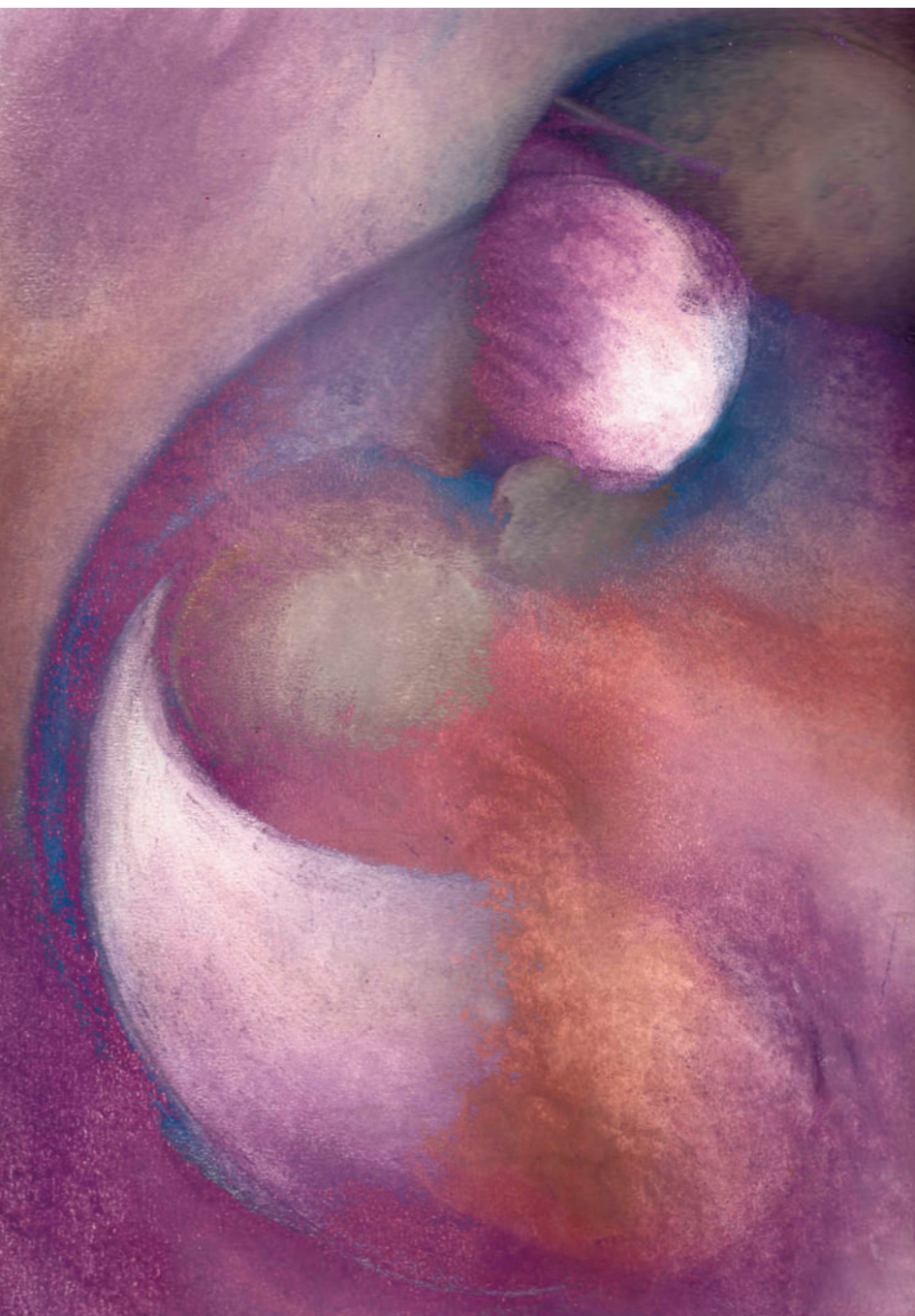


# Où court le cœur du *féminin* ?

## Apprendre à nous aimer

par Brigitte Chavas

L'amour, le vrai, celui où l'on se réalise intimement, est un chemin de conscience. Trouver cette part de vérité passe par une acceptation de notre histoire et une connaissance approfondie de notre corps et de notre psyché.



La quête de l'amour, de l'amant, de l'aimé, s'apaise sur un chemin de conscience dans une réconciliation avec soi-même et avec toutes les étapes de sa vie. C'est au cœur de la relation avec soi qu'un amour neuf se révèle.

### *La quête de l'amour*

Le cœur du féminin court après l'amour, vers un idéal de l'amour, vers « l'amour toujours ». Cette recherche, source de tant de douleurs et de tant de beautés, représente certainement la mission profonde du féminin, des femmes. Cette mission va nous faire traverser toutes les couleurs de l'amour si nous sommes engagées vers la vérité d'être. Sur ce chemin de vérité, une prise de conscience essentielle va un jour nous dévoiler, ou nous asséner, que l'amour que nous vivons n'est qu'illusion. L'amour que nous offrons, que nous ressentons, n'est pas vraiment un amour pour l'autre, comme nous l'imaginions : nous demandons en fait à l'autre de nous aimer. Et nous lui demandons surtout de nous aimer là où nous ne nous aimons pas nous-mêmes. Quand nous réalisons vraiment que nous n'aimons pas l'autre pour lui-même, et que, sans doute, il ne nous aime pas non plus pour nous-mêmes, monte une grande douleur et c'est le début d'une nouvelle étape de vie, le véritable apprentissage de l'amour de soi. Qui va m'aimer là où j'ai tant besoin ?

### *Embrasser qui je suis*

Nous avons à apprendre à nous accepter nous-mêmes : notre corps, notre histoire, nos comportements, et à nous aimer avec tout ça. Dans cette intention d'amour, tous les moments de la vie et tous les chemins sont fertiles car chaque instant nous offre une opportunité : ne pas me juger d'abord, m'accepter ensuite, tourner vers moi un regard aimant enfin. Notre vie étant un processus d'incarnation, tout ce qui ne se vit pas dans le corps risquerait de rester superficiel et de nous éviter d'être vraiment vivantes. Il s'agit donc d'être avec nous le plus pleinement possible : respirer consciemment, habiter notre corps d'abord,

crédit photo : D.R.

surtout, encore. Et puis, nous embrasser : prendre dans mes bras, serrer contre mon cœur celle que je suis. Pour se renforcer, se muscler, notre lien à l'amour et notre chemin de conscience ont besoin de contrastes : mouvement, immobilité, solitude, relation, silence, musique, nous offrent des occasions multiples de nous rencontrer, nous saluer, nous écouter, nous aimer nous-mêmes.

### *Traverser les étapes*

Accepter notre histoire exige en particulier de reconnaître toutes ces étapes de la vie qui sont fondatrices de nos personnalités. Pour tout être humain, conception, naissance, adolescence... sont des passages essentiels, les spécificités féminines étant l'arrivée des règles, les grossesses et accouchements (pour beaucoup d'entre elles) et la ménopause. Dans notre parcours de vie, nous traversons ces étapes en nous appuyant sur notre environnement, en particulier relationnel. Or, beaucoup de ces contenants sont insuffisants, au niveau individuel et collectif, pour nous accompagner à vivre totalement dans nos corps et nos psychés ces phases structurantes. Et longtemps après, gestation, naissance, adolescence, entrée dans la sexualité adulte... restent comme des ruptures ou des freins dans le déploiement de la vitalité et de la créativité. Nous aimer nous-mêmes demande une reconnaissance de ces étapes-là inabouties. Dans les expériences de souffle, de transe, dans la thérapie, les femmes retrouvent souvent ces passages douloureux voire tragiques et peuvent panser leurs histoires cabossées avec le soutien d'autres personnes, stagiaires ou thérapeutes. La vie elle-même, en particulier dans nos relations, nous offre parfois un apaisement partiel de ces marques douloureuses. Mais tant qu'entre nous et nous-mêmes, il n'y a pas une tendresse, un amour, portés vers ces passages-là, elles risquent de nous retenir encore en arrière.

### *Me mettre au monde*

Et pour nous les femmes, il existe une évidence supplémentaire. Les passages importants de notre vie exigent et impactent profondément nos corps de chair. Nous avons la chance d'avoir un corps très présent, très parlant, avec nos cycles et nos enfantements. Et nous avons un ventre en creux fait pour accueillir. Nous avons été conçues, portées, nous sommes nées d'une femme et nous pouvons nous-mêmes concevoir, porter et mettre au monde. Et si j'ai adouci mes blessures avec d'autres, il est un moment où il s'agit d'ouvrir ma conscience, corps et cœur, pour me concevoir moi-même au creux de mon ventre, me porter dans mon corps aujourd'hui, me mettre au monde pour de bon, me nourrir, et tenir la main de la petite fille avec amour, sur son chemin de vie, jusqu'à cet

instant présent. Nous resterons sinon prisonnières de nos histoires et attentes illusoire face à l'autre. Il ne s'agit certainement pas de se passer des relations, mais de cultiver dans le corps une attention à soi et une relation avec soi, bien loin de l'égoïsme, qui nous mettent face à l'autre à partir d'une relation plus douce avec nous-mêmes, plutôt qu'à partir de nos manques et de nos blessures.

### *La vie me fait l'amour*

Pour trouver cet amour de nous, nous approfondissons le lien à notre corps, à nos sensations, au plus intime de nous-mêmes, et notre espace intérieur s'agrandit : c'est un univers ! Alors nous réalisons que le mystère est aussi en nous, que l'amour de nous-mêmes nous ouvre à un amour neuf, pour la vie et pour l'autre.

Ce chemin de vérité nous fait vivre un double mouvement : un approfondissement en nous-mêmes, dans le corps et la psyché, et un élargissement de conscience. Nous sommes reliées à l'espace infini, un contenant plus vaste, une conscience bien plus large. L'émerveillement, c'est de découvrir qu'il n'y a finalement qu'un seul amour qui, s'il a à s'incarner dans le quotidien, dans nos corps, dans cet instant, dépasse, transcende nos histoires personnelles pour tous nous réunir dans un même cœur. Quand je peux être avec moi à partir de ce cœur-là, alors je m'aime et je m'approche d'aimer tout ce qui est. Pourrions-nous cesser de demander tant à l'autre ? Osons faire face à sa différence, installées dans nos corps, le regard ouvert à la fois dedans et dehors, nos pieds sur la terre, notre ventre plein et creux, notre cœur vivant et notre visage nourri des multiples visages que nous avons offerts ou refusés au monde. Laissons la Vie, le Souffle, nous faire l'amour, nous pénétrer, nous enfanter... et guider notre danse. ■

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

**Habiter notre corps d'abord et surtout.**



### PORTRAIT

Brigitte CHAVAS est psychothérapeute transpersonnelle et formatrice à l'Irett et à l'Isthme. Elle anime des groupes depuis 1988 (Respiration Holotropique, groupes de femmes, adolescents...). Auteure de « Guérir l'ego, révéler l'être » (Guy Trédaniel) et du « Manuel de psychothérapie transpersonnelle » (Dunod, Interéditions) co-écrits avec Bernadette Blin. [www.souffletherapie.net](http://www.souffletherapie.net)