



Avant de plonger au cœur du masculin, nous nous sommes questionnés sur son périmètre, sa définition, son rôle. Nous avons constaté à quel point il pouvait être difficile de différencier le masculin de l'homme et à quel point la confusion revenait rapidement. Alors, qu'est-ce que le masculin? Vous découvrirez au cours de ce dossier que les perceptions peuvent diverger d'un article à l'autre et cela nous enseigne à quel point le dialogue est nécessaire pour découvrir et élargir nos définitions jusqu'à notre vision.

LES VOIES DU MASCULIN

A travers ce dossier vous découvrirez les partages d'hommes et de femmes qui expliquent, décryptent, témoignent leur cheminement personnel. C'est en rassemblant toutes les faces de ces diamants bien polis que nous pourrons trouver et envisager une vision globale; une vision qui soit cohérente, donne du sens et soulage. Car si le questionnement nourrit et ouvre, les réponses contribuent à clarifier et à apaiser le chercheur assoiffé en nous. Nous vous souhaitons de trouver des pistes de réflexion et des réponses pour nourrir votre propre masculin intérieur et vous accomplir dans votre globalité.

Tigre couché et *dragon caché*

Les associations symboliques du Yin-Yang

par Cyrille J.-D. Javary

Dans ce texte, l'auteur nous invite à réfléchir sur les différentes représentations du Yin et du Yang pour saisir le continuels mouvement d'échange qui les réunit.



crédit photo : D.R.

Les attributs caractéristiques de Yin et Yang sont généralement présentés dans les ouvrages occidentaux chacun à l'intérieur de petites cases fermées et disposées en deux colonnes. Cet aspect bien ordonné est très insidieux car il contribue à assurer, inconsciemment, l'idée d'une nature Yin et d'une nature Yang qui seraient distinctes et séparées. Comment se figurer les deux versants de la même montagne, en regardant un empilement d'enclos ? Mais l'effet le plus négatif de ces tableaux réside à la fois dans le choix des mots qu'on y fait figurer, et aussi dans leur disposition même. Comme le fait remarquer le professeur Kaménarovic, dans les couples de mots français qui sont associés à Yin/Yang, est toujours placé en

tête celui des deux qui, à nos yeux, est le plus valorisé. Or, cette disposition occidentale est à rebours de l'énonciation chinoise qui commence toujours par Yin. Ce que ce détail souligne, c'est cette tendance occidentale à valoriser le Yang. On s'en apercevra dans les quelques exemples donnés ci-dessous où les couplages présentés ont justement été énoncés à rebours de l'ordre usuel, en fait, dans l'ordre chinois. Tout aussi productif d'une compréhension biaisée est le fait que les couples de mots choisis pour évoquer Yin/Yang sont des noms ou des adjectifs, une catégorisation très inappropriée car elle transforme les emblèmes chinois de la fluidité en marques fixes et rigides.

Femme-homme = féminin-masculin

Certainement les pires des binômes mis en relation avec Yin/Yang et malheureusement les plus répandus, et sur ce point, les Chinois sont très responsables. En effet, dès l'époque des Han, ils ont utilisé la dialectique Yin/Yang pour argumenter l'attitude injuste qu'ils imposaient aux femmes. Partant du Yang comme mouvement centrifuge et du Yin comme mouvement centripète, identifiant ensuite de manière douteuse vectorisation et localisation, ils en ont tiré la conclusion que l'extérieur était le lieu dévolu aux hommes et l'intérieur la place où les femmes devaient être confinées. Double dévoiement associant d'abord un lieu et un genre, et ensuite un genre et une assignation pour en conclure la justesse « naturelle » de l'enfermement des femmes dans la maison.

Ce genre de perversion, mélangeant les caractéristiques spécifiques de Yin et de Yang avec les rôles masculins et féminins, est resté très profondément ancré dans l'inconscient collectif chinois. En voilà un exemple illustrant la perversion d'un couplage classique de Yin/Yang, le fait que du côté du Yin se situe le multiple et du côté du Yang l'unique.

Il s'agit d'une page de manuel d'apprentissage de l'écriture pour les élèves de l'école primaire (voir dessin ci-contre), concernant les caractères « papa » et « maman ». Comme dans tous les livres de ce genre, on montre d'abord l'ordre de tracé des différents traits composant l'idéogramme ; ensuite vient une petite phrase anodine servant à le mémoriser ; ensuite

se trouvent les cases à l'intérieur desquelles l'enfant s'entraîne à d'abord recopier le caractère en repassant sur les traits grisés, puis à l'écrire en le mémorisant directement. Tout cela est charmant, jusqu'à ce qu'on se penche sur les deux phrases « explicatives » de papa et maman. Celle associée à papa dit : « Le dimanche papa m'emmène jouer au parc. » Quel bon père qui occupe son unique jour de congé à aller jouer avec son enfant unique. Celle associée à maman dit une tout autre histoire : « Tous les jours maman fait beaucoup de travaux domestiques » ! Quelle bonne mère qui jour après jour assure les tâches domestiques.

Passif-actif

Totalement inapproprié, ce couplage dérive en général du précédent, dont il est un prolongement. C'est évidemment oublier que Yin, comme Yang, est une manière d'agir. Les deux sont des stratégies, l'un privilégiant le temps et la solidité (Yin), l'autre l'action et la force (Yang).

Souplesse-fermeté

Avec ce binôme, on s'approche de la catégorisation chinoise du Yin/Yang. D'ailleurs, c'est précisément ce couple qui a longtemps été employé en Chine pour parler de Yin/Yang, avant « l'invention » philosophique de ces deux termes, on en trouve la trace précise dans les Commentaires Canoniques du Yi Jing. Il est d'ailleurs important de souligner que les idéogrammes choisis pour écrire ces deux notions 剛 gāng et 柔 róu, soulignent bien chacun qu'il s'agit de stratégie. L'un et l'autre, en effet, ont la particularité d'être écrits avec dans leur graphie, le signe d'une arme. Pour la fermeté Yang, c'est l'épée courte et pointue (卍), une arme qu'on utilise par un mouvement centrifuge, la pointant de soi vers l'adversaire. Pour la souplesse Yin, c'est la hallebarde à manche souple (矛) qui était utilisée par les fantassins pour crocheter les ennemis sur les chars et les faire tomber à terre (mouvement centripète).

Tigre-dragon

Il s'agit cette fois-ci d'un binôme symbolique très ancien. Le tigre, associé à l'Est et au levant est rangé du côté du Yang, et le dragon associé à l'Ouest et au couchant est du côté du Yin. Aussi splendides l'un que l'autre, ces deux animaux sont de beaux emblèmes du Yin/Yang. Leur particularité respective vient simplement de leur manière de chasser. On retrouve leurs noms dans le titre d'un superbe film du réalisateur taiwanais Ang Lee (李安 lǐ ān). Malheureusement la version française de ce film en a tronqué le titre original en devenant « Tigre et dragon », ce qui lui faisait perdre une grande partie de sa signification. Le titre chinois 臥虎藏龍 wò hǔ cáng lóng, littéralement : tigre couché,

dragon caché, insistait sur l'inversion des mouvements des deux emblèmes : le tigre, associé à l'Ouest et au Yin, est couché mais visible, Yang et le dragon, associé à l'Est et au Yang, se cache de manière Yin. L'idée d'Ang Lee dans ce film était bien de montrer la face Yang du Yin (et les personnages féminins, deux vigoureuses combattantes) et la face Yin du Yang (le personnage masculin qui, tout au long de l'histoire, n'arrête pas de refuser le combat).

Montagne-eau

Inhabituel en français, ce binôme est très courant en chinois car c'est le nom d'un genre pictural, la peinture de paysage (山水 shān shuǐ). François Cheng, lors d'une grande rétrospective consacrée à ce style expliquait : « La montagne et l'eau sont perçues comme les incarnations par excellence du Yin/Yang, parce qu'entre la montagne et l'eau il y a les nuages qui incarnent le souffle du vide médian. »⁽¹⁾

Yin et Yang sont les versants d'une même montagne.

Et grâce à ce vide médian, la transformation constante entre les deux éléments constitutifs du tableau est assurée. Cependant, la caractérisation Yin ou Yang de la montagne et du cours d'eau n'est pas figée. Elle ne dépend que des critères que l'on choisit. La montagne sera dite Yang parce qu'elle monte vers le ciel et l'eau Yin parce qu'elle descend vers la terre, mais que l'on prenne la mobilité comme critère, alors c'est l'eau qui devient Yang par rapport à la stabilité Yin de la montagne. Quant au souffle du vide médian que souligne François Cheng, il est nécessairement présent, même quand l'artiste ne l'a pas figuré, laissant parfois à la seule blancheur du papier le soin de l'évoquer. Muni de cette clef de sol, on regarde différemment les peintures chinoises de paysage, et l'on découvre, à la manière dont s'anime le tableau, qu'il s'agit bien d'une peinture abstraite, d'une épure calligraphique. L'artiste ne cherche pas à représenter un paysage réel, mais à nous montrer l'invisible à l'œuvre, le flux vital lui-même. Son objectif reste toujours le même : une représentation immobile du continuel mouvement d'échange entre Yin et Yang, évoqué dans le décor naturel par l'animation des montagnes et l'immobilisation des torrents. ■

(1) A propos de l'exposition « Les Montagnes Célestes », Le Nouvel Observateur 1^{er} avril 2004.



Page de manuel d'apprentissage.



PORTRAIT

Cyril J.-D. JAVARY est conférencier et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages dont « Yi Jing, le livre des changements », co-écrit avec Pierre Faure, réédité aux éditions Albin Michel dans une nouvelle version. cjd.javary@wanadoo.fr www.djohi.org



Quel homme pour le 21^e siècle ?

Evolution en conscience pour libérer le masculin authentique

par Andrew Cohen



crédit photo: D.R.

Andrew Cohen nous fait part de son cheminement et nous invite à redéfinir l'éveil spirituel dans notre monde contemporain.

Jusqu'à l'âge de 20 ans, je n'ai jamais pensé à ce que signifie « être un homme ». J'ai grandi dans une famille juive non-pratiquante de la classe moyenne de Manhattan, et j'ai passé mon enfance dans des écoles libérales et progressistes. Je n'ai jamais fait ma *bar mitzva*, le rite de passage à l'âge adulte traditionnel des garçons juifs. Aussi loin que je me souviens, mon frère aîné de 5 ans me tabassait régulièrement, ce qui a contribué à faire de moi une sorte de « mauviette ». J'étais toujours le dernier retenu pour les compétitions sportives, et cela va sans dire que j'avais peu confiance en moi. A l'âge avancé de 5 ans, ma mère m'a envoyé voir un thérapeute pour me soulager de mes insécurités. Mon père, qui n'avait pas

tendance à l'introspection, m'aimait profondément. Quand j'ai eu 11 ans, mes parents se sont séparés, et peu après mon quinzième anniversaire, mon père est mort, d'une mort lente et douloureuse. Pendant toutes ces années et celles qui ont suivi, j'ai passé beaucoup de temps avec ma mère, alors militante passionnée des valeurs féministes. Mes professeurs, dans les trois lycées que j'ai fréquentés, aux Etats-Unis et en Europe, étaient généralement des personnes décentes, sophistiquées, et bienveillantes. Pourtant, rétrospectivement, et avec toute la sagesse de mes années, je suis frappé de réaliser qu'aucun adulte ne m'a jamais parlé de ce que signifiait « être un homme ». Je comprends maintenant que je n'étais pas seul dans



cette étrange situation; en fait, c'est un phénomène culturel. Je ne me souviens d'aucune circonstance où le sujet a été abordé, jusqu'à l'âge de 20 ans où j'ai commencé à y penser par moi-même.

Devenir un homme

A 22 ans, 6 ans après une expérience spirituelle profonde, j'ai pris la décision de devenir un être humain éveillé. J'ai commencé par pratiquer d'abord régulièrement un art martial parce que je voulais devenir fort. Je voulais dominer ma peur; je voulais m'endurcir, je voulais être un homme. A 30 ans, après des années de pratique et de recherche rigoureuse, j'ai trouvé ce que je cherchais dans la Mère Inde. A mon grand étonnement, je me suis retrouvé, du jour au lendemain, dans l'inconfortable position d'être un « maître spirituel ». Dans cette profession, pour le moins inhabituelle, où la gentillesse et la douceur sont généralement vues comme des preuves d'authenticité, j'ai toujours été plutôt l'inverse. J'ai eu la réputation d'être fort, intrépide, direct et trop confiant en moi. Depuis ce moment où ma vie a été complètement bouleversée, j'ai eu le rare privilège de rencontrer et de dialoguer avec de nombreuses personnes du monde entier. J'ai rencontré beaucoup, beaucoup d'hommes. Et j'ai fini par comprendre que la majorité d'entre eux se trouvaient dans la même drôle de situation culturelle postmoderne que moi. Il semble que peu d'entre eux s'étaient posé cette question essentielle : que signifie être un homme ?

Le lâcher-prise

Je n'ai jamais oublié ma surprise quand j'ai découvert un secret bien gardé par certains hommes qui avaient vraiment pris cette question au sérieux. Je parle d'hommes soucieux de s'endurcir et qui dégagent une aura de confiance typiquement masculine, le type d'homme qu'à un moment de ma vie, j'avais voulu être. Je parle de ceux parmi mes étudiants qui pratiquaient un art martial à haut niveau. J'ai découvert à mon grand étonnement que lorsque l'un de ces hommes « forts » était mis dans une situation qui exigeait de lui qu'il fasse un peu plus confiance et lâche le contrôle, en général, il paniquait totalement. Ils n'avaient peut-être pas peur de se battre dans la rue, mais sous leurs airs bravaches, ces hommes étaient terrifiés par la véritable intimité, particulièrement l'intimité spirituelle. L'ironie est que cela émergeait tout spécialement quand ils se réunissaient entre hommes, entre frères spirituels qui s'étaient engagés à créer ensemble une nouvelle culture, une culture basée sur des valeurs plus élevées, l'évolution de la conscience et l'engagement à être tout le temps fort, transparent et authentique.

Je ne veux plus continuer, je veux être libre.

L'éveil de la conscience

C'est lorsque j'ai eu le courage et la force de conviction de faire confiance à Dieu plus qu'aux peurs, désirs et pensées conditionnés par mon ego que je suis devenu un homme. Ma première expression de masculinité authentique a été quand, du fond du canapé de mon psychanalyste, j'ai courageusement déclaré : « Je ne veux plus continuer; je veux être libre », et n'ai ressenti aucune peur quand le thérapeute m'a répondu avec force : « Mais enfin Andrew, tu ne fais que commencer. » Le moment de transition finale s'est produit 8 ans plus tard. Mon désir de libération est devenu si brûlant que j'étais prêt à absolument tout lâcher, prêt à mourir à tout ce que j'avais connu et à tout ce que j'avais été jusqu'à ce jour. J'étais assis face à mon dernier enseignant, et je lui disais passionnément, avec une touche de désespoir dans la voix : « Je veux mourir, mais je ne sais pas comment. » Je revois ce moment comme si c'était hier, et je me souviens clairement que tout d'abord il a eu l'air choqué, et puis ses yeux se sont empués de larmes.

