucoup d'entre elles souhaitent vivre des expériences dans leur corps, trouver des espaces d'intimité où elles pourront se sentir en confiance. Et de plus en plus se consacrent à la mise en place d'un *leadership* féminin<sup>1</sup> pour refonder la société autour des valeurs du féminin.

## NOUS NE SOMMES PAS DES ANGES

Oui, j'ai choisi ce titre parce que je crois que les femmes se doivent de revisiter, en préambule, leur lien entre elles. Je pense à ces paroles de la psychologue américaine Elizabeth Debold que j'avais interviewée : « *L'inconscient féminin répond à une impulsion de survie primitive qui entraîne les femmes à se percevoir dans une compétition. En travaillant avec des femmes activistes dans des*

---

**1** Je vous invite à découvrir les ateliers Womenlab<sup>®</sup> organisés par Intégral Vision et animés par Christine Guinebretière et Anne de Béthencourt. Un programme conçu pour que les femmes évoluent dans leur vie professionnelle et transforment leurs relations. Six défis majeurs leur sont proposés, à relever collectivement : oser exprimer ses talents sans jouer de la séduction ; accepter de ne pas être parfaite et se libérer de la victimisation ; rester objective quelle que soit l'intensité émotionnelle ; être exemplaire et agir avec intégrité ; renoncer à la compétition pour coconstruire le futur ; avoir confiance en soi et dans la vie. [www.integralvision.fr](http://www.integralvision.fr)



*mouvements d'émancipation de la femme et en participant à un groupe de recherche féministe, j'ai pu mesurer tous les conflits qui existaient entre femmes! Cela m'a souvent décidée à quitter ces groupes, mais je suis toujours revenue; cela me semblait si important que l'on puisse dépasser nos conflits. Les femmes doivent réussir à établir des liens de confiance pour pouvoir créer un monde plus libre et plus conscient; ce qui libérerait aussi les hommes.* » Propos que confirme la psychiatre et féministe Jean Shinoda Bolen: « *La sœur de sang a souvent été une rivale (aînée qui contrôlait tout, ou petite dernière qui attirait l'attention parentale). Maintenant, il est temps de guérir ensemble.* » Je n'ai pas eu de sœur, mais je me souviens bien de ces rivalités à l'école, entre filles. Jalousies. Compétitions. Frustrations. Envies. Jeux de pouvoir. Moqueries. Mesquineries. Il n'était pas rare que l'une prenne le devant de la scène et ligue le clan contre un adversaire trop rebelle. J'ai parfois fait partie du devant de la scène, parfois été rebelle. J'ai giflé une « plus grande » parce qu'elle m'avait insultée. Devenue adulte, j'ai retrouvé ces clans et ces alliances vécues aux dépens d'autres femmes ou de certains hommes. Ah oui, les hommes, porteurs de tous les enjeux. Je ne parle pas des amis qui resteront toujours des amis, à qui on peut tout confier, parfois à leur grand dam, mais de ceux si convoités. Combien d'amitiés rompues ou brisées. De mensonges et de trahisons pour un seul homme. J'ai vécu ces jalousies, ces envies, ces haines et ces rancœurs: celle-ci dont j'enviais la beauté, cette autre dont j'admirais la prestance, celle-là l'intelligence. Elles ont parfois généré des comportements malheureux et destructeurs. Un chemin honnête envers moi-même, « l'aveu » de mes sentiments toxiques (vis-à-vis des autres et de moi), l'authenticité, la sincérité, et l'écoute de personnes bienveillantes, m'ont permis de trouver la faille et la source de mes blessures d'enfant; des blessures qui, si elles ne sont pas entendues, se transforment adulte en comportements retors envers nous-mêmes et/ou notre entourage. J'ai donc choisi de ne plus laisser faire tous ces sentiments et ces attitudes délétères. Ce qui rejoint les solutions proposées par



Elizabeth Debold : « Cela implique un processus intérieur très profond et très engagé. Il faut oser tout regarder. Révéler tout ce qui est là. Il nous faut accéder à une dimension plus profonde, qui inclut le soi, l'autre et la relation entre nous pour créer quelque chose de nouveau. Créer un espace où nous n'avons plus peur de ce qui nous habite. Nous redoutons ce que nous sommes parce que nous ne savons pas qui nous sommes fondamentalement. »

## VOTRE SINCÉRITÉ M'A CONVAINCUE !

Je n'ai donc pas tout de suite cru que les femmes pouvaient se retrouver entre elles dans la joie, la profondeur et la douceur. Avec authenticité. Je trouvais que la « sororité », un mot inventé récemment, était compliquée à gérer. Le mot renvoyait à la famille et à la sœur, moi qui avais tout fait pour m'en détacher et trouver une tribu de cœur. Mais toutes les femmes que j'ai rencontrées et qui se reconnaissaient dans cette sororité m'ont convaincue. Oui, il se passe quelque chose quand elles se retrouvent entre elles autour d'un même but : cheminer. Toutes ces femmes, magnifiques dans leur diversité et leur complémentarité, sont ivres de connaissances. Elles souhaitent sincèrement vivre une communion, incarner toutes les dimensions de leur être, vivre en harmonie avec leur environnement et leur entourage, guérir leurs blessures et apaiser leur relation avec les hommes.

Lorsque le premier épiphénomène du Festival du Féminin parisien a eu lieu en Dordogne (au pays de l'homme !), à Siorac plus précisément, j'ai été « bluffée » de la manière dont les organisatrices avaient cheminé. Agnès Delpech était venue me voir après la première édition parisienne. Les yeux embués de larmes, elle me dit que le festival avait transformé sa vie de femme, qu'elle avait bien entendu ma proposition et qu'elle souhaitait en organiser un chez elle, dans sa région. La force de son émotion était un signe du meilleur augure. Je lui ai tout de suite dit oui.



## FEMMES SOUVERAINES ET AU SERVICE, JE VOUS HONORE

En un an, elle a monté une association « La source des femmes ». Trente femmes l'ont rejointe. Et pendant une année entière, elles se sont retrouvées régulièrement pour défaire les « petites » pensées et les « petites » émotions qui « puent », comme dirait Alexandro Jodorowsky. Elles ont mis sur la table toutes leurs tensions et leurs déchirements. Je cite Agnès : *« Mon premier Festival du Féminin, à Paris, en mars 2012, m'avait permis de franchir une porte. La porte, ma porte, vers mon féminin. Une découverte accompagnée de l'idée que mon masculin pouvait, sans me mettre en danger, faire de la place à ce féminin qui se présentait tout en douceur et en émotion. Je sais, je sens maintenant, que j'ai besoin des deux. Je suis les deux. Un morceau de l'un. Un morceau de l'autre. Je dose en fonction des besoins du moment. Puis il y a eu cette idée folle de faire ce festival au pays de l'homme. Un an de voyage. Une année durant laquelle j'ai pris ma place doucement, timidement. Celle que je cherche depuis, ouh, là, là!... Des années! Et il y a eu la surprise. Celle que je n'avais pas prévue. J'ai réparé un morceau de moi, de mon histoire. Grâce à vous (les participantes et les membres de l'association), j'ai reçu pendant ces deux jours l'amour après lequel je cours depuis longtemps. L'amour que l'enfant attend de sa mère. Un signe d'amour. Cette marée d'amour que vous m'avez offerte a rempli le réservoir vide que je traînais depuis tant de temps. En toute humilité, je m'incline devant vous pour vous remercier de tous ces cadeaux. Je m'incline devant votre beauté, votre grandeur, votre force, votre humilité, votre amour, votre humour, vos doutes, vos peurs, vos souffrances. Je m'incline devant votre féminin sacré. »* Ainsi Agnès et tant d'autres m'ont fait comprendre que non, elles n'étaient pas des anges, mais qu'elles le savaient, et qu'aujourd'hui, ce changement, c'est ensemble qu'elles pouvaient le vivre et le mener.



## LA THÉORIE DU « MILLIONIÈME CERCLE »

Et elles le vivent, elles l'activent ce changement, notamment dans les cercles de paroles à travers le monde.

### LA FORCE DU CERCLE ET DE SON CENTRE

De tout temps, les femmes se sont rassemblées autour d'un feu sacré. Le cercle muni d'un centre (canal de la transcendance, des racines du ciel et de la terre) est source de transformation. Lieu d'échange où la partie et le tout se retrouvent et « s'alchimient ». Figure archétypale, présente partout, en nous et tout autour ; la femme en ressent instinctivement l'essence et la force. C'est donc en cercle que les femmes se retrouvent pour y parler de leurs blessures, de ce qu'elles n'auraient jamais osé formuler par ailleurs. Les plus traumatisantes : attouchements, harcèlement, inceste, viol, boulimie, etc., mais aussi ce qui pourrait être passé sous silence et paraître anodin : des pensées inavouables vis-à-vis de leur compagnon ou de leurs enfants, leur relation à leur corps, leur confiance en elles-mêmes, etc. Elles entendent la parole des autres et mesurent, souvent avec soulagement, qu'elles ne sont pas seules ; la parole de l'autre venant confirmer la leur ou les extirper du déni. Chaque expérience en nourrit une autre. Elles partagent aussi leurs joies, leur amour, leurs rêves, leurs peurs, leurs colères et leurs doutes. Parfois elles chantent, elles dansent. Elles créent de nouveaux rituels riches de sens.

Dans son ouvrage *La pratique des cercles de compassion*, Jean Shinoda Bolen nous donne le mode d'emploi de ces cercles de femmes. Sous une forme poétique, elle nous présente les éléments incontournables pour créer un cercle juste et équilibré et nous permet d'en éviter les écueils. Elle évoque aussi sa théorie du « millionième cercle » : « Lorsque le nombre de personnes ayant



*modifié leur façon de penser et d'agir atteint un seuil critique, la culture entière adopte ce changement, et une nouvelle ère débute.»* Autrement dit, lorsque le millionième cercle se formera, que les femmes auront apaisé, guéri et transformé leurs blessures, transmis et diffusé dans le tissu social leurs connaissances et leurs expériences vécues dans le cercle, la société sera prête à basculer vers l'ère post-patriarcale.

### LA BÉNÉDICTION DE L'UTÉRUS

En février 2012 ont fleuri en Angleterre, en France, et partout dans le monde, des «*Womb Blessing*», traduites en français sous le nom de «Bénédictions de l'utérus». Un véritable phénomène lancé par l'Anglaise Miranda Gray, auteure du best-seller *Lune rouge*. Le mouvement s'est répandu depuis à une rapidité fulgurante. Ainsi 6 000 femmes issues de 80 pays se sont réunies pour la première Bénédiction! Et 46 000 en mai 2013! Les dates des rituels sont fixées sur le site internet. Les femmes qui souhaitent y participer s'y inscrivent pour être initiées à la bénédiction guidées à distance par Miranda elle-même. Cette dernière se présente comme canal et centre de la toile qui relie toutes les femmes entre elles autour de

la bénédiction. Elle ajoute que dans cet acte, toutes les femmes deviennent des canaux les unes pour les autres et peuvent se relier à la «divinité du féminin». Ainsi, seules, ou dans des cercles de femmes guidées par des *Moon mothers* (initiées au cours d'un week-end par Miranda Gray à la bénédiction), des femmes, partout dans le monde, à la même heure, se connectent ensemble à leur matrice, leur utérus, pour guérir leurs blessures et trouver la paix. Sur le même modèle, Miranda Gray a lancé récemment des Bénédictions Terre-Yoni; *yoni* étant le mot sacré pour désigner «la vulve» en sanscrit.

[www.wombblessing.com/  
french-aboutblessing.html](http://www.wombblessing.com/french-aboutblessing.html)  
<http://www.earth-yoni.com/francais/>



## SOYONS NOTRE CONSCIENCE

J'ajouterai que tout l'enjeu de ces cercles de femmes consistera aussi à réaliser le tour de force de vivre la même qualité d'écoute et de partage en dehors du cercle. En insufflant dans notre quotidien la conscience et la sagesse acquises dans le « temple ». Les méditants savent combien ce passage est difficile, car la société et nos anciens schémas nous rattrapent ; ils ne veulent pas mourir. C'est pourquoi je prône l'esprit tribal et mise sur notre capacité à solliciter les autres membres de notre tribu, de notre cercle, pour nous rappeler avec bienveillance et générosité nos engagements. Que nous devenions les unes pour les autres des Gemini Cricket, des consciences. Et je conclurai par les mots du Dr Martine Depondt-Gadet, qui accompagne les femmes en difficulté dans son cabinet : « *Nous vivons dans un contexte socio-culturel particulier où le rôle et la place de la femme se modifient. Il est plus que jamais nécessaire que nous réharmonisions tous nos déséquilibres. Que nous retrouvions notre état d'être, notre féminité, notre beauté, notre douceur.* » Les femmes n'aspirant plus seulement à aller mieux ou à aller bien, elles veulent s'épanouir, c'est la clé du changement, la clé d'une société en route pour sa mutation vers un monde profondément humain.

### LES TENTES ROUGES

La « tente rouge » est un espace dédié aux femmes qui s'inspire du roman *La tente rouge* écrit par l'Américaine Anita Diamant. Elle représente le lieu où les femmes se retrouvent une fois par mois au moment de leurs règles pour

prendre soin les unes des autres. Ce récit est certes fictif, mais sa description de la tente rouge se base sur de nombreuses traditions de cercles de femmes ou de gynécées, comme la tradition amérindienne des « tentes des lunes » ou « *Moon Lodges* ».

.../...



Les tentes rouges se sont développées aux États-Unis avant d'arriver en Europe. L'organisation BOLD a contribué à médiatiser ce phénomène à caractère féministe et militant avec ses tentes rouges dédiées aux récits de naissance. En France, les premières tentes ont eu lieu en juin 2008 lors des Journées des Doulas grâce à l'initiative de Dali Milovanovic, qui a amené le projet BOLD. Depuis, elles fleurissent partout et libèrent la parole des femmes autour de leurs vécus de femmes, de mères, de filles, de grands-mères...

**COMMENT SE PASSE UNE TENTE ROUGE ?**

Il y a une « gardienne » des lieux et du secret, garante de la sécurité

émotionnelle des femmes présentes. Elle veille au confort matériel et spirituel de ses invitées, leur propose du thé et des douceurs. Six à huit femmes écoutent tour à tour leur histoire, sans jamais interrompre le fil d'un récit. Des thèmes d'amorce peuvent être suggérés: les « choses féminines » comme la naissance ou la sexualité. À la fin, pour garantir la confidentialité des histoires de chacune, la gardienne propose de « sceller le secret » avec un petit rituel de clôture, par exemple en nouant un « ruban de la sororité » autour du poignet!

Valérie Dupin  
Cofondatrice des Doulas de France  
[www.doulas.info](http://www.doulas.info)





**S'ÉPANOUIR**

**#03**



# #14

# SE RECONNECTER À NOTRE SENSORIALITÉ

**S'**épanouir... Je vous livre des définitions picorées dans le Larousse: «s'ouvrir largement», «atteindre un stade de développement plein et heureux», « manifester une joie pleine et sereine ». Voilà, c'est ça que je veux! Pas vous? Alors, regardez bien si votre vie vous semble épanouissante. Et peut-être mesurerez-vous combien vous êtes en train de passer à côté de quelque chose. Combien vous avez oublié d'être heureuse. Bien sûr, nous pouvons nourrir le sentiment de nous réaliser dans notre travail, notre vie de famille. Mais êtes-vous comblée? Oui? Tant mieux, j'en suis ravie. Pas sûr? Alors, sachez que c'est possible! Parfois, on n'ose tout simplement pas l'envisager. Et puis, un jour, il y a cette prise de conscience, cette révélation: un événement soudain, la parole d'un proche. Le fait de se mettre en chemin aussi, en commençant à prendre soin de soi: une attention plus présente et consciente portée à notre matrice, la mesure de toutes nos tensions, de notre stress, notre ouverture à un savoir-être ou la libération de notre énergie sexuelle. Nous découvrons que quelque chose cloche dans notre mode de vie.



## UN RETOUR VERS SOI

Dans mon cas, le chemin a été beaucoup plus direct. J'ai très vite compris, dès l'âge de 20 ans, que tout ce que ma mère et d'autres proches avaient raconté à propos de ma maturité ou de ma sagesse ne tenait pas la route. Je ne savais pas qui j'étais et j'allais emprunter tous les chemins possibles pour le découvrir. L'exploration de mon identité m'a conduite en partie à l'exploration de mon féminin. Après m'être mise en danger, j'ai appris à prendre soin de moi, à me préserver et à « m'envelopper » : j'ai commencé à respecter mon corps, mes émotions, mes envies, mes rythmes. J'ai appris à connaître et à reconnaître toutes ces dimensions. Et peu à peu, ce que je transformais de l'intérieur commençait à se voir de l'extérieur. Le retour vers mon intériorité m'éveillait à mon féminin.

Si je parvenais à être efficace pendant cette longue phase de ma vie, l'essentiel de ma vitalité, de mes énergies, était concentré vers cette intériorité. Et je crois que cette phase est incontournable pour chacune d'entre nous. Elle peut se vivre comme une longue hibernation pendant laquelle quelque chose de naturel se reconstruit, où je me reconstruis. Donner du temps au temps se révèle donc nécessaire. Ce n'est pas seulement dix minutes que l'on intègre à notre emploi du temps, comme si l'on casait un rendez-vous, c'est un rendez-vous permanent avec soi-même qui nous ramène à nos fondements, à la source, aux racines de notre humanité : « Au commencement était le yin », dit le tao. Mais ne vous méprenez pas sur mes propos. Au début de ce long voyage, vous pouvez prendre dix minutes ; l'important n'est pas tant la quantité de temps que vous allez vous offrir, mais sa qualité.



