

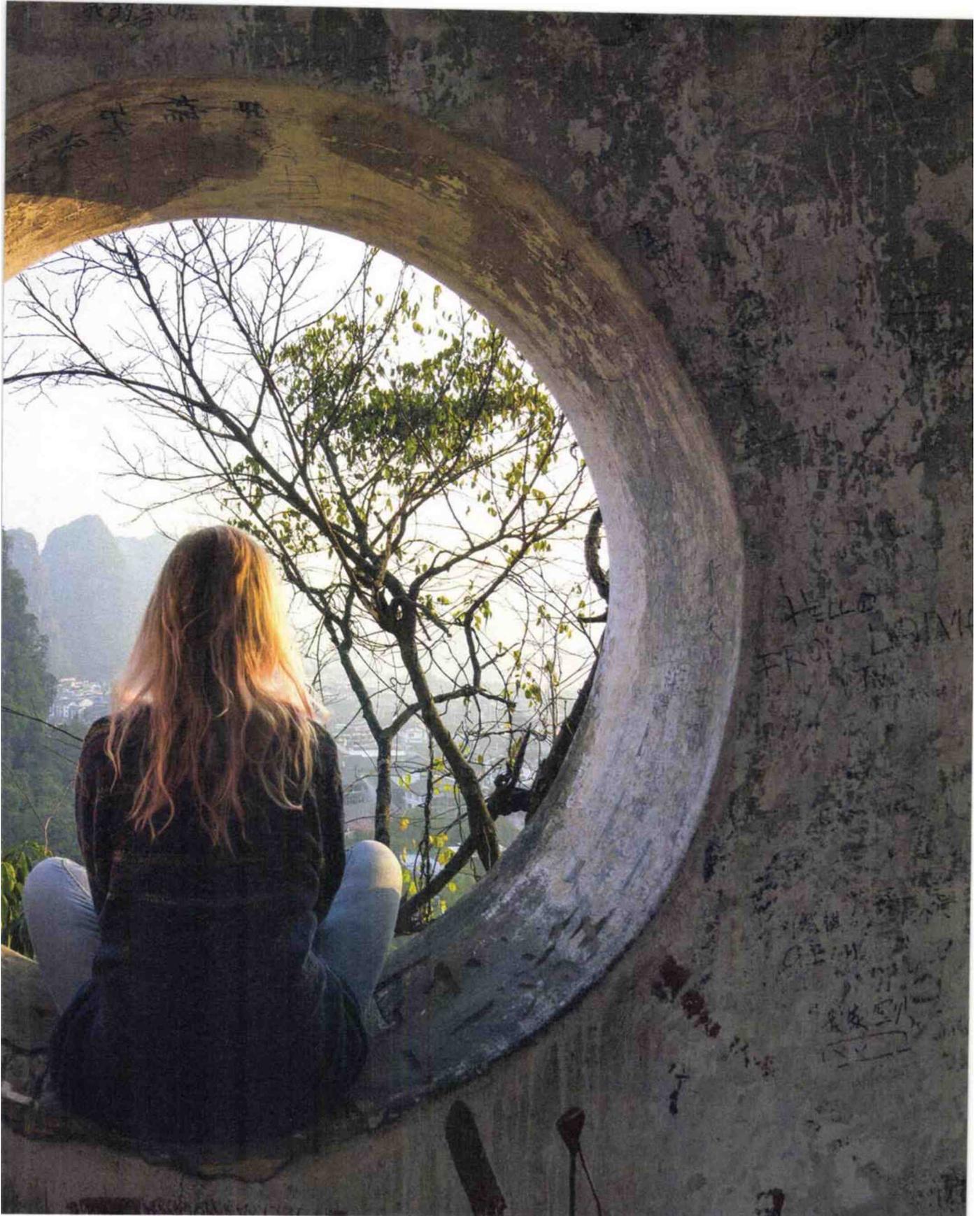


**BIEN VIVRE** *psycho*

# ET DIEU CRÉA LA FEMME

Une nouvelle voie se dessine : celle d'une féminité réhabilitée et épanouie, réconciliée avec le masculin. Enquête sur des groupes de personnes qui se découvrent enfin, grâce au collectif.