Vers une révolution culturelle

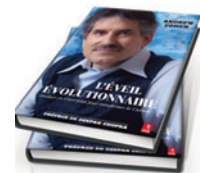
Ce que signifie être un homme dépend du contexte culturel dans lequel on pose la question. Nous vivons une époque pleine de défis, où les vieilles valeurs s'effritent et les nouvelles commencent tout juste à émerger – y compris ce que veut dire être un homme véritable. Mon expérience d'enseignant spirituel dans cette période de bouleversements m'a convaincu sans aucun doute qu'il sera impossible pour l'homme postmoderne de devenir une expression vibrante, puissante et évoluée du principe masculin tant qu'il n'aura pas payé le prix ultime en transcendant son sentiment de soi douloureusement arrogant, hautement narcissique, exagérément sensible et culturellement conditionné. Une révolution culturelle d'avant-garde a besoin d'hommes forts, libérés, et hautement évolués afin d'être des exemples convaincants de ce qui est possible pour nous tous. C'est ce que font les hommes spirituellement éveillés. ■



PORTRAIT

Andrew COHEN est un enseignant spirituel américain, un visionnaire culturel et le fondateur d'EnlightenNext. A travers ses conférences, séminaires, publications, et ses nombreux dialogues avec les plus avancés des philosophes, religieux et militants de notre époque, il est devenu une voix qui compte au sein de la communauté internationale des individus et organisations engagés dans la transformation de la conscience et de la culture humaines.

www.enlightennext.fr



A PROPOS DE « L'ÉVEIL ÉVOLUTIONNAIRE »

Le philosophe et enseignant spirituel américain, Andrew COHEN, redéfinit dans son dernier livre l'éveil spirituel pour notre monde contemporain. Son message est simple : « La vie est évolution et s'éveiller aujourd'hui, c'est réaliser que l'impulsion créatrice est la part la plus profonde et authentique de nous-même ». Plus qu'une discussion intellectuelle, ce livre est un guide pratique, expliquant comment vraiment réaliser ce nouvel éveil évolutionnaire. « L'Éveil évolutionnaire : évoluer en conscience pour transformer la culture » d'Andrew Cohen, éditions du Relié, 2012.

Masculin divin, *le retour!*

Vers un masculin plus ouvert

par Diane Bellego

A travers ce texte, Diane Bellego nous invite à dépasser l'opposition entre principes masculin et féminin afin de permettre l'émergence du masculin sacré.



crédit photo : D.R.

Le retour. Comme Rocky, comme le féminin sacré, le masculin divin est de retour. Du moins appelé, convoqué.

En Occident, nous commençons à comprendre que des valeurs propres au féminin sacré, telles la coopération, la synergie dans laquelle nous ne sommes pas séparés des autres, l'empathie, l'intériorité, la sagesse venant de l'expérience, ont besoin de transformer notre société. Mais les valeurs du masculin divin, elles aussi, doivent prendre la relève. Celles de l'ancien paradigme patriarcal pour lequel la compétition, la domination, le contrôle, la hiérarchie, la surconsommation sont des valeurs de fond, sont celles d'un masculin hypertrophié, coupé de sa dimension divine. Idem le manque de sens (compréhension et guidance), le manque de

structure, d'émerveillement, de concrétisation signent dans notre vie et notre société un masculin atrophié. Ainsi des jeunes gens en perte de sens intérieur compensent à l'extérieur par un masculin hypertrophié machiste; des hommes gentils par culpabilité inconsciente la paient d'une forme d'impuissance.

Changement de paradigme

Nous savons que nous sommes destinés à sortir du paradigme de la dualité qui oppose une polarité à l'autre. Restaurer le féminin sacré dans une forme subtile de revanche ou de jugement du masculin perpétue la séparation. Le principe masculin est tout aussi sacré et divin, complémentaire et indissociable du féminin sacré, du principe féminin. La réalité

universelle, collective, individuelle est doublement polarisée. Chaque cellule, chaque individu est constitué à la même mesure des deux polarités. Leur union est notre essence, notre origine, notre destin. Ce changement de paradigme est un changement de plan de conscience dans lequel la réconciliation intérieure génère une réalité de paix, de création, d'expansion qui sert la vie et sa qualité.

Infortune des hommes dans le patriarcat

Oui, la réalité duelle identifie le masculin aux hommes, le féminin aux femmes parce qu'ils l'incarnent physiquement, niant ainsi leur dimension intérieure pourtant complémentaire, à la même mesure que leur dimension physique. « Tu es une mère ou une pute »: la femme sait inconsciemment qu'elle a à guérir et à réconcilier les deux aspects en elle, l'aspect réceptif de son ventre et émetteur de son cœur. « Sois fort »: l'homme finit par s'identifier à l'unique dimension émettrice de son ventre et finit par ignorer la dimension réceptrice de son cœur, d'autant que nulle cavité physique ne lui révèle. L'homme refoule qu'il a à guérir et à réconcilier son ventre et la réceptivité de son cœur; la femme, elle, ne peut l'ignorer. Ainsi les femmes issues du patriarcat ont plus de chance de comprendre qui elles sont.

La capacité de s'émerveiller

Ridiculiser un petit garçon à cause de sa sensibilité, donc de son entièreté, est lui faire violence. Cette violence non alchimisée perdure et attend de se mettre en résonance. La blessure du cœur de l'homme est insidieuse, d'autant plus dangereuse qu'ignorée; il suffit de contempler les hommes intégristes. Le patriarcat nie en l'homme sa dimension intérieure et la dimension réceptrice de son cœur: l'homme patriarcal n'est que le quart d'un homme véritable. Le patriarcat, en réprimant le féminin, a réduit l'homme des trois quarts de sa vérité. Il est donc vital pour l'homme et pour le monde de restaurer le masculin divin. La véritable virilité intègre et s'appuie sur ce qui est ignoré, refoulé. Sur quelles figures masculines s'accordent les femmes? Sur les jeunes papas portant leur bébé dans les bras, alignés dans leur axe et leur ventre afin de ne pas cogner l'enfant, les étoiles dans les yeux, le cœur émerveillé ou le Dalai-Lama, au poids indéniable de responsabilité mais au sourire d'enfant. Ainsi le masculin divin s'émerveille dans son cœur réceptif. La plénitude de la virilité est la capacité de s'émerveiller ancrée dans un axe souple et ferme.

Qu'est-ce que le principe masculin ?

C'est la force centrifuge, émettrice, lumineuse, créatrice de l'univers. Dans une représentation verticale d'une personne, le principe masculin est la conscience universelle lumineuse, divine,

qui s'individualise en chacun de façon unique et universelle, qui s'enracine dans le processus de conscientisation de soi destiné à la réalisation du Soi cocréateur. Notre masculin représente notre conscience qui veille et qui illumine notre histoire personnelle de sa dimension divine, qui éclaire par éclairs de conscience la vérité de « qui nous sommes ». Il est notre mental inspiré qui se concentre, se projette dans un projet pour en ensemercer la matière, l'y concrétiser et créer.

Dans une représentation horizontale, le principe masculin est notre centre créateur autour duquel se crée le monde que nous percevons. Notre masculin ensemece, fait l'amour au monde à travers notre action. Par elle, il désire servir la vie. Le désir lui donne sens et direction. Quelle est votre action? Enseigner, communiquer, guérir, ouvrir un nouveau chemin, éveiller la conscience. Grâce à ce que lui reflètent le féminin, l'environnement, le masculin réfléchit, rectifie en connaissance de cause à effet, à travers sa propre réflexion sur la création, il s'en émerveille.

Masculin et féminin cocréateurs du monde.

Grâce à lui, nous prenons conscience que nous sommes cocréateurs du monde qui se révèle être notre féminin.

Le masculin crée, s'émerveille, veille et nous éveille à la liberté de vouloir être « qui nous sommes », maîtres et disciples de la vie que nous ne contrôlons pas.

Un homme, un vrai!

Aligné entre ciel et terre, il transmet par sa simple présence une dimension divine à ce qu'il fait. Il ensemece le monde de sa passion à travers laquelle il ancre son intention supérieure et se consacre amoureusement au service de la vie. Conscient d'être cocréateur, il traverse l'impasse de la culpabilité et s'aligne dans sa responsabilité où il ajuste et rectifie son action. Il habite avec vigueur et souplesse son corps. Fier d'être homme, sans « performer » ni rivaliser, il ressent une fraternité claire pour l'humanité dont il éclaire l'ombre sans accroche, la connaissant en lui-même. Son cœur s'émerveille de la beauté en tout, de l'insaisissable, il y écoute sa guidance. Sa présence claire et inspirée, simple et vraie, émerveillée et passionnée nous éveille à rencontrer nos idéaux, notre guidance, notre héritage divin, à l'ancre dans une verticalité. Inspirons notre intention et notre guidance, traversons la culpabilité, retrouvons l'émerveillement, focalisons notre énergie, c'est notre responsabilité masculine pour créer le nouveau monde qui attend notre décision. Bienvenue au retour du masculin divin. ■



PORTRAIT

Diane BELLEGO a créé la formation personnelle du « Tantra de la Réconciliation ». Elle accompagne depuis 17 ans les couples et les individus. Auteure de « Masculin Féminin, l'initiation Amoureuse » (éditions Guy Trédaniel), un ouvrage de référence. dbellego.pferrer@wanadoo.fr tantradianebellego.com



Devenir un *homme*

La fonction libératrice des rites de passage

par Philippe Lenaif

Dans ce texte, Philippe Lenaif nous invite à repenser la fonction des rites initiatiques comme fondement de la construction d'une identité masculine.



crédit photos: DLR

Il n'y a pas si longtemps, les hommes et les femmes pouvaient encore se reconnaître par identification aux tâches qui leur étaient dévolues, en particulier celles reposant sur les différences physiques et physiologiques entre les deux sexes. De nos jours, la répartition des tâches ménagères au sein d'un couple est aussi variée qu'il y a de manières d'organiser le quotidien en fonction de l'environnement familial, social et professionnel. Côté travail, il n'y a quasi plus aucune sphère professionnelle qui soit l'apanage exclusif des uns ou des autres. Ce ne sont donc plus les tâches qui permettent de s'identifier à un genre sexuel. Nous n'avons plus non plus de rites de passage dignes de ce nom pour embrasser le destin de notre genre sexuel. L'ultime rituel organisé par la société, le service militaire, a totalement disparu il y a quelques années.

La conquête de la masculinité

Dans les sociétés primitives, l'identité sexuelle

est confirmée d'une part par la répartition stricte des tâches (qui revêt un caractère sacré) et surtout, par le rite de passage de l'adolescence à l'âge adulte. Ces sociétés ont de tout temps organisé des rituels et des cérémonies afin de garantir le parcours psychique que doivent réussir garçons et filles pour entrer dans le monde adulte et prendre leur place en tant que femmes et hommes au sein de la communauté. Contrairement à la jeune fille qui se trouve confirmée « femme » par la nature lors de l'apparition de ses premières règles, le jeune homme ne reçoit rien comme signe de la nature. De plus, il a toujours vécu jusque-là parmi les mères et les femmes qui étaient responsables de le nourrir et de l'éduquer. Pour en faire un homme, les mâles de la tribu vont devoir arracher l'empreinte de la mère inscrite en lui et lui faire vivre les épreuves de la conquête de sa masculinité. Le rite revêt deux composantes: une a trait au fait d'amener à maturité l'identité sexuelle, l'autre a trait au

fait de confronter le jeune homme à des épreuves dangereuses et douloureuses pour forger son courage d'affronter la vie dans son environnement. En cas de succès, la responsabilité de fonder une famille lui sera accordée. En cas d'échec, il vivra au ban du clan, ayant échoué dans l'obtention de la reconnaissance nécessaire à son intégration.

Le rite libérateur des désirs refoulés

Au cours de sa croissance, soumis à la force de sa libido, le petit garçon va vivre à la fois du désir pour sa mère (en mémoire du sein qui l'a nourri bébé, du plaisir de ces premières étreintes avec la femme, du désir de retour à la fusion...) et en même temps de la culpabilité liée à l'interdit de l'inceste accompagnée de la peur de la castration par le père qui s'interpose entre lui et sa mère. Ces deux composantes vont produire une tension intérieure où le désir et son interdiction peuvent se pervertir jusqu'à une pulsion de viol et/ou une envie de meurtre, le tout habituellement profondément refoulé dans l'inconscient avec une intensité traumatique. Si désir et interdit d'inceste ne sont pas transformés par le rite de passage, hommes et femmes vont rester coupables toute leur vie de leurs désirs puisqu'ils vont projeter sans cesse le parent sur le compagnon / la compagne. C'est pour se préserver des dangers de la perversion de l'énergie sexuelle que la communauté orchestre les rites de passage. Ceux-ci ont pour objectif de générer une quantité d'énergie psychique dont l'intensité doit à tout prix être aussi traumatique que les refoulements liés au désir et à l'interdit de l'inceste, et ce, afin d'avoir une chance de les disperser: il faut un nouveau traumatisme pour se libérer du précédent. Par ailleurs, au vu de l'environnement souvent hostile dans lequel vivent ces communautés, la nécessaire manifestation du courage d'affronter la vie revêt aussi très souvent un caractère traumatique. En cas d'attaque de prédateur, même blessé, l'homme doit continuer à défendre sa famille, il lui faut donc faire la preuve de sa capacité à soutenir la douleur. Un rite de passage est un voyage initiatique. Et l'initiation, c'est mourir: mourir à l'enfant pour renaître homme.

Par exemple en Papouasie, les femmes vivent d'un côté du village, avec les enfants, les cochons et la volaille. Les hommes vivent de l'autre côté du village et passent leur temps à chasser, à se battre avec les tribus voisines, et à jouer pour libérer leur stress. Le rite de passage de l'adolescent consiste à arracher l'empreinte de la mère qui se cache au fond de l'estomac. Cela se fait avec une liane courbée qu'un aîné enfonce dans le gosier jusqu'au fond de l'estomac. Pour réussir leur rite, les jeunes doivent s'entraîner longuement à affronter la

peur (certains meurent des suites d'hémorragies) et à calmer les réflexes de vomissement pour arriver à avaler la liane. A l'issue du rite, ils quittent définitivement le lieu des femmes pour partir vivre avec les hommes, en face. Vue de notre place d'Occidentaux dits « civilisés », la manière dont sont orchestrés ces rites nous paraît souvent barbare et cruelle. Pourtant, on pourrait se poser la question suivante: si une communauté, au sein de laquelle ne se pose aucunement la question de savoir si on est un homme ou non, considère comme incontournable un rite de passage à caractère traumatique pour garantir l'accès à la maturité sexuelle et perpétuer l'harmonie sociale de la communauté, comment faisons-nous pour nous en passer alors que nous vivons déjà dans une société en totale dérive au niveau de l'acquisition de notre masculinité?