J'ai mis du temps à me rendre compte que je n'étais pas connectée à ma féminité. J'aimais l'homme avec qui je partageais ma vie, notre sexualité me paraissait épanouie ; j'avais du plaisir et lui aussi. Donc, tout allait bien ! Et puis, j'ai commencé à déployer mon onde orgasmique (*lire « Déployons notre onde orgasmique » p. 152*). Un jour qui ne ressembla pas aux autres, traversée par le mouvement, j'ai eu une révélation. Pour la première fois, je pouvais ressentir l'antre de ma féminité, ma matrice. Ressentir sa présence. Son volume. J'ai alors pris conscience à quel point je ne la percevais pas. Je ne pouvais même pas la visualiser.

Mes sensations restaient en surface. Tout comme ma féminité que je jouais en me donnant une apparence.

À cet instant précis, j'ai reconnu ma féminité profonde. Un espace s'est ouvert et j'ai enfin pu vivre ma sensualité de l'intérieur. Ma sexualité s'en trouva complètement changée. J'ai compris qu'avant, tout était cloisonné. Je vivais une jouissance qui était seulement sexuelle ou émotionnelle. Là, tout s'est connecté. Mon sexe et mon cœur étaient reliés par une onde orgasmique. Après m'être vécue en alternance mère ou épouse, je me sentais enfin femme.

Paule, 51 ans, femme au foyer

## J'AI RÉAPPRISES MES SENS

Ainsi, de ce centre infini, dans les profondeurs de mon antre matriciel et de mes entrailles, s'est éveillé un nouvel être, une nouvelle femme, nue et défaite de ses oripeaux. Du rond, du chaud, du vibrant, du subtil, du sensible, émergeait de cette nouvelle « virginité ». J'ai réappris mes sens, comme si je voyais le monde et humais l'air pour la première fois. Comme si j'entendais, écoutais, caressais pour la première fois. Et enfin, j'étais touchée, émue... Par moi. Oui, moi. Quel miracle ! C'était l'éveil de mes sens, de ma sensorialité qui m'offrait ces retrouvailles. Et ce fut là le début de mon épanouissement. Je ne faisais plus seulement que prendre soin de moi, je m'ouvrais à mon monde intérieur et portais un nouveau regard sur mon environnement et mon entourage. Plus intense, plus vrai, plus aimant, plus délicat et plus serein aussi.



Mais je ne vous mentirai pas, ce chemin demande un certain courage, car il y a dans cet éveil un changement profond de nos habitudes. En particulier dans cette société où tout nous porte vers l'extérieur, où nos sens sont en permanence sollicités et détournés de nous-mêmes. Vous devez vous y préparer. En contrepartie, cette aventure vers l'amour de soi et de l'autre nous donne tellement : de la confiance, de l'estime, de la force, du rayonnement et de la joie.



## PAROLE D'EXPERTE

### ÉVEILLER NOTRE SENSUALITÉ

Issue de notre capacité à nous abandonner aussi bien que de notre capacité à sentir et à ressentir, la sensualité est un art qui se conjugue au féminin. Éveil des sens, parfois sens dessus dessous, les sens nous chavirent, nous butinent et nous extasient. Expression du corps par excellence et de l'essence de notre être, la sensualité s'exprime pleinement quand le corps s'abandonne et laisse la vie nous envahir. Dans cet état d'être, nous sommes vivantes et vibrantes. Nul besoin de jouer ou surjouer, la sensualité vient de l'intérieur et se révèle à l'extérieur.

Quand nous sommes dans la conscience de notre corps, de nos sens, de nos mouvements, la sensualité est à fleur de peau et cette conscience nous permet d'accueillir les sensations dans leur intensité, sans les éviter ou les dévier. Chaque femme est sensuelle quand elle ose être qui elle est, quand elle s'autorise à laisser s'exprimer son désir et son mouvement de vie. Que la femme laisse vivre sa sensualité et c'est chaque parcelle de son corps qui caresse, ondule, goûte et respire. Toute une alchimie intérieure s'active et appelle au contact. Contact corporel, contact des mots, contact avec soi, avec l'autre, tout devient mouvement et mise en action, le système hormonal se déclenche, dopamine et ocytocine (hormone de l'amour et du bien-être) font la ronde et dansent de plaisir.

Quand une femme me dit « Je ne sais pas ce que c'est la sensualité », je lui réponds que la sensualité ne se décide pas avec la tête, elle ne se calcule pas, elle se vit dans le corps et s'offre au regard de l'autre avec innocence et naturel. Les éléments qui nous entourent deviennent des alliés pour aller explorer de nouvelles



sensations. Chacun de nos gestes est une occasion de développer les sens et la conscience que nous avons de notre corps et de ses sensations : caresse de l'air sur mon bras, sur ma joue ; contact de l'eau qui coule sur mon corps ; chaleur des rayons du soleil sur ma peau ; chaque odeur devient un continent à découvrir, un voyage au cœur de soi. La femme qui est en contact avec son féminin profond est naturellement sensuelle, elle l'incarne pleinement. Mais cette sensualité naturelle a souvent été étouffée, opprimée, parce que mal interprétée et souvent confondue avec la séduction ou la sexualité. La sensualité rend la femme vivante et permet d'intensifier son rapport au monde. En prenant conscience de cela, les femmes s'ouvrent à d'autres champs des possibles. Elles s'autorisent de plus en plus à vivre en accord avec qui elles sont, à oser être dans leur corps et dans leurs sensations, à y prendre du plaisir en sortant de la culpabilité. Elles réalisent qu'elles peuvent incarner leur féminin sans avoir à craindre d'être dépassées par leurs émotions. En accueillant simplement ce qui est présent dans l'instant, elles vivent plus intensément chaque moment et vont en conscience dans le mouvement de la vie parce qu'elles ont confiance : en elles, en la vie et dans leurs sensations. Dans ce processus, elles peuvent lâcher prise, ne plus chercher à contrôler tout ce qu'elles ressentent, oser aller vers l'inconnu et s'ouvrir un peu plus à leur féminin. Elles s'aperçoivent qu'en habitant pleinement leur féminin, elles renforcent leur identité de femme de manière pérenne sans avoir besoin de l'imposer. Qu'il est simplement question d'être là, à sa place, pour avoir cette douce sensation d'exister, et que dans cette posture, les choses s'organisent d'elles-mêmes de manière fluide et naturelle. La sensualité devient une alliée pour s'ouvrir et aller en conscience dans le monde. À partir de là, chacune peut se reconnecter à son énergie divine. Mais il est parfois nécessaire d'être accompagnée sur ce chemin afin de retrouver cette énergie perdue. C'est la voie de la femme, du féminin et de la sexualité, voie sacrée entre toutes, qui nous permet de nous connecter à notre essence, à notre corps et à notre divinité.

Catherine Oberlé  
Sexothérapeute





## **ÉVEILLONS-NOUS À NOTRE SENSORIALITÉ**

**PHASE 1 : ALLONGEZ-VOUS** confortablement sur le dos (sur un tapis de sol si possible). Tamisez la lumière, mettez une musique que vous aimez. Laissez une couverture à portée de main si vous avez froid. Prenez votre temps. Fermez les yeux. Relâchez tout le poids de votre corps sur le sol, comme si vous vous abandonniez à l'attraction terrestre. Faites un état des lieux de la pensée qui est là, de l'émotion, du sentiment. Si vous ne ressentez rien, sachez qu'une non-émotion est une émotion et traduit une difficulté à se percevoir et à se ressentir. Constatez, sans juger. Laissez-vous toucher par ce qui est là. Respirez tranquillement et profondément.

**PHASE 2 : ÉTIREZ-VOUS** des pieds jusqu'à la tête. Étirez vos bras. Ouvrez grand votre mâchoire. Laissez spontanément venir des bâillements. Accompagnez vos mouvements jusqu'au bout de leur étirement, puis laissez-les revenir de manière spontanée, et en douceur. Recommencez plusieurs fois. Ressentez les parties de votre corps qui ont besoin de s'enrouler et de se dénouer. Le cycle de votre respiration s'enchaîne. Une dynamique de mouvement qui vous est propre émerge : un rythme, une danse.

**PHASE 3 : MASSEZ-VOUS.** Apprenez, tout en mouvement, à écouter les parties de votre corps qui ont besoin d'être effleurées, caressées ou massées pour être soulagées. Donnez-vous du bon, du chaud, du moelleux. Laissez s'éveiller une sensualité nouvelle.

**PHASE 4 : DÉFROISSEZ-VOUS.** À chaque passage, cultivez la sensation de vous défroisser, comme une fleur qui s'épanouit. Laissez-vous guider par une dynamique dans votre corps : lente et langoureuse, rapide et voluptueuse. Le rythme de votre respiration vous porte par magie. Une douce transe s'installe. Votre corps sensoriel s'éveille.

**PHASE 5 : LE RETOUR.** Tout en douceur et en progression, accompagnez la fin de votre voyage. Si vous avez perdu la notion du temps, c'est très bon signe. Tout se pose, se calme. Restez quelques minutes allongée avant de vous relever. Écoutez comment vous vous sentez maintenant. Vous pouvez faire un nouvel état des lieux de vos pensées et de vos sentiments et mesurer l'effet de ce voyage sur vos perceptions et votre état d'être.



## HELP, JE SUIS PÉTRIE DE TENSIONS !

Parfois encore, prise par la densité d'un rythme quotidien, il m'arrive de perdre cet état d'amour, cette connexion intime avec moi-même et le monde sensible. J'en connais les stigmates. Très vite, mon visage se ferme, les sourcils se froncent, la bouche se pince, le dos se voûte ou se raidit. Tout se tend : mon corps, mon cœur, mes idées, mes relations, les situations elles-mêmes se figent. Je perds ma vision globale. Je me rétrécis.

Je m'en rends bien compte parce que je commence à avoir mal à l'épaule, à la nuque, à la tête. Je m'entends soupirer. J'ai l'impression de ne plus respirer. Quand je souris, c'est par réflexe, mais ce n'est pas un sourire intérieur vrai et généreux. Je parle vite ou je me mure dans le silence, je n'écoute plus. Personne n'existe vraiment. Je suis hors de moi-même... Ça vous dit quelque chose ? Parfois, c'est une voix amie qui me sort de cet état. Ou une voix moins amicale qui me fait comprendre que je devrais me détendre. C'est à ce moment-là que j'ai le choix : soit continuer à me fermer ou à m'agiter, soit me poser, prendre le temps de respirer profondément, avec rondeur, avec sensualité. Ah, retrouver le chemin de ma sensorialité vibrante : la caresse de l'air sur ma peau, le souffle chaud de mon souffle, mon bassin qui se relâche, mon sexe qui se pose sur la chaise, mon ventre qui se détend. Ce frisson délicat qui me parcourt à fleur de peau. Je ferme les yeux. Je ressens avec intensité et douceur cette vague de plénitude. Un sourire me monte aux lèvres. J'ouvre les yeux et le monde a changé. J'ai changé. Mon visage s'illumine. Je ressens une pleine présence. Mes décisions sont plus claires, plus justes. Comment ne pas aspirer à vivre cet état à chaque instant ?



## RAYONNEMENT, GRÂCE ET BEAUTÉ

Aussi je crois que l'épanouissement d'une femme se mesure à ces instants de grâce. Ils appartiennent à chacune d'entre nous. Ils sont notre rayonnement et notre beauté. Une âme comblée éclaire tout sur son passage. C'est ainsi. Et lorsque ces moments se répètent, se prolongent et durent, alors là, c'est divin !

### LA BEAUTÉ AU NATUREL

D'aucuns diront que cela suffit. Mais qu'en est-il des attributs extérieurs ? N'est-ce pas aussi l'habit, les bijoux et le maquillage qui font la femme ? Sa beauté et son ravissement ? Vaste sujet. L'anthropologie et l'histoire nous montrent bien que le vêtement et tout ce qui a trait à l'esthétique sont d'origine culturelle (les Écossais portent le kilt et les Indonésiens, le sarong, les hommes de la Rome antique enflaient la toge et les Égyptiens, le pagne). Dans les années 1970, les féministes ont, quant à elles, tranché en voyant dans tous ces attributs dits « féminins » la dégradation de la femme reléguée au statut d'objet ; le port du pantalon devenant une affirmation sociale. Soit. J'adhère volontiers à ces convictions militantes issues d'une juste cause. Et je ne les renie pas. Mais quand je vois ma filleule de 7 ans prendre un tel plaisir à choisir ses chaussures, sa jupe et ses collants, à se parer de bijoux et à se poudrer le nez, je m'interroge. Oui, il doit bien y avoir dans la nature féminine le désir d'être belle. Pour séduire, c'est sûr. Mais pas seulement. L'élégance, c'est aussi se faire plaisir et rendre honneur à l'autre, en toute simplicité. Si la beauté de l'âme nous importe, la beauté dont nous nous parons devrait aussi nous importer... Une échancrure. Un décolleté. Une nuque qui se dévoile, une poitrine qui se devine. Des lèvres qui brillent, la délicatesse d'une cheville. Et puis, au-delà des formes, la beauté d'un



style : le raffinement d'une gestuelle, l'élégance d'une démarche, d'une posture. Il n'est plus question ici d'apparence, de paraître, mais bien d'être. Peu importe que le regard de l'autre soit posé sur soi ou non, c'est une attitude dans la vie. Au réveil. Au coucher. Dans la rue ou au bureau. C'est une présence... Il paraît que la beauté nous inspire.

Je cultive cette grâce quand j'enseigne ma discipline de prédilection, le wutao, mais elle me vient de manière si naturelle en pratiquant. Ce qui se vit à l'intérieur se donne à danser. Je deviens mouvement, et ce mouvement, respectueux de ma dynamique corporelle, de mon anatomie, de mes équilibres et de mes déséquilibres, animé de sentiment, puissant ou délicat, est par essence gracieux. Ce mouvement intérieur, cette onde, qui naît de ma matrice est porteur d'élégance et de beauté. C'est riche de sens et cela nous enseigne. Oui, être en lien avec soi, c'est être naturellement belle. Et c'est aussi être naturellement beau. Cela donne envie d'être belle. Une anecdote à ce sujet : les années ont passé depuis la crise de mes 5 ans où j'ai pleuré toutes les larmes de mon corps pour ne plus porter de robe. Je ne pensais pas qu'un jour cette envie réapparaîtrait. Mon cheminement intérieur a renversé mes convictions ! Aujourd'hui, j'ai plaisir à dévoiler mes jambes quand vient l'été. Eh oui, je n'imaginai pas que l'intégration de ma féminité se révélerait par une robe. Ou par la pose d'un vernis à ongle. J'aurais d'ailleurs trouvé ça très rétrograde il y a quelques années ! Ce n'est donc pas la robe qui fait la femme, mais bien l'âme. En rayonnant, elle choisit parfois de porter une robe. Comme la fleur qui s'épanouit exhale son parfum... Dernière petite confidence : j'ai tout de même encore un peu de chemin à faire de côté-là, mais je m'y attelle.





## **NOTRE PEAU, C'EST NOTRE ÉCLAT**

Avec Liao Yi Lin

Enseignante en qi gong et médecine chinoise

Toutes les femmes ont envie d'avoir un visage florissant. Tant d'efforts et tant de temps sont consacrés au maquillage afin d'avoir une peau éclatante et le visage rayonnant. Mais sachez que les produits de maquillage vous abîment plus ou moins la peau. Après plus de vingt ans de « travaux » artificiels, une fois démaquillée, vous semblez avoir dix ans de plus. Existerait-il alors de meilleures méthodes pour vous rendre belles ? La beauté vient non seulement de l'intérieur, de notre caractère, de notre esprit, mais selon la médecine traditionnelle chinoise, elle manifeste aussi l'état de santé de nos cinq organes internes. Si nous parvenons à en saisir les principes, nous arrivons à avoir un visage sans aspérités et une peau brillante.

**PEAU RUGUEUSE :** une peau rugueuse signifie que le fonctionnement du poumon s'affaiblit. Prêtez bien attention à votre respiration et mangez des aliments qui nourrissent mieux cet organe : noix, figes, mangues, poires, bananes, amandes, flageolets, asperges, poireaux, carottes, champignons, poulet, bœuf, mouton, etc.

**PEAU TERNE :** une peau sans éclat, terne et pâle, signifie que le fonctionnement de votre cœur commence à s'affaiblir. Sans créer une agitation, allez danser, chanter et faire ce qui vous ouvre le cœur. Faites-vous plaisir ! Mangez des abricots, des oranges, des pommes, du raisin, des noix de cajou, des épinards, du riz, des navets, des haricots verts, des champignons, des tomates, des oignons, du poisson de mer, etc.

**PEAU « SALE » :** une peau qui paraît toujours « sale », comme si elle était couverte de poussières, signifie que l'énergie du foie est bloquée. Vous avez peut-être eu trop de frustrations récemment. Des émotions ne sont pas exprimées, votre colère est refoulée. Parlez-en à vos amis, à votre thérapeute. Et puis, pour renforcer votre foie, la médecine traditionnelle chinoise conseille les aliments suivants : citron, raisin, épinards, navets, choux de Shanghai, tomates, oignons, poulet, bœuf, mouton, etc. Je précise qu'un diagnostic en médecine chinoise reste toujours attaché à un terrain précis. N'hésitez pas à consulter pour connaître les conseils qui vous sont propres.



# #15

## RENOUER AVEC NOTRE FÉMININ SACRÉ

**N**otre beauté devrait pouvoir nous rappeler un peu plus chaque jour que nous sommes « sacrées ». Le sacré nous ramène à une transcendance, au caractère absolument magique et mystérieux de notre existence. Par ailleurs, ce qui est sacré est ce « qu'on ne doit pas violer, enfreindre ou divulguer » (Wikitionary). Autrement dit, notre féminin est précieux, il doit être protégé. Et comme il a souvent été sacrifié (par les hommes et par les femmes), il doit aussi être honoré et réhabilité. Je cite Marie Lise Labonté, créatrice de la MLC® (méthode de libération des cuirasses), en avant-propos de l'ouvrage de Sylvie Bérubé, *Dans le ventre d'Ève* : « Pour guérir, se transformer, permettre le changement, nous avons besoin de nous réconcilier avec ce qu'il y a d'intrinsèque et de sacré en nous, nos qualités féminines de cœur et d'âme. Nous avons connu à travers nos mères et nos pères un féminin blessé. Car les valeurs féminines ont été dans les derniers siècles jugées, dépréciées, et même maltraitées par un univers de domination patriarcale. Ce même univers qui ouvertement semblait détruire le féminin et en même temps le vénérât dans l'ombre. » Conscient de ces blessures et de la nécessité de les apaiser et de les soigner, un courant est né qui propose aux femmes de renouer avec leur féminin sacré.