ASCENT/AMEDIA/GETTY IMAGES





## BIEN VIVRE *psycho*

ET DIEU CRÉA LA FEMME

« *J'ai rendez-vous avec moi.* » Dans la multiplicité des e-mails reçus, cet intitulé attire mon attention. Il s'agit d'une invitation envoyée par une amie à faire une pause entre femmes, du 25 au 28 mars prochain, pour travailler ensemble son cheminement personnel à partir de son histoire et de son leadership. « *Nous savons par expérience que les femmes peinent à investir dans leur propre développement, en temps et en argent. Si nous encourageons les autres à se développer, nous peinons à le faire nous-même. Alors si vous encouragez votre amie à y aller, vous devriez sans doute l'envisager pour vous-même...* », suggèrent les organisatrices. Ces sessions proposées par l'association 2D4B – dont *La Vie* est partenaire – existent depuis 2011. D'autres cercles de femmes se retrouvent régulièrement, tels les Tentes rouges ou Cœur des femmes. Rien à voir avec les groupes de prière des mères ! Rien à voir non plus avec les groupes féministes qui font du harcèlement sexuel leur combat. Il s'agit ici, comme vous allez le lire, de parvenir à renouer avec l'identité féminine. Ces femmes, ni guerrières, ni soumises, aspirent à être reconnues complémentaires des hommes (qui peinent parfois aussi à se situer en tant que tels !) et contribuer à la progression du monde. Il est grand temps que chacun retrouve le droit à sa singularité. Mais de fait, en ce 8 mars, est-il encore permis de vous souhaiter une bonne fête, mesdames ?



VÉRONIQUE DURAND  
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA RÉDACTION. VDURAND@LAVIE.FR



**U**n parfum de palo santo, un bois d'Amazonie, flotte dans la pièce dépouillée aux murs en pierres apparentes. Assises en cercle, autour d'une bougie posée sur un foulard rouge, une douzaine de femmes de tous âges participent à une « tente rouge » animée par la psychologue Camille Sfez. Il s'agit d'un groupe de parole, « *un temps de ressourcement hors de nos rôles habituels* », complète cette quadragénaire. Le but : « *Ralentir, se reconnecter à son être profond, ressentir, trouver du sens à ce que l'on vit...* »

La coanimatrice se lève, s'empare d'une brassée de sauge qu'elle brûle. Elle se penche sur les participantes, une à une, souhaitant la bienvenue par un geste qui entoure chacune. « *Nous pouvons convoquer les femmes de nos lignées, propose doucement Camille. C'est grâce à elles que nous sommes là aujourd'hui. Les hommes, aussi...* » Chacune prononce les prénoms

de sa mère, de ses grands-mères. Puis, à tour de rôle, une femme saisit la plume ornée de deux rubans, rouge et doré. L'objet marque le moment dont elle dispose : temps de silence ou de parole pour exprimer une joie, une difficulté... Les propos sont accueillis sans jugement ni commentaires. À la fin, chacune donne une « intention » qui résume ce qu'elle souhaite vivre durant le mois : envie d'être plus douce avec soi, de parler à telle personne, etc. Certaines reviendront le mois suivant, d'autres non.

Ici et là en France fleurissent des cercles de femmes en quête d'une « sororité » perdue, pendant de la fraternité masculine, qui offre soutien et bienveillance. Ils s'inspirent d'une tradition amérindienne : les femmes se retiraient dans des tentes lors de la nouvelle lune, pour trois jours de repos. « *La question de l'identité féminine est la porte d'entrée vers une transformation intérieure*, reprend la psychologue. *J'ai vu des femmes apprendre à dire non, à protéger*

*leur sensibilité et leur intuition, à développer leur créativité avec confiance. Lorsque l'une d'elles renoue avec cette profonde féminité, les hommes de son entourage changent d'attitude.* » Mais c'est un chemin. Pour soutenir cette nouvelle tendance, des initiatives se multiplient : Parlement du féminin en décembre dernier, Festival du féminin du 9 au 11 mars, formations spécifiquement destinées aux femmes afin de renouer avec leur essence, etc.