Des pistes pour réinventer le masculin

A force de civilisation, nous avons abandonné des parts de sagesse de la vie contre des concepts intellectuels stériles. Bien sûr, nous ne risquons plus de croiser un lion en sortant de chez Carrefour, un lion qui pourrait nous arracher un bras sans pour autant nous faire renoncer à défendre chèrement notre nouvel écran plat! Bien sûr, nous n'avons plus à nous préoccuper de la sorte de notre intégrité physique au point de devoir vivre des rites de passages à haut risque afin de manifester notre courage de vivre. Mais le fait de ne plus risquer grand-chose pour notre santé physique n'implique pas que nous n'ayons rien à faire pour garantir notre santé psychique. De facto, ce n'est pas cette sécurité physique qui nous préserve de courir de plus en plus nombreux chez les psys, en mal d'identité masculine. Nous avons tous en nous, bien que souvent de manière inconsciente, la peur archaïque d'affronter le monde: c'est le résultat de la défaillance des moyens que met la société à disposition des pères pour faire de leurs fils des mâles accomplis. Les propositions qui peu à peu affluent sur le marché du développement personnel pour « travailler son masculin », à défaut d'être une réponse adéquate à la disparition des rites de passage, manifestent cependant l'émergence de la conscience de ce manque. Malheureusement, ces propositions ne respectent quasi jamais la structure des rites de passages et n'orchestrent pas la part traumatique nécessaire à la transformation attendue. Dès lors, il n'en ressort souvent qu'un travail d'accumulation de ressources qui n'aboutit pas à une libération de traumatisme dans les profondeurs de la psyché. Mais c'est un début, peut-être un point de passage obligé... ■

Le rite de passage est un voyage initiatique.



PORTRAIT

Philippe LENAIF a parcouru le monde et rencontré des chamans de traditions diverses. Il est l'auteur d'un récit initiatique autobiographique en trois volets paru aux éditions du Souffle d'Or: « Naissance d'un chaman », « J'ai dansé avec mon ombre », et le tout dernier, « Explorations chamaniques » qui traite en particulier des rites de passage.

www.coregane.org
info@coregane.org

Paroles d'hommes

Un groupe pour grandir et s'affirmer

par Patrick Ferrer

Patrick Ferrer nous présente la nécessité de « groupes de paroles pour hommes » qui offrent un cadre convivial afin de libérer une parole enfouie et retrouver une masculinité.



crédit photo : D.R.

Quelle est la démarche des groupes d'hommes? J'ai participé à quatre groupes d'hommes. J'en ai créé quatre et je continue à en faciliter et à en accompagner deux. Un de ces groupes perdure depuis huit ans. Je suis le référent du cadre tout en m'incluant totalement dans le groupe au même titre que les autres hommes. La démarche de ces groupes est de se réconcilier avec le monde de l'homme, du masculin, dans la sécurité et la confiance, dans l'intimité de la parole et des partages, dans l'intégrité physique des hommes, dans une intégrité morale et psychique et une confidentialité absolue, en affrontant ses peurs. Chacun réalise d'une façon qu'il n'imaginait pas ce que veut dire être entre hommes, uniquement avec des hommes, sans la présence de femmes, parler entre hommes, échanger entre hommes, discuter, se livrer, se mettre à nu, dans

le sens de partager son vécu et aussi découvrir la joie d'échanger dans la fluidité d'une présence uniquement masculine et, pour certains, développer la prise de parole dans un groupe.

Les groupes de paroles

Ces groupes de paroles d'hommes sont issus du cadre posé par le Réseau Homme Québec. Je rends ici hommage à Guy Corneau⁽¹⁾ qui a initié ce mouvement au Québec il y a maintenant vingt et une années et a permis à des milliers d'hommes de se retrouver dans cette profondeur. J'ai ainsi initié mon premier groupe d'hommes après une expérience de cinq ans comme participant dans deux groupes d'hommes. Ces deux groupes se sont arrêtés après trois et cinq années, les choix de vie personnels et professionnels égrainant les départs. Depuis, deux autres groupes de paroles



d'hommes se sont créés; le plus ancien étant actif depuis huit ans. Nous y partageons une amitié d'une qualité et d'une vérité que nous ne connaissons pas ailleurs.

Pour créer un groupe, un nombre minimum de six hommes est nécessaire, l'idéal étant huit hommes, dix au maximum. Un cadre précis et détaillé est posé dès la première rencontre. Ce cadre comprend un temps de parole pour chaque homme, une présentation de l'éthique, de la nécessité de former des groupes d'hommes, de la sécurité et de l'intégrité au sein du groupe et surtout, de la confidentialité de tout ce qui s'y passe. L'intimité de la parole, son respect et son écoute sont essentiels pour que les hommes puissent se partager dans leur authenticité, leur vérité, leurs expériences et leurs émotions.

L'intégrité physique est également un engagement sans négociation. L'intégrité aussi bien vis-à-vis de soi-même que de l'autre ou du lieu de réunion. Cette intégrité permet pour certains de canaliser les énergies de colère ou pour d'autres de poser, d'affirmer leurs points de vue de façon parfois volcanique. Pour certains, c'est un véritable passage du feu d'oser faire face à d'autres hommes, de se sentir soutenus, en sécurité et de rester dans un lien fraternel et respectueux. A cette intégrité s'ajoute la confidentialité, qui est aussi une base d'échange en pleine sécurité. Bien que ce ne soit pas un groupe thérapeutique, il peut y avoir des conséquences thérapeutiques pour certains. La confidentialité permet la parole authentique, la parole nue, une émotion difficile à partager. Partage qui allège, délivre, réconforte, expose, humanise dans une humilité et une profondeur qui pour certains hommes correspond à une première fois. Certains partagent qu'ils n'avaient jamais confié ce qu'ils venaient de livrer au groupe, même à leurs conjoint(e) après de nombreuses années de vie commune ou auprès de leur meilleur ami. D'autres, pourtant réticents au départ, finissent par s'engager dans une voie thérapeutique.

La nécessité d'un référent

Même si le cadre met tous les hommes sur un même pied d'égalité, le groupe nécessite la mise en place d'un référent pour la vitalité, le bon fonctionnement et la durée de vie du groupe. Ainsi l'initiateur du groupe s'inclut tout en gardant le cadre. Les hommes se sentent alors accompagnés, chouchoutés, en sécurité, contents et libres. Et pour que le groupe soit viable, il est indispensable qu'un engagement ferme de présence soit pris par chacun des hommes à chacune des dates de réunion.

Cet engagement installe un partage, une communion, fédère le groupe et scelle son existence, sa raison de continuer l'aventure.

A PROPOS DES GROUPES D'HOMMES

Les groupes d'hommes forment un réseau de groupes de parole, de collaboration et d'amitié entre hommes. Ils sont un espace d'échange qui a pour but de permettre à des hommes de se retrouver en petits groupes de partage et de rechercher des relations de confiance, d'intimité et de repenser leur masculinité.

Réseau Homme France : <http://rhfrance.free.fr/texteliensreseaux.htm>

Les nouveaux guerriers : <http://www.mkpef.org>

La fréquence et le lieu des réunions sont par ailleurs une décision du groupe. Pour la salle de réunion, lorsqu'un des hommes peut en mettre une à disposition, qu'il en soit béni, ceci facilite l'organisation. Cela allège aussi la participation financière. Un lieu neutre est indispensable au départ afin que le groupe se solidifie. Je me souviens ainsi d'un groupe où après trois ans d'existence, nous avons perdu notre salle et avons décidé que le lieu de réunion deviendrait le domicile de chacun à tour de rôle. C'est un de mes plus beaux souvenirs de partage, d'intimité, d'échange autour de pique-niques améliorés. Se rencontrer chez les uns et les autres donnait une autre dimension à nos échanges.

*Oser
se livrer est
un véritable
passage
du feu.*

Enfin, je voudrais rendre hommage à l'existence du mouvement « Des nouveaux guerriers » qui propose, dans notre société coupée de ses valeurs, une dimension initiatique aux groupes de paroles d'hommes en proposant des rites de passage indispensables. Leur devise : « Changer le monde, un homme à la fois ».

Cette dimension rituelle me touche particulièrement. J'y retrouve la qualité développée entre hommes dans les stages de Tantra que j'anime avec ma compagne Diane Bellego. Les hommes ne sont jamais autant ancrés et reconnus dans leur beauté, leur force, que lorsque nous retrouvons les femmes après nous être retrouvés entre hommes pour un temps vrai et essentiel. Cet espace, ce temps entre nous, est l'occasion de plonger dans une vulnérabilité, une douceur, une puissance d'échange, de contact, qui marque et amène une grande guérison de l'homme entre frères et parfois un véritable changement de vision de la vie. C'est ce parcours et la demande de mes frères hommes qui m'ont amené à créer un stage réservé aux hommes pour se découvrir, se réconcilier avec soi-même, se trouver en tant qu'homme, réanimer une dimension sacrée de l'homme. Que la parole et la présence des hommes émerveillent de la vie, épousant leur fraternité, ancrés dans leur ventre, se répandent sur notre Terre. ■

(1) Guy Corneau est un psychanalyste jungien et auteur québécois d'essais populaires en psychologie et en développement personnel.



PORTRAIT

Patrick FERRER est facilitateur. Il a créé plusieurs groupes d'hommes et anime des stages consacrés aux hommes. Il est praticien énergétique, créateur du Delphitsu en eau chaude. Il enracine et équilibre les stages de Tantra de Diane Bellego depuis 15 ans.

www.delphitsu.com

ferrerpatrick@orange.fr

Le jeu du *Roi* et de la *Reine*

Faites place à votre « théâtre intérieur »!

par Dominique Vincent

Grâce au « Jeu du Roi » qu'il a créé, Dominique Vincent nous apprend à retrouver l'axe de la puissance masculine pour protéger et intégrer le féminin en soi et dans la société.



Quels défis les hommes ont-ils à faire face ? En quoi est-ce que répondre à ces défis éclaire les rôles respectifs du masculin et du féminin ? Quel est le féminin de l'homme et le masculin de la femme ? Ces questions, je me les suis posées tant pour la compréhension de moi-même que pour l'accompagnement de mes clients. Pour y répondre, j'ai utilisé de nombreux outils venant tant de la psychologie actuelle que des traditions anciennes, taoïsme, tantra et chamanisme. J'en ai fait une synthèse dans un jeu de rôle que j'ai appelé « Le Jeu du Roi/Reine ». Créé d'abord pour les séminaires

hommes, je me suis aperçu rapidement qu'il pouvait s'adresser tout aussi bien aux femmes. En fait, il met en valeur la nécessité de trouver un équilibre entre nos énergies masculines et féminines pour s'épanouir dans tous les domaines de nos vies.

Les défis posés aux hommes

Voici quelques-uns des défis que j'ai eus à relever. Je ne pense pas être le seul homme à y avoir fait face !

■ Construire une saine confiance en moi et en mes ressources. Oser dire oui ou non.

■ Faire face à la violence et aux conflits: guerres, injustices, abus de toutes sortes. Comment y répondre sans me laisser embarquer dans un cycle infernal.

■ Vivre l'aventurier, celui qui explore de nouveaux territoires intellectuels, professionnels, spirituels.

■ Prendre des responsabilités professionnelles et sociales.

■ M'engager dans l'amour en restant libre, en respectant mes désirs et mes besoins comme ceux de ma partenaire.

■ Vivre pleinement ma sexualité avec ses dimensions alchimiques d'amour et de conscience.

■ Etre père porteur du désir d'enfant, capable d'être protecteur, éducateur juste et aimant, en relation avec une femme aimée et respectée. Traverser les aléas de mésententes et/ou de divorce. Reconstituer une nouvelle famille.

■ Créer de la beauté, respecter l'émotion, tenir compte de la sensibilité.

Je pourrais citer de nombreux autres défis qui ont émaillé ma vie: peur, compétition ou fraternité avec les autres hommes, recevoir l'énergie de mon père et devoir lutter contre lui, la recherche de sens, etc. Maintenant, pour moi, le plus grand défi à relever consiste à accompagner le devenir de l'humanité et la nécessité de m'engager concrètement pour la sauvegarde de la vie.

**Guerrier,
bâtitseur,
sage, artiste
ou roi?**

Le jeu du Roi et de la Reine

Tous ces défis incitent les hommes à se tenir debout pour faire face avec intelligence, courage et cœur. Il m'est apparu que les forces en œuvre pour tenir cette posture relèvent de quelques pôles fondamentaux qui mettent en action différentes formes d'énergies. En bref, il y a d'abord en moi cette mystérieuse source jaillissante qui m'invite à me redresser avant même de lui donner une forme spécifique. Il y a le guerrier, celui qui s'entraîne, s'affirme, protège et part à la conquête de son royaume intérieur et extérieur. Il y a le professionnel qui étudie le monde, qui acquiert et met en œuvre des savoirs techniques efficaces. Il y a le sage, conseiller bienveillant qui prend du recul, médite, écoute ses intuitions et les met au service de la communauté. Il y a l'artiste, créateur, porteur de fête, de beauté et d'émotions. Enfin, il y a le roi, celui qui est capable d'intégrer harmonieusement toutes ces formes d'énergie. L'idée a été de mettre au point un jeu de rôles qui fasse interagir ces différentes entités intérieures pour aider les participants à comprendre où ils en sont dans l'intégration de leurs énergies. Cela a donné lieu à une découverte majeure: celui qui les intègre dans sa vie personnelle est d'une part bien dans sa peau, et d'autre part, devient capable d'assumer des responsabilités professionnelles de plus en plus

A PROPOS DU « JEU DU ROI »

Le « Jeu du Roi » est un outil qui permet à chacun d'analyser sa personnalité, gérer ses émotions et son intellect. L'effet-miroir autorise des prises de consciences majeures et permet d'indiquer un itinéraire de changement possible. « Au cœur du pouvoir, le Jeu du Roi » et « Au-delà du pouvoir » de Dominique Vincent aux éditions Le Souffle d'or, 2012.



importantes, de rassembler des équipes, de mener une entreprise. Si les différentes composantes de notre personnalité sont activées et fonctionnent en harmonie les unes avec les autres, le groupe dont nous prenons la responsabilité se met à fonctionner harmonieusement. Si elles sont en conflit, les membres du groupe vont commencer à se battre.

J'ai rapidement compris que les quatre forces de base étaient tout autant l'apanage des femmes que des hommes et qu'elles se distribuaient selon une polarité masculine et féminine en rapport avec les hémisphères droit et gauche du cerveau.

Le guerrier et le bâtisseur relèvent du cerveau gauche, plus Yang, le sage et l'artiste du droit, plus Yin.

