

PAR CLAIRE DE SAINT LAGER

Claire de Saint Lager



« DANS LES MYTHES ET LA BIBLE, LA FEMME A UNE DIMENSION INITIATIQUE, C'EST ELLE QUI MONTRE À L'HOMME LE CHEMIN VERS SON CŒUR. »

Claire de Saint Lager est la fondatrice d'Isha formation. Elle accompagne les femmes et les jeunes filles en quête d'unité, pour transmettre la joie d'être femme.

Le mystère de la femme m'a toujours interrogée. À mon retour de mission du Cambodge, j'ai eu le désir de transmettre. La plupart des femmes ne savent pas ce que recouvre le féminin. Elles confondent la féminité (dans ses attributs extérieurs) et le féminin (qui est lié à l'être), et tentent de s'épanouir dans une société qui met en avant le masculin. Dans ce contexte, beaucoup se sentent écartelées, tentant de remplir tous les rôles et de répondre aux attentes de leur environnement, sans connaître leur désir profond, sans savoir qui elles sont véritablement.

Se connaître

En 2012, je créais le parcours Graine de Femme, à destination des filles de 14 à 18 ans. Un parcours pour oser être soi et oser être femme ! Tout y est abordé : la découverte de son corps, le déploiement de sa personnalité, ses rêves et ses talents, la relation aux autres, le fait de trouver sa place. Un parcours pour se découvrir et se révéler.

La joie d'être femme

Dès 2015, cette intuition a grandi pour s'étendre aux femmes, à travers les sessions Isha. En hébreu, « isha » signifie la femme ou le principe féminin. Anthropologiquement, le féminin est rattaché aux valeurs d'intériorité, d'harmonie, de réceptivité, de désir, de génie, d'art, d'intelligence du lien, de spiritualité. Redécouvrir la joie d'être femme,



Claire de Saint Lager

c'est embrasser ces valeurs avec fierté sans se sentir inférieure. Dans les mythes et la Bible, la femme a une dimension initiatique, c'est elle qui montre à l'homme le chemin vers son cœur, c'est-à-dire vers sa dimension profonde, son essence divine. Mais si les femmes sont coupées de leur féminin, elles ne peuvent plus initier.

À la rencontre de la femme que l'on est

Une session Isha, c'est donc quatre jours de voyage intérieur à la rencontre de la

femme que l'on est, chacune singulière, sans modèle préétabli. Ce retour à soi passe par le fait d'habiter pleinement son corps, de vivre en harmonie avec le cycle féminin – un véritable coach naturel – de redécouvrir ses sens, sa sensibilité, la joie du mouvement conscient. On renoue aussi avec le cœur, avec l'écoute de notre désir profond qui nous indique la vocation de notre être. On apprend à grandir en intelligence émotionnelle et relationnelle. La session invite aussi chaque femme à prendre conscience de ses talents pour une vraie fécondité. L'occasion pour chacune de se réconcilier avec elle-même et de révéler sa beauté singulière. La pédagogie des sessions s'appuie sur la créativité (l'art) et le développement personnel. La

spiritualité, troisième pilier de cette pédagogie, inscrit la démarche dans une relation à l'autre et au Tout Autre. ■

→ POUR ALLER PLUS LOIN

Claire de Saint Lager est l'auteur de deux essais remarquables, *La Voie de l'amoureuse* (Artège, 2017) sur le féminin et *Comme des colonnes sculptées* (Emmanuel, 2020).