### Revisiter son héritage

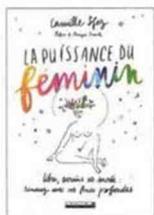
« *La femme souffre du manque d'écoute. Quand on est écouté, la pensée s'approfondit. Autrement, elle s'atrophie* », expose Laure Le Douarec. Cette consultante, qui vient de publier le *Guide pratique de l'intelligence collective* (Souffle d'or), a suivi le programme « *J'ai rendez-vous avec moi* » (rdvavecmoi.org) en Angleterre et l'a importé en France, afin de déployer le leadership de chacune. « *Il suscite des*



### « Je peux me livrer »

» Je participe à des cercles de femmes. Lors d'une "tente rouge", je dépose des sujets que je ne partage pas forcément avec mon entourage. Il n'y a ni conseil ni jugement. Simplement une écoute. Je n'ai rien à prouver, je ne ressens aucune attente à mon égard... alors je peux me livrer en toute liberté ! Hier soir, j'ai confié une émotion et exprimé ma tristesse. J'avais été irritable toute la journée et, en repartant, j'avais envie de danser. On partage, on rit... Je fais aussi partie des Moonrise Retreats – retraite de la lune montante – où j'ai renoué avec mon cycle féminin. Selon les phases que l'on traverse, on n'a pas la même énergie. On est tantôt plus créative, tantôt plus tournée vers l'introspection. Y être attentive permet de mieux respecter sa nature. »

ÉMILIE, 26 ANS, ÉTUDIANTE EN NATUROPATHIE.



#### À LIRE

**La Puissance du féminin**, de Camille Sféz, Leduc.s, 2018, 18 €.

*changements infimes mais profonds. Mères au foyer, retraitées, femmes actives : toutes touchent à leur puissance.* » Une puissance paradoxale, qui porte des valeurs jugées inférieures. « *Le monde occidental a mis de côté des valeurs féminines – intériorité, intuition, intelligence du lien – et privilégié des dimensions masculines : action, raison, pouvoir,* explique Claire de Saint Lager, qui a lancé la session Isha de quatre jours (ishafomation.fr). *Les femmes ont un rôle à jouer dans la revalorisation du féminin dont notre société a besoin.* »

Qu'ai-je reçu des femmes de ma famille ? Comment les hommes se sont-ils comportés avec elles ? Comment trouver ma place, éviter de rejouer certains scénarios ? Autant de questions à se poser pour éclairer son histoire, sa manière d'être femme, parfois en réaction ou au contraire en soumission aux attentes, aux injonctions implicites. « *Dans ma famille, on est des femmes fortes* », témoigne une quinquagénaire qui aspire à renouer avec plus de douceur. Alors que l'on demande à un petit garçon d'« être à la hauteur », une petite fille doit « être belle ». La relation au père est aussi à revisiter : c'est aussi par lui que la fillette peut être rassurée et se construire. Parfois des participantes livrent des sujets tabous, des souffrances cachées : abus sexuels dans l'enfance, père violent ou absent, avortement, mammectomie... Ces blessures portent atteinte à la féminité et rejaillissent sur le corps, la manière dont on le traite, la façon de se

tenir, de le cacher. Marche, chant, danse... Autant de manières de l'appivoiser. Il faut du temps pour accepter de ne plus se camoufler derrière une façade de maquillage, se valoriser, s'affranchir des diktats de la mode.

### Se réconcilier avec son corps

Se réconcilier avec son corps permet aussi de vivre autrement son cycle, souvent perçu comme une contrainte. « *La pilule bloque le cycle féminin, qui est une richesse* », relève Émilie (voir encadré). Cette étudiante est passée à la « symptothermie », une méthode naturelle basée sur l'observation de la glaire, de la température et de la position du col de l'utérus. « *J'ai découvert mes signes de fertilité, dont j'ignorais l'existence ! Notre société a besoin de retrouver une transmission entre femmes. On devrait initier les jeunes filles, renouer avec un rituel lors des "premières lunes", l'apparition des règles, pour en montrer la beauté.* »



## BIEN VIVRE *psycho*

ET DIEU CRÉA LA FEMME

PROLONGEZ CES PAGES



Bien vivre Psychologie  
sur RCF le jeudi  
8 mars, à 12h 50.