Le Jeu du Roi est alors sorti des séminaires pour hommes et il est devenu le Jeu du Roi/Reine, le Jeu de l'androgynie, de celui, homme ou

femme, qui intègre progressivement ses

qualités masculines et féminines. En d'autres termes, à l'inverse des idées reçues, un humain n'est complet qu'avec ces deux composantes.

Tout accepter

Le Jeu du Roi/Reine met en valeur que ce sont les qualités de cœur qui permettent l'intégration intérieure d'une personne et en font un bon leader. Cette intégration n'est possible qu'en acceptant avec respect et bienveillance toutes les émotions et même les conflits qui se manifestent à l'intérieur comme à l'extérieur. Tout groupe est un champ d'énergie qui se structure selon le monde interne de son responsable et cela se manifeste en quelques minutes. Bien sûr, il est possible de diriger une entreprise, une famille ou un pays sur des critères uniquement d'efficacité et de finances. C'est ce qui se passe partout dans le monde. Mais c'est aussi ce qui nous mène à notre perte. La voie royale pour sortir de cette façon de penser destructrice est l'écoute attentionnée de nos ressentis au fur et à mesure qu'ils se présentent. Intégrer toutes les parties de nous-mêmes nous donne une grande puissance personnelle et un grand pouvoir d'action sur les situations et les personnes. Plus nous sommes en possession de nos moyens, plus nous sommes responsables de la protection de la vie sous toutes ses formes. ■



PORTRAIT

Dominique VINCENT a séjourné plusieurs années en Asie, au Moyen-Orient, en Inde, en Thaïlande, en Amérique du Nord et du Sud. Il a vécu plus de vingt ans au Canada avant de revenir en France où il exerce comme thérapeute psychocorporel et superviseur de thérapeutes. Il anime des groupes de transformation personnelle depuis quarante ans.
dominique.vincent@yahoo.fr



L'homme *nouveau*

Un tarot initiatique pour s'ouvrir à la vie

par Jacques Lucas

Avec les « Cartes de l'homme nouveau », Jacques Lucas nous invite à faire face à nous-mêmes et à élargir notre champ de conscience.



crédit photo: D.R.

Je suis né dans une famille bourgeoise de province. J'avais un frère aîné qui a remplacé mon père trop absent. Impressionné par les « grands » qui, dans ma perception, profitaient de moi et me jalousaient, j'ai traversé l'adolescence désarmé et manquant de repères. A 17 ans et demi, j'ai vécu une expérience paroxystique : j'ai rêvé du Christ et le lendemain j'ai vu, au troisième œil, une lumière blanche. Ce fut le début de ma quête de Vérité, d'Absolu mais aussi d'identité. Qui suis-je ? Pourquoi la vie ? C'est quoi être un homme ? etc. J'ai trouvé vers l'âge de 20 ans un gourou qui m'a enseigné des techniques de méditation (que je pratique encore aujourd'hui), mais je restais insatisfait de mes comportements et surtout je voulais « être en relation ». J'ai alors entrepris une psychothérapie et je suis devenu

moi-même psychothérapeute, après cinq ans de formation.

Mais j'étais encore encombré de fantasmes sexuels et d'obsessions qui me tourmentaient. Mes aspirations n'étaient pas comblées. Pourtant, ce n'était pas faute d'en parler avec mes thérapeutes. A la fin de ma formation, j'ai rencontré le Tantra. Cette démarche a été une vraie révélation : j'étais mûr pour cela après toutes ces années « d'apprentissage ». Enfin, je faisais le lien entre le corps, les émotions et la spiritualité. Enfin, je me sentais être un homme libre complet et Humain.

A cette époque, j'exerçais le métier de psychothérapeute en séances individuelles et j'animais aussi des groupes de psychothérapie. Alors, je me suis lancé, en binôme avec Marisa Ortolan, dans l'animation de stages de Tantra. Puis j'ai

créé un stage de Tantra spécial pour les hommes. Et puis, nous avons coécrit un livre sur le Tantra.

J'avais constaté, comme beaucoup de mes collègues, que les femmes sont beaucoup plus nombreuses à se remettre en question (thérapies, Tantra, etc.). Cela me désolait. Alors j'ai voulu créer un moyen, un outil qui soit accessible à tous pour mobiliser les hommes. Un jour, un « tarot » spécial femmes (« Féminité » de Monique Grande publié aux éditions Le Souffle d'or) m'est passé entre les mains. J'ai trouvé l'idée géniale et j'ai décidé d'en créer un pour les hommes qui répondrait à leurs aspirations.

Jacques Ferber (auteur de « L'amant tantrique » publié aux éditions Le Souffle d'or), qui est un ami, au détour d'une conversation, lors d'un repas avec Yves Michel (gérant des éditions Le Souffle d'or), m'a appris qu'il travaillait lui aussi sur ce projet. Dans un premier temps, nous avons « fait équipe » pour élaborer une première structuration du jeu. Mais Jacques manquait de temps alors que j'étais parfois littéralement traversé par des intuitions fulgurantes qui se conjugaient à mon expérience spirituelle et psychothérapeutique. Si bien que j'ai continué seul la structuration et l'écriture des « Cartes de l'Homme Nouveau ».

L'inspiration qui me débordait m'a conduit à créer un tarot initiatique qui s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes, basé sur les caractéristiques du « masculin ». Hommes ou femmes, nous sommes tous habités par des composantes du masculin et du féminin que nous avons héritées de nos parents et intériorisées. Et c'est l'union intérieure de ces deux principes qui constitue un véritable tournant dans l'existence, une sorte de « Renaissance ».

Se sentir en reliance

« Les Cartes de l'Homme Nouveau » placent les consultants face à eux-mêmes, dans une optique d'élargissement de leur champ de conscience pour les inciter à s'impliquer dans un « travail » de transformation. Ce tarot pose l'hypothèse que la finalité spirituelle de l'existence est de se sentir en « reliance » avec soi-même (l'alliance du masculin et du féminin intérieurs), avec les autres (la relation d'amour) et avec l'environnement, le cosmos (la reliance au « Grand-Tout »).

Pour ceux qui admettent la réalité tangible de ce principe de reliance à l'univers, « converser » avec lui par le biais d'un médium adapté à ce dialogue est une évidence. C'est une des présentations des « Cartes de l'Homme Nouveau ». Le « masculin », dans ses aspects tant caractérisés que comportementaux, est à la base de la conception de ce jeu de cartes. Jusque-là peu décrits, ces aspects du « masculin » sont portés

LES CARTES DE « L'HOMME NOUVEAU »

Le coffret des « Cartes de l'homme nouveau » contient un livre qui explique la structure du jeu et définit le sens des 72 cartes. Il est publié aux éditions « Le Souffle d'or ».



par des archétypes qui concernent chacun socialement, professionnellement ou dans sa relation au monde et à l'environnement. Ce tarot s'appuie sur deux grilles d'évolution ou de maturation de l'être : une grille de structuration du psychisme et une autre basée sur la théorie des Chakras. Ces deux grilles se superposent et se croisent dans une cohérence qui donne sens à la destinée humaine. Les « Cartes de l'Homme Nouveau » proposent donc une démarche simple et efficace d'observation de soi et d'ouverture de la conscience.

J'ai cherché un outil pour mobiliser les hommes.

L'alliance du masculin et du féminin

L'alliance du masculin et du féminin en soi, comme dans la rencontre amoureuse, produit une ouverture à la vie et aux autres. Cette union intérieure est la première porte, accessible à tous, qu'on franchit sur le chemin de la réalisation du Soi.

D'autres portes, ensuite, seront à franchir pour se rapprocher de l'accomplissement de la sagesse ou de ce que les traditions nomment « la Libération » ou « l'Éveil ». Le masculin qui est, par essence, actif, en mouvement et dynamique, insuffle l'élan de transformation. Hommes et femmes sommes animés par les principes masculin et féminin. Au cours de l'existence, nous tous, êtres humains conscients, sommes confrontés à une série de Mystères : pourquoi la vie ? La conscience ? La Mort ? Qui suis-je ? Qui est cet « autre » ? Qu'est-ce que l'amour ? Le « face à face » conscient avec ces mystères de l'existence génère des « mouvements intérieurs » qui sont sources d'approfondissement de l'humanité et d'élévation du niveau de conscience. C'est pourquoi ce Tarot est initiatique et invite le chercheur à le suivre dans une démarche d'évolution. Il induit une spiritualité vraie, incarnée au quotidien. ■



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

Masculin et féminin dans le *Dao*

Le Dao, ou l'art de vider le cœur

par Jean-Michel Chomet

Les enseignements du Dao nous permettent de retrouver l'espace de vide intérieur et d'harmoniser le féminin et le masculin en soi.



crédit photo : D.R.

« Connais le masculin,
Adhère au féminin,
Soit le Ravin du monde.
Quiconque est le Ravin du monde,
La vertu constante ne le quitte pas.
Il retourne à l'état d'enfance... »

Extrait du chapitre 28
du *Dao De Jing* de Laozi

Dans le *Quan Zhen Dao*, le *Dao de la Réalité Intégrale*, ces passages de Laozi sont bien connus et abondamment développés et commentés depuis des siècles par des auteurs comme Liu I Ming, Zhang Boduan, Zhang San Feng et bien d'autres encore.

Le masculin et l'esprit du monde

Dans cette tradition, le masculin est associé comme le blanc à l'esprit conscient qui est cet

esprit du monde ; celui grâce auquel nous pouvons agir ici-bas en coordonnant, planifiant, conceptualisant nos actions pour réaliser toutes sortes d'entreprises dans nos vies quotidiennes : c'est l'esprit du monde. Comme le soleil à midi, au solstice d'été, il brille si fort qu'il masque la beauté céleste. Cette sorte de prison lumineuse nous empêche de distinguer les étoiles, la Voie Lactée, la splendeur de la sphère céleste. De la même manière, lorsque cet esprit conscient est déployé par son activité pour que nous puissions œuvrer dans le monde, l'esprit du Dao ne peut être vu ; il demeure voilé derrière les mouvements de l'esprit conscient.

Le féminin et l'esprit du Dao

Le féminin comme le noir est associé à la nuit, c'est-à-dire cette absence de manifestation

ostentatoire de lumière. Pourtant, grâce à cette obscurité, à minuit, au solstice d'hiver, nous pouvons contempler toutes les merveilles du ciel qui, alors, ne se trouvent plus voilées par cette « débauche » de lumière; Voie Lactée, étoiles et astres apparaissent. De la même manière, lorsque notre esprit conscient s'efface, alors la lumière de l'esprit du Dao peut rayonner librement, baignant notre être dans sa Source Originelle. Voilà peut-être ce qu'il faut entendre dès le premier chapitre du Dao De Jing: « Xuan zhi you xuan... », soit « Dans l'obscur (ou le mystère), faire plus obscur encore... là se trouve la porte de toutes les merveilles. » Voilà sans doute pourquoi Laozi conseille de seulement « connaître » le masculin car nous ne pouvons nous soustraire à toutes nos obligations terrestres nécessitant l'usage de cet esprit conscient. Mais il nous invite à « adhérer », c'est-à-dire à sceller une alliance avec ce féminin où réside l'esprit du Dao; c'est là que se situe l'essentiel de la Voie.

**Vitalité,
souffle et
esprit sont
nos trésors.**

Le Ravin du monde

Ravin (ou vallée) — d'essence féminine — est dès lors le lieu où se manifeste l'esprit du Dao. Écoutons encore Laozi: « L'esprit de la vallée ne meurt pas. Là, réside la femelle mystérieuse... » (Chapitre 6 du *Dao De Jing*) Et qui est cette femelle mystérieuse? « ...Dans l'huis de la femelle obscure réside la racine du ciel et de la terre... » Suite du chapitre 6 du *Dao De Jing*. Si nous rapportons ce ciel (l'esprit) et cette terre (le corps) à notre propre constitution, nous voyons que nous tenir à cette source féminine est la porte vers la participation au Dao, la source de notre moisson de vitalité et de maturité d'esprit pour qu'entre ciel et terre, ce souffle impalpable circule sans s'épuiser. « ... Subtil et ininterrompu, il paraît durer. Sa fonction ne s'épuise jamais. » Suite et fin du chapitre 6 du *Dao De Jing*. Vitalité, souffle et esprit sont nos trois trésors, manifestation triple de l'unité originelle. Le Ravin du monde par sa forme est une vallée profonde ouverte vers le ciel et sa forme est donnée par le vide entre deux reliefs terrestres. Elle ressemble à une coupe, à un calice prêt à recevoir la Lumière du Dao. Notre esprit doit être comme cette vallée, ouvert, réceptif, disponible par sa vacuité à l'esprit céleste, l'esprit du Dao; ne dit-on pas que la pratique du Dao est l'art de vider le cœur: « On façonne l'argile pour en faire des vases, mais c'est du vide interne que dépend son usage... » Chapitre 11 du *Dao De Jing*. Pourtant, il nous faudra mettre au repos notre corps, notre cœur et notre mental pour que l'esprit conscient s'efface au profit de l'esprit du Dao. Voyons donc comment cette réceptivité toute féminine peut se manifester dans la triple unité de nos Trois Trésors.

Une triple unité⁽¹⁾

Écoutons le *Yin Fu Jing*: « Quand le corps est immobile, la Vitalité (Jing) est abondante. Quand le mental est immobile, l'Esprit (Shen) est lumineux. Quand le cœur est immobile, le Souffle (Qi) est en opulent. » La pratique contemplative⁽²⁾ décrite à l'image de la vallée par Laozi dans le *Dao De Jing* nous donne de nombreux indices, comme par exemple dans cet extrait du chapitre 56: « Celui qui sait ne parle pas. Celui qui parle ne sait pas... » Comment pouvons-nous rapporter ces paroles à la dimension féminine de la Voie? Pour cela, prenons la proposition par la fin: « Celui qui parle »; en nous, « celui qui parle » est l'esprit conscient, c'est-à-dire celui qui utilise des mots, des concepts... Pourtant, il n'a pas accès directement à la Réalité; le mot « tigre » ne rugit pas et ne met personne en danger. Nous voyons, qu'interprété ainsi, « celui qui parle » ne sait effectivement pas comme le dit Laozi; il se contente de nommer, d'organiser. Aussi, nous faut-il passer sur un autre mode pour que ce soleil tout masculin de l'esprit conscient ne voile plus la lumière toute stellaire de l'esprit du Dao.

« Celui qui ne parle pas »; en nous, « celui qui ne parle pas » passe par le mode de perception qui a un accès direct à la Réalité. La perception est réceptivité, à l'instar de la vallée, elle reçoit et fournit une « matière » à l'intuition, à l'esprit. La connaissance est directe, sans mots, par imbibition pourrait-on presque dire dans « l'eau céleste » du Dao. Il n'est pas nécessaire de faire quoique ce soit pour cela car on ne peut percevoir et penser en même temps. Nous faisons soit l'un soit l'autre. Laissons-nous aller à un petit jeu de mot: percevoir n'est-ce pas « percevoir » et « voir » comme cette « Passe Mystérieuse » chère aux taoïstes.