## DE LA BLESSURE À LA GUÉRISON

Certaines personnalités de ce courant se réfèrent directement à des symboles sacrés universels ou à des figures archétypales connues de tous : Diane Bellego nous invite à expérimenter les sept visages de la déesse grecque en nous (Hestia, Déméter, Perséphone, etc.). Clarissa Pinkola Estès nous encourage à libérer l'énergie de la « femme puissante » inspirée et portée par Notre-Dame de Guadalupe, guerrière protectrice de la vie. Paule Salomon nous incite à incarner notre femme solaire inspirée de la « grande déesse mère des origines » et Vicki Noble, à révéler notre *shakti*, le principe actif féminin représenté par la déesse-serpent *Kundalini* dans la tradition tantrique hindoue. À travers le parcours initiatique du jeu « Féminitude », Monique Grande et Myrrha nous proposent de visiter les différentes facettes de la psyché humaine incarnées par « la renarde », « la tisseuse » ou « la magicienne ». Sylvie Bérubé nous confie être guidée par Ève. Et bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive.

## LE FÉMININ A BESOIN D'ÊTRE INSPIRÉ

Le sens de cette démarche consiste à proposer aux femmes des sources d'inspiration, des valeurs référentes, des modèles sur lesquels s'appuyer. Le féminin contient le principe ontologique que ces figures archétypales, nichées dans les circonvolutions de notre inconscient collectif, sont avant tout des forces primordiales et des énergies créatrices que chacune d'entre nous possède, et qu'il nous est possible de réveiller et d'incarner : *« Carl Gustav Jung a découvert qu'une partie de l'inconscient était le réservoir de l'histoire de l'humanité du sujet, ce qu'il a appelé l'inconscient collectif. Comme si l'histoire de l'humanité avait laissé une trace dans de la "cire" (étymologie du mot "archétype") de notre inconscient. Ainsi nous*



*sommes imprégnées de toutes les grandes figures historiques de l'humanité.* » (Marie-Agnès Chauvin, psychosociologue) Je précise que les qualités et les vertus associées à ces représentations sont encore aujourd'hui discutées par les historiens et les anthropologues. N'oublions pas que l'histoire des femmes (figures primordiales et déesses n'y échappent pas!) a été écrite en très grande partie par des hommes, et qui plus est, dans une société patriarcale. L'interprétation de l'histoire est sans cesse réactualisée.

J'émettrai néanmoins une réserve par rapport à ce cheminement : on peut aisément passer à côté d'une véritable introspection (qui part toujours de soi) lorsqu'on se glisse dans un modèle, un « calque », et cela, même s'il est remarquable. J'ai perdu beaucoup de temps de mon côté à me reconnaître dans telle ou telle caractéristique. Le but n'est pas ici de devenir Astarté, Isis ou Gaïa, mais bien de révéler celle que je suis, dans mes infinies possibilités, que je m'appelle Jeanne, Évelyne ou Clara.

## RÉVÉLER CE QUE NOUS SOMMES

Je pense en effet qu'il est toujours nécessaire de retourner à l'essentiel ; l'essentiel ici consistant à réinduire en nous la notion du sacré. Considérer le féminin et la femme, et je dirais l'humain, l'ensemble du monde vivant et sensible, comme une émanation du sacré est avant tout un choix et une attitude, générateurs de nombreux bouleversements. À la fois intérieurs, mais aussi extérieurs. Pour réaliser ce changement, nous, les femmes (mais aussi les hommes), devons prendre conscience de nos blessures et de quelle manière elles sont agissantes dans nos vies : comment elles nous guident, mais aussi comment elles nous malmènent, nous cuirassent et manipulent notre entourage et notre environnement. C'est à la fois une responsabilité collective et le levier de notre transformation.



Déni du féminin. Rejet. Exclusion. Féminin «massacré». Galvaudé. Et même, outrageusement glorifié, tout peut nous aider à renouer avec nos valeurs féminines authentiques, notre féminité, notre amour d'être une femme, sans qu'une polarité, féminine ou masculine, ne vienne continuellement absorber l'autre, l'exclure, s'y opposer ou la dominer. Sans que la relation mère-fille, père-fille, mère-père, et j'en passe, ne vienne interférer dans la quête de nous-mêmes. Je crois qu'il existe autant de féminins qu'il existe de femmes. Dans leur universalité et leur particularité. N'est-ce pas magnifique? Nos polarités nous entraînent dans la danse et dansent avec nous; le chemin consiste à les révéler et à devenir celle que nous sommes déjà.

### L'ART PRÉHISTORIQUE ÉTAIT-IL FÉMININ ?

Il y a des milliers d'années naissait l'art. L'art pariétal (du latin *parietalis*, «relatif aux murs»), constitué de peintures murales et d'empreintes de mains sur les parois de grottes, représente une part majeure de l'art de la Préhistoire. Ainsi les archéologues ont trouvé des centaines de peintures de mains à travers le monde. Celles-ci restent une énigme pour les scientifiques et l'on ignore toujours l'identité des artistes et leurs motivations. Le monde de l'archéologie s'accordait à penser que ces sublimes fresques (qui représentent pour la plupart des bisons,

des chevaux, des mammouths et des cerfs) avaient été créées par des hommes, des chasseurs-cueilleurs. Selon Dean Snow, chercheur américain et professeur d'anthropologie à la *Penn State University*, ces premiers artistes étaient en réalité à 75 % des femmes! Bien qu'encore limitées, ces nouvelles données font l'effet d'une petite bombe, et d'évidence, ce nouveau regard sur l'art préhistorique ne plaît pas à certains! Les spécialistes réclament plus de preuves... Mais le mouvement est lancé. Snow n'est pas seul et récolte aussi des soutiens.

.../...



Pour Jean-Michel Chazine par exemple (CNRS, EHESS, université de Provence): « Cette étude montre que les femmes ont pu être des artistes préhistoriques, et que ce n'était pas l'apanage des hommes. Une donnée qu'il reste à confirmer mais qui collerait bien avec le symbolisme chamanique et les usages de thérapie magique des tradipraticiens

à base d'imposition des mains, de masticage de substances et de souffle projeté. Des pratiques qui, dans bien des sociétés primitives, étaient remplies par une chamane femme. »

Christine Gatineau,  
fondatrice de Zéphyr Ludens  
Source: « Were the First Artists  
Mostly Women? »,  
National Geographic, 2013

## AU CŒUR DE NOTRE VENTRE

Celle que nous sommes déjà se loge dans nos entrailles, dans notre ventre, là où « s'alchimie » la création, notre « deuxième cerveau », comme le désignent les taoïstes. Là où palpitent la plupart de nos organes, véritables creusets émotionnels. Après avoir glorifié l'utérus, le clitoris, le vagin (et nous aurions pu ajouter la vulve, l'anus si mal considéré), honorons donc à présent notre ventre! Un ventre épanoui, libre de toutes tensions est la garantie d'une femme qui respandit. Un art entre tous lui rend grâce en particulier: le *chi nei tsang*, que l'on pourrait traduire par massage des organes internes. Fabienne Flamand, instructrice senior de l'*Universal Healing Tao* et créatrice de la méthode Le tao de la femme lune®, nous explique: « Le ventre est peut-être la zone de notre corps qui a le plus besoin de liberté. Il a besoin d'être souple, fluide. Dès que nous ressentons la moindre tension au niveau du diaphragme, nous devrions le masser. Dix minutes accordées à un petit massage en spirale dans le creux de l'estomac allié à une respiration ample et profonde peuvent nous changer la vie. Car notre ventre ne devrait jamais avoir à stocker de tensions ou à emmagasiner de la



*douleur. Il a besoin de notre pleine conscience pour l'aider à se défaire de l'accumulation des stress de la vie contemporaine. Le nombril, par exemple, se trouve à la source de toute notre histoire. Et en tant que tel, il engrange depuis notre naissance et bien avant, durant la gestation, notre "curriculum vitae" émotionnel. Posez vos doigts sur la margelle du puits du nombril. Essayez de localiser le petit anneau qui entoure le nombril. Cette zone est-elle dure ? Sensible ? Accordez-lui cinq minutes chaque jour ! Vous verrez, elle deviendra plus souple et plus réceptive. » Ainsi c'est par de petits gestes, de menues attentions, tout en simplicité, que nous transmettons des informations respectueuses à notre corps. Que nous lui montrons combien il est sacré. Et que nous nous remémorons combien nous sommes sacrées. (Pratiquez les exercices « Massons nos organes » p. 127.)*



#### **POSONS-NOUS DANS NOTRE VENTRE**

Pratiquez cet exercice pendant une dizaine de minutes, chaque matin ou chaque soir, allongée dans votre lit.

**PHASE 1 :** prenez le temps de poser vos mains sur votre ventre.

**PHASE 2 :** représentez-vous avec tendresse vos organes : vos intestins, votre foie, votre estomac, votre rate, votre pancréas, et diffusez une douce chaleur à travers vos mains comme si vous veniez envelopper, « cocooner », chacun de vos organes.

**PHASE 3 :** puis, sans perdre le contact avec votre peau, glissez vos mains sur votre bas-ventre. Visualisez vos ovaires, votre périnée, votre utérus, votre vagin, votre vulve ou votre *yoni* comme l'appellent les Hindous (je rappelle que la vulve désigne les organes génitaux féminins externes : les grandes et les petites lèvres, le clitoris). Prolongez votre intention jusqu'à votre anus. Continuez à diffuser une douce chaleur. Sous votre influence, chaque zone commence à se relâcher.

**PHASE 4 :** en dessinant un large cercle, qui enveloppe votre ventre, de votre plexus solaire jusqu'à votre pubis, massez avec délicatesse, toujours dans le sens de la digestion (le sens des aiguilles d'une montre). La détente devient de plus en plus profonde. Honorez votre ventre et votre bas-ventre. Soyez pleine d'attention et d'amour.





## PAROLE D'EXPERTE

### LA FEMME SOLAIRE

Dieu était une femme. Pendant vingt mille ans de Préhistoire. Cette déesse-mère à l'origine de toute création régnait en déesse du Soleil et en reine du ciel. Souvenons-nous... Notre mémoire archaïque entre en résonance. La déesse est vénérée sur toute la Terre pour son courage, sa force, son sens de la justice, sa sagesse, son don de vision et de révélation. Selon les langues et les dialectes, l'ancêtre divine a de nombreux noms : Astarté, Inanna, Istar, Isis, Hathor, Gaïa. Elle personnifie l'unité de toutes choses, elle inspire une société pacifique, une forme d'égalité entre l'homme et la femme, une absence de hiérarchie.

La grande déesse des origines resurgit dans nos mémoires. Elle n'a jamais totalement disparu, elle a toujours été vivante, enfouie en chacun. Chaque femme est dépositaire dans ses cellules de ce soleil intérieur. Chaque homme porte en lui comme une trace nostalgique de cette figure. Prophétesse, visionnaire, libre et indépendante, donneuse de vie et de mort, elle restitue aux femmes d'aujourd'hui les traces d'une puissance archaïque. Elle leur rappelle qu'elles sont reliées à l'arbre, qu'elles se ressource dans la nature, qu'une connivence fusionnelle les unit à la Terre. Les femmes ont l'intuition d'une dimension sacrée de la sexualité, elles sont prêtresses d'amour, elles vivent naturellement l'acte sexuel dans le rituel et l'inspiration. La virginité est un accomplissement intérieur, une liberté d'épouse divine. Les deux faces de la vie sont intégrées, blanche et noire, bonne et mauvaise. L'évolution féminine demande déjà le développement d'un phallus psychique et un mariage du masculin et du féminin pour une réalisation de soi. Tels sont les messages incroyablement clairs et initiatiques que nous a légués la déesse plus de vingt mille ans avant J.-C. Par les rituels au temple, les femmes d'un passé lointain se mettaient en contact avec Éros. Aujourd'hui, les temples sont retournés à la poussière et les statues ornent les musées. Mais la Loi que personnifiait la déesse-mère a gardé toute sa vigueur. L'antique principe féminin réaffirme sa puissance. La femme est royale et solaire par essence.

Toute femme est enceinte d'un soleil intérieur qui éclaire et inspire sa personnalité. Toute femme est composée de plusieurs visages qui la révèlent à elle-même comme les morceaux d'un puzzle. Du plus archaïque au plus ultime sur la

.../...



spirale du bonheur, chacune avance vers le centre de l'être, retrouvant de cercles en cercles les mêmes écueils, mais avec plus de conscience et moins de difficultés. La solarité archaïque et sauvage de la déesse-mère devient une solarité consciente après la traversée de la domination, de la soumission, du conflit. Le masculin phallique et pénétrant s'intègre, s'équilibre avec la douceur du féminin. La créatrice quitte les aspects abrupts de la conquête pour aborder les rivages de l'aimance. L'amour de la vie, de soi et des autres vient tempérer le goût du pouvoir. La femme solaire organise sa vie sur le mode de la coopération et non de la compétition. Sa créativité se déploie dans le rire et la détente. Elle est l'amie des autres femmes, elle découvre la sororité, version féminine de la fraternité. Elle est l'amie des hommes et en particulier de ceux avec qui elle partage une intimité d'esprit ou de corps. Elle aime et préserve sa solitude pour pouvoir se mettre à l'écoute de son âme. Le fil ne s'est jamais perdu. Il y a toujours eu des femmes solaires, mais elles étaient l'exception. Notre époque favorise cette émergence. La femme solaire est porteuse du flambeau de l'amour inspiré, elle est le creuset d'une magie vivante sans cesse renouvelée, son attrait magnétique n'a pas d'âge et pour l'homme, elle est l'éveilleuse. La femme d'aujourd'hui accède plus directement à cette graine de soleil en elle. Elle se sent aspirée par une vie redimensionnée dans la conscience. Sa vie intérieure est comme un poudroiement d'or chaud.

Paule Salomon  
Philosophe et thérapeute



# #16

# VIVRE DANS UN CORPS LIBRE

**N**ous en revenons donc toujours au corps. Et beaucoup de thérapeutes psychocorporels nous y invitent : « *Il est important de vivre nos expériences, de nous déployer et de nous réaliser dans et à partir de notre corps. Ignorer cette incarnation peut nous faire passer à côté de l'essentiel : être vivant. Le corps des femmes leur parle beaucoup à travers leur cycle ou l'enfantement. À travers ce corps, ce ventre, qui est construit en creux. Un creux est fait pour accueillir, recevoir, aimer. Or, chacune d'entre nous a été conçue, portée et mise au monde. Nous pouvons nous-mêmes concevoir, porter et mettre au monde. Ainsi, nous pouvons nous-mêmes, dans l'instant, dans notre corps, nous concevoir, nous porter, nous mettre au monde. C'est un chemin magnifique à explorer qui nous donne accès à notre profondeur.* » (Brigitte Chavas, psychothérapeute)

## QU'EST-CE QU'UN CORPS LIBRE ?

Pour moi, tout a commencé quand mon corps s'est réellement mis en mouvement. La perception de mon corps a été bouleversée, de façon radicale. J'ai intégré que mes pensées, mes émotions, c'était mon corps, un état organique global et interconnecté. Quand je



libérais des tensions physiques, mes émotions se libéraient, mes pensées, mon esprit, ma vision, ma créativité; chaque partie agissant sur l'autre, tels des vases communicants. Mes cuirasses se défaisaient, je m'allégeais, je respirais, j'étais libre! Une fluidité s'installait et pouvait se communiquer à mon entourage. Un nouvel élan de vie me traversait. Tout mon être semblait accompagner et soutenir ma transformation. Marie-Hélène Sourd, thérapeute en psychologie biodynamique et danseuse, nous donne sa définition d'un corps libre: « *Un corps libre est un corps qui serait pleinement libéré de toute forme de conditionnement. C'est un corps qui respire. Le diaphragme et le bassin sont disponibles. Le corps possède une souplesse générale, à la fois musculaire, tendineuse et tissulaire, qui lui permet de déployer toute une gamme de mouvements. Mais la liberté du corps se situe au-delà de cette capacité à réaliser telle ou telle prouesse technique. Ainsi certains danseurs, malgré toute leur adresse, ne semblent pas pourtant libres dans leur corps. Il y a donc autre chose qui peut s'exprimer dans le mouvement: une énergie vitale, une émotion vécue et perceptible; c'est alors une autre qualité de mouvement, plus pleine, qui se manifeste. Et il existe un troisième plan, le plus grand, le plus beau à voir dans un mouvement libre, c'est le corps traversé par la grâce. La personne ne danse plus, elle est dansée, et c'est magnifique. C'est le mouvement de la vie et il est à chaque instant présent en nous, même dans la plus grande immobilité. Et il est justement très intéressant d'aller le contacter dans le rien, dans cet espace où tout semble vide et où pourtant tout est là, tout est plein.* »

Mais comment mettre en mouvement notre corps? Psychothérapie, méthode de libération des cuirasses, watsu, wutao, mais aussi danse des 5 rythmes®, biodanza, danse orientale, etc. Il existe tant de disciplines aujourd'hui qui peuvent nous aider; toutes celles en particulier qui portent en elles la transe donnent accès à ce fameux lâcher-prise tant convoité. Combien de femmes n'ai-je pas entendu me confier: « J'aimerais tellement réussir à me lâcher! Ma tête garde tout le temps le contrôle. » Alors, Mesdames, je vous le dis, et beaucoup d'experts vous y incitent: « Lâchez-vous, n'ayez plus peur, osez la transe! ».



