



Carole YASKOU

Thérapeute Psychocorporelle

Psychologie Biodynamique
Deep Draining Biodynamique

06.63.97.98.96

Vers l'incarnation de mon féminin

"Le Canard Biodynamique" - n°18 - Décembre 2011.

Avant de commencer, j'aimerais poser le fait que je ne vais pas faire un exposé théorique du principe féminin. J'en serai bien incapable et de nombreux articles et ouvrages y sont consacrés. Je vais simplement tenter de parler de mon expérience et de ma découverte.

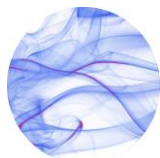
A travers tout ce qui m'a été enseigné, je caractériserais le principe féminin, par un mot d'apparence relativement simple, mais souvent d'une réalité bien différente: l'accueil. Plutôt qu'un éclairage théorique je vais tenter d'illustrer par un exemple.

A l'époque où j'ai commencé la formation biodynamique, j'avais la sensation d'être dans l'accueil. Mais au fur et à mesure du travail thérapeutique et de mon processus, j'ai découvert que ma capacité à accueillir était largement entravée par mes résistances, d'abord inconscientes puis de plus en plus conscientes. Accueillir mes larmes par exemple. Dans l'idée, j'étais OK pour accueillir ma tristesse, mais mon corps s'exprimait différemment: tentative de les retenir, respiration coupée, puis ensuite, OK mais pas trop longtemps..., etc. et chacun de ces comportements était révélateur de ma lutte pour ne pas accueillir !

Pour revenir au principe féminin, l'accueil que j'évoque est un accueil plein et entier, dans l'esprit et dans le corps, sans jugement, sans attente, sans condition, qui interagit avec plusieurs composantes du principe féminin : la réceptivité, ou encore l'intuition. Ces composantes se nourrissent mutuellement et vont permettre également le développement d'autres "composantes" telles que l'empathie ou la compassion.

La maternité est un exemple qui me vient spontanément pour éclairer l'intégration de ce principe féminin.

En effet, dès que la fécondation a lieu, des modifications interviennent : hormonales, physiologiques, corporelles et psychologiques. Ces modifications viennent souvent "transformer" la vie de la femme. Son vécu, son confort, sa sérénité dépendront pour une grande part de son acceptation de ces



transformations. Plus elle accueille son propre état, plus elle développe sa capacité à sentir ce qui se passe en elle, à modifier son rythme ou ses habitudes: elle sait ce qui est bon pour elle et pour l'enfant qu'elle porte. En étant juste là avec elle-même, elle est déjà dans l'accueil de son enfant, de ce qu'il est et de ce qu'il lui signifie.

J'ai pris cet exemple car il me semble très "flagrant" et j'ai, quant à moi, perçu l'intégration de mon féminin en premier lieu à travers ma fonction maternelle et la relation avec mes enfants, notamment dans ma capacité à les accueillir là où ils sont, avec leurs propres besoins. Bien évidemment, les implications ne s'arrêtent pas là. Mon intégration du féminin a considérablement transformé ma vie en générale et plus particulièrement la façon de mener mes activités professionnelles.

Je rajouterai que le principe féminin ne peut exister sans le principe masculin. Les deux sont complémentaires. C'est le principe du Yin et du Yang. La femme est "investie" du principe féminin et l'homme l'est du principe masculin. Mais Hommes et Femmes ont en eux les deux polarités même si elles s'expriment de manières différentes [1].

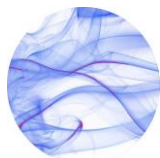
En ce qui me concerne, la découverte et surtout l'intégration du principe féminin fut un long chemin... d'expériences plus ou moins confortables !

Bien évidemment, j'ai découvert depuis très longtemps qu'il y avait des Hommes et des Femmes, et qu'ils ne fonctionnaient pas de la même façon ! Mais je n'en avais pas compris l'essence !

Mon contexte familial, le contexte sociétal (deuxième vague du féminisme et naissance du "Mouvement de Libération de la Femme", revendiquant l'égalité des sexes contre la domination masculine) ainsi que mon histoire de vie, m'ont imprégné d'un féminin en lutte contre le masculin. Plutôt que de vivre les principes féminins et masculins comme complémentaires, je les ai intégrés comme opposés, en rivalité.

Pour faire ma place, j'ai lutté contre la femme soumise et développé une énergie plutôt masculine, calquant les actions, les comportements, les modes de fonctionnement masculins. Mon corps, ma posture étaient également révélateurs de cette lutte, complètement intégrée. Le paradoxe, c'est qu'en croyant lutter contre la femme "soumise" je restais soumise au masculin en niant mon féminin. Ca, je l'ai découvert beaucoup plus tard...

[1]- "Le principe féminin reçoit l'énergie créatrice universelle et le masculin l'exprime dans le monde par l'action. Nous démontrons ainsi le processus de la création"~ Extrait du livre « Grand guide de l'être » de Lise Bourbeau



Plusieurs rencontres, que je vais développer ci-dessous, ont été déterminantes dans ma transformation profonde; la première a été la **rencontre avec le tantra**, qui m'a permis d'expérimenter, entre autre, un autre "visage" de la relation Homme – Femme, et **ensuite la rencontre avec la psychologie biodynamique**, qui m'a permis d'entrer dans un processus thérapeutique réparateur.

Le tantra m'a ouvert plusieurs portes.

Il m'a d'abord permis de découvrir et d'expérimenter un nouveau visage de la relation Homme Femme, non plus régie par des relations de domination mais par des relations de respect mutuel et d'"Amour", dans lesquelles je pouvais poser mes limites, mes craintes, mes besoins, exprimer ma joie, mon plaisir, en étant accueillie, respectée, sans être jugée.

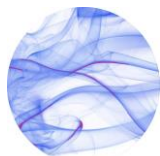
Ensuite il m'a permis d'accepter mon sexe de femme et de l'aimer, premiers pas vers la réconciliation avec le féminin. **Aimer son propre sexe**, c'est le reconnaître, ne plus en avoir honte, en accepter le caractère mystérieux, "caché", accueillant dans son essence même, et cela **participe déjà à honorer son féminin**.

Enfin, il m'a permis la rencontre avec les femmes...un nouvel espace inexploré jusqu'alors pour moi qui m'a fait ressentir l'appartenance à un clan, celui des femmes, à une lignée, bien au-delà de ma propre lignée ! Un clan où je pouvais demander et recevoir du soutien, un clan d'où se dégageait une énergie que je ne connaissais pas: l'énergie féminine, avec sa douceur, sa puissance, sa vulnérabilité – un nouveaux pas vers la réconciliation.

La biodynamique est arrivée après le tantra et à un moment où j'avais perdu tous mes repères: tout ce en quoi je croyais s'effondrait; ce que je croyais avoir réglé (et notamment ma relation à l'homme) ressurgissait, réactivant mes croyances et mes mécanismes de défenses contre l'homme.

J'ai découvert au fur et mesure de mon processus, **que ma lutte contre le masculin était essentiellement une lutte contre le féminin**, dans son essence même, lié plus particulièrement à une non-intégration des qualités de la bonne mère.

J'ai pris conscience qu'au fur et à mesure que je me nourrissais de ces qualités, je pouvais les intégrer en moi et m'ouvrir à la perception et la reconnaissance de ce principe féminin évoqué précédemment, jusqu'à l'intégrer, psychologiquement et corporellement : mon corps s'est détendu, est devenu plus fluide; **mon rapport à la vie s'est adouci**.



Etre accueillie sans attente, sans jugement, être soutenue, nourrie, ne rien avoir à faire d'autre que d'être là..., m'ont ouvert un espace de sécurité intérieure me permettant de m'abandonner, de lâcher prise et de faire confiance. Espace auquel il est difficile (voire impossible) d'accéder pour l'enfant (et l'adulte qui en résulte), si les fonctions maternelles et ou paternelles ont été défaillantes.

C'est cet espace de confiance intérieur qui permet l'accueil plein et entier, essence du principe féminin. **Comment accueillir, recevoir, si je ne fais pas confiance, si je ne me sens pas en sécurité au plus profond de mon être ?** Comment laisser place à l'intuition si je dois contrôler les évènements ?...

En résumé, si le tantra avait ouvert une voie, le travail biodynamique m'a permis de reconstruire des fondations saines.

Dans les stages que je co-anime, ma meilleure manière de vivre ce principe est... de ne rien faire... Faire travailler, c'est du faire, de l'action, du masculin donc !

C'est d'ailleurs ce que m'a permis d'intégrer la biodynamique : apprendre à ne rien faire, à être dans mon féminin. **Le féminin ne se travaille pas; il se vit, se nourrit, et s'intègre au travers du processus; Les choses se font "toutes seules", quand c'est prêt.**

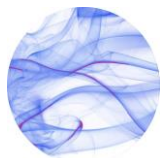
Il y a "simplement" des dispositions, des expériences, qui sont favorables à sa perception et à son intégration.

Voici quelques unes de ces dispositions, que nous pouvons retrouver dans les stages que je co-anime:

D'une part, les propositions que nous amenons, chacune étant "porteuse" de sens. L'expérience proposée encourage une ouverture au ressenti, corporel et/ou émotionnel, et à l'accueil de ce ressenti. C'est une découverte, qui peut se révéler parfois réparatrice, parfois révélatrice d'un fonctionnement, d'un mécanisme disfonctionnant, ou rester simplement une découverte. Mais chacun va la traverser ou l'intégrer à sa manière, en fonction de son état, de son histoire, de son propre processus.

Une autre de ces dispositions est liée à notre présence à nous, animateurs, dans notre relation aux stagiaires ; présence qui leur permet de se sentir accueillis là où ils sont, tels qu'ils sont, sans attente, sans jugement et cela est rendu possible également parce qu'ils bénéficient d'un cadre sécurisant.

Une autre encore est liée à l'accueil de nous-mêmes : être là, avec nos propres sensations, sentiments ou émotions, sans chercher à les combattre ou à les refouler.



Il m'est arrivé, par exemple, d'être touchée par un témoignage ou une expérience, ou simplement par le fait de vivre ce que j'étais entrain de vivre ! Et mon féminin est pleinement présent quand je peux simplement, accueillir l'émotion qui est là, quelque qu'elle soit, sans jugement de moi-même, simplement être moi, sans réserve de me montrer.

Enfin, la dernière de ces dispositions que j'évoquerais est liée à notre relation à tous les deux, "théâtre" de la complémentarité des principes masculins et féminins que nous donnons à voir.

Ce dont je fais l'expérience dans cette co-animation, et qui me touche, c'est comment c'est plus facile d'être dans mon féminin, quand l'homme est là dans son masculin ! Je peux me "reposer" sur lui et vraiment laisser cette part féminine s'épanouir.

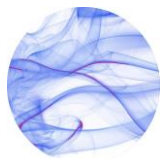
Je crois beaucoup à ce dernier type d'expérience qui a "valeur d'exemple", peut-être parce qu'elle a eu un impact fort dans mon propre processus et dans ma propre intégration du féminin.

Je me souviens avoir eu un jour le déclic de "Ah oui, c'est ça en fait le féminin que je cherche depuis si longtemps", juste en observant une formatrice. Assise, elle attendait, en présence, que chacun d'entre nous, stagiaires, s'installe. J'ai vu la différence avec l'énergie que je pouvais mettre dans mes propres stages de formation, à rappeler les stagiaires. Et là, c'est arrivé comme une évidence: il n'y a rien à faire, les choses se font ! Je pouvais enfin reconnaître ce principe féminin, simplement parce qu'il était pleinement intégré par la personne chez qui je le voyais et que j'étais, à ce moment là, prête à l'accueillir !

A travers toutes ces expériences, et le processus qui en a découlé, j'ai pu découvrir et accueillir la Femme qui était en moi.

Longtemps j'ai eu l'impression qu'il y avait plusieurs femmes en moi: la femme mère en relation avec mes enfants, la femme maitresse en relation de couple, la femme active exerçant une profession et elles ne pouvaient coexister ensemble. C'était l'une ou l'autre, mais jamais ensemble, et cette "séparation" amenait beaucoup de frustration. **Aujourd'hui je me sens Femme, tout simplement, unie. Il n'y a plus de combat intérieur et je me sens de plus en plus libre de vivre au féminin.** La relation à moi-même et à l'autre, Homme ou Femme, en devient plus simple et c'est tellement plus reposant !

Des changements profonds sont apparus au fur et mesure de ce processus.



Cette intégration du féminin a changé mon rapport à la danse par exemple; d'un apprentissage technique, chorégraphique, j'ai développé une danse en présence à mon corps, à moi-même, qui me fait vivre le mouvement présent, intuitif, sans rien chercher d'autre que la **présence à moi-même et dans cet espace la rencontre peut naître, parfois comme un instant magique** où je me sens connecté à moi-même et à l'autre, dans la fluidité.

J'ai également vu des changements profonds **dans l'exercice de mon métier** de formatrice: Etre en contact avec mon essence m'a conduit à modifier mes types de clients et également le contenu de mes actions. Je peux aussi davantage me laisser être à l'écoute de moi-même et à l'écoute des stagiaires, de leur rythme d'apprentissage, de leur état, ce qui me permet d'adapter au moment présent les outils que je propose, le rythme, sans être obligée de suivre à la lettre le programme que je m'étais fixée. Il en ressort moins de pression pour moi-même et pour les stagiaires (ce qui facilite leur apprentissage), et également moins de fatigue.

En conclusion, je pourrais dire que ma Femme nouvelle s'incarne. Parfois la petite fille blessée se réveille et les mécanismes profonds ressurgissent, mais aujourd'hui la Femme adulte, dans son féminin, peut accueillir cette enfant et avec elle, continuer son chemin, sereinement.

Et cette découverte est tellement riche, que j'ai envie de la partager et pourquoi pas de la transmettre ! En tout cas, elle est une alliée très précieuse dans mon activité de thérapeute.