Féminin, masculin et Dao

Pour résumer ce qui précède, nous pourrions dire que nous faisons l'expérience du vivant, du Dao, par le féminin et que nous en témoignons pour le transmettre par le masculin; le masculin reprenant ainsi son rôle de serviteur et non de maître. Expérience et témoignage pour illustrer ce clin d'œil de nos amis taoïstes: « On ne peut pas parler du Dao; mais si l'on n'en parle pas on ne peut pas l'atteindre ». ■

(1) « Triple unité » est le titre d'un traité de Wei Boyang (3^e siècle).

(2) Le « Dao De Jing » possède de très nombreux niveaux de lecture; la pratique contemplative alchimique en est un.



PORTRAIT

Jean-Michel CHOMET est professeur d'arts martiaux internes, Qi Gong, Nei Gong. Cocréateur avec Laurence Cortadellas d'Ar.Mo.Es, l'art du mouvement essentiel et de Zhi Rou Jia, « L'école du développement de la douceur ».

www.zhiroujia.com

Mika de *Brito*

« De plus en plus d'hommes sont à l'écoute d'eux-mêmes. »

propos recueillis par Elisa Joubert

Après le succès du YogaLab où il propose des cours de Yoga en immersion sonore, Mika de Brito nous parle de sa pratique du Yoga, de son enseignement et de sa vision du monde.



Mika de Brito

crédit photo: Mika de Brito - Vahina

GTao: Mika de Brito, vous êtes porteur d'une nouvelle attitude dans le monde du Yoga. Pouvez-vous nous présenter votre pratique ?

Mika de Brito: la nouveauté concerne surtout l'engouement général pour cette discipline et sa philosophie. Il est intéressant de noter que la racine sanscrite du mot *yoga*, qui signifie « unir », est-ce à quoi aspirent les personnes qui vivent de plus en plus dans les villes. Elles se sentent déracinées, coupées de la terre, des éléments et de leur relation au monde. Il y a une nouvelle attitude, une nouvelle tendance parce qu'il existe un nouveau contexte. Si le Yoga a majoritairement toujours été élitiste en Inde, il est devenu populaire depuis les années 1950, quand les culturistes indiens ont commencé à intégrer des mouvements de Yoga à leurs échauffements. Dans les années 1970, le mouvement hippie a contribué à la diffusion du Yoga en Occident. La pratique a ensuite conquis le grand public grâce à des ambassadeurs comme Sting ou Madonna aux Etats-Unis, ce qui a agacé certains « traditionalistes ». Aux Etats-Unis, le Yoga est pratiqué dans les salles de gym depuis longtemps déjà. J'y vois là surtout l'aspiration de toute une société à vivre une meilleure relation au monde. C'est plutôt positif. Mais le Yoga se vit partout! Je reviens du Sri Lanka où je donnais un stage en pleine jungle. J'ai également vécu plusieurs mois dans une grotte himalayenne et j'ai vécu d'autres expériences authentiques. A Paris, je partage un Yoga que certains aficionados qualifieraient de superficiel, mais je ne cherche pas à amener tout le monde vivre dans une grotte. La force du Yoga est de pouvoir s'adresser à tous les milieux sociaux, tous les schémas de pensée et tous les types de corps. A travers moi, et tous ceux qui l'enseignent, le Yoga s'exprime avec la sensibilité de chacun. Je l'enseigne sans dogme et sans verbaliser. J'aime amener les gens, les citoyens, à vivre une véritable expérience en une heure trente (parfois plus). Je les emmène à pratiquer dans ce que j'appelle mon roller coaster émotionnel, à travers un tempo musical en crescendo, jusqu'à rejoindre l'œil du cyclone, où tout est calme, ce moment de silence où chacun peut expérimenter ce que les yogis tendent à percevoir depuis la nuit des temps: l'*anahata nadam*, le son intérieur.

GTao: Ce cheminement est-il lié à une transmission ou est-ce un élan personnel que vous suivez ?

M. D. B.: Les deux. Mes professeurs et ceux qui m'ont influencé, ont souvent été des personnes à la fois libres et respectueuses des traditions: que ce soit mon premier professeur de Yoga (qui m'a également fait découvrir le chamanisme amazonien), Baptiste Marceau en

1997, ou Swami Arun en 2002 qui m'a fait découvrir Rishikesh en Inde et l'Himalaya pendant trois ans, ou David Life et Sharon Gannon aux Etats-Unis qui sont à la fois rock and roll, corporatistes et traditionnels!

GTao: Le Yoga vous a offert la liberté...

M. D. B.: Si les gestes sont les mêmes depuis des millénaires, si le sujet est le même, si le corps et l'esprit sont les mêmes, le Yoga se vit comme un poème: faites-le réciter par vingt élèves différents. Certains liront simplement leur texte, d'autres délivreront un récit passionné et habité, d'autres resteront très scolaires, certains feront rire ou rêver toutes la classe, etc. Et pourtant, le poème reste le même! Mon élan personnel teinte ma pratique de mes références émotionnelles et philosophiques tout en restant empreint de ce que mes professeurs et la vie m'ont enseigné. Un professeur doit pour moi avant tout enseigner par l'exemple et la pratique, être bienveillant et s'adresser à ses contemporains. Pour y parvenir, il doit savoir manier l'art de l'évocation!

Il s'agit avant tout de poésie et d'alchimie.

GTao: Qu'est-ce que la philosophie taoïste apporte selon vous à une pratique comme le Yoga ?

M. D. B.: La philosophie taoïste et le Yoga sont intimement liés. Il existe un merveilleux livre qui vous l'expliquera mieux que moi. C'est un de mes livres de chevet: « Le secret de la fleur d'or » de Richard Wilhem. Je n'ai pas trouvé en français l'édition préfacée par Carl G. Jung qui est superbe! Richard Wilhem est un des traducteurs du « Yi King ». Le Yi King permet d'échapper à la dualité et d'atteindre l'unité avec le Tao. Ce qui est décrit s'apparente à des techniques yogiques! Les deux philosophies sont liées au-delà du nom et de la forme.

GTao: A l'inverse, qu'est-ce que le Yoga peut apporter à des pratiques telles que le Tai Ji Quan ou le Qi Gong ?

M. D. B.: Là encore, je vous répondrai que ces pratiques sont intimement liées, mais cela mériterait d'approfondir le sujet et de parler d'histoire. Pour synthétiser, je dirais que l'on retrouve le contrôle de la respiration, l'assise, le focus. L'un des Sutras de Patanjali, le référent des yogis, dit: « Yogah chittavritti nirodhah », ce qui signifie: « Le Yoga commence quand cessent les fluctuations de l'esprit. » Je pense qu'il s'agit là d'une qualité requise et partagée par les méditants ou les pratiquants de Taiji. Tout comme le geste nécessite un zeste de vacuité bouddhiste. Par ailleurs, la respiration et le souffle sont des clés majeures dans la pratique de la méditation. Quand le Yoga se pratique en vinyasa, c'est-à-dire dans un enchaînement de postures plus ou moins

PORTRAIT

Mika de BRITO rencontre Baptiste Marceau en 1997 qui l'initie à l'Ashtanga Yoga. En 2002, il rencontre Arun, un Swami Indien avec qui il crée Paris Yoga. Il continue d'enseigner le Yoga aux Etats-Unis au Sri Lanka et au Pérou. En 2010, il crée Yogalab avec Marco Prince: le yoga en immersion sonore. Dernière création: la Maison des Cévennes, lieu de retraite Yogique. www.yogalab.fr



crédit photos: Mika de Brito - Vahina

physiques, il s'agit là d'une méditation en mouvement. Je pense que cette notion peut interpeller les pratiquants de Taiji et de Qi Gong. Le père de Baptiste, mon premier professeur de Yoga, était Marcel Marceau, l'illustre Mime. Quand nous allions le voir jouer au théâtre, ceux qui étaient assis devant la scène pouvaient l'entendre respirer à chaque geste ; il appuyait son geste sur le souffle et rendait ainsi l'invisible visible. Qu'il s'agisse de Yoga, de Taiji ou toute autre discipline, il s'agit avant tout pour moi de poésie et d'alchimie.

GTao: On dit des pratiques comme le Yoga ou le Qi Gong qu'elles sont porteuses de valeurs féminines (conscience écologique, respect de soi, spiritualité, etc.), qu'en pensez vous ?

M. D. B : Comme je le disais, Yoga signifie « unir, lier ». Nous parlons donc de la relation

aux autres, au monde qui nous entoure et de celle que nous entretenons avec nous-mêmes. Les femmes sont plus enclines à de telles qualités relationnelles parce qu'elles donnent la vie, parce qu'elles sont plus à l'écoute.

En fait, je pense tout de suite à ma mère qui a toujours fait passer ses enfants avant elle-même, c'est une de ces qualités qui, je pense, sont moins facilement accessibles aux hommes, du moins de façon naturelle. Un homme devra plus souvent passer par des prises de conscience pour s'ouvrir aux autres et être dans la relation, mais ce sont

aussi des qualités masculines. Je pense qu'aujourd'hui beaucoup d'hommes sont « tout ouïe ». Or, quand j'ai commencé à enseigner il y a quinze ans, les hommes me regardaient en riant : il n'y avait que des femmes dans mes cours. A présent, de plus en plus d'hommes sont à l'écoute d'eux-mêmes, des autres et du monde qui les entoure. Hallelujah !

Le Yoga signifie « unir, lier. »

GTao : Pourtant, professeurs et maîtres sont souvent des hommes. N'est-ce pas un paradoxe ?

M. D. B : Ce paradoxe existe surtout dans certaines branches de l'hindouisme ou du bouddhisme représentés essentiellement par des hommes, un peu comme dans le clergé chrétien et chez les juifs orthodoxes. J'ai ouï dire que si seul l'homme a le droit d'étudier la Thora c'est parce que les femmes contiennent déjà cette vérité en elles. Le Yoga, intégré à la tradition indienne et védique, était souvent « machiste », mais il y a eu des courants qui ont placé l'énergie féminine au premier rang, comme le tantrisme par exemple. Et aujourd'hui, beaucoup de femmes enseignent le Yoga, certaines comme des prêtresses, d'autres comme des rock stars ou bien très simplement. Elles sont peut-être méconnues du grand public français, mais je suis sûr que d'ici quelque temps, nous verrons de plus en plus de professeurs de Yoga médiatisés et beaucoup seront des femmes. J'ai d'ailleurs des amies qui proposent, les jours de pleine lune, des cours uniquement pour des femmes.

Je crois que si l'on devient professeur, c'est surtout parce qu'on en a besoin, et peut-être plus que les autres. Les hommes éprouvent probablement bien des difficultés à canaliser leurs pulsions et à les maîtriser. Apparemment, plus que les femmes en tout cas. Ceux qui se sont évertués à les dépasser sont probablement devenus des maîtres. Je crois que l'humanité a tout à gagner à avoir des maîtres et des professeurs des deux sexes, à l'image de Mataji et Babaji. D'ailleurs l'histoire de Bouddha est assez signifiante. L'histoire a voulu retenir le récit de ce prince devenu sage parmi les sages, même si pour cela il a dû abandonner sa femme Yasodarha et son fils. Et personne ne se souvient d'elle, ni même n'a jamais entendu son nom, alors que bien avant que le Bouddha ait eu son illumination, elle avait déjà en elle, en plus d'aimer son mari et son enfant, la compassion pour tous les êtres. Avant même que le Bouddha ne prenne conscience de la souffrance du monde, Yasodhara aidait les plus démunis, les malades et les orphelins sans penser à abandonner sa famille pour autant. Après le départ du Prince, elle ne put se remarier et dut passer sa vie dans un monastère. L'histoire n'a pas fait d'elle « un maître », et pourtant...

GTao : En quoi les valeurs du masculin sont-elles présentes aussi dans votre pratique ?

M. D. B : Le Yoga peut être pratiqué de façon martiale, comme l'Asthanga Yoga, ou même le Vinyasa que je pratique de manière assidue : on enchaîne les postures pour faire transpirer

le corps grâce à une respiration particulière appelée Ujjayi, la respiration victorieuse ou respiration du feu. Ce feu accumulé permet de brûler les toxines à la manière d'un guerrier. D'ailleurs, l'échauffement, la salutation au soleil, inclut plusieurs déclinaisons de la posture du guerrier : Virabhadrasana, issu du sanscrit vira, qui a donné « viril ». C'est une pratique exigeante qui demande un engagement total afin de devenir un guerrier qui regarde le monde, sa famille et lui-même avec bienveillance.

Le temps permet de s'émanciper de la gravité.

GTao : Vous avez créé un centre dans les Cévennes et vous travaillez à Paris. Une recherche d'équilibre entre vie citadine et pleine nature ?

M. D. B : Nous avons créé ce centre avec ma femme. Oui, c'est déjà en soi un équilibre qui s'opère, le Yin et le Yang. Il est important pour moi d'effleurer les profondeurs du Yoga en surface (quand je donne mes cours à Paris à des débutants, des confirmés, des mystiques, des superficiels) et d'amener certains de mes élèves à partager des expériences plus profondes. Pour cela, il est nécessaire de pratiquer dans la lenteur et d'aller dans la nature. J'initie parfois certaines personnes dans cette voie. Pour pratiquer le Yoga, je veux dire véritablement, vous devez faire du temps votre meilleur ami et vous émanciper de la gravité. Il faut pouvoir s'asseoir tranquillement pour que cessent les fluctuations de l'esprit. C'est alors que commence le Yoga. ■



crédit photo : Mika de Brito - Suzi Scott

Recontacter le masculin *en soi*

Un parcours initiatique

par Arnaud Mattlinger

Arpenter le chemin de la connaissance, la voie de la corporalité, nous amène à nous redéfinir sans cesse, en tant qu'homme, en tant que femme. Arnaud Mattlinger nous partage son aventure initiatique à travers sa pratique du mouvement.

Quel sujet, le masculin ! Alors que mon cheminement a justement été depuis des années de raccorder le féminin et le masculin en moi, pourquoi revenir sur une seule de ces polarités alors que je suis convaincu que le chemin de maturité et d'éveil de la conscience passe par la reconnaissance et la réunion de ces deux polarités en soi ? Les deux étant intimement liées, plus j'éclaire ce que je réunis, plus l'alchimie peut se réaliser. Plus je prends conscience de l'histoire et de la charge émotionnelle qui animent le féminin et le masculin en moi, plus je peux les en libérer et me réaliser. C'est ce chemin que j'ai souhaité ici vous partager.

