



crédit photo: D.R.

## Le sauvage et le ventre des femmes

Rencontre avec Marie-Hélène Sourd,  
psychothérapeute en psychologie biodynamique.

par Catherine Maillard

Dans son travail spécifique avec les femmes, au fil des séances individuelles et des groupes, Marie-Hélène Sourd a été profondément touchée par leur force, leur beauté unique, leurs grands potentiels, mais aussi par leurs difficultés à se réaliser, à prendre leur place, à s'aimer telles qu'elles sont. Zoom sur sa vision de la femme sauvage !

Par définition est « sauvage » ce qui n'a pas été apprivoisé, conditionné, cloisonné. Evoquer la nature sauvage chez la femme, c'est faire référence à cette force instinctuelle qui se manifeste dans un élan spontané au service de la vie. Cette force brute prend sa source dans notre ventre, elle est une ressource à disposition, pour toute femme qui ose la libérer et se servir de cette saine sagesse.

Dans ma pratique de thérapeute psychocorporel, biodynamique, ou les cercles de femmes que j'anime, il me semble être sans cesse en quête de l'expression ou de la manifestation du sauvage chez la femme. Comme si je pressentais que la part sauvage représentait une incroyable porte d'accès à un « merveilleux » enseveli.

L'observation des corps en mouvement et la découverte, sous mes mains, lors des consultations individuelles, de comment les histoires de vie les ont façonnés, m'ont permis de noter l'existence d'une véritable liberté corporelle, mais aussi par opposition, de restrictions physiques et psychiques qui empêchent cette liberté

« d'être ». La faute revient, en majeure partie, aux nombreux interdits, inhibitions, et culpabilités – dont l'inconscient collectif féminin regorge – qui contribuent au « retrait » de l'énergie par endroits ou au contraire à sa « fixation » à d'autres. Chez les femmes, la zone du bassin, du ventre, des organes génitaux et des cuisses sont souvent en grande tension. Bien que l'énergie soit toujours présente, elle ne peut circuler librement en raison des déchets « organiques » et « psychiques » stockés dans le corps (émotions, douleurs, chocs non digérés...). Autant d'éléments qui complexifient l'accès à notre nature profonde, sauvage et libre. Pour réhabiliter notre nature originelle, il va falloir « traquer » les petits signaux corporels (mouvements infimes, ouverture du souffle, relâchement des muscles...) qui trahissent la poussée de la pulsation de vie, les inviter à grandir toujours un peu plus, et s'acheminer ainsi sur le chemin d'une « re-naissance ».

Libérer cette nature « sauvage », en psychologie biodynamique, passe avant tout par retrouver la sensation et la pulsation du mouvement « amoureux » à l'intérieur de soi. Il ne s'agit pas ici de l'inclinaison amoureuse envers une autre personne, mais de la connexion avec la partie la plus essentielle de nous-mêmes : notre personnalité primaire. Cette connexion, fondamentale, permet la libre circulation de notre énergie de vie, ou libido, comme la nomme Wilhelm Reich. Alors tous nos organes, nos tissus, nos muscles, nos os sont irrigués et chaque mouvement intracellulaire devient générateur de plaisir. Ces courants énergétiques et ces fluides créent un « flux d'amour » intérieur qui favorise une reconnaissance respectueuse de soi et donnent tout naturellement envie d'exprimer qui nous sommes vraiment et de partager

au monde notre « spécificité ». Ce phénomène entraîne des répercussions notables, d'une part sur nos relations qui s'en trouvent enrichies, et notamment celles avec notre partenaire amoureux, car notre capacité à aimer et à être sexuellement ouverte se nourrit de notre connexion avec cette force douce et puissante.

Toute femme reliée à sa nature sauvage sait dire « non », prononcer un vrai « oui », donner sans rien sacrifier de ses besoins essentiels... D'autre part, en laissant vivre son élan sexuel, cette femme-là devient porteuse d'un élan de création, bien plus vaste que le seul mouvement de procréation. En effet, dès lors que nous tissons l'énergie de notre conscience avec celle de notre nature animale instinctuelle, nous pouvons alors connecter le « merveilleux » de notre vie et nous ouvrir à une joie simple et naturelle, très ancrée dans notre quotidien. ■

La libre  
circulation  
de l'énergie  
de vie.



### PORTRAIT

Thérapeute en Psychologie Biodynamique, danseuse, Marie-Hélène SOURD anime des groupes dédiés aux femmes, pour faciliter leur épanouissement et les accompagner dans leur quête, en profondeur. Elle a créé « L'Être en Corps », une approche qui ouvre aux valeurs féminines en permettant de les incarner dans un corps conscient, intuitif, et profondément vivant.  
<http://mariehelenesourd.fr>

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