Être une femme dans un corps libre est un état d'être, une aspiration qui représente pour moi l'accomplissement de toute une vie. Jour après jour, je cherche ma liberté : de conscience, mais aussi physique, psychique, émotionnelle, relationnelle et spirituelle. Pouvoir bouger mon corps et sentir les réponses dans ma chair, mes muscles, mon sang. Sentir mon cœur et traverser les peurs qui pourraient m'empêcher d'ouvrir les bras et serrer l'autre contre moi. Bouger dans ma tête et faire circuler les pensées pour réussir à inventer une nouvelle vision

du monde et de moi-même. Découvrir des espaces inconnus à l'intérieur de moi et les explorer. C'est ça la liberté !

Née femme dans un pays « libre », je me sens devoir œuvrer pour sauvegarder cette liberté encore fragile qui peut dépasser le cadre des désirs de la société. Cette liberté qui parfois dérange et souvent donne envie, une liberté de conscience qui m'apprend le choix, me montre l'engagement, suscite en moi l'épanouissement et nourrit la vie, le « vivre » !

Élisa, 35 ans, blogueuse

## CORPS DE FEMME, TRANSE DE FEMME

D'autant qu'elle est partout. On la retrouve dans nos chevauchées amoureuses (si on ne se les interdit pas !), le processus de l'accouchement (s'il était moins médicalisé et la transe, par conséquent, « bâillonnée »), la fête, les célébrations, mais aussi en apprenant la mort d'un proche, la maladie ou, plus simplement, le processus créatif. Transe signifie, je le rappelle, « être traversé par ». Dès que des événements ou des situations qui dépassent notre entendement surviennent, que nous lâchons prise, que nous sommes inspirées, nous sommes en transe. Bien sûr, il existe autant d'états de transe et d'états de conscience qu'il existe de situations différentes. La transe peut se déclencher en toute inconscience ou en pleine conscience. Je vous invite à vous connecter à cette pleine conscience pour vous réaliser en tant que femme. Barbara Schasseur, psychologue et spécialiste de la transe, à qui j'ai



emprunté le titre de ce paragraphe « Corps de femme, transe de femme », nous en explique les bénéfices : « *J'ai travaillé en tant que thérapeute sur la dépendance, la boulimie et l'anorexie, ayant moi-même été boulimique et alcoolique. La guérison par la transe m'a permis d'aller au-delà de tout ce que je pouvais apprendre avec ma tête. Notre monde a hérité du principe religieux masculin absolu. Nous avons oublié que la transe faisait partie de nos anciennes traditions et participait aux rituels. Elle a été honnie et diabolisée depuis plusieurs générations. Or, la transe permet à la femme d'entrer dans son corps et de retrouver sa nature originelle. Une source intérieure capable de nous guérir se réveille. Le lâcher-prise nous permet de déjouer toutes nos constructions mentales et d'aller puiser dans cette énergie. La transe nous ramène ainsi à la vie sensible. À aimer être une femme. À aimer la vie. À oser trouver nos propres réponses. À oser nous tenir sur nos deux pieds. Et si notre corps pouvait nous enseigner à être heureux ?* » Quelle magnifique question qui sonne comme une solution.

## TÉMOIGNAGE

Je m'apprête à mettre au monde, à « passer la lumière ». C'est mon unique réalité. Je vais vivre mon accouchement, un acte sexuel, initiatique. De l'acier pour l'ouverture de mon bassin. Du souffle pour ma prière intérieure.

De l'eau pour mon ivresse. Du feu pour ma puissance. De la terre pour mon enracinement. Ivresse des sens. Vertige de chaque cellule de mon être écartelé. Je suis femme sans tête, corps vibrant, corps-flamme. Matrice vivante et habitée. Transpercée de flots lumineux, orgastiques. Dans la

quasi-immobilité de mon corps, dans cet ouragan intérieur, dans la fournaise de ma chair, une fulgurante lumière me traverse, lumière-reliance, lumière-silence. Vacuité de mon être. Présence. Extase. Corps sans frontière, illimité. Une éternité...

Tu arrives. Tu t'actives en partage dans l'effort de ta naissance. Dressée dans un cri d'apothéose libératrice, je suis femme puissante pleine de jouissances.

Tu es là devant moi, sur moi. Je suis donneuse de vie.

Cécile, 38 ans, manager culturel



## NOTRE CORPS, C'EST NOTRE NATURE

Tout commencerait donc par cette simplicité. Ne plus voir notre corps comme un ennemi. Quelque chose coupé de nous. Hors de nous. Que l'on retrouve même dans la notion du « corps-esprit » tant à la mode. Un corps que l'on vénère sous une certaine forme, quand il est musclé et équilibré (notre héritage gréco-romain), ou dont on se méfie (notre héritage judéo-chrétien). À force de scission, nous envisageons notre corps comme un corps-outil, un corps-machine, que l'on peut contrôler, exploiter, dominer. Ou au contraire, renier, délaisser, abandonner. Il existe heureusement une voie de réconciliation et de réintégration. Notre corps, c'est notre nature : *« Nous vivons dans un monde très mental, analytique, qui considère que l'Homme peut dominer la nature. Quand nous revenons au corps, nous retournons à la matière, à notre nature. Mais on peut être "bio" et "écolo" et continuer à maîtriser notre corps. Osons l'écouter. Le corps, c'est la nature. Notre corps, c'est notre nature. Le champ que nous avons besoin de labourer. Nous sommes nés de cette matière-là, avec cette famille-là, ce corps-là. Avec cette tendance à grossir ou à maigrir. C'est notre jardin. Quand j'ai commencé à travailler le corps, de nombreuses idées reçues circulaient dans ma tête. Et puis, mon corps a commencé à parler, à me donner sa vérité. Je ne pouvais pas remettre en question ses réponses, car elles émanaient de l'intérieur. Il m'a enseigné une dimension sensible, comme une harpe. Infinie. J'ai appris que plus l'être humain restait en contact avec cette sensibilité, cette intuition, plus il demeurait en relation avec une dimension naturelle qui le défaisait de tous les besoins matériels et le conduisait vers une autre manière de vivre. En thérapie, travailler le corps, c'est ramener la personne à qui elle est vraiment et aller au-delà des interprétations. C'est lui redonner du pouvoir. Lui redonner son chemin. Le corps permet aussi de guérir ce qui ne l'a jamais été. J'ai vu des femmes arriver dans mon cabinet en disant : "Moi, je ne voudrai jamais d'enfant". Puis après avoir cheminé avec elles, je les ai vues devenir mères. Ce n'est pas*



*une panacée, mais le corps apporte sa propre guérison.* » (Barbara Schasseur, psychologue et thérapeute) Il est sans cesse en mouvement, en dynamique, mu par ce qui l'anime à l'intérieur et à l'extérieur. Vivre dans un corps libre, c'est tout simplement, une liberté de mouvement.



# #17

# RÉVEILLER NOTRE FEMME SAUVAGE

**D**ès que notre mouvement se libère, que nous laissons à notre corps le pouvoir de s'exprimer, il nous délivre de nouveaux messages: «Qu'as-tu fait de ton instinct? Qu'as-tu fait de tes forces primordiales? De ta liberté?» De plus en plus de femmes aujourd'hui s'interrogent. J'ai parlé avec beaucoup d'entre elles et nombreuses sont celles qui ressentent un manque, sans pour autant savoir toujours se l'expliquer. Comme si leur rythme de vie, qu'il soit urbain ou rural, leur quotidien professionnel (ou sans profession!) et familial, les avaient détournées de valeurs essentielles et inhérentes à leur nature profonde.

## UN PHÉNOMÈNE MONDIAL

Ce n'est pas sans raison que le livre de Clarissa Pinkola Estès, *Femmes qui courent avec les loups: histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage*, publié en 1995, est devenu un best-seller aux États-Unis et dans le monde. Des femmes de tous horizons se sont reconnues dans cette «femme sauvage» qu'évoque l'auteure à travers des contes. La journaliste Catherine Maillard, qui depuis plusieurs années observe cet intérêt croissant, nous



explique ce phénomène : « Nous sommes aujourd'hui coupés de nos racines, de la nature. La femme sauvage veut être en contact avec son ventre, ses tripes, cette partie de nous indomptée, en phase avec ses instincts primordiaux, comme la décrivait Clarissa Pinkola Estès. La femme moderne doit donc retrouver cette nature sauvage pour réaliser des allers-retours entre son intériorité et l'extérieur. Le projet n'est pas de lutter contre la société, mais de l'humaniser davantage en accédant à nos instincts. » Mues par cet appel intérieur, de nombreuses femmes, notamment en France, se retrouvent en pleine nature pour se reconnecter ensemble à leurs racines ancestrales. Catherine Maillard ajoute : « La femme sauvage ne peut savoir à quoi elle ressemble qu'en retournant à la nature. Qu'en retrouvant les cycles de la nature, le ventre en contact avec la Terre, en écho avec la rondeur de la Lune, sa plénitude. Alors, la femme peut vivre pleinement cette inter-reliance, ce sentiment de ne faire qu'un avec la nature. »

## QUI EST CETTE FEMME SAUVAGE ?

Mais qui est cette « femme sauvage » ? Comment la reconnaît-on ? Comment le devient-on ? Le mot français « sauvage » mérite un peu plus d'explications. Si son étymologie latine, *silvaticus*, nous ramène à la forêt, il ne signifie pas pour autant qu'une femme sauvage doive vivre dans les bois ! Il n'est pas non plus question d'idéaliser le contact avec la nature comme garantie d'une femme réalisée. Ce serait, dangereusement, retourner au mythe du « bon sauvage » créé de main de maître par le blanc colon. La femme sauvage est une métaphore pour désigner celle qui ose pénétrer « la forêt » de son inconscient. Sa force repose sur son instinct et son intuition guidés par son cœur et sa conscience. En retournant à sa nature profonde de femme libre, elle s'oppose au modèle de la femme domestiquée par l'homme qui perdure depuis plusieurs siècles.



## BIEN DANS SON CORPS, SA TÊTE ET SES ÉMOTIONS

Instinctive, elle a tout à fait conscience de son territoire. Les taoïstes diraient qu'elle a conscience de sa « bulle », de l'espace vital qui lui est nécessaire. Elle sait le défendre. Le sien, et celui de ses enfants, et même celui de sa tribu. Elle sait préserver, protéger, naturellement. Elle sait aussi « aller vers ». C'est un état d'être, une qualité de présence, d'ancrage dans la vie. Sans effort, sans stratégie. Elle agit dans l'instant, le lâcher-prise, en interdépendance avec ce qui l'entoure. À partir de ses tripes, de son cœur. Isabelle Gueudré, art-thérapeute, nous dit : « *La femme sauvage est bien dans son corps, sa tête, ses émotions. Elle possède un cheminement intérieur qui lui permet d'incarner et de jouer tour à tour avec ses multiples facettes : sensibilité, force, vulnérabilité, dynamisme, etc. C'est une femme pleinement responsable de ce qu'elle vit. Elle rayonne en étant porteuse de cette énergie et de cette vitalité.* »

## BIEN DANS SA SEXUALITÉ

Et comment la femme sauvage envisage-t-elle la sexualité ? Est-elle débridée, excentrique, prête à tout, ou simplement libre ? Pour Marie-Hélène Sourd, thérapeute en psychologie body-dynamique : « *Lorsque j'entends le sauvage s'éveiller en moi, je me connecte immédiatement à une force brute, innée, intacte, qui circule dans mon corps, une force de vie. Or, la sexualité crée la vie. Nous sommes toutes et tous sur cette Terre issus d'une rencontre entre un homme et une femme qui ont fait l'amour ; ce spermatozoïde et cet ovule unis à la force de vie ont permis que nous soyons là. Nous sommes également inscrits dans une nature sexuée, homme/femme, mâle/femelle ; et ces moments de partage où s'anime notre sexualité nous invitent à lâcher totalement notre contrôle, et notamment dans la phase orgasmique pendant laquelle nous pouvons être connectés à*



*quelque chose de beaucoup plus vaste, plus grand que nous-mêmes. Cette vastitude est reliée à cette nature sauvage sans conditionnement, pleinement libre. »*

J'ai été éduquée par un Corse, en Corse, où l'humain est nié, violenté, meurtri et tué. L'histoire corse se perpétue, de mère à fille, de père à fils, de sœur à sœur, de frère à frère, etc. J'ai subi cette violence au quotidien : corrections et châtements corporels. Je n'ai pas été reconnue par ma mère en tant que fille. En tant que femme. Mon enfance fut une suite d'interdits et de reniements de mes désirs. La découverte de mon corps, du corps de l'autre, du plaisir, était proscrite.

Malgré toutes ces souffrances, ma féminité est restée vivante. Je suis et je deviens femme grâce à cette puissance instinctive qui me garde en vie. Elle s'exprime à travers mes sentiments, mes regards, ma capacité d'accueil. Je fais l'amour avec la Terre, avec la nature qui me protège, m'enveloppe et me porte. Bien sûr, l'empreinte est encore présente et parfois elle m'empêche de vivre cette puissance primordiale. Je ne m'y autorise pas. Mais si je lutte encore entre ces deux images de la femme – la sainte et la putain –, je sais aujourd'hui que ces deux énergies ne

font qu'une. Tout se pacifie lorsque j'accepte simplement d'être : ce que je désire, ce que je ressens, ce que « j'ardente », la fille, la sœur, l'amie, l'amante, la mère, l'exploratrice. J'ai choisi de vivre sans carcan, sans morale judéo-chrétienne, sans tabou, en respectant mon intégrité et celle de mon partenaire. J'ai choisi de vivre mes ébats amoureux en pleine conscience, sans attendre le châtement, sans me couper de moi et de l'autre. Sans me couper du bas (ma matrice, mon sexe, mes désirs, mes fantasmes, mes envies d'enfant ou d'accouchement) et du haut (ma raison, ma fidélité, ma chasteté, mon cœur).

Ma puissance instinctive bout en moi. Quand je me raisonne, quand je me mets à rêver et à me perdre, elle vient me rechercher pour retrouver le chemin du vivant. Elle brise les barrages tel un tsunami. Je la reconnais car elle n'a pas d'âge. Elle est immortelle, charnelle, sacrée et divine. Elle est l'essence de tout. J'ai laissé la porte ouverte et je lui ai ouvert la voie.

Francesca, 44 ans, clerc de notaire



## ACCUEILLIR LE MYSTÈRE DE LA VIE

Incarner les qualités d'une femme sauvage, très bien. Mais comment y parvenir ? Pour Isabelle Gueudré, il est nécessaire d'accueillir le mystère de la vie. Pour aider les femmes à y parvenir, elle s'est intéressée aux contes issus de *Femmes qui courent avec les loups*. Elle leur propose de vivre le conte à travers le mouvement, en « entrant dans la danse ». Tous les personnages qui représentent des facettes de nous-mêmes sont ainsi observés : « *Le conte est un langage universel qui nous ramène à nous-mêmes. La femme sauvage vit et agit à partir de ses instincts. Être en contact avec notre instinct, c'est être en contact avec ce qui est bon et juste pour nous. Ce qui peut nous nourrir. C'est aussi savoir dire non à l'autre pour dire oui à nous-mêmes. C'est à partir de ce centre que nous pouvons agir en toute souveraineté, avec force, puissance et vulnérabilité. Les contes nous permettent de prendre davantage conscience de nos dynamiques de vie et des difficultés que nous pouvons rencontrer. Chacune peut vivre ce que vit le personnage. Dès que nous rencontrons un problème, il est alors possible de mettre de la distance et de jouer avec ces personnages. Un espace se crée. C'est une façon pour moi d'accueillir la vie en profondeur, de mettre de la distance avec une certaine souffrance. Vivre des expériences et ne plus se sentir victime de la vie ou des épreuves que l'on a pu subir. Être responsable et se réapproprier ce que l'on vit.* »

## RÉVEILLER NOTRE « ANIMALITÉ »

Pour se réapproprier sa vie, je pense qu'il est nécessaire que la femme reconstruise son image, la relation à sa corporalité, à sa force et à sa puissance physique. Pol Charoy, cocréateur du wutao, a l'habitude de dire : « *Seriez-vous capable de faire la différence*



*entre un tigre femelle ou mâle ? Craindriez-vous davantage la patte de l'un ou de l'autre ? » À moins d'être spécialiste, bien sûr que non. Le règne animal peut être une véritable source d'inspiration et un point d'appui pour changer de perspective et sortir de nos conditionnements. Depuis quelques années, j'anime des ateliers où j'invite les femmes à quérir leur « animalité ». « Animalité » est un néologisme que j'ai inventé pour signifier un état d'être. Le terme se différencie de l'idée d'animalité ou de « faire l'animal ». Car il s'agit bien là de réveiller et de vivre à travers l'expérience corporelle une qualité énergétique qui vibre en chaque femme (et en chacun de nous). Une qualité archaïque imprégnée du sentiment humain.*

## RÉVEILLER NOS ÉNERGIES PRIMORDIALES

Je suis en effet convaincue qu'il est devenu aujourd'hui essentiel que les femmes réveillent et célèbrent leurs énergies primordiales, souvent enfouies, tuées ou muselées. Réveiller cette nature intérieure ne nécessite pas de se retrouver isolée en plein désert ou hissée au sommet d'une montagne, elle peut heureusement se vivre pleinement en rase campagne ou au cœur de la jungle urbaine, et je dirais même qu'il est essentiel qu'elle puisse se vivre dans la cité. Nous sommes les filles et les fils de la Terre et du ciel, comme le disent les taoïstes, et cela, quel que soit le lieu où nous nous trouvons. Il est en réalité davantage question de pratique que d'environnement. Le réveil de notre bassin et son rythme pulsatoire, la mise en mouvement ondulatoire de notre colonne vertébrale (mémoire de notre évolution), l'activation de notre respiration pulmonaire à travers de grandes chevauchées sont autant d'outils qui peuvent nous accompagner pour contacter et incarner notre « animalité ».