Une histoire des hommes

Quand on dit masculin, on entend plutôt homme. Scinder le féminin et le masculin entre homme et femme, tout comme faire la part du monde entre les bons et les méchants, les noirs et les blancs peut être utile à l'enfant afin de structurer sa compréhension du monde, mais c'est une scission simpliste. Elle s'avère erronée dès lors que l'on prend conscience de la réalité de ce qui nous fait : nous sommes tous et toutes faits d'un père et d'une mère, d'un homme et d'une femme. L'image que nous nous construisons par la suite des rôles des uns ou des autres dépend du contexte familial et social. La suite réside dans l'histoire des liens que nous tissons, gardons, rompons ou transformons avec les modèles qui nous ont faits.

Je fais partie de la génération qui se doit de remettre en question les rôles et les relations hommes-femmes. Simplement parce que dans mon parcours de vie, j'ai pris conscience des manques profonds, des crimes et des blessures de la lignée des hommes qui m'a précédé, que celle-ci a rendu impossible de me projeter dans une idée du masculin : austérité, absence de contact, parole retenue, sexuali-

Arnaud Mattlinger

té taboue, abus, inceste, suicide, etc. Mis bout à bout, ces mots font sens et réveillent ma colère. Ceci est l'histoire des hommes et des femmes de ma famille, une histoire malheureusement ordinaire, liée souvent à une morale dévastatrice.

Le masculin n'a pas d'histoire

Pour autant, le masculin n'appartient pas à cette histoire, il la traverse. Ce faisant, il se teinte de l'histoire des hommes, celle qui se transmet de génération en génération. Aussi, lorsque l'histoire des hommes se coupe de l'histoire des femmes, le masculin perd son altérité et son intégrité. Il m'a fallu rendre à l'histoire ce qui lui appartenait, tout en transformant ces schémas qui se jouaient en moi. En remontant l'histoire, je comprends que le contact entre les hommes et les femmes de mon arbre a été rompu sur plusieurs générations et je comprends pourquoi mon chemin de vie m'a amené à chercher à réparer cette rupture.

Peu à peu j'apprenais à reconnaître l'autre et finalement, moi aussi. Ainsi reprendre contact avec mon être profond, laisser s'éveiller ma sensorialité et célébrer mon souffle par la respiration a été un acte salvateur et régénérateur pour rouvrir le chemin vers un masculin éclairé.

Reprendre contact

C'est par l'alchimie métissée du Wutao que j'ai appris à reprendre contact avec moi-même. Le chemin avait commencé quelques années auparavant. Il m'aura d'abord fallu passer par les arts martiaux, plus accessibles depuis cet espace où je me tenais, loin de moi et des autres. Entrer en contact avec l'autre... mais pour le repousser ! C'était une façon de ne pas me laisser toucher, de ne pas entrer en contact avec ce que j'étais. En en prenant conscience, je me mettais en quête de ce que je suis. C'est alors que j'ai posé les mains sur mon propre corps pour écouter ce qui pouvait s'y passer. D'autres mains bienveillantes d'hommes et de femmes m'aidaient sur le chemin. Ce ne fut pas facile, mais l'espace que je découvrais était un espace de confiance. Petit à petit, j'ai perçu que ce corps n'était pas que pratique, pas qu'un outil, ni une machine à performance. Au fur et à mesure, le contact de mes mains devenait plus tranquille, plus sensible. Il aura fallu voir la blessure, les blessures, les reconnaître et les accueillir consciemment pour qu'au-delà du sentiment s'ouvre la porte du sensoriel : une sagesse en soi.

Retour à la source

En posant les mains de part et d'autre du bassin, la pratique du Wutao propose de revenir à l'origine de la vie. En reprenant contact avec le plancher pelvien, nous pouvons réintégrer cette zone trop peu souvent touchée, si ce n'est

L'ART DU WUTAO

Retrouvez les principes fondamentaux et les 12 mouvements de base du Wutao à travers l'ouvrage : « Wutao, pratiquer l'écologie corporelle » de Pol Charoy et Imanou Risselard, Le Courrier du livre.



**La porte
du sensoriel :
une sagesse
en soi.**

dans le seul but d'en tirer une satisfaction d'ordre sexuelle. En posant les mains, et en écoutant la pulsation interne, de détente en dilatation, d'inspir en expir, l'onde orgasmique émerge et se propage. Car cette onde, comme la décrit Wilhelm Reich n'est pas seulement « génitale », elle parcourt naturellement tout le corps et laisse apparaître des mouvements qui tendent vers l'extase. Le plancher pelvien devient alors le socle d'une nouvelle relation à soi et au monde.

L'onde « s'expande » de toute part, notamment le long du buste. Ce faisant, elle traverse les trois creusets alchimiques que sont l'abdomen, la poitrine et la tête. Du plancher pelvien et de l'abdomen, l'onde révèle la force primitive, la puissance et la capacité d'engagement. De la poitrine, elle laisse apparaître les qualités de cœur, les sentiments, la vulnérabilité et la compassion. De la tête, elle ouvre les pensées et les met en lien avec les deux creusets précédents. Nous retrouvons la tradition de la chevalerie et des parcours initiatiques qui mènent un chevalier au trône du roi.

De la verticalité à la transcendance de l'onde

Le mouvement de l'onde nous traverse ainsi de part en part, d'abord dans l'axe de la verticalité. C'est dans cet axe que l'être humain se trouve « entre ciel et terre ». Mais si cela reste statique, il ne dépasse pas sa condition. Or, l'onde est une dynamique. Elle traverse, accorde et unit les trois creusets. La respiration devient le catalyseur de cette union et ouvre les perceptions sensorielles de la conscience. Elle dépasse l'individu et transcende les polarités pour ouvrir un espace transpersonnel. Alors, nous pouvons toucher à la fois le féminin et le masculin en nous, défait des a priori de notre condition sociale. ■



© François Lollidon

PORTRAIT

Dessinateur et designer, Arnaud MATTINGER rencontre l'équipe de Gtao en 1999. Il devient professeur et formateur certifié de Wutao® et se forme à la Trans-analyse®. Il nourrit également sa pratique d'une recherche picturale en calligraphies de gestes et crée les « Calligraphies lumineuses ».

www.arnaom.com



L'art du *toucher*

Une fragile musique sensuelle accessible à tous

par Christian Hiéronimus

Le corps est doué d'une mémoire étonnante capable de nous restituer des émotions. Grâce à Christian Hiéronimus, plongez dans l'art du toucher et sortez des idées reçues.



crédit photo : DR

Dans le domaine du toucher, la détente, le plaisir, le bien-être, notamment dans les massages du même nom, sont des projets qui me semblent démesurément ambitieux. A l'image de la sexualité, décrétée comme devant être joueuse, imaginative, explosive, haletante, libre, culpabilisant au passage et durablement celles et ceux qui vivent une libido blessée ou en demi-teinte, le toucher au-delà du geste médical est mis en demeure d'évoluer dans l'aura du ludique, du doux, du relaxant ou du jouissif. S'il peut évidemment se vérifier, ce but quelque peu autoritaire malgré tout, engage

l'échange, le détermine, l'empêche d'être, l'habite d'adjectifs péjoratifs, et contraint son éventuelle créativité. Non seulement il donne des arguments à ceux qui le dénigrent, mais il a le pouvoir aussi d'éloigner et de culpabiliser celles et ceux dont l'expérience corporelle est si douloureuse que la notion de bien-être est vécue comme violente au regard de l'effort quelquefois héroïque que peut être un retour au corps. Dans ces vies-là, ce fameux projet de bien-être confirme une image négative et inaccessible de soi et semble n'appartenir qu'à celui qui donne.

Sous la cuirasse dort une faille...

Le toucher peut être cela, mais il est aussi bien plus que cela. Eric Fottorino écrit ainsi dans son ouvrage « Un territoire fragile » : « Les meilleures mains perçoivent le langage des territoires cachés. Un coup sur la peau, c'est un caillou dans l'eau. Il donne naissance à des ondes invisibles, des arcs de cercle ordonnés autour du point d'impact. Si tes mains sont bonnes, elles trouveront ces courbes et remonteront à l'origine du choc. L'art est de sidérer la douleur, de la frapper de stupeur. Sous la cuirasse dort une faille. » Le toucher, malgré lui, prend ainsi en compte l'ensemble de nos époques de vie, les unes se nourrissant des autres, les autres nourrissant les unes. Les traces indélébiles de notre histoire, la forme fossilisée de notre structure originnaire, la complexité et la variété des expériences qui font ce que nous sommes aujourd'hui, me font dire avec insistance que s'engager à toucher l'Autre en lui promettant détente, bien-être ou plaisir, qui reste la réputation du toucher lorsque l'offre est commerciale, fige et restreint la relation. Je reprendrai les paroles de Julos Beau-carne : « Dès le moment où nous sortons du ventre de notre mère, nous devenons toutes et tous des émigrés. » S'il est un témoin à cette proposition, c'est bien notre corps. En tous les cas, il se souvient et se manifeste, parle, chante, chuchote, crie, appelle au secours, vocalise, sous des formes diverses, au travers de la peau notamment, avec une sincérité désarmante. Si ses manifestations psychosomatiques, comme l'on dit, sont la plupart du temps visibles, ses chuchotements, ses secrets, ses confidences, ses retenues le sont moins. Sa seule requête : celle d'être respecté et considéré pour ce qu'il est, un émigré, nostalgique de son pays d'origine, mais qui n'y reviendra jamais. Sa demande au goût de détresse originelle est plus ou moins consciente mais elle sous-tend l'ensemble de ses dynamiques.

Notre corps se souvient

Des émigrés, des exilés, j'en ai massé beaucoup. Evidemment, l'étant moi-même, je me suis reconnu très souvent et les années passées à toucher ont fini par me rendre solidaire. Il est bon de se serrer les coudes. Si ma pratique du toucher a pris la forme qui est aujourd'hui, la sienne, c'est sans aucun doute dans l'évidence d'une nécessaire solidarité. J'ai vu des exils qui m'ont bousculé le cœur et la mémoire. Il semble acquis que nos comportements pluriels de vivre le corps, de le toucher, de se laisser toucher aussi, sont déterminés très tôt dans nos vies. Les regards que l'on pose sur lui, la place que nous lui donnons, la qualité du compagnonnage qui nous unit, dépendent entre autres de l'environnement premier et de l'exemplarité parentale.

Redonner la parole au corps c'est réveiller un imaginaire.

De même pour nos chants érotiques, nos musiques sensuelles, nos touchers voluptueux qui s'exprimeront en fonction des mélodies entendues à l'âge des gargouillis intra-utérins, des berceuses douces et des premières chansonnettes. Des caresses aussi. Le corps a pour caractéristique essentielle d'être doué, notamment au travers de la peau, d'une mémoire étonnante, capable de nous restituer des émotions dont nous ignorons en toute bonne foi l'existence ou que nous avons oubliées et qui sournoisement nous hantent de l'intérieur. Les couleurs particulières de certaines de ces émotions, la parole n'a pas le pouvoir de les ressusciter. Au mieux peut-elle les commenter, en faire un récit relativement détaillé, mais guère plus. Le ressenti et ses mystères auront toujours quelques longueurs d'avance.

Redonner la parole au corps

Nous pressentons que le corps est un compagnon subversif. Sa liberté de parole nous fait peur. Lui redonner la parole, c'est ne plus maîtriser son discours. Permettre à ce corps de réhabiliter son goût d'une certaine liberté, c'est réveiller en nous un imaginaire possiblement endormi, c'est réactiver des désirs et des envies créatrices. Mais aussi, et surtout, c'est remettre en question des pans entiers de compromis et de croyances enkystés. Ces compromis et ces croyances passés vont, même fanés, faire de la résistance pour garder leurs pouvoirs intacts. Ils vont nous menacer de conflits intérieurs pour nous contraindre à demeurer dans des habitudes somme toute confortables car connues. Redonner au corps le goût de possibles espaces risque d'être, pour un certain nombre d'entre nous, une démarche anxiogène comme peut l'être, pour nos fonctionnements, une thérapie par les mots. Prendre le corps à témoin, donc l'histoire qui l'habite, nécessite pour celui ou celle qui le touche de ne pas brûler les étapes. Je me méfie de ces personnes qui touchent dans une apparente générosité, affirmant que le vrai toucher se pratique intuitivement et sans se poser trop de questions ! Même un tout petit geste anodin, comme la parole, demande de la conscience. Le toucher a le pouvoir de confirmer, de réconcilier ou de rassurer des parcours de vie fragilisés, blessés, voire exsangues. Il a le chic pour réactiver notre mémoire originnaire, d'où cette prudence nécessaire.

Cette mémoire nous la pressentons bien dans l'instant de l'amour, lorsque les corps se frôlent, que nos caresses ont des origines lointaines. Nous la pressentons aussi lorsque nous manquons de cet amour ou risquons de le perdre et que ce manque, cette perte, par leurs puissances inconscientes, ont le pouvoir de nous insécuriser. Si aujourd'hui, adultes, nous pensons en terme de grande personne,



PORTRAIT

Christian HIÉRONIMUS est créateur et animateur de la formation « Le toucher créatif », conférencier et auteur. Son enseignement est résolument orienté vers un toucher qui privilégie le relationnel, qui favorise une profonde observation des ressorts psychologiques en jeu dans l'approche corporelle, et encourage à développer une attitude silencieuse et non interventionniste.
art-du-toucher
@wanadoo.fr

de responsabilité, de maturité, c'est malgré tout pétris d'une expérience originelle. Et bien qu'adultes nous pouvons constater qu'il n'est pas rare que sous des formes excentriques les réactions de l'enfant, au sens infantile du terme, prennent le pas sur un raisonnement plus distancié...

Notre premier objet d'amour

Ce 'premier objet d'amour' qu'est la mère, référence favorable ou défavorable, est ce port d'attache dont les marins que nous sommes s'éloignent à grand-peine. Chacun d'entre nous « peut avoir souscrit à des systèmes philosophiques ou avoir accompli sur son psychisme un travail en profondeur (...), il demeurera à tous égards et à jamais un individu solitaire, coupé du corps qui l'a porté, travaillé par une angoisse naturelle et inévitable intimement liée à sa condition de vivant destiné un jour à disparaître. Il finit en général par s'arranger, tôt ou tard et comme il le peut, de tout cela. S'il se sent parfois armé d'un plus grand discernement qu'il n'en avait dans le petit âge, il doit néanmoins convenir qu'il ne dispose pas d'une vision moins misérable que celle d'une taupe », nous propose Aldo Naouri. Ainsi nous allons aménager notre vie avec un certain nombre de certitudes, d'apparences, de croyances, de vérités qui vont tenter, sans relâche, de combler le clivage entre la nostalgie de nos origines perdues et l'ici et maintenant de notre vie.

Y aurait-il un toucher au masculin ?

Certains touchers, plus que d'autres, prennent en compte consciemment, avec talent et intelligence cette solitude ontologique qui fait la base de notre structure; ils connaissent les gestes pour l'adoucir. C'est fonction de la manière dont ils nous sont donnés, de comment ils sont habités et de notre disponibilité à les recevoir. Ils ont le privilège extraordinaire de nous faire voyager dans cette mémoire des profondeurs. Nos touchers se doivent d'être matures car les inévitables rencontres intérieures, conscientes ou inconscientes, génèrent des retours sur images toujours inattendus et qu'il faut savoir décrypter et accueillir.

