



« Cartes de l'homme nouveau » de Jacques Lucas.  
Editions Le Souffle d'Or. Illustratrice : Magalie Masson.

## Etre un *homme*

### Perspectives sur l'identité masculine

par Jacques Lucas

On ne peut réduire un être humain à son genre sexuel. Pourtant il existe bien des qualités propres au féminin et au masculin. A chaque sexe d'intégrer ces deux principes dans une alchimie et pour l'accomplissement de son être.

C'est quoi être un homme ? Pour répondre à cette question complexe, il est nécessaire de s'intéresser aux aspects particuliers du caractère masculin, principe dominant de l'homme (on trouve bien sûr aussi du « masculin » chez la femme) et de s'interroger sur ce qui fait qu'un homme se reconnaît être homme et qu'il est à l'aise avec son sexe sous tous ses aspects (image, place dans la société, etc.) ; qu'il soit seul, en lien avec une femme, ou bien entouré d'hommes. Se sentir homme en toutes circonstances n'est pas chose facile. La nature dévoile les traits majeurs des caractères du masculin et du féminin.

#### *Le sexe à l'extérieur*

Les hommes ont le sexe à l'extérieur et ils cherchent satisfaction dans le monde social, hors du foyer, tandis que les femmes dont le sexe est à l'intérieur, s'y épanouissent plus facilement. Lors de la fécondation, dès que les spermato-

zoïdes (des millions !) se retrouvent dans le ventre de la femme, ils deviennent actifs et cherchent à atteindre l'ovule. L'action, la compétition et l'efficacité sont les moteurs du masculin. La réceptivité, la sensibilité sont ceux du féminin. Réduire l'être humain à son genre sexuel équivaut à se couper d'une moitié de soi-même. C'est pourtant ce que nos Anciens ont imposé en radicalisant les comportements et en réduisant les rôles et places à des fonctions sexuées. Faire la guerre, chasser, cultiver et être père, suffisaient à nos aïeux pour se sentir viril. L'action était le socle de l'identité masculine. Avec le temps, des images d'hommes (les archétypes) ont enrichi les possibilités d'expression de la masculinité. Faire comme « X. ou Y. » élargissait le panel d'actions fondatrices de leur identité. Et au foyer, l'homme d'antan investissait une position de « pacha » : le père et ses fils étaient servis par la mère et ses filles.

*La construction de l'identité masculine*

L'identité se construit aussi par identification à un personnage. A la naissance, on dit « il » ou « elle » en parlant du bébé, selon son sexe. Le garçon doit donc s'identifier à son père : c'est le complexe d'Œdipe décrit par Freud. La fonction majeure d'un père est de séparer la mère de ses enfants, non par jalousie ou possessivité, mais pour les conduire à l'autonomie et aussi construire et structurer le psychisme de ses garçons. Ce processus d'identification est compromis en cas d'absence ou de défaillance du père ou quand la mère ne lui est pas solidaire. Le fils cherchera alors :

- Soit à choisir un autre modèle: un voisin, un frère, etc.
- Soit à construire son identité d'homme auprès des femmes. Mais c'est en pure perte et sans fin ! Un garçon ne peut pas être validé dans son identité par des femmes.
- Soit il reste un éternel « bon garçon à maman », trop proche des valeurs féminines.
- Soit il vit dans la peur de l'homosexualité: l'identification à sa mère l'amènerait à être comme « elle », sa mère; donc il ne serait plus vraiment un « homme » s'il aime et est aimé d'un homme.
- Soit il devient un « macho » mal adapté à la société actuelle.