## INCARNER NOTRE PUISSANCE

Le simple fait de déployer cette onde, d'animer ce souffle, brasse, embrase et anime une multitude d'énergies lovées, endormies, dans l'ensemble de notre être : notre chair, nos os, nos fascias, nos cellules. Mais aussi nos pensées, nos sentiments, nos inspirations ou nos intuitions. Un nouveau champ de conscience émerge alors de notre corporalité. Et nous n'avons plus qu'à « laisser faire ». Une simple intention suffit. Écouter ce qui se met à palpiter à travers la plante de nos pieds, la force qui résonne dans nos cuisses ou la puissance dans notre dos. Ce peut être aussi la délicatesse dans nos doigts, la sensibilité de notre peau, le battement de nos paupières. Tour à tour apparaît une forme, un nouveau sentiment. Un élan est en train de naître. L'une sent ses omoplates grandir, s'élargir, et ses ramures se déployer comme un albatros. L'autre perçoit son centre de gravité descendre vers la terre, la tonicité de ses muscles, l'appui sur ses avant-pieds, le jarret haut, prêt à bondir, telle une panthère. Un corps commence à trembler dans tous les sens, la personne se sent frêle, éphémère, l'air lui caressant la peau devenue presque diaphane; elle décolle du sol. Est-elle devenue papillon ? Pour que le processus soit incarné et non mental, sans cesse, le mouvement pulse et se poursuit, la respiration reste présente; une respiration qui parfois devient son, grognement, susurrement. L'envie de mordre, de griffer peut se manifester. Mais jamais nous n'imitons, jamais nous ne nous mettons à « faire l'animal » au risque de perdre tout élan de vie et tout enseignement. La transe primordiale nous traverse. En toute simplicité. Et chacune se laisse retrouver et réintégrer des sensations perdues. Car cet état et cette qualité d'« animalité » nous enseignent. Ils nous permettent d'accéder à des qualités d'être parfois inconnues, de nous régénérer en nous connectant à une source de vitalité qui nous transcende, et parfois même nous délivre un message dont nous pourrions faire un trésor de vie. Ainsi, un jour, je reçus ce



message : « Qu'as-tu fait de tes jambes ? ». Depuis, j'ai investi pleinement mes jambes et cette phrase est restée gravée dans « ma chair » de conscience.



### **SENTIR NOTRE ANCRAGE DANS LA TERRE**

**PHASE 1 :** debout, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules. Restez souples sur vos jambes ; ni trop tendues, ni trop fléchies. Vos bras, largement ouverts, au niveau des épaules, paumes vers le ciel. Respirez.

**PHASE 2 :** relâchez le poids de votre bassin. La pointe de votre coccyx s'étire et vient s'enfoncer dans le sol, comme si une main sortie de terre venait saisir cette queue ancestrale pour l'ancrer dans la terre. Votre colonne vertébrale reste suspendue entre ciel et terre. Imanou Risselard nous dit : « *La Terre nous attire parce qu'elle nous aime* » ; ressentez l'attraction terrestre.

**PHASE 3 :** respirez profondément. Tout en rondeur. Enracinez-vous encore et encore. Vos genoux fléchissent sous l'effet de l'attraction. Sentez l'énergie délicate et puissante de la Terre circuler dans vos mollets, vos cuisses, vos hanches, votre bassin et jusqu'au sommet de votre crâne enveloppé par de doux frissons. Vos plantes de pieds se transforment en racines. Plus vous vous enracinez et plus vos bras s'élèvent. Respirez, ancrée en ciel et terre. Goûtez cet instant quelques secondes et relâchez.

Répétez l'exercice une dizaine de fois. Vous pouvez pratiquer ce mouvement chaque jour en vous connectant à la terre.

## **LE DÉFI DU III<sup>E</sup> MILLÉNAIRE**

Voilà peut-être en quoi consiste le défi de ce III<sup>e</sup> millénaire pour les femmes. Incarner cette femme instinctive qui, n'en doutons pas, peut déplacer les montagnes. Nous avons besoin d'elle, de cette « femme solaire » décrite par Paule Salomon (et de cet « homme lunaire »), pour faire bouger les lignes, pour stopper l'exploitation à tous crins de la Terre, pour bâtir une société généreuse et libre,



pour que femmes et hommes avancent ensemble. Pour que le *leadership* au féminin qui est en train de s'éveiller soit rempli d'humanité, pour qu'il ne reproduise pas un système patriarcal déguisé dans un corps de femme. Car oui, des archaïsmes perdurent dans la psyché de la femme, et seule une femme libre de tout conditionnement peut échapper à ces enjeux de pouvoir. La journaliste Catherine Maillard analyse : « *Nous vivons en permanence en état d'urgence. Pris au piège d'une technologie galopante, si nous voulons que cette société s'humanise, nous devons retrouver cette femme sauvage pour qu'elle nous insuffle sa vitalité, son expérience, sa féerie. La femme sauvage se connecte au vivant. Elle nous permet de retrouver ce vrai lien écologique avec la Terre et avec nous-mêmes. Il est essentiel que nous prenions conscience de la vision portée par la femme, non pas pour prendre la place de l'homme, mais pour prendre confiance. Actuellement, les instances dirigeantes veulent nous faire croire que le plus important consiste à être efficace. Nous devons nous défaire de ce regard masculin dévalorisant pour le féminin. Le féminin est empreint de beauté, de paix, de puissance créative et c'est ce monde que nous pouvons créer.* »

Alors, bien sûr, il reste encore beaucoup de chemin à accomplir. Que l'on se tourne de toute part dans le monde, on rencontre encore la domination et la soumission. Et la femme sauvage ne peut pas être limitée à un engagement militant, mais j'ai une pensée pour ces voix toujours plus nombreuses qui aujourd'hui s'élèvent. Je pense au mouvement « *Women2drive* » en Arabie Saoudite qui invite les femmes du seul pays au monde où la femme n'a pas encore le droit de conduire, à transgresser la loi et à se mettre au volant. Chacune risque une nuit en prison et dix coups de fouet ! Je pense à Aliaa Magda el-Mahdy posant nue sur son blog en novembre 2011 pour dénoncer, dit-elle sur Facebook : « *Une société de violence, de racisme, de sexisme, de harcèlement sexuel et d'hypocrisie.* » Selon *Global Voices*, 83 % des femmes égyptiennes déclarent avoir été victimes de harcèlement sexuel ! Je pense au mouvement sulfureux et contesté des Femen



qui militent seins nus, aux *Pussy riots* (traduit littéralement par «Émeutes de chattes») emprisonnées pour leurs actions provocatrices en faveur du droit des femmes en Russie, etc. Je ne sais donc, certes pas, ce que sera la femme de demain, et il lui reste sans doute bien d'autres facettes encore à découvrir, mais se reconnecter à cette nature primordiale nous évitera bien des tourments et nous augure bien des plaisirs. Cette femme-là sait ce que veut dire et implique d'être libre.



# #18

# ROMPRE

# AVEC NOS RÔLES

**L**e titre de ce chapitre m'a été inspiré par l'ouvrage de référence écrit par la psychothérapeute Sarah Sérievic : *Rompre avec nos rôles*. L'auteure y évoque les femmes que nous sommes devenues. Coupées de notre instinct primordial, nous nous retrouvons à jouer des rôles pour survivre à une insatisfaction profonde : « *Ces rôles sont des carcans, car ils nous coupent de la vie. C'est tout l'être qui est enfermé dans une bouteille. La femme qui s'est coupée de son instinct noie toute sa substance humaine, tout ce qui pourrait l'inspirer. Elle n'a plus qu'à fonctionner. Et elle va fonctionner : en restant présente physiquement, mais en s'absentant psychiquement. Elle s'est écartée de la sève qui la rend vivante.* » (Sarah Sérievic) Comment alors rompre avec nos rôles ? Comment sortir de cette spirale qui nous éloigne un peu plus chaque jour de nous-mêmes ?

## DÉBUSQUER NOS RÔLES !

Nous pouvons commencer par décrypter ces rôles. En observant notre quotidien. Et, un conseil : amusez-vous ! Par exemple, je me souviens que lorsque la série américaine *Desperate Housewives*



était diffusée à la télévision, nous avions un jeu avec mes amies : découvrir l'héroïne avec laquelle nous avons le plus d'affinités, entre Bree, la perfection psychorigide et glaciale, Susan, l'immature hystérique, Lynette, la laborieuse, tête pensante et mère de famille (cinq enfants), et Gabrielle, la jouisseuse narcissique et capricieuse. Pourtant, je vous assure que notre quotidien ne ressemblait en rien au quotidien de la banlieue chic de Fairview ! Mais nous avons là de magnifiques cas de femmes pour explorer nos propres facettes : quelle était ma Bree intérieure ? (Oui, je vous assure, vous en avez une, demandez à vos amies !) Ou ma Susan intérieure ? Régalez-vous... Vous serez surprises du résultat ! Bien sûr, ce jeu ne vous dira pas comment rompre avec vos rôles, mais il vous en apprendra beaucoup sur vous-même, sans être trop sérieux. Cultivez votre sens de l'humour, c'est un précieux allié.

## TÉMOIGNAGE

« Me libérer de mes rôles » a correspondu à une maturation lente qui a abouti à une libération. Mais quels étaient ces rôles ?

# La super *working girl* : responsable marketing dans une multinationale : Paris, Londres, Tokyo, Los Angeles, j'assume sur tous les fronts. Argumenter, convaincre, prévoir pour vendre plus.

# La mère : deux enfants que j'aime, objets de toutes mes attentions pour qu'ils grandissent heureux, dans l'amour, ouverts sur le monde, avec des valeurs, et souffrent le moins possible pour devenir des adultes libres et accomplis.

# L'épouse : vivre une vie amoureuse épanouie, soutenir mon mari artiste

pour qu'il se réalise, me connaître afin de changer et de trouver des solutions aux conflits qui se présentent de façon récurrente sur la répartition des responsabilités.

Jeux de pouvoir dans l'entreprise et stress m'ont conduite à m'interroger : « Tout ça pour quoi ? Où est l'essentiel pour moi ? »

Ma fille a posé la graine de la réponse un jour où je m'apprêtais à voyager : « Maman, tu peux mettre du parfum dans ton foulard pour que j'aie ton odeur lorsque tu seras partie ? » Un véritable électrochoc ! J'ai quitté mon poste pour reprendre des études, être plus présente pour ma famille et m'orienter vers une activité où je m'épanouirais.



Plus que jamais pilier central de la famille, je m'occupais de mon mari, de mes enfants, de la maison, et trop fatiguée, je reportais au lendemain les actions nécessaires à mon accomplissement. Alors, je maigrissais, je perdais mes forces, je me démenais pour ne pas sombrer. Je me mis en route pour mettre en lumière mes fonc-

tionnements. Il était temps que j'arrête de me raconter des histoires. Une évidence: « Je ne pouvais plus continuer ainsi. Soit je restais et je mourrais, soit je partais pour prendre ma vie en main. » J'ai choisi de prendre ma vie en main.

Virginie, 49 ans, créatrice de beauté

## JOUER NOS RÔLES POUR LES DÉJOUER

Je me suis demandé si je jouais un ou plusieurs rôles dans ma vie. Si je les avais choisis ou s'ils m'avaient été imposés. Pas toujours facile de savoir. Le costume peut nous sembler parfois fait sur mesure. Par exemple, dès l'âge de 12 ans, ma mère me demandait conseil pour faire des choix dans sa vie privée. Quel costume lourd à porter pour une enfant ! Et pourtant, si seyant. Pensez, recevoir tant d'écoute ! Mon parcours quelques années plus tard m'a guidée vers l'art de la trans-analyse. Cet art de connaissance de soi nous fait prendre conscience, à travers l'analyse de nos postures et du mouvement, non pas des rôles, mais des personnages qui composent notre personnalité. Nous découvrons que ces personnages s'enchaînent sous la forme d'une roue. Pour nous en libérer, l'art de la trans-analyse nous invite à les incarner, à les jouer face à un public pour que : « Ce que je joue de moi ne se joue plus de moi ». Les rôles que nous incarnons au quotidien, dans notre milieu professionnel, notre environnement familial, nos comportements amoureux et amicaux, apparaissent alors au grand jour, sur le devant de la scène. Et tels des vampires brûlés par la lumière du Soleil, ils disparaissent. Se transforment. Il n'est plus possible de les laisser nous animer sans agir. Et le



plus souvent, nous souhaitons en changer pour recouvrer notre liberté, délivrer la vitalité et le potentiel que ces rôles ont emprisonnés, contenus ou déviés.

Certains de ces personnages héritent de notre lignée paternelle ou maternelle. Ils sont emprunts de féminin ou de masculin. Leur polarité émerge à travers le langage spontané du corps, la dynamique du jeu ou le son de la voix : enveloppant, ferme, frêle, rauque, etc., une gestuelle langoureuse... ou virile (!), une attitude avec les femmes ou les hommes différente : charmeuse, virulente, conflictuelle, joviale, etc. J'ai déjà vu, dans le cadre du champ scénique, des femmes se métamorphoser !

### LA SOCIÉTÉ NOUS ATTRIBUE DES RÔLES

Dans un collectif social, nous sommes en général Madame ou Monsieur. Nous avons une attribution de statut et de rôle. Pour qu'un collectif fonctionne et perdure, il ne doit pas y avoir trop de changements. Par organisation naturelle, les collectifs ont ainsi attribué aux femmes et aux hommes des statuts bien définis. Pour nous convaincre de la valeur de ces statuts, la différence sociale des sexes s'est appuyée sur la nature biologique de la femme et de l'homme. Autrement dit, telle tâche convient « naturellement » à la femme et telle autre à l'homme. Et c'est sans appel

puisque la nature en a décidé ainsi. La société fonctionne dès lors sans être remise en question. Et par conséquent, ceux qui ont le pouvoir le gardent.

Cet état de fait s'appuie sur la conviction que le biologique conditionne les comportements. Or, si les scientifiques peuvent prouver que nous pouvons biologiquement avoir des enfants, je ne suis pas sûre que ces mêmes scientifiques puissent prouver que nous sommes biologiquement constituées pour faire la vaisselle ! Notre organisation, encore aujourd'hui, même si bien sûr de nombreux paramètres sont en train de changer,

.../...



est donc bien sociale et pas du tout biologique. Ce sont les nécessités des collectifs sociaux qui ont entraîné cette différenciation des genres issue, comme vous l'avez bien compris, d'une construction sociale. Cependant, la construction sociale est elle-même issue de

millénaires de culture et d'éducation; nous en sommes donc tous imprégnés malgré tout. Et nous véhiculons, femmes et hommes, une véritable différenciation entre les sexes qui *de facto* n'existe pas.

Marie-Agnès Chauvin  
Psychosociologue

## FEMMES QUI SE SACRIFIENT

À travers ses nombreuses années d'accompagnement thérapeutique, mais aussi ses rencontres artistiques, Sarah Sérievic s'est penchée en particulier sur le rôle des femmes. Trois catégories ressortaient le plus fréquemment :

- # l'amazone qui sacrifie son être au service de sa réussite ;
- # la sauveuse qui sacrifie son être au service des autres ;
- # la sauveuse qui sacrifie son être par peur de prendre contact avec la réalité de la vie.

Elle interroge ainsi chacune d'entre nous sur ce que nous avons sacrifié ou sacrifions chaque jour dans notre vie. Pour qui et pourquoi ? Cette exploration nous concerne toutes, dans sa complexité et sa subtilité. On peut bien sûr considérer le sacrifice comme nécessaire, dans le sens de « rendre sacré ». Oui. En revanche, si toute notre vie devient une vie faite de sacrifices, alors nous avons de quoi nous remettre en question !

Mais Sarah Sérievic ne fait pas que nous interroger. En nous montrant que derrière notre sacrifice se dissimule celui de notre élan créateur, elle nous offre des réponses. Elle nous incite avec enthousiasme à rompre avec nos rôles et nous précise comment nous y prendre : « *Nous pouvons rompre nos rôles en cessant de désirer le désir*



des autres. En lâchant notre attachement au besoin d'approbation qui nous manipule. Prendre cinq minutes par jour pour soi et prendre contact avec nos besoins et nos sensations. Faire le tri entre ce que je fais par sens du devoir et ce que je fais pour mon propre plaisir. Oser affronter nos vieilles histoires émotionnelles qui nous conditionnent, qu'on en ait conscience ou non. Les affronter, non pas pour rendre des comptes, mais trouver cette source, cette fluidité de l'être qui coule à l'intérieur de nous, qui appelle la vie vivifiante, l'élan créateur. Oser les affronter permet de nous en libérer. N'oubliez pas une chose : votre plus grand désir, c'est d'être heureuse. Et c'est la seule façon de rendre hommage à la vie. »



### **DU DEVOIR AU PLAISIR...**

Inspiré par la psychothérapeute Sarah Sérievic, je vous propose cet exercice. Installez-vous confortablement. Allumez une bougie. Munissez-vous d'un crayon et de feuilles de papier. Prenez le temps de quelques respirations profondes. Fermez les yeux. Posez-vous.

**PHASE 1: VISUALISEZ-VOUS** dans votre quotidien, en semaine et pendant le week-end : en famille, avec vos enfants, votre compagnon, votre amant (pourquoi pas, c'est d'autant plus important dans le cadre de cet exercice), vos amis, en train de travailler, de préparer à manger, de vous amuser, de faire l'amour, devant la télévision, etc.

**PHASE 2: CHOISISSEZ UN THÈME** (par exemple, votre couple) et notez tout ce que vous faites par plaisir.

**PHASE 3: GARDEZ LE MÊME THÈME** et notez tout ce que vous faites par sens du devoir.

Vous l'avez bien compris, tout ce que vous faites par devoir répond à un rôle et tout ce que vous faites par plaisir répond à votre être. Cependant, tenez compte de ces deux considérations: d'une part, notre plaisir peut être conditionné. Entre autres, par notre éducation ou notre environnement. Par exemple, très autonome enfant, j'ai cru pendant longtemps aimer la solitude, alors qu'en définitive j'adore être entourée. D'autre part, prenez le temps de vous écouter et de différencier la contrainte du devoir: un processus créatif est par exemple une source de plaisir, mais peut être contraignant.

**PHASE 4: IDENTIFIEZ LES RÔLES** que vous avez démasqués... et choisissez d'être vous-même.





## PAROLE D'EXPERTE

### UNISSONS ÈVE ET LILITH

Au-delà de la survie de l'espèce, que racontent de nous notre sexualité et ses choix d'expression ? Peut-on choisir sa « position » sans risquer le bannissement d'une Lilith ? La Kabbale fait de Lilith la première femme. Parce qu'elle exprime son désaccord quant à la position à adopter durant l'acte sexuel, elle subit la colère divine et se voit remplacée par Ève, une créature née de l'homme et destinée à devenir la mère de ses enfants. Une interprétation morale implicite de cette histoire pourrait être que Dieu a voulu la femme subordonnée naturellement à l'homme pour le servir et lui donner descendance, il serait donc de son devoir et de sa responsabilité de lui obéir ; si d'aventure elle cherchait à sortir de sa condition, elle serait bannie. Si ce conflit des genres s'est actualisé historiquement à travers un rapport de forces entre sociétés matriarcale et patriarcale engendrant des inégalités sexuelles, il met également en scène deux figures archaïques du féminin (et non de la femme), ancêtres de la maman et de la putain.

Première dans le récit, Lilith l'est peut-être aussi dans la structure de notre psyché. Elle serait alors la femme sauvage, instinctive, le féminin brut et mystérieux, l'appel à l'expression libre de soi, tandis qu'Ève apparaîtrait comme un féminin « domestiqué » par l'expérience et la confrontation avec les normes de l'environnement. Si comme Lilith, nous aspirons naturellement à épanouir notre identité authentique, nous nous heurtons tôt ou tard aux conventions sociales dominantes. Se pose alors à nous, homme ou femme, un choix douloureux : devons-nous privilégier le respect de notre intégrité ou la reconnaissance sécurisante du groupe ? Autrement dit, sommes-nous prêt(e)s à faire l'audacieux pari de l'autonomie en nous émancipant du joug d'autrui, quelles qu'en soient les conséquences ? Lorsque nous écoutons nos peurs et nous renions pour épouser les désirs de l'autre (individu ou groupe), nous transmutons notre Lilith intérieure en Ève. En tant que femmes, cela signifie que nous acceptons implicitement de nous subordonner ou de sacrifier notre épanouissement au profit de celui de nos maîtres supposés (le père, le compagnon, l'enfant, le milieu social, etc.). Identifiées de gré ou de force à la fonction maternelle, nous nous « dépersonnalisons » pour devenir instrument de bonheur, de plaisir, et nous oublions l'essentiel : prendre soin de



nous-mêmes afin de mener à terme la réalisation de notre être. De mère en fille, de génération en génération, nous nous faisons complices de conditionnements socioculturels qui nous encouragent à n'exister qu'à travers notre dévouement à l'autre dans une expiation où Lilith et Ève se rejoignent. N'oublions pas que si Lilith prend le risque de la marginalisation en suivant l'appel de sa vérité, Ève se voit sévèrement punie le jour où elle « craque », prouvant ainsi qu'une posture docile générée par la peur n'est pas tenable sur le long terme... En juxtaposant plus qu'il ne les oppose les figures de Lilith et Ève, le mythe nous révèle que l'une ne va pas sans l'autre, car elles sont ombres et lumières du féminin blessé. Transposé dans l'espace-temps de notre réalité ordinaire, ce duo s'incarne à travers des mères terrorisées de voir partir leurs enfants, des femmes usées ou frustrées d'avoir trop materné, chamboulées de découvrir qu'elles sont plus qu'une épouse/mère de famille/femme d'intérieur/bonne fille, etc. Lorsque notre Ève intérieure sature, Lilith n'est jamais loin, opérant une percée spectaculaire (divorce, adultère, changement radical de vie) afin de nous faire prendre conscience de cette vérité fondamentale : l'appel de la vie est plus fort que la peur. Résister à cet élan, c'est s'épuiser dans un combat contre la nature et contre soi-même, en se faisant simultanément victime et bourreau. Alors unissons plutôt Lilith et Ève pour guérir nos blessures, délestons-nous de nos peurs inutiles et chevauchons le flux de la vie le cœur en joie.

Muriel Rojas  
Art-thérapeute et psychanalyste

## C'EST QUOI ÊTRE UNE FEMME ?

Cette réflexion sur le rôle, ou plutôt les rôles, que nous sommes en train de jouer dans notre vie, me paraît une des étapes fondamentales dans la vie d'une femme. Elle ramène chacune d'entre nous à cette question centrale : c'est quoi être une femme ? Qu'est-ce qui me fait femme ? Et bien sûr, quelle femme ai-je envie d'être ?



Avec lui ou avec elle, la mère ? Ou l'amante ? L'épouse ? L'amie ? La confidente ? L'amoureuse ? La compagne ? Au travail, la guerrière ? Ou la chevalière ? La « boss » ? La souveraine ? La soumise ? La dévouée ? Au quotidien, suis-je l'enthousiaste ? La rebelle ? La solitaire ? La célibataire ? La tribale ? La familiale ? L'inspirée ? La bâtisseuse ? Etc. *« Je crois qu'aujourd'hui les femmes sont fatiguées d'entendre les réponses données par les autres, par les magazines, la télévision, pour savoir qui elles sont. Chacune d'entre nous a besoin de donner sa réponse. »* (Barbara Schasseur, psychologue et thérapeute) C'est entre autres pour cette raison que je n'ai pas voulu vous donner dans ce livre des recettes toutes faites pour découvrir votre féminin, votre féminité ou ce qui vous fait femme. Je vous estime trop pour ça. Je vous fais confiance. Si vous avez acheté ce livre, si on vous l'a offert ou prêté, c'est d'abord pour vous offrir des pistes, pour vous guider vers votre propre féminin, celui que vous allez vous inventer. Personne ne peut dire aujourd'hui avec certitude ce qui nous fait femme. Ni ce qu'est le féminin. C'est une aventure, une exploration infinie qui chaque jour se réactualise et se renouvelle.





# #19

# UNIR LE FÉMININ ET LE MASCULIN EN NOUS

**L**a solution pour « rompre avec nos rôles » et pouvoir enfin incarner une femme libre et épanouie serait de réconcilier et d'équilibrer le masculin et le féminin en nous. Beaucoup de nos contemporains, journalistes, sociologues ou psychologues, voient en effet cette union comme le devenir incontournable de la femme et de l'homme du XXI<sup>e</sup> siècle. Mais qu'entendons-nous par là ?

## SOMMES-NOUS SI DIFFÉRENTS ?

Oui, c'est indéniable, l'anatomie, notamment génitale, de la femme et de l'homme se distingue. Et, à n'en pas douter, cette différence notable doit être agissante sur nos comportements et notre manière d'entrer en relation avec le monde. Ainsi la femme, à travers la disposition de sa vulve, vit de manière organique sa perception du dehors et du dedans ; la majeure partie de ses organes génitaux étant interne, elle est prédisposée à ressentir son intériorité. Pendant des millénaires (et aujourd'hui encore), les hommes lui attribuaient un pouvoir mystérieux et magique car elle pouvait créer la vie. Quant à l'homme, il possède un pénis



et des testicules, des appendices génitaux tournés vers l'extérieur. Cette particularité anatomique, reliée à sa fonction érectile, influence aussi ses perceptions et guide son action dans le monde. Femmes et hommes exercent dès lors une certaine forme de magie l'un sur l'autre, leurs deux pôles, tels des aimants magnétiques générateurs de vie, s'attirant ou se repoussant selon une histoire propre à chacun. Si l'homme, c'est entendu, doit faire quelques pas encore pour comprendre la femme, je pense qu'il reste aussi à la femme quelques étapes à franchir pour mieux connaître, et même reconnaître l'homme.

### DEVENONS UN HOMME PENDANT 48 HEURES

Ainsi j'ai eu une idée en écrivant ce livre. Tel un jeu de rôle, je vous invite à un changement de perspective quelque peu provocateur, mais ludique et éminemment instructif. Que se passerait-il en effet, Mesdames, si du jour au lendemain nous nous retrouvions avec un pénis à la place du clitoris ? À l'inverse, c'est ce qui arrive au personnage principal de la comédie de Blake Edwards *Dans la peau d'une blonde*. En une nuit, ce macho invétéré se retrouve plongé par Dieu dans le corps d'une femme ! Le film nous fait vivre avec beaucoup d'humour le parcours initiatique de son héros : ses prises de conscience et l'implacable remise en question de son attitude envers les femmes. Alors, comment le sentiment d'une érection influencerait-il nos comportements ? Ou le sentiment d'impuissance ? Nous pourrions imaginer des ateliers (ils existent peut-être déjà, mais je n'en ai pas connaissance) dans lesquels les femmes oseraient vivre l'expérience de se sentir un homme pendant vingt-quatre heures, par exemple en osant porter un godemiché... Cette idée vous choque-t-elle ? Ou vous amuse-t-elle ? Toutes vos réactions sont les bienvenues car elles révèlent les messages de votre inconscient. Si la connaissance de notre sexe est une étape fondamentale dans l'intégration de notre



féminité, ne pourrait-il y avoir une deuxième étape ? Le chemin pour intégrer notre féminin passe aussi par l'intégration du masculin. Entendez bien que l'idée n'est pas d'assimiler le masculin au sexe de l'homme, mais bien de savoir bouger les lignes pour faire boussuler nos convictions et nos croyances. Je vous l'accorde, la perspective de ces ateliers est assez « rock'n roll », mais elle pourrait nous inviter à mieux comprendre les hommes d'une part, et à mieux intégrer la dimension phallique et érectile de notre condition d'autre part.

## TÉMOIGNAGE

Enfant, mes parents m'ont laissé la liberté de porter les vêtements de mon petit frère, et je jouais déjà avec des voitures. Je pouvais tout aussi bien endosser le déguisement du petit chaperon rouge que celui d'un boxeur. Je savais que j'étais une petite fille, mais j'étais très fière de pouvoir me comporter comme un garçon. Adolescente, dans ma chambre, un tableau était accroché : *La belle dame sans merci* de John William Waterhouse, inspiré d'une ballade écrite par le poète anglais John Keats. On pouvait y voir un chevalier se penchant sur une belle femme rousse. À l'époque, je ne savais pas si j'étais elle ou lui. J'étais à la fois contente et confuse, parce que je ne savais pas où me situer. Je me vivais comme une Athéna, guerrière et androgyne, alors que j'étais une Aphrodite.

Aujourd'hui, il me semble vivre ma polarité masculine tout naturellement, en tout cas, ce que je lui associe : la force d'action, la prise de décision, la sécurité ; mais il m'est encore compliqué d'intégrer pleinement ma polarité féminine. Si tout mon corps crie que je suis une femme, je cherche à m'ancrer dans une force existentielle tranquille qui me donne accès à la finesse et à la subtilité. Heureusement, j'ai la chance de pouvoir expérimenter ces qualités à travers mon métier, le chant. Si je mesure qu'il me reste encore du chemin pour vivre le parfait équilibre, je suis prête à le poursuivre car c'est une magnifique aventure.

Anna, 31 ans, artiste interprète  
et professeure de chant



## DES VALEURS UNIVERSELLES

Car oui, la femme elle aussi a une dimension érectile! Elle est capable d'entreprendre, de conquérir et bien sûr d'agir. Tout comme l'homme peut être réceptif, accueillant et patient. Certains hommes le sont d'ailleurs parfois davantage que les femmes... Ce chapitre introduit donc l'idée que la femme et l'homme sont imprégnés, investis, animés des mêmes valeurs: féminines et masculines. Mais quelles sont ces valeurs et à quoi sont-elles reliées?

## DU SYSTÈME Matriarcal AU Patriarcat

La psychothérapeute Valérie Colin-Simard, dans son ouvrage *Masculin-féminin, la grande réconciliation* (Albin Michel), décrit trente mille ans de prédominance du modèle féminin (à travers la toute-puissance de la déesse-mère) sur le monde des hommes. À l'origine, les femmes étaient considérées comme dépositaires du pouvoir procréateur jusqu'à ce que le lien soit établi entre union sexuelle de l'homme et de la femme et procréation. Le passage d'une population de chasseurs-cueilleurs à celle d'agriculteurs-éleveurs compléta le changement radical de civilisation... L'obtention de terres nouvelles à cultiver devenait le leitmotiv de toute une civilisation! Pour parvenir à la conquête de nouveaux territoires, le recours à la force et à la guerre renversa le rapport de domination et le monde des hommes prit le pouvoir sur celui des femmes dont les valeurs furent reléguées au second plan. La naissance de l'écriture permit la divulgation des lois et la diffusion des valeurs patriarcales. Peu à peu, la tradition orale s'éteignit et les rituels transmis de génération en génération se perdirent. Cela dure depuis cinq mille ans...



## LA FIN D'UN MONDE

Mais l'ère patriarcale montre aujourd'hui ses limites. L'expression même de ses valeurs met en danger l'Homme et la planète. Nous avons passé un cap en créant la bombe nucléaire, métaphore sublime du pouvoir phallique de destruction. Des voix contestataires s'élèvent un peu partout dans le monde sous forme de frustration, de colère, de dépit, et heureusement aussi, d'idées nouvelles. L'exploitation des ressources mène à notre perte. Les fuites radioactives de la centrale nucléaire de Fukushima en sont chaque jour qui passe un exemple des plus désastreux. Gaïa n'est pas un mythe. Notre Terre est un organisme vivant que nous maltraitons ; elle qui nous accueille et nous abrite. Elle, dont nous faisons partie. Nous devrions être un peuple qui pleure, un peuple qui se soulève en voyant les enfants tomber sous des bombes fabriquées par les hommes, des forêts saccagées par nos machines, des animaux sacrifiés à la surconsommation. Sans parler du ciel que nous colonisons par l'envoi régulier de satellites. Je vous invite à revoir le film de James Cameron, *Avatar*, qui illustre si bien ce propos. Alors, que pouvons-nous faire ? Revenir à l'ère patriarcale ? Non. Nous avons un nouveau monde à inventer.

## L'UNION DU FÉMININ ET DU MASCULIN

Nous vivons aujourd'hui dans un monde où les valeurs du masculin s'opposent aux valeurs du féminin. Je vous en fais un bref rappel ici. Même si elles peuvent être remises en cause, ces valeurs bénéficient à l'heure actuelle d'une forme de consensus. Il est nécessaire de les aborder pour pouvoir progresser dans notre quête et notre réalisation :

# **les valeurs féminines** : l'habitat, l'intime, la vulnérabilité, l'émotion, l'instant présent, la connaissance du cycle de la vie, la coopération, l'égalité, le lâcher-prise, etc. ;



# **les valeurs masculines** : la conquête, la vie sociale, la force, l'intellect, la stratégie, la connaissance des lois, la compétition, la hiérarchie, la maîtrise, etc.

Pour une description plus détaillée, je vous invite à découvrir le livre de Valérie Colin-Simard cité plus haut (p. 226).

Il existe donc bel et bien une solution : compléter ces valeurs au lieu de les opposer. Les réunir au lieu de les séparer. Car elles sont avant tout des qualités, des manières complémentaires d'envisager le monde, de nous comporter, d'agir. Et elles ne se situent pas à l'extérieur de nous, mais en nous ! C'est notre grande révolution intérieure à vivre et notre défi pour l'avenir : *« Encore aujourd'hui, la majorité d'entre nous se pensent féminin ou masculin, au lieu de s'envisager féminin et masculin ; ils se coupent ainsi d'une partie d'eux-mêmes. Nous devons entrer dans un processus de "guérison", de reconnaissance et de naissance à nous-mêmes. Ne sachant pas vivre sa féminité de l'intérieur, la femme est mal à l'aise avec sa féminité et croit encore qu'elle s'exprime dans le paraître. L'homme juge souvent sa sensibilité comme une faiblesse au lieu d'en reconnaître l'importance et la puissance. La recherche de l'union du couple intérieur devient une urgence, une nouvelle voie spirituelle à explorer afin de découvrir toute la beauté et la puissance de ces deux polarités complémentaires et, surtout, de vivre une union intérieure, une paix, afin de cesser le combat entre les différentes dimensions qui se vivent en nous. La voie du milieu, du centre intérieur, au cœur de notre corps, se vit par le mariage du couple intérieur. »* (Sylvie Bérubé, psychothérapeute)



Au-delà du carcan que peut être la « labellisation » homme/femme, féminin/masculin, il y a pour moi, au départ, une démarche personnelle, une volonté de se comprendre, de s'accepter et d'apprécier ces différences qui nous rendent uniques. Peut-être qu'alors sommes-nous plus tolérants aux différences de l'autre. Vivre en couple offre une chance d'être intensément exposé à ces différences, et

nous donne donc l'opportunité de grandir individuellement avec l'autre. Partager ma vie avec une femme qui a fait le choix de s'éveiller à elle-même me donne l'opportunité de naître aussi à moi-même ; et ainsi, d'amener une certaine fluidité dans nos rapports et notre communication... ce qui rend la vie moins difficile !