Malgré une croyance largement répandue, dans le domaine du savoir-faire ou du manque de savoir-faire, il y a égalité entre les hommes et les femmes dans la mesure où le toucher et le rapport au corps sont sans doute ce qui nous est le plus mal transmis et enseigné. La destinée préécrite et tyrannique dans laquelle la femme est projetée ou se projette, laisse flotter dans l'air comme une indiscutable omniscience du féminin en ce qui concerne la tendresse et l'amour inconditionnel.

Nous avons été très sensibilisés à la fragilité, la subtilité et la puissance du féminin : ont été

interrogés de toutes parts les mystères du plaisir et de la jouissance de la femme, ont été dénoncés à juste titre les violences dont elles pouvaient être victimes et nos conclusions ont été pendant longtemps en défaveur du masculin, alors qu'il s'agissait de l'homme et de sa caricature. L'argument, pourtant éculé, d'une maladresse légendaire dont l'homme serait affublé vient habilement renforcer le caractère unilatérale du savoir faire féminin. Si c'était une réalité, je vous assure que l'homme que je suis d'une part, et le formateur d'autre part, seraient au courant ! Pour citer une anecdote basique, je me souviens en stage d'un homme qui, pour les besoins d'un exercice sur la confiance, avait pris les mains d'une femme dont les yeux étaient bandés et l'avait invitée à marcher. Son geste était respectueux, attentif, invitant, et lorsqu'au bout d'un moment il lui a parlé, sa voix grave a fait sursauter sa partenaire : « Tes mains étaient tellement douces et respectueuses, lui a-t-elle-dit, que j'ai cru sentir les mains d'une femme. » Eh bien non, c'était les mains d'un homme doux, respectueux et attentif, alors même qu'elle aurait pu subir les

mains d'une femme indélicate. Ce qui incombe à l'homme, selon moi, ce n'est pas de se rapprocher du féminin mais de se rapprocher de son masculin avec ses vertus, ses puissances et ses créativité. Plus il évoluera vers sa nature véritable, qui ceci dit reste à définir, plus il englobera la nature de l'autre, qui reste à définir aussi. A l'image de l'ego

qui, en se dilatant avec conscience et vigilance, finit par y inclure l'autre de façon durable et naturelle. L'homme, tout comme la femme, ne peut faire l'économie d'une observation minutieuse de ces freins qui l'empêchent de faire chanter son pôle. Freins qui usent ses élan relationnels et qui, à force, altèrent sa créativité. Un toucher d'homme est magnifique s'il part de son socle d'homme et non de la culpabilité de n'être pas une bonne énergie. De même pour la femme. S'il existe deux pôles, c'est bien pour qu'ils soient différents et pour les rendre complémentaires. L'un ne peut pas être sans l'autre. Le toucher vécu dans cette complémentarité est une incontestable richesse. Ainsi un toucher élaboré, donné avec conscience, dans un savoir-faire technique très subtil qui s'acquiert, va dans un premier temps questionner le caractère global du corps accompagné; ceci afin de s'approcher le plus près possible de sa météorologie. Dans chaque corps touché, en fonction de son vécu et de ses expériences, les mains vont voir s'imposer, soit un besoin d'horizontalité (relation à la mère, à l'enveloppement, la douceur, la volupté, l'accueil, la sensualité...), soit un besoin de verticalité (relation au père, à l'axe, à la loi). Ces notions, qui peuvent paraître caricaturales, sont omniprésentes dans le toucher. Certains apprê-

Ce qui incombe à l'homme : se rapprocher de son masculin.





crédit photo: D.R.

cieront ou se méfieront d'un toucher maternel, d'autres apprécieront ou se méfieront d'un toucher distant et protocolaire. Chaque toucher donné se doit d'ajuster son accompagnement pour que les corps puissent se mettre à chanter, à parler, à crier, à chuchoter dans la tonalité qui est la leur. Mais aussi pour leur permettre d'aller visiter et apprivoiser la contrée dont ils restent éloignés par crainte. Les mains, si elles sont intelligentes, peuvent permettre un retour à l'unité. Une réconciliation entre ces deux pôles.

Accompagner les métamorphoses

Ensuite, au sein de ces deux grandes météorologies, le toucher peut s'adresser aux périodes de métamorphoses qui correspondent chacune à des âges différents, à des potentialités de croissance. Les réactions du corps donneront des indications précises sur la puissance de ces temps de vie, leur force ou leur fragilité, leur fluidité ou leur rigidité, c'est-à-dire sur la façon dont elles auront été vécues et assimilées en leur temps. Certaines étapes n'auront pas été franchies en raison d'un environnement inadéquat ou d'une éducation défailante; d'autres l'auront été grâce à un accompagnement conscient et intelligent du bébé et de l'enfant. A savoir la naissance, le sevrage, le corps dans l'espace, la découverte de la sexualité, etc. L'adulte que nous sommes aujourd'hui est

Confirmer au corps sa place dans le monde par le toucher.

pétri de ces étapes. Notre itinéraire de vie est à l'image d'un escalier qu'il nous faut monter pour grandir. Mais un certain nombre d'entre nous, après un choc de vie ou une accumulation de micro-événements traumatiques, est resté scotché sur une marche, comme pris par un vertige, pétrifié de regarder en arrière et dans l'impossibilité de continuer l'ascension. A l'âge adulte, des comportements que nous pressentons comme infantiles, peuvent se révéler dans une soudaineté étonnante! C'est notre enfant intérieur qui, nostalgique, blessé, apeuré, perdu, désespéré, toujours assis sur sa marche d'escalier, appelle au secours, avec les moyens de son âge. Le toucher favorise tout naturellement son expression, comme ouvrir un fruit permet tout naturellement d'en répandre ses parfums. Inévitables bilans, incontournables pèlerinages. A ce propos, il ne me semble pas exagéré, ni jugeant, de dire que la place donnée au corps dans l'éducation de l'enfant, notamment à la sexualité, est sommaire, voire inexistante. Cette éducation, dépendante de la façon dont les parents, grands-parents, arrière-grands-parents ont hérité de leur propre corps et de l'estime nécessaire, détermine de fait une mémoire transgénérationnelle. Il est peu de dire que des générations ont reçu en héritage mutisme et gêne. D'autres plus récentes ont souffert de l'inverse, c'est-à-dire de la violence crue d'une nudité parentale imposée à un enfant ou d'une





crédit photo: D.R.

relation sensuelle, corps à corps plus ou moins symbolique qui souvent n'en finit pas sous prétexte pour les parents de réparer une éducation rigide, ou pour la mère de donner un amour qui se fantasme comme inconditionnel. Dans les deux cas, c'est la parole, garante du corps, qui aurait dû s'imposer pour permettre aux mots d'expliquer, de séparer, de dédramatiser tout en laissant à l'enfant l'espace de son mystère. Ce qui veut dire que cette empreinte originelle peut avoir été exagérément abreuvée par des attitudes libidineuses aux contours flous, ou confisquée par un maternel tout puissant incapable de sevrage, ou bien encore laissée à l'abandon, notamment par le père, dans l'inconscience que la parole est absolument nécessaire pour accompagner l'enfant et son corps dans ses métamorphoses. Alors que son incarnation mérite des éclaircissements, que ses questionnements sur sa réalité corporelle appellent un verbal apaisé et dédramatisant, une sorte d'omerta peut se mettre durablement en place. L'avenir du corps, du toucher et leurs expressions sont en jeu à ce moment précis. Toute parole non dite, toute attitude « jugeante », toute réponse éludée peuvent être considérées comme de plus ou moins grands points d'anesthésie sur un corps en devenir. Le risque est de perdre en route des pièces du puzzle qui le composent, d'en rendre certaines insensibles au toucher, indifférentes aux caresses, frigides ou impuis-

Retrouver la mélodie des sens.

santes dans l'accueil des sensations. Certains d'entre nous par contre gardent le souvenir gravé d'une relation juste et respectueuse avec un corps capable de fluidité. Les regards et les gestes posés sur ceux-là l'ont été dans le cadre d'un accompagnement parental habile, conscient, suffisamment généreux pour permettre à l'enfant de nourrir une image positive et une sécurité de base solide. C'est incontestablement une chance de pouvoir transmettre une souveraineté corporelle et de confirmer au corps sa place dans le monde. Notre sécurité de base, cette confiance intégrée qui devient l'axe autour duquel nous vivons, modifie du tout au tout le regard que nous portons sur notre environnement et l'accueil qui en résulte.

J'ai touché, à leur demande, un grand nombre de personnes qui souffraient de « vacuité sensuelle » si je puis dire. Elles n'avaient plus ni sensations, ni ressentis corporels, il semblait que leur orchestre s'était arrêté de jouer. Elles semblaient des vases vides, sans le moindre bouquet de fleurs qui embaume de leurs parfums et partage leurs couleurs. Certaines riaient sous mes mains, étonnées que je puisse éprouver de l'intérêt à les toucher. Je me souviens que l'une d'entre elles était étonnée « que je puisse toucher tant de laideur sans avoir envie de vomir moi-même ». Des corps abandonnés et qui n'ont comme références, comme signes de vie perceptibles,

que les douleurs qu'ils ressentent. Toute sensation qui pourrait sembler bonne est perçue comme dangereuse. Ceux-là n'avaient pourtant pas vécu d'événements majeurs, de ceux qui vous détruisent une vie, mais plutôt une addition de petits regards ou de gestes déplacés, d'héritages de silence et de culpabilité, de questions sans réponses, d'interdits auxquels ils sont restés fidèles. La route est longue pour retrouver une mélodie des sens et replacer le corps dans sa vocation, celle de rayonner, d'être le lien entre ce que l'on peut imaginer de notions d'intériorité et d'extériorité. Dit autrement, d'être le lien entre les sensations profondes et leurs expressions, et leurs mises en actes dans le quotidien.

La solitude corporelle

Après vingt-cinq ans de ma vie à enseigner et pratiquer le toucher, je reste étonné de constater combien le toucher est une langue étrangère que seul un petit nombre parle avec talent. Et cette constatation concerne autant les hommes que les femmes. Aujourd'hui encore la notion de toucher, comme la sensualité, la sexualité, l'érotisme d'ailleurs, sont tout autant en danger face à nos entraves psychologiques et à nos morales souterraines, que la terre peut l'être avec la couche d'ozone ! J'observe combien la solitude est globalement récurrente dans la plupart des itinéraires de vie que j'ai croisés. La solitude inhérente à la condition humaine bien sûr, l'empreinte originaire où est écrit le roman de notre faille ontologique. La solitude corporelle aussi avec ses manques et ses douleurs ; mais plus visiblement une solitude du quotidien, qui pèse, angoisse, assèche, éloigne, et fait abdiquer bien des projets. Cette solitude qui ferme portes et volets, qui se retranche par peur d'effractions extérieures et qui ne sait plus ce que sont des invités. Mais j'ai la conviction, et je crois l'expérience, qu'un certain toucher est un possible et puissant lien d'humanité capable de modifier en profondeur le contenu de nos relations mais aussi le regard que l'on porte sur nos vies. Et je témoigne aussi qu'un toucher digne de ce nom a le pouvoir de redonner des couleurs de vie à nos jardins intimes. Sa puissance est telle qu'il peut donner du sens à nos quotidiens et des sens à ceux et celles d'entre nous qui se seraient éloignés de leur peau et de leur corps. Nourrir, cautériser aussi cette éventuelle solitude, ce vide relationnel et le possible désert affectif qui handicapent secrètement l'intime des vies que je croise. Un accompagnement sensuel, en quelque sorte. N'est-ce pas cela, en définitive, la force et la vocation secrète du toucher ? ■

INSTITUT DE FORMATION JOËL SAVATOFSKI



Envie d'apprendre
à masser pendant
les vacances ?

STAGES LOISIRS MASSAGES DE BIEN-ÊTRE

Lamoura (Parc naturel du Haut-Jura)
du 7 au 12 juillet 2013

Montpellier (Hameau de l'Etoile)
du 26 au 30 août 2013



03 80 74 27 57 / www.ifjs.fr

Tantra de la Réconciliation

Réinventez-vous.

Pour un délice amoureux de transformation globale.
Réconcilier, épouser les énergies contradictoires.

- **"Renaître. Réveiller la Vague Dauphin"**
Du 28/03 au 01/04. Près du Mans.
4 jours en piscine d'eau chaude. Choix d'incarnation.
Vie intra-utérine. Énergie de vie.
- **"De l'Enfant blessé à l'Enfant de lumière"**
Du 02 au 09/05. Morbihan.
Dynamiques gémellaires. Choix d'incarnation.
Passage à l'adolescence.
- **"Tu seras un homme, mon Frère"** avec Patrick Ferrer
Du 12 au 16/07. Tarn.
- **"La Guérison du Féminin, l'Appel de la Déesse".**
Du 04 au 10/08. Drôme.
- **"L'Union du Masculin et du Féminin"**
Du 12 au 19/08. Drôme

Engagement d'éthique.
18 ans d'expérience.
Individus, couples, professionnels
de la relation d'aide.



Diane Bellego auteure de
"Masculin Féminin, l'Initiation Amoureuse"
01 42 38 20 30 • www.tantradianebellego.com
dbellego.pferrer@orange.fr

Des hommes et des *bêtes*

Quand l'animal inspire l'homme

par Gérard Edde

Mâles ou femelles, les animaux ont inspiré les hommes, notamment les Taoïstes et plus particulièrement l'un d'entre eux : Hua To. Au-delà de nos polarités, et si nous nous laissons à nouveau inspirer...



crédit photo : DR

L'histoire des premières civilisations et du chamanisme concomitant regorge d'allusions à la puissance sacrée des animaux: Indiens d'Amérique du Nord, Indonésiens, Chinois, Mongols et Celtes partageaient pour les animaux une admiration mêlée d'étonnement. Ces animaux se révélaient parfois des mythes: dragons, licornes et phénix se partageaient la vedette au milieu de bêtes plus réelles: tigres, aigles et serpents.

Les animaux, une inspiration

Le chamanisme d'Asie Centrale exerça une influence importante sur la naissance de la spiritualité chinoise et plus encore sur son système de médecine énergétique unique. La spiritualité taoïste a gardé ce fond instinctif du chamanisme qu'elle pense sublimer. Ainsi, petit à petit, l'homme dragon émerge du tigre tribal ou social dompté: « Eveiller le dragon et dompter le tigre. » La racine animale de l'homme cède la

place à l'immortel, laissant au rebut ses tendances grégaires et machistes. Cependant, la force de l'animal lui est indispensable pour réaliser sa quête et maintenir sa santé et sa vigilance, ainsi il mime la bête pour mieux la domestiquer et s'en différencier.