À l'occasion de la Journée de la femme, retrouvez Stéphanie Combe, en direct, au micro de Vincent Belotti dans les *Bonnes Ondes*. Fréquences RCF au 04 72 38 62 10 ou sur [www.rcf.fr](http://www.rcf.fr)

Cette conception nouvelle change sa vision de la relation sexuelle. « Plus on prend conscience de sa valeur, mieux on protège cet espace sacré en nous, plus on ose dire ses limites », résume Camille Sfez qui prône une sexualité différente, « plus lente afin de laisser émerger le désir, plus douce, plus consciente, plus respectueuse de l'autre ». Le corps féminin se transforme avec l'âge. Alors que la ménopause est parfois associée à un terme, une « date de péremption », elle apporte en réalité beaucoup d'énergie et peut être un début. « La femme est en décalage avec le "pic de carrière" entre 30 et 40 ans, période durant laquelle elle jongle avec son travail et ses enfants, observe Laure Le Douarec. La femme se révèle à partir de 50 ans où elle devient plus disponible, créative, énergique. Son influence dans le monde ne se limite pas à sa carrière ! »

### Renouer avec son désir

« Tels des vases, nous ne pouvons donner que ce qui déborde. Il faut se laisser remplir et recevoir de la source, afin de pouvoir donner justement. Souvent les femmes donnent à fond de cale, elles s'éparpillent et s'épuisent », relève Claire de Saint Lager, qui les invite à renouer avec ce qui les anime. « Nos envies volatiles nous décentrent quand notre désir profond nous recentre. Nous sommes créées par désir, Dieu a un désir de relation avec nous, il nous meut par le désir – et non par le devoir –, qui est un élan de vie, nous met en mouvement. »

Renouer avec cette aspiration demande de s'extraire du tourbillon quotidien et de nourrir sa vie intérieure. « L'accélération du temps dans notre société, comme jamais dans l'Histoire, va à l'encontre du besoin d'intériorité et de maturation de la femme, abonde Béatrice Pelleau, coach professionnelle spécialisée dans l'accompagnement de femmes. La femme apporte sa capacité à créer des relations vraies, à se montrer

### « S'accepter telle que l'on est »

« Je suis grand-mère depuis quelques mois. J'arrive à un moment charnière de ma vie, avec la perspective de la retraite. J'ai connu le programme "J'ai rendez-vous avec moi" par *La Vie*, dont je suis une fidèle lectrice. On a souvent rendez-vous avec les autres, mais plus rarement avec soi-même ! J'ai enfin décidé de m'accorder du temps. Avec les 18 autres participantes, qui étaient des inconnues, j'ai vraiment expérimenté l'intelligence émotionnelle collective, cette "sororité" qui nous conduit à nous porter les unes et les autres, comme des sœurs. Dans ce cadre d'écoute, de bienveillance, nous avons partagé et traversé beaucoup d'émotions. C'est une relecture de vie, une réflexion sur sa manière d'être femme, un chemin qui consiste à s'accepter telle que l'on est, corps et âme, avec ses forces et ses fragilités. Cela m'a donné un nouvel élan pour aller de l'avant. »

MARIE-PAULE, 62 ANS, ENSEIGNANTE.



vulnérable dans une société prônant les valeurs du perfectionnisme, de l'auto-suffisance. Si elle ose être authentique, son impact sur le monde sera grand. »

### Donner au monde la beauté

« Longtemps, j'ai dévalorisé mon aspiration à la beauté, que je croyais futile. » Il y a quatre ans, Béatrice Pelleau a participé à une retraite de 400 femmes organisée par John et Stasi Eldredge dans le Colorado (États-Unis). « J'ai compris que cette aspiration n'avait rien de secondaire ni de superficiel, au contraire : la beauté manifeste Dieu. C'est presque devenu un programme de vie : dans mon environnement, mes relations, mon regard sur les autres, ma propre beauté... Je me suis enfin donné cette permission, sans me dénigrer. » En équipe, elle anime désormais en France des sessions ([coeurdefemme.org](http://coeurdefemme.org)), proposant une expérience nouvelle de sa féminité à travers des enseignements, des « temps pour Dieu »

et des ateliers – calligraphie, art-thérapie par la danse, le jardinage, le maquillage, etc. « Les femmes se redécouvrent telles que Dieu les voit : grandes et belles ! »

Le pasteur et conseiller conjugal John et son épouse Stasi Eldredge montrent la spécificité de la fécondité féminine. « Certaines ont besoin d'entendre qu'une femme n'est pas moins femme parce qu'elle n'est pas épouse ou qu'elle n'a pas donné physiquement naissance à un enfant, assurent-ils dans leur ouvrage *Coût de femme* (Farel). Toutes les femmes ne sont pas des mères, mais toutes sont appelées à materner. Ce rôle consiste à nourrir, à encourager, à élever. Nous maternons lorsque nous offrons notre attention, nos soins, notre consolation. Ainsi nous donnons la vie, à l'image de Dieu. » Réconcilier en soi les dimensions masculine et féminine... Un chemin pour chacun, y compris pour les hommes ! »

TEXTE STÉPHANIE COMBE

PHOTOS LÉA CRESPI POUR LA VIE



TROIS QUESTIONS À...  
VALÉRIE COLIN-SIMARD,  
Psychothérapeute, coach



INGRID MARESKI

## « Je rêve d'un nouveau féminisme »

**LA VIE.** Mai 68 ne nous aurait donné que le droit d'être des hommes, avancez-vous. Qu'entendez-vous par là ?

**VALÉRIE COLIN-SIMARD.** Pour s'imposer, la femme a dû prouver qu'elle était capable de faire comme les hommes : être dans l'action, l'efficacité, la rentabilité. Elle y est parvenue, mais à quel prix ! Elle a dû laisser au vestiaire les valeurs du féminin qu'elle incarnait. Or à trop nier notre vulnérabilité, nous sombrons dans la toute-puissance, jusqu'à ce que la réalité nous rattrape, sous forme de crises, de dépressions ou de burn-out.

Quand les femmes s'éveilleront...

Oser le féminin

MASCULIN FÉMININ LA GRANDE RÉCONCILIATION

### À LIRE

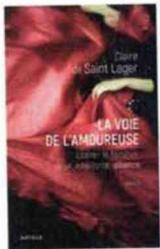
Quand les femmes s'éveilleront... et Masculin féminin. La grande réconciliation, de Valérie Colin-Simard, Albin Michel, 2008 et 2013, 18,80 € et 18,50 €.

Quelles sont ces valeurs qu'elle aurait reniées ?

**V.C.-S.** Nous avons dû nous couper de nos émotions, par exemple. La réalité physiologique rejoint le psychologique : le sexe de l'homme est tourné vers l'extérieur, celui de la femme, vers l'intérieur ; il en est de même des valeurs du féminin et du masculin, qui concernent les deux sexes. Aujourd'hui, la vie intérieure, intime et affective est souvent passée au second plan, et la passivité, la dépendance et la vulnérabilité, méprisées. Pourtant, une certaine dose de passivité fait réfléchir avant de passer à l'action et la rend plus efficace. Le besoin de dépendance crée des liens. La vulnérabilité associée à la force rend puissant : elle autorise à dire ses émotions. Être ainsi authentique permet d'être écoutée et entendue ; cela s'apprend !

Une prise de conscience émerge-t-elle ?

**V.C.-S.** Oui, car nous sommes tous, ou presque, en déséquilibre. Que nous soyons homme ou femme, il est urgent de retrouver l'équilibre entre les valeurs du masculin et du féminin. L'importance croissante donnée à la psychologie ou à la recherche de spiritualité montre ce besoin. Je rêve d'un nouveau féminisme qui, en alliance avec les hommes, défendrait non seulement les femmes mais aussi les valeurs du féminin et les réhabiliterait. INTERVIEW.S.C.



## Homme et femme il le créa

Dans son essai, Claire de Saint Lager rappelle la lecture spirituelle de la Genèse de la théologienne orthodoxe Annick de Souzenelle.

« Selon elle, on retrouve la dialectique "mâle" et "femelle" dans tout le récit ; en hébreu, le mot *zakhor* signifie à la fois "mâle" et "se souvenir". *Naqob* en hébreu – qui a donné *néqébah*, femelle – signifie "un abîme" ; ce sont ces cieux à l'intérieur de nous, cette dimension divine intérieure, qui est encore voilée à notre conscience. En chaque Homme coexiste un principe masculin (mâle) et un principe féminin (femelle). Le deuxième chapitre de la Genèse raconte ainsi la création d'*Isha* – traduit par "la femme". *Isha*, le principe féminin, c'est la dimension d'éternité qui habite l'autre côté de l'Adam, l'orient de son être, et dont l'Adam – l'Homme, l'être humain – doit se souvenir pour s'accomplir. Chaque être humain se réalise pleinement dès lors qu'il épouse ce féminin intérieur. »

Extrait de *La Voie de l'Amoureuse. Libérer le féminin : désir, intériorité, alliance*, de Claire de Saint Lager, Artège, 2017, 17,50 €.