François, 45 ans, ostéopathe

## L'INTÉGRATION DE NOS POLARITÉS

Le féminin et le masculin décrits par Sylvie Bérubé ne sont donc plus dorénavant assujettis au genre, ils sont désignés comme des polarités. Un nouveau seuil d'intégration est franchi. Il existerait dès lors en chacun de nous une polarité féminine et une polarité masculine, et, de façon plus précise : un féminin du masculin, un féminin du féminin, un masculin du féminin et un masculin du masculin : « *Le masculin et le féminin sont indissociables. Ils existent en chacun de nous, que l'on soit femme ou homme. Et lorsqu'ils se retrouvent dans les extrêmes, ils s'attirent, car ils répondent à une loi d'équilibre universel. Ils sont faits pour se compléter de nature. Leurs différences les rendent complémentaires. Aujourd'hui, pour vivre au mieux, hommes et femmes sont appelés à prendre conscience de leurs polarités, à les apprécier, à les équilibrer et à les vivre en conscience.* » (Marisa Ortolan, animatrice de tantra et thérapeute psycho-corporelle)



Adolescent, l'éducation que j'ai reçue ne me permettait pas d'accéder au féminin. Dans ma famille, les signes de la féminité pour un garçon étaient proscrits, les codes sociaux et les rôles étant bien déterminés. Par exemple, mon père était furieux (et inquiet) que je veuille laisser pousser mes cheveux. Enfant, ma mère s'était éloignée de moi de peur que je me féminise. J'ai donc dû me construire et m'inscrire dans une individualité forte. Je vivais l'urgence et la nécessité d'être unique et différent. D'être fort et bon, en tout. Quelle angoisse ! Plus tard, c'est par un cheminement personnel dans la connaissance de soi et l'art du mouvement que j'ai pu m'ouvrir au féminin, et par conséquent à l'autre et au monde. Cette ouverture à mes sentiments

et à ceux des autres m'a montré que je pouvais être unique et semblable à la fois. Elle a défait mes peurs. Ma sexualité s'est tranquillisée et ma polarité masculine s'est apaisée. J'ai eu davantage confiance en moi. Enfin, je n'avais plus besoin de faire mes preuves. Les femmes n'étaient plus des « objets » de désir... ou de conflit. En acceptant de m'ouvrir à elles, je me suis ouvert à une dimension intérieure, jusqu'alors taboue et interdite. Aujourd'hui, les femmes sont devenues une partie de moi. Je suis homme et elles sont femmes, mais je sais que je ne suis pas qu'homme et qu'elles ne sont pas que femmes. Féminin et masculin, tout à la fois présents en moi, s'unissent et s'équilibrent.

Amélien, 42 ans, designer



### SI ON INVERSAIT NOS POLARITÉS ?

Cet exercice peut se pratiquer seule ou en couple (si votre partenaire le souhaite bien sûr). Je vous propose d'inverser vos polarités pendant vingt-quatre heures.

**SEULE :** vous pouvez inverser toutes vos habitudes. Vous lever tôt si vous vous levez tard. Prendre du temps le matin si vous n'en prenez pas. Sortir si vous ne sortez pas. Cocooner si vous êtes toujours en train de bouger, etc. Laissez-vous surprendre.

**EN COUPLE :** inversez vos habitudes. Celui qui est moteur en général dans le couple se laisse guider et *vice versa*, celui qui parle se met à écouter, etc. Et bien sûr, observez ce qui se passe : vos pensées, vos émotions, vos résistances, votre plaisir, etc.

Je vous conseille de prolonger ce jeu dans l'alcôve. Inversez vos polarités ! Je vous assure, c'est un régal !



## L'ALCHIMIE DE NOS POLARITÉS

Cette approche entre en résonance avec la vision taoïste du yin-yang où la dichotomie féminin-masculin se substitue à l'alternance de deux polarités, complémentaires et interdépendantes, qui s'harmonisent en permanence comme le jour et la nuit. Cette vision est symbolisée par la sphère noire et blanche que vous connaissez sans doute ; une goutte noire contenant un point blanc et une goutte blanche contenant un point noir. Les gouttes et les points grossissent et diminuent proportionnellement en même temps. L'équilibre du monde repose sur l'harmonie de cette alternance, tout comme l'équilibre de chaque individu. La philosophie taoïste nous guide ainsi sur notre chemin. Elle nous enseigne que l'essentiel n'est pas tant de savoir si l'autorité, par exemple, est une valeur féminine ou masculine, mais plutôt de savoir comment user de cette qualité au moment opportun, avec fermeté ou douceur, selon la situation et la personne. C'est agir en souverain(e) et au service de l'humain en résonance avec les rythmes cosmiques.

### LA MUTATION DU YIN-YANG



Unir le féminin et le masculin en soi, ça ne me disait pas grand-chose jusqu'à tout récemment encore. Et puis, après être devenue mère, il y eut ce renouveau dans ma relation amoureuse. J'ai eu le sentiment que tout était à sa place. Plus

je me suis accueillie en tant que femme et plus l'homme que j'aimais a pu s'épanouir, à la fois en s'affirmant dans sa virilité, mais aussi en développant des qualités comme l'intériorité ou la vulnérabilité.



Et pourtant, je reviens de loin, ma part de féminité ayant été totalement niée enfant. Il faut dire que j'avais grandi avec un père indifférent; le seul moyen que j'aie pu alors trouver pour avoir un quelconque intérêt à ses yeux a été de me comporter comme un garçon. Adolescente, ce rôle m'alla comme un gant. J'avais une cour d'amis dont quelques-uns sont devenus mes petits copains. Cela me donnait de l'assurance. Je ne m'encomrais guère de paradoxes, puisque je pouvais tout à la fois être féministe et misogyne en considérant les femmes comme des écervelées, molles et faibles. J'étais fière de conquérir les hommes sans avoir à me parer de tout cet attirail de séduction féminine.

À l'âge de 20 ans, des cellules précancéreuses ont été diagnostiquées au niveau de mon utérus, j'ai dû être opérée. J'ai peu à peu pris conscience qu'il existait un

tabou sur la sexualité dans ma généalogie. Après la naissance de ma fille, j'ai retrouvé une impasse que je connaissais bien: je n'avais plus de désirs. C'était comme faire face à un interdit. C'est à cette époque que j'ai commencé à cheminer. Je me suis tournée vers des pratiques qui me ramenaient vers mon corps. J'ai retrouvé des sensations dans ma zone génitale. Et je me suis rendu compte que quand je m'accordais à laisser circuler le plaisir en moi, il se déployait naturellement et sans effort. J'ai perçu que le féminin était une sensation douce, sensuelle et disponible. Que ces qualités venaient nourrir un équilibre en moi. Les relations amoureuses avec mon compagnon se sont totalement transformées. Il s'est senti accueilli; mon alchimie intérieure permettait ainsi l'alchimie de notre couple.

Candice, 35 ans, graphiste



## PAROLE D'EXPERTE

### LE MASCULIN DU FÉMININ

Chaque femme qui accepte pleinement sa part masculine se réconcilie avec elle-même et les hommes. Mais sortir des modèles établis pour trouver le masculin du féminin n'est pas chose aisée. Dans les jeux de rôle où la femme imagine quel type d'homme elle pourrait incarner, il est assez fréquent de voir surgir les comportements stéréotypés du patriarce ou du « macho ». En assumant ces



archétypes, elle s'affranchit d'une représentation du masculin « ingérée », soit de manière directe (figure du père ou du grand-père), soit de manière indirecte (le vécu des femmes de sa lignée ou le contexte social). Sans doute est-ce pour cela que les femmes cherchent aussi maladroitement ce qu'elles ne devraient pas attendre d'un compagnon. Elles n'ont pas fini leur évolution intérieure en termes de représentation de l'homme nouveau.

L'exploration de la femme sauvage permet à la femme de laisser émerger sa part masculine en termes d'énergie. Bien souvent, c'est assez difficile, car cette puissance qui jaillit de leur bassin et de leurs muscles leur fait peur. Il y a cette confusion : puissance = violence. La femme doit donc apprivoiser sa propre puissance. Aujourd'hui, les arts martiaux ou d'autres pratiques apportent au corps la possibilité de canaliser cette énergie. La femme constate alors le pouvoir de cette puissance masculine qui va de pair, bien sûr, avec sa fragilité. Le masculin de la femme lui permet d'entreprendre, de contenir l'émotion de son féminin, de séduire sans peur d'être dominée, de collaborer avec des hommes et des femmes, de vivre une sexualité libre et inventive, d'anticiper le futur. Son aspect lumineux ne se situe pas dans la conquête du gain, mais dans l'action d'aider, de soutenir, de comprendre, d'analyser. Il lui apporte la ténacité dans l'implication, la prudence dans la prise de risque et la pérennité de ses entreprises : il y a de la rondeur dans ce masculin de la femme. Son aspect obscur l'amène à dominer, à être trop mentale, à se couper du cœur, à rejeter le féminin et même à le juger et à se tourner vers une sexualité excitatoire et brève. Elle vise l'orgasme en tant que décharge plutôt que plaisir. Cette face tranchante la coupe de son féminin. Le masculin de la femme, quand il est parfaitement vécu et équilibré, accueille le féminin de son féminin dans sa totalité. Le masculin de la femme, au service de son féminin, rend légitimes les valeurs féminines, porteuses d'une ère nouvelle.

Socialement, la femme se trouve souvent coincée entre deux pôles : un féminin convoité par l'homme qui la rend dépendante et soumise, et un masculin qui, s'il est trop libre et engagé, se trouve réprimé par les religions et le patriarcat, car il lui donne la possibilité de faire entendre sa parole et sa façon de penser. Les inégalités entre les femmes et les hommes persisteront tant qu'elles seront induites par la psyché féminine qui reconnaît plus de légitimité à l'homme qu'à la femme,



et donc à elle-même. Pour qu'il y ait changement, la femme moderne doit se mettre au service de son féminin et de ses valeurs féminines : l'écoute, la réceptivité, le service aux autres, l'accueil des mouvements de la vie, embellir, faire confiance, partager, décoder le ressenti, vivre en permanence en connexion avec l'invisible et savourer l'instant présent. Les hommes qui accueillent leur féminin deviennent des gardiens, porteurs de ces valeurs-là. Nous vivons donc une ère étrange où chacun est à la recherche de sa moitié, non plus à l'extérieur, mais à l'intérieur. Les cultures qui gardent encore les femmes sous tutelle pour préserver la puissance du masculin de l'homme craignent les femmes libres. Et de fait, en vivant à l'égal de l'homme, elles remettent en question les valeurs du patriarcat. Un modèle de société s'effrite, voire s'écroule. Le futur qui se crée en ce moment en Occident est fragile comme un nouveau-né.

Marisa Ortolan

Animatrice de tantra et thérapeute psychocorporelle

## RÉINVENTONS LE MONDE !

Imaginons à présent un monde où les polarités des femmes et des hommes danseraient en harmonie. Ensemencant et fertilisant. Avec amour et respect. C'est l'ensemble de la société qui s'en trouverait changé. L'équilibre yin-yang pourrait se mettre en place naturellement, en osmose avec le cycle de la vie et le grand mouvement de l'univers. Ses flux et ses reflux. Au niveau économique, par exemple, nous pourrions introduire une « biodiversité » monétaire (ce qui se fait déjà, mais à une petite échelle). Il n'y aurait plus de monopole monétaire, l'argent tel que nous le connaissons aujourd'hui serait équilibré par d'autres monnaies, dites complémentaires ; le yin du yin étant le don. À terme, selon l'économiste Bernard Lietaer, nous pourrions vivre dans un monde où il n'y aurait plus de monnaie, les échanges se régulant spontanément.



## DANSONS LE MONDE !

Le chemin est là, visible. Cette utopie, la femme la porte en elle. Elle est en gestation. Ce n'est pas une chimère. Lorsque ses polarités dansent en harmonie, elle accède à son épanouissement personnel et participe activement à un épanouissement collectif. Sa vision devient plus globale tout en restant efficace. Ses forces créatrices se libèrent. Sa puissance physique soutient sa sensibilité et sa vulnérabilité. L'ensemble de sa vie s'inscrit dans une cohérence et un accomplissement.

La cohérence, quel mot magique et reposant dans ce monde qui tourne à l'envers! Oui, c'est ça, soyons cohérentes avec nous-mêmes, cohérentes avec l'autre. Notre féminin conscient est rond, global, connecté. Il répond à l'appel de notre âme : « *Les femmes voilées ne se trouvent pas seulement de l'autre côté de nos frontières. À chaque fois que le sens du devoir l'emporte sur le désir de l'âme, nous assistons à nos éclipses.* » (Sarah Sérievic, psychothérapeute) Notre féminin conscient sait pleurer, s'indigner, s'enthousiasmer, jouir et se réjouir, réagir et agir. Ainsi je vois toutes ces femmes autour de moi prêtes à se réinventer, à créer de nouveaux modèles. Elles sont vaillantes, belles, créatrices, fougueses et vulnérables. Elles vont de prise de conscience en prise de conscience. À la reconquête de leur force instinctive et de leurs énergies primordiales. À l'écoute de leur vulnérabilité. Engagées dans des structures associatives. Militantes. À l'assaut des entreprises. Elles courent un seul danger, se fourvoyer en se travestissant dans un monde d'hommes : « *Nous avons libéré la femme dans la société, mais nous n'avons pas encore libéré le féminin.* » (Valérie Colin-Simard, psychothérapeute) Mais elles cheminent, elles intègrent. Leur histoire. Leurs polarités. Partout, j'entends leurs voix. Chaque jour, portées par elles, je ressens l'ensemble de leurs forces unies dans un même sens, porteuses de la même quête et du même élan de vie : « *Le féminin n'est pas l'apanage de la femme, pas plus que de l'homme, mais celui des Grands Vivants.* »



(Sarah Sérievic) Soyons de grandes femmes vivantes. Et il y aura de grands hommes vivants. Car nous sommes ces connexions infinies qui nous relient les unes aux autres et les uns aux autres. Qui nous relient à Gaïa. Nous sommes inédites et uniques. Nous avons juste à inventer la femme que nous désirons être. Incarnée. *In carne*. Ce qui nous fait chair, ce qui nous fait sang. Ce qui nous lie. Ce qui nous aime et aime. La femme de demain n'est pas pour demain, elle est pour aujourd'hui!



# POSTFACE

**L**e retour du féminin en Occident est un des événements majeurs du siècle dernier. Les luttes sociales et politiques qui ont suivi nous ont souvent caché la force de ce phénomène. Or, le féminin est en train d'entrer dans son deuxième siècle de déploiement. Ainsi, Delphine Lhuillier nous montre dans son ouvrage comment l'âme féminine continue aujourd'hui encore à s'accoucher et à s'inventer.

Les femmes exploratrices des années 2000 fouillent dans les sous-sols de la culture et découvrent des formes archaïques inspirantes révélées à travers les multiples visages de la déesse. Cette dimension spirituelle, souvent dépréciée, reste pourtant fondamentale dans l'avancée des femmes.

Mais quel est le rôle des femmes aujourd'hui ? À travers leurs errances et leurs recherches, elles sont en train d'incarner au quotidien l'immense changement en cours. C'est l'Eros, au sens large, qui tisse son chemin dans la culture du Logos. Et chaque femme incarne le creuset, le lieu alchimique, de cette transformation collective.

Avec la précision et le cœur qui caractérisent son écriture, l'initiatrice du Festival du Féminin nous offre un bouquet de témoignages, d'exercices pratiques et de pistes nouvelles pour que chacune d'entre nous puisse se découvrir et s'épanouir.



Sens dessus dessous, foisonnant, vivant, engagé, extatique et libre, *Féminin sans tabou* porte le réenchantement de notre culture. Merci à l'auteure d'avoir su rendre à merveille ces paradoxes qui constituent le féminin!

Paule Lebrun

Grand-mère journaliste et fondatrice de « HO rites de passage »

Paule Lebrun vit au Québec et est l'auteure de *Quête de vision*, *Quête de sens* (éditions Véga, 2013) et de *La Déesse et la Panthère* (à paraître fin 2014 aux éditions Véga).



# ÉPILOGUE & REMERCIEMENTS

**V**oilà, une dernière page s'écrit. Je suis heureuse d'avoir partagé ce moment avec vous. J'espère que vous aurez autant appris et eu de plaisir en lisant ce livre que moi en l'écrivant. Je n'en sors pas indemne. Peut-être que vous non plus. Certains chapitres ont été éprouvants à écrire, d'autres, très fluides. J'ai l'impression d'avoir été essorée plusieurs fois au lavage !

La femme que vous souhaitez devenir est à présent entre vos mains. Vous pouvez trouver du soutien en vous reliant à d'autres femmes : participer au Festival du Féminin ou à d'autres événements qui ont lieu partout en France, chercher un cercle de femmes, une tente rouge ou une *Moon Lodge*.

Je voulais aussi vous confier que je n'ai pas plus de certitudes aujourd'hui sur qui je suis, ni sur la nature de la femme ou du féminin ; elle a gardé toute sa magie et son mystère. Comment pourrait-il en être autrement... Mais je sais que j'ai changé. Il y aura un avant et un après ce livre. Je suis nourrie de toutes ces femmes qui se sont racontées avec la plus grande sincérité et m'ont offert leur témoignage. Elles sont la force vive de ce livre, vos meilleures guides pour vous accompagner sur votre chemin. Je les remercie pour leur authenticité, si rare et si précieuse, et pour m'avoir fait confiance. Elles m'ont enseigné.

Je remercie avec cœur et respect toutes les paroles éclairantes des expert(e)s qui ont accepté d'être présent(e)s dans ce livre. Et j'ai une pensée chaleureuse pour toutes celles qui ont animé des ateliers aux différentes éditions du Festival du Féminin.



Merci à Anne Ghesquière par qui tout est arrivé. À Gwénaëlle Painvin et à Marie Allavena qui ont cru en ce projet. À Sandrine Navarro. À Béatrice Le Rouzic pour sa précieuse relecture. À Paule Salomon et Paule Lebrun pour leur généreux soutien.

Et puis, j'ai de la gratitude, beaucoup de gratitude, envers toutes les femmes et tous les hommes de ma tribu, envers toi Imanou, envers toi Pol, et envers ma compagne si vaillante et si tendre. Tous, vous m'avez aidée à devenir une femme. Et vous m'avez tant soutenue pendant l'écriture de ce livre.

J'ai une belle et grande pensée pleine d'amour pour toutes les femmes de ma lignée, mes aïeules. Ma grand-mère maternelle. Qu'elles reposent en paix.

J'ai une pensée particulière pour ma mère. Et cet amour maternel pétri de contradictions. Maman, toi qui m'as donné la vie, qui as su être présente, je te remercie. Je suis fière et heureuse d'être la femme que je suis devenue.

Enfin, j'ai une pensée pour mon père, le grand absent, décédé pendant l'écriture de ce livre. Merci, à toi aussi, de m'avoir donné la vie.

Ce soir, je vois défiler comme une douce transe une multitude de visages. Ils n'ont pas d'âge. Ils sont de tous les peuples. De toutes les couleurs. De toutes les matières : femmes rugueuses et douces. Rustiques et raffinées. Femmes de la Préhistoire et femmes en strass, femmes voilées ou mutilées. Femmes au cœur de pierre ou d'opale. Femmes enjouées ou désespérées. Femmes qui m'ont enseigné. Parmi elles, je vous vois toutes, qui avez participé aux différentes éditions du Festival du Féminin. Votre engagement et votre enthousiasme me donnent beaucoup d'espoir pour le futur. Je vois et je ressens les veines de la Terre couler dans vos veines et dans les miennes.

Enfin, je pense à vous, Solÿane, Saskia, Andréa, Timothée, Sacha et Mahé, à toutes ces générations futures de femmes et d'hommes. Nous œuvrons pour votre avenir.



# BIBLIOGRAPHIE

## OUVRAGES

- NATALIE ANGIER ET BELLA ARMAN, *Femme!*, Robert Laffont, 2000
- ÉLISABETH BADINTER, *L'amour en plus, Histoire de l'amour maternel XVII<sup>e</sup> -XX<sup>e</sup> siècle*, Flammarion, 1980
- DIANE BELLEGO, *Masculin Féminin, L'initiation amoureuse*, Guy Trédaniel éditeur, 2009
- CAROLE BERGER, *Maigrir avec la Lune*, Le Courrier du Livre, 2013
- SYLVIE BÉRUBÉ, *Dans le ventre d'Ève*, Éditions Véga, 2013
- JEAN SHINODA BOLEN, *La pratique des cercles de compassion*, Jouvence, 2011
- SOPHIE BRANLY ET ARMELLE CARMINATI-RABASSE, *Pouvoir(e)s, Les nouveaux équilibres femmes-hommes*, Éditions Eyrolles, 2012
- ÉLISA BRUNE ET YVES FERROUL, *Le secret des femmes*, Odile Jacob, 2010
- ÉLISA BRUNE, *La révolution du plaisir féminin*, Odile Jacob, 2012
- POL CHAROY ET IMANOU RISSELARD, *Wutao, Pratiquer l'écologie corporelle*, Le Courrier du Livre, 2011
- MARIE-AGNÈS CHAUVIN, *Devenez androgyne, ça ira mieux*, Le Souffle d'Or, 2012
- VALÉRIE COLIN-SIMARD, *Masculin-féminin, La grande réconciliation*, Albin Michel, 2013



- MAITREYI D. PIONTEK, *Les secrets de la sexualité féminine*, Le Courrier du Livre, 2005
- MARTINE DEPONDY-GADET, *Qi gong au féminin, Au rythme des saisons*, Éditions Chariot d'Or, 2012
- CATHERINE DESPEUX, *Pratiques des femmes taoïstes, Méditation et alchimie intérieure*, Les Deux Océans, 2013
- ANITA DIAMANT ET LISA ROSENBAUM, *La tente rouge*, France Loisirs, 1999
- FRANÇOISE DOLTO, *Sexualité féminine*, « Folio essais », Éditions Gallimard, 1999
- COLLECTIF DE BOSTON POUR LA SANTÉ DES FEMMES, *Notre corps, nous-mêmes*, Albin Michel, 1977
- ELSA DORLIN, *Sexe, genre et sexualités*, PUF, 2008
- BENJ DROUET ROUSSEAU, *Sexualité féminine*, Éditions Médicis, 2012
- ÈVE ENSLER, *Les monologues du vagin*, « Denoël & d'ailleurs », Éditions Denoël, 2005
- DANIÈLE FLAUMENBAUM, *Femme désirée, femme désirante*, Payot, 2006
- MIRANDA GRAY, *Lune rouge*, Macro Éditions, 2011
- STANISLAV GROF, *Les nouvelles dimensions de la conscience*, Éditions du Rocher, 1989
- MONA HÉBERT, *La médecine des femmes*, Le Souffle d'Or, 2011
- DIDIER LAURU, *Père-fille*, Albin Michel, 2006
- PAULE LEBRUN, *Quête de vision, quête de sens*, Éditions Véga, 2013
- LIAO YI LIN, *L'art de méditer*, Guy Trédaniel Éditeur, 2012
- VICKI NOBLE, ANNE DELMAS, *La femme Shakti*, Éditions Véga, 2012
- CHRISTIANE NORTHRUP, *La sagesse de la ménopause*, Guy Trédaniel Éditeur, 2011
- MARISA ORTOLAN ET JACQUES LUCAS, *Le Tantra, Horizon sacré de la relation*, Le Souffle d'Or, 2011



- CLARISSA PINKOLA ESTÉS, *Femmes qui courent avec les loups*, Grasset, 1996
- WILHELM REICH, *La fonction de l'orgasme*, L'Arche, 1997
- DR YVES RÉQUÉNA, *Le Qi gong anti-âge*, Guy Trédaniel Éditeur, 2010
- IMANOU RISSELARD ET POL CHAROY, *La Trans-analyse*, Le Souffle d'Or, 2013
- PAULE SALOMON, *La femme solaire*, Albin Michel, 1991
- JAMIE SAMS, ANNE DELMAS, *Les 13 mères originelles*, Éditions Véga, 2011
- CAROL SCHAEFER, SOPHIA CLÉMENCEAU, *Les 13 grands-mères indigènes conseillent le monde*, Éditions Véga, 2012
- BARBARA SCHASSEUR, *Transe et thérapie*, L'Harmattan, 2011
- MAUD SÉJOURNANT, *Le cercle de vie*, Albin Michel, 1997
- SARAH SÉRIEVIC, *Rompre avec nos rôles*, Le Souffle d'Or, 2007
- MARIE TOUFFET, *Ma grossesse bio et naturelle*, Éditions Eyrolles, 2008
- MAÏTIE TRÉLAÛN, *Stella et le cercle des femmes*, Le Souffle d'Or, 2011
- MARGA VIANU, *20 clés pour vivre une sexualité réussie*, Guy Trédaniel, 2007

## REVUES

*Causette* : [www.causette.fr](http://www.causette.fr)

*Génération TAO* : la rubrique « Paroles d'expert » est extraite d'articles ou d'entretiens parus dans *Génération Tao*. Vous pouvez les retrouver dans leur intégralité sur le site : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com) Merci à l'aimable autorisation de leurs auteurs pour la publication dans cet ouvrage.

*Rêve de Femmes* : [www.revedefemmes.net](http://www.revedefemmes.net)



# WEBOGRAPHIE

Art de la trans-analyse® : [www.trans-analyse.com](http://www.trans-analyse.com)

Bénédition de l'utérus® : [www.wombblessing.com/  
french-aboutblessing.html](http://www.wombblessing.com/french-aboutblessing.html)

Bénédition de yoni : [www.earth-yoni.com/francais](http://www.earth-yoni.com/francais)

Blog de Catherine Maillard : [http://cathymaillard.unblog.fr/  
category/feminitude](http://cathymaillard.unblog.fr/category/feminitude)

Centre Tao Paris : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

Conseil international des treize grands-mères indigènes :  
<http://grandmotherscouncil.org>

FémininBio : [www.FemininBio.com](http://www.FemininBio.com)

Wutao® : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)



# AUTRES RÉFÉRENCES

## FILMS, SÉRIES TÉLÉVISÉES & DOCUMENTAIRES

*Avatar*, James Cameron, États-Unis, 2009

*Dakinis, le féminin de la sagesse*, Véronique Jannot, Skanda productions, 2010

*Dans la peau d'une blonde*, Blake Edwards, États-Unis, 1991

*Desperate Housewives*, March Cherry, série télévisée américaine, diffusée de 2004 à 2012

*For the next 7 generations*, Grandmothers Council, <http://www.forthenext7generations.com/trailer.php>, 2009

*Le bébé est une personne*, Bernard Martino, série de documentaires française, diffusée en 1984

*La source des femmes*, Radu Mihaileanu, 2011

*Sex and the city*, Darren Star, série télévisée américaine, diffusée de 1998 à 2004

*The L World*, Ilen Chaiken, série télévisée américaine, diffusée de 2004 à 2009



## JEUX

Féminitude, Monique Grande et Myrrha, Le Souffle d'Or, 2003

Tandoo, jeu collectif, Éditions OH!, 2012

Tribal Tarot, Delphine Lhuillier, Le Souffle d'Or, 2011

## ÉVÉNEMENT

Festival du Féminin® PARIS - SIORAC - MONTRÉAL -  
BRUXELLES - GENÈVE... Et tant d'autres à venir !

[www.festivaldufeminin.com](http://www.festivaldufeminin.com) - Retrouvez-nous sur Facebook et  
Twitter.

Vous pouvez retrouver l'ensemble des vidéos précitées sur  
[youtube.com](http://youtube.com)



# CONTRIBUTIONS

Tous ces textes ont été publiés avec l'aimable autorisation de leurs auteur(e)s. La plupart sont extraits d'articles parus dans la revue *Génération Tao* et de vidéos filmées pendant le premier Festival du Féminin.

## EXERCICES

*Accueillons notre matrice* par Estelle Métrot et l'Association envie féconde – [www.1001fecondites.com](http://www.1001fecondites.com) – [www.enviefeconde.org](http://www.enviefeconde.org) 137

*Déployons notre onde orgasmique* par Pol Charoy et Imanou Risselard – [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr) – Morceaux choisis extraits de l'ouvrage *Wutao, Pratiquer l'écologie corporelle*, Le Courrier du Livre, 2011. Avec l'aimable autorisation de l'éditeur 152

*Massons nos organes* par Fabienne Flamand – [www.taovivant.net](http://www.taovivant.net) 127

*Notre peau, c'est notre éclat* par Liao Yi Lin – [liaoChanqigong.over-blog.com](http://liaoChanqigong.over-blog.com) 188

*Traverser nos peurs* par Geneviève Manent – [www.manent-relaxation.fr](http://www.manent-relaxation.fr) 106



## PAROLES D'EXPERT(E)S

- Accompagner le cycle lunaire* par Carole Berger –  
[www.lesateliersdulfeminin.com](http://www.lesateliersdulfeminin.com) 161
- « *Booster* » *nos reins !* Par Yves Réquena –  
[www.yves-requena.com](http://www.yves-requena.com) 105
- Comment raconter l'amour à nos filles ?* Par Danièle Flaumenbaum –  
[www.danieleflaumenbaum.com](http://www.danieleflaumenbaum.com) 64
- Devenir une femme tantrique* par Marisa Ortolan –  
[www.horizon-tantra.com](http://www.horizon-tantra.com) 138
- Éveiller notre sensualité* par Catherine Oberlé –  
[www.feminisens.com](http://www.feminisens.com) 182
- La fécondité, un parcours de femme* par Estelle Métrot –  
[www.1001fecondites.com](http://www.1001fecondites.com) – [www.enviefeconde.org](http://www.enviefeconde.org) 82
- La femme solaire* par Paule Salomon – [www.paulesalomon.org](http://www.paulesalomon.org) 195
- La ménopause m'a dévoilée* par Isabelle Patin –  
[isabelle.patin@wanadoo.fr](mailto:isabelle.patin@wanadoo.fr) 99
- La source pourpre* par Agnès Rey – [www.arts-intimes.ch](http://www.arts-intimes.ch) 164
- Le masculin du féminin* par Marisa Ortolan –  
[www.horizon-tantra.com](http://www.horizon-tantra.com) 232
- Le qi gong de la femme* par Madame Liu Ya Fei –  
[www.tempsducorps.org](http://www.tempsducorps.org) 122
- Le trésor caché de la vieille* par Geneviève Manent –  
[www.manent-relaxation.fr](http://www.manent-relaxation.fr) 102
- Mula Bandha, dansons avec notre périnée* par Marine Mille –  
<http://cercledeyoga.over-blog.com> 130
- Nous reconnecter à notre énergie sexuelle* par Danièle Flaumenbaum –  
[www.danieleflaumenbaum.com](http://www.danieleflaumenbaum.com) 144
- Petite leçon de sagesse chinoise* par Josette Chapellet –  
[www.mtc-artsdutao.fr](http://www.mtc-artsdutao.fr) 158



*Se régénérer naturellement* par Laurence Cortadellas –  
[www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com) 126

*Unissons Ève et Lilith* par Muriel Rojas –  
<http://refletsmrz.blog4ever.com> 219

## ZOOMS

*L'art préhistorique était-il féminin ?* Par Christine Gatineau –  
[www.zephyr-ludens.com](http://www.zephyr-ludens.com) 192

*La société nous attribue des rôles* par Marie-Agnès Chauvin –  
[www.lesequipiers.fr](http://www.lesequipiers.fr) 216

*Le message des treize grands-mères* par le Conseil international  
des treize grands-mères indigènes –  
<http://grandmotherscouncil.org> 111

*Les tentes rouges* par Valérie Dupin – Doulas de France –  
[www.doulas.info](http://www.doulas.info) 174

*Les vertus libidinales du tribulus* par Dr Simone Bouskela 149

*Quelques trucs pour se soulager* par Mona Hébert –  
[www.lamedecinedesfemmes.com](http://www.lamedecinedesfemmes.com) – Morceaux choisis extraits  
de l'ouvrage *La médecine des femmes*, Le Souffle d'Or, 2011.  
Avec l'aimable autorisation de l'éditeur 94

*Stella et le cercle des femmes* par Maïtie Trélaün –  
[www.maitie-danslafemme.fr](http://www.maitie-danslafemme.fr) – Morceaux choisis extraits de  
l'ouvrage *Stella et le cercle des femmes*, Le Souffle d'Or, 2011.  
Avec l'aimable autorisation de l'éditeur 58



Dans la même collection

COLLECTION DIRIGÉE PAR  
**ANNE GHESQUIÈRE**

**J'ARRÊTE**

**DE RÂLER !**

**CHRISTINE LEWICKI**

**« Un livre précieux,  
un livre nécessaire »**

Préface de Laurent **GOUNELLE**

**EYROLLES**

SOUS LA DIRECTION DE  
ANNE GHESQUIÈRE

# LE CARNET D'EXERCICES

## J'ARRÊTE

## DE RÂLER !

CHRISTINE LEWICKI



21 jours  
pour changer  
de vie

EYROLLES

COLLECTION DIRIGÉE PAR  
**ANNE GHESQUIÈRE**

# **IMPLIQUEZ VOUS !**

**101 ACTIONS SOLIDAIRES ET ÉCOLOS  
POUR UN MONDE MEILLEUR**

**CHRISTOPHE CHENEBAULT**

**« Le temps de ce livre est venu... »**

Préface de **Pierre RABHI**

**EYROLLES**

COLLECTION DIRIGÉE PAR  
**ANNE GHESQUIÈRE**

# 100 % MOI !

COMMENT ME FAIRE (ENFIN) **CONFIANCE**

**SANDRA DARY**

« Une magnifique opportunité  
de créer la vie que nous désirons »

**Dr Luc BODIN**

auteur du best-seller *Ho'oponopono*

**EYROLLES**

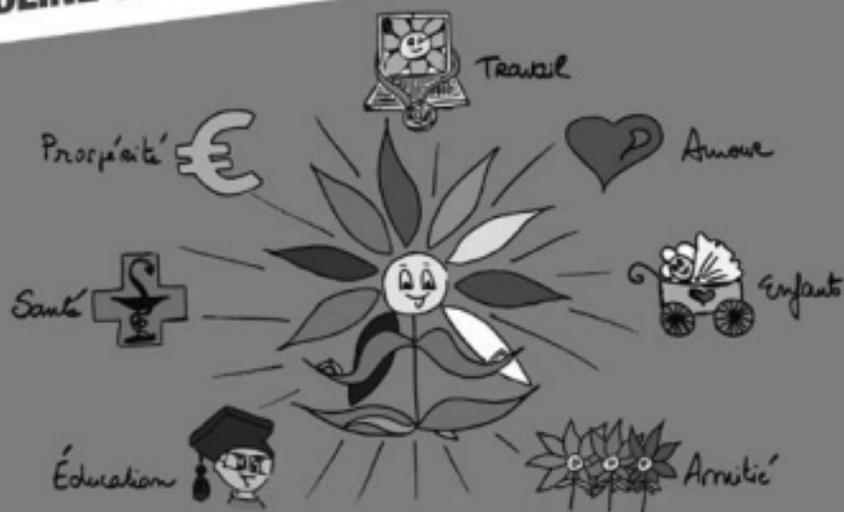
COLLECTION DIRIGÉE PAR  
**ANNE GHESQUIÈRE**

# FENG SHUI,

# NOUVELLE VIE !

LE SECRET DES 5 PIÈCES À REVISITER CHEZ SOI

**CAROLINE GLEIZES-CHEVALLIER**



**EYROLLES**

COLLECTION DIRIGÉE PAR  
**ANNE GHESQUIÈRE**

# APPRENDS-MOI

# À FAIRE SEUL

LA PÉDAGOGIE MONTESSORI EXPLIQUÉE AUX PARENTS

**CHARLOTTE POUSSIN**



Préfacé par  
**André ROBERFROID**

Président de l'Association  
Montessori Internationale

**AMI**

EYROLLES