**Apprendre à mettre des mots sur leurs ressentis.**

*L'émancipation de la femme*

Les femmes se sont émancipées, ont investi le monde du travail, fragilisant la position confortable de leurs maris qui ne peuvent plus s'identifier autant à leur métier. Et les femmes en gagnant en autonomie et leur propre argent lui ont retiré du pouvoir. De plus, en contrepartie, les femmes demandent à leurs époux de participer aux « affaires » de l'intérieur: tâches ménagères, présence auprès des enfants, communication vraie, partage des responsabilités et ce n'est pas un plaisir pour l'homme, loin de là. Déçues, bien des femmes ont divorcé et ont élevé, seules, leurs fils, aggravant leur carence de père masculin.

L'image du macho, insensible, puissant, performant ne fascine plus autant les nouvelles générations. Et ces images ne sont plus celles que les jeunes femmes contemporaines attendent des hommes. Si bien qu'aujourd'hui, les garçons doivent se sentir hommes sans avoir d'exemples et ils doivent aussi concéder aux exigences de leurs épouses. Le challenge est de créer leur propre identité masculine, en investiguant leur profond. Pour rentrer dans cette profondeur, les « hommes en devenir » doivent découvrir, accepter et investir leur « féminin intérieur » ! Les moyens pour y accéder sont peu nombreux et ponctués d'étapes incontournables d'autant plus s'ils veulent garder leur épouse:

- Remettre en question sincèrement leurs croyances sur le féminin et le masculin.

- Impliquer leurs « tripes » dans la relation.
- Investir leur vulnérabilité et leur sensibilité.
- Apprendre à mettre des mots sur leurs ressentis.
- Côtayer des hommes de manière intime. Je ne parle pas d'homosexualité: un homme, pour accomplir son identité doit en effet être capable de recevoir charnellement d'un homme. C'est ce que les pères absents auraient dû offrir à leurs fils. C'est le meilleur moyen de contacter sa part féminine.

*Psychothérapie et Tantra*

Psychothérapeute et animateur de stages de Tantra, je conseille aux hommes deux démarches directes, ciblées et complémentaires pour se réaliser :

- La psychothérapie, surtout corporelle, nettoie l'histoire personnelle, approche le féminin en investiguant les ressentis et libère les émotions. Un travail corporel, avec un homme, dans un contexte thérapeutique constitue la meilleure des réparations pour le fils en manque de « re-père ». Et dans le cadre de certains jeux de rivalité (dans le sport par exemple), sa puissance et sa dimension masculines se révéleront.

● Le « Tantra-Homme » est, à mon avis, le meilleur moyen pour lui de découvrir son identité profonde avec ses frères de genre et d'aller vers l'autre (la femme) en contactant le « sacré ». Il y a sans doute d'autres voies plus progressives: les groupes d'hommes, par exemple, ceux qui s'inscrivent dans la mouvance Guy Corneau\* ou « les nouveaux guerriers ». Il existe aussi des rituels de passage proposés par certaines traditions ou dans le cadre de stages de développement personnel. Et le temps, également, sera un allié dans cette mutation sociétale inéluctable. Mais se mettre en route sans plus tarder permettra aux hommes en crise de précipiter leur transformation personnelle. Et ils ont tout à y gagner car « se sentir homme » et investir cette part féminine les rendra complets et attractifs pour les femmes. L'alliance du masculin et du féminin intérieurs, dans la rencontre mais aussi en soi, ouvre les portes de la réalisation du Soi et de la Création. ■

\* Guy Corneau, écrivain canadien, a écrit le très célèbre "Père manquant, fils manqué" paru aux éditions de l'homme, Montréal. en 1989

Retrouvez la vidéo de Jacques Lucas lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



**PORTRAIT**

Jacques LUCAS est psychothérapeute depuis 15 ans, co-animateur avec Marisa Ortolan des groupes mixtes d'Horizon-Tantra, il anime des groupes d'hommes en quête d'alliance du masculin et du féminin intérieurs. Auteur des « Cartes de l'Homme Nouveau », il est aussi co-auteur avec Marisa Ortolan de « Le Tantra, horizon sacré de la relation », éditions Le Souffle d'Or. [www.horizon-tantra.com](http://www.horizon-tantra.com)