Ainsi l'utilisation de l'imitation des animaux existe depuis l'aube du Qigong, visant à retrouver une énergie spontanée dont les êtres humains éduqués sont souvent privés, ceci dans le but de retrouver la santé et de libérer la circulation de l'énergie dans les canaux d'acupuncture. Cependant les taoïstes allèrent plus loin: ils tentèrent de capter l'esprit de l'animal (le Shen) afin d'ôter la barrière du mental qui empêche de communiquer spontanément avec la nature et l'univers. Cette attitude ouvre la porte à une meilleure perception de ce que nous sommes et permet de comprendre, par intuition, comment remédier à nos faiblesses. Loin de vouloir « singer » ou imiter les



animaux, nous jouons avec leur énergie de manière spontanée et naturelle (Ziran). Cette méthode particulière est partagée par nombre de civilisations anciennes: Amérindiens, Polynésiens, Dravidiens de l'Inde du Sud, etc.

Ce travail de Qigong puise ses racines dans la nuit des temps et la période pré-taoïste (chamanique) de la Chine antique, mais son enseignement perdure dans les diverses écoles taoïstes et particulièrement celle de la Porte du Dragon (Longmen Pai). Le travail énergétique s'oriente vers l'imitation de différents animaux mythiques ou réels, non avec des formes prédéfinies, mais avec des canevas qui laisseront place à une certaine improvisation: Tigre, Tortue, Serpent Dragon et Ours seront nos champs d'expérience. Tout comme nous essayons de protéger les animaux et l'environnement naturel, il faut aussi prêter attention à la destruction de la vie humaine au cours des cent dernières années. Le nombre d'êtres humains tués par leurs frères humains doit certainement être de l'ordre de plusieurs millions.

Or, contrairement à ce que certaines religions proclament haut et fort, il est parfois difficile de dire qui est plus avancé, les humains ou les animaux. Par exemple, la cupidité a toujours été un gros problème pour les êtres humains depuis l'aube de l'humanité. Désirs insatiables et cupidité peuvent se dilater à l'infini. Les animaux ne prennent généralement pas plus que ce dont ils ont besoin pour leur survie. Lorsqu'ils vivent dans leur milieu naturel, ils ne causent pas de dommages à l'environnement.

Hua To et ses cinq animaux

L'une des grandes figures de l'application de la voie du Tao aux sciences médicales et au Qigong fut le patriarche Hua To. Celui-ci naquit en l'an 110 de notre ère, dans le comté de Hao. Il développa l'art médical à la perfection et laissa un traité de phytothérapie et d'acupuncture basé sur les cinq phases. On trouve sa statuette dans nombre de temples taoïstes et l'on considère qu'il reçut la majeure partie de son enseignement médical en retrait, par révélation. Quantité de ses formules font référence aux sages et immortels du passé. Pour la première fois, Hua To introduit la notion de huit paramètres dialectiques qui deviendront, sous une forme modifiée, la base de la médecine chinoise actuelle. Ces huit paramètres sont déterminés par la science de la pulsologie et l'observation: le vide et le plein; le froid et le chaud; la vie et la mort; le propice et le défavorable. Le traité de médecine des cinq éléments de Hua To propose dans sa partie thérapeutique des formules médicinales typiquement taoïstes. Celles-ci comprennent des ingrédients alchimiques comme le cinabre et leurs actions thérapeutiques se réfèrent au travail

Nous jouons avec l'énergie des animaux.

des souffles. Un exemple de l'une des formules de Hua To que les taoïstes ont continué d'inclure dans leur pharmacopée pendant des siècles est « la pilule de Hua To au Ginseng ». Celle-ci combat la fatigue, la nervosité et la perte de Jing (l'essence vitale). Il s'agit d'un exemple typique d'une formule utilisée sur une longue période dans le but d'améliorer sa constitution et de ralentir l'outrage des ans. Cette préparation donne le rôle de plante « empereur » au Ginseng que les taoïstes considéraient comme pourvue d'un pouvoir catalytique spirituel propre à stimuler l'évolution sur la voie du Tao.

Hua To légua aussi un système complet de travail sur l'énergie par le mouvement basé sur l'imitation des qualités spirituelles de cinq animaux: la grue, l'ours, le singe, le cerf et le tigre. Ainsi sous la dynastie des Han, au 2^e siècle après J.-C., il observa la souplesse naturelle et

les réactions spontanées des animaux sauvages. Il se dit en lui-même que ces bêtes connaissaient l'art de la décontraction dans le mouvement, art qui manquait justement aux fonctionnaires de la cour de l'empereur, stressés par l'étiquette et les soucis. Alors, il examina avec attention les animaux les plus agiles et les plus habiles; c'est ainsi qu'il développa une série de mouvements

inspirés de cinq animaux: le tigre, l'ours, le cerf, le singe et l'oiseau. Ces évolutions étaient destinées à déclencher une transpiration salutaire et à augmenter la souplesse des articulations, indispensable au bon écoulement de l'énergie vitale, le Qi, dans les canaux d'énergie, Jing Luo. Chaque animal fut ainsi relié à l'un des cinq organes de la médecine chinoise. Par exemple le jeu du singe sert à nous rappeler que le fluide ne peut circuler qu'avec la joie de se mouvoir librement en oubliant les mouvements conventionnels souvent réducteurs. Hua To avait noté que chaque animal peut nous faire exercer une partie de notre psyché, ce que les anciens nommaient le Jingshen, conglomerat psychosomatique d'énergie émotionnelle et physiologique. L'imitation du cerf peut nous libérer de notre colère et l'exercice du dragon réveille en nous des forces mentales et physique insoupçonnées. Ainsi la zookynésie peut nous raccorder à notre être originel et nous faire découvrir de nombreux aspects méconnus de notre être. Tellement de gens sont stupéfaits de constater qu'ils sont, dans certaines circonstances, le jouet de leurs passions. Cette citation ironique est allouée à Hua To: « Si les dents tombent, c'est parce qu'elles ne sont pas toujours en mouvement comme la langue. » Elle montre l'intérêt des taoïstes pour le mouvement des énergies, apte à contre-carrer la stagnation, source de maladie et d'involution. ■



PORTRAIT

Gérard EDDE enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua et le Kung-fu depuis plus de 25 ans. Directeur de l'Institut Dragon Céleste, il forme des enseignants au sein de la Fédération Européenne de Qi Gong (FEQ-GAE) depuis plus de 10 ans. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les méthodes orientales de santé, « La médecine du Tao » (éd. l'Éveil), « Exercices de l'éternelle jeunesse » et « La porte du dragon » (éd. Le Charniot d'Or).

www.dragonceleste.com

L'art du Jeet Kune Do

« Les arts martiaux se conjuguent dans les deux genres. »

par Roger Itier

Expert dans les arts martiaux chinois, Roger Itier nous parle ici de la pratique du Jeet Kune Do qui nous enseigne à rester présents, au centre de nous-mêmes.



Roger Itier

crédit photo: Roger Itier - © J.V.

Bruce Lee, acteur sino-américain qui a popularisé les arts martiaux à l'échelle de la planète, nous a laissés en héritage un concept original et novateur qui a révolutionné la vision des arts de combat asiatiques, mais aussi celui du développement personnel: le Jeet Kune Do, le poing qui intercepte. Roger Itier, expert 7^e Dan en Wushu, nous conte sa rencontre avec ce concept et son auteur.

GTao: Qui était Bruce Lee ?

Roger Itier: Bruce Lee était avant tout un chercheur, il a su créer un univers de recherche, d'expérimentation, d'interrogation qui l'amenait à remettre en cause les idées reçues, les nombreux dogmes qui jalonnent la pratique des arts martiaux. Il éleva le doute et l'incertitude comme un moteur de recherche qui le conduisit à mieux se connaître en développant une personnalité épurée des concepts poussiéreux que les arts martiaux asiatiques et les sports de combat occidentaux dressaient comme des vérités absolues. En créant ou en provoquant des situations dangereuses, il prenait plaisir à trouver des solutions pour se sortir de situations inextricables. Bruce Lee cherchait chaque jour à devenir meilleur que la veille.

GTao: En quoi son style, son concept, est-il original ?

R. I.: Bruce Lee était un personnage hors norme, il est donc naturel qu'il ait voulu sortir des styles martiaux qui étaient pour lui incapables de la moindre adaptation; la vérité n'étant concevable qu'en dehors de tout style et système. Selon lui, l'humain devait se trouver au centre de toutes les préoccupations. Il n'est dès lors pas important de coller à une forme, mais plutôt à un objectif qui se définit autour d'une efficacité absolue. La victoire pour Bruce Lee était la seule façon de jauger l'efficacité d'un art martial. Il a voulu créer l'art martial du 3^e millénaire, à la fois philosophique, athlétique et écologique, au sens économique du terme.

GTao: Quelle est selon vous l'essence de cet art ?

R. I.: L'essence du JKD est sans aucun doute, l'évolution permanente. Ce n'est pas le

« quoi ? » qui est important, mais le « comment ? » et le « quand ? ». Le JKD est également un concept qui peut s'adapter à toutes les situations de la vie; il permet de trouver des réponses simples, efficaces et directes. C'est aussi une voie profonde de connaissance de soi et de recherche absolue de la sincérité en toutes circonstances. La chose la plus dure sur terre est d'être soi-même, sans fards, ni fioritures. Bruce Lee avait le goût pour l'épuration et les principes essentiels. Il ne s'embarassait pas de l'apparat des techniques de combat qui ne servent à rien sinon à nous éloigner un peu plus de la vérité martiale.

GTao: Comment s'inscrit la personnalité d'un individu dans la pratique du JKD ?

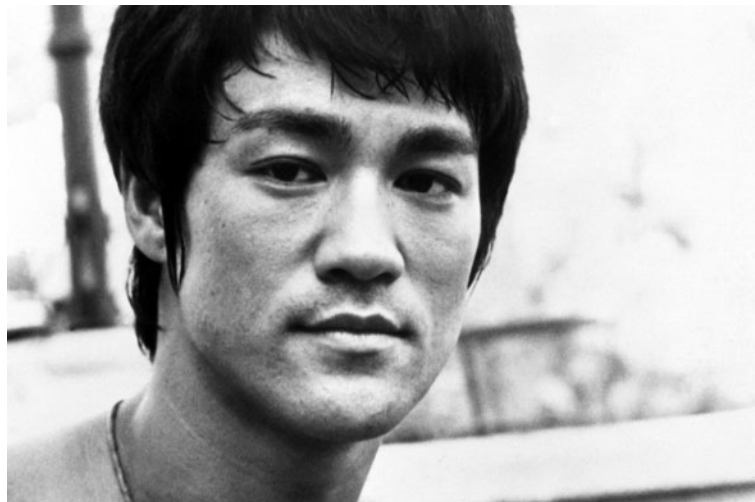
R. I.: Elle s'inscrit justement dans ce que j'ai indiqué plus haut. Le JKD est en quelque sorte une voie d'accomplissement moderne qui permet à l'individu d'éclorre en laissant de côté la théorie qui ne s'appuie sur aucune expérience solide. Notre personnalité est souvent troublée par la vision que les autres ont de nous, la vision que nous avons de nous-mêmes et ce que nous sommes vraiment. Quand ces images n'en font plus qu'une seule, alors notre personnalité prend tout son relief!

GTao: Quelles sont les étapes qui jalonnent la progression du JKD ?

R. I.: Elles sont nombreuses techniquement car Bruce Lee voulait avant tout un art martial évolutif et surtout pas figé dans un carcan formaliste. Il disait d'ailleurs que les formes (les enchaînements de mouvements) qui n'étaient pas reliées à l'intérêt de l'efficacité martiale lui évoquaient un désespoir organisé! Formule provocante à souhait qui indiquait que le fondateur du JKD voulait rompre avec des siècles de pensées poussiéreuses qui rendaient plus troubles la progression de l'adepte. Sur le plan technique, le pratiquant étudie des séquences pieds, poings, saisies/clefs et projections dans un travail d'isolation, puis d'association et enfin de fusion. Le pratiquant doit être capable de faire face à tout type d'attaques et d'agressions en utilisant la bonne technique, à la bonne distance et dans le bon timing. Les principes philosophiques et pédagogiques se résument à: apprendre les règles, appliquer les règles, oublier les règles!

GTao: Qu'elle est la part de masculin dans ce style? De féminin ?

R. I.: Les arts martiaux se conjuguent dans les deux genres. D'ailleurs les principes du Yin et du Yang auxquels Bruce Lee faisait souvent référence sont quasi omniprésents dans le JKD. En effet, la loi d'alternance est un principe vital, une règle qui réagit tous les organismes vivants. Ce que je juge de masculin



Bruce Lee (1940-1973)
« Il faut vider son esprit, être informe, sans contours, comme de l'eau. »

dans le JKD est d'aspect pénétrant et incisif des techniques combats. L'aspect féminin quant à lui correspondrait à l'observation et à la fluidité des enchaînements. L'esthétisme du JKD n'est pas une valeur que Bruce Lee recherchait, mais il est évident que son charisme, sa personnalité et son physique, rendaient le JKD pratiqué par Bruce Lee très visuel, surtout dans les films.



GTao: Le masculin est-il un avantage dans les arts martiaux ?

R. I.: Il n'est ni un avantage, ni un handicap, c'est un principe directeur qui met en relief l'engagement, la détermination, l'explosivité, le direct, etc. Bien évidemment, le masculin n'existe que parce qu'il y a le féminin, sinon comment pourrait-on le différencier? Dans les principes taoïstes auxquels Bruce Lee faisait référence, on indique souvent: c'est parce que l'on connaît la gauche et la droite, le haut et le bas, l'avant et l'arrière que l'on ressent le centre. Soyez au centre de toutes choses, dans l'œil du cyclone et vous ne serez jamais troublé.

GTao: Que transmettez-vous dans vos ateliers ?

R. I.: J'illustre les principes techniques du JKD avec des situations de vie et des jeux de rôles qui permettent à chacun de s'épanouir dans un art martial moderne qui a su faire la synthèse de ce qu'il y avait de meilleur dans la tradition martiale asiatique et dans les sports de combat occidentaux. Le JKD est une formidable école de vie qui nous engage à devenir meilleur de jour en jour. Je vous invite à faire ce voyage. Comme le dit un proverbe chinois: « La route des mille li⁽¹⁾ commence par un seul pas! », je vous propose qu'on le réalise ensemble. ■

(1) Unité de mesure de distance chinoise.



PORTRAIT

Roger ITIER pratique les arts martiaux chinois depuis plus de 35 ans. 7e Duan, il est diplômé d'État, plusieurs fois champion de France et d'Europe, vice-Champion du Monde, médaillé de la Jeunesse et des Sports, il est l'auteur du « Grand livre du Kung-Fu Wushu » aux éditions De Vecchi. Il est l'un des rares experts en France à enseigner tous les aspects du Wushu. centre-tao-paris.com roger_itier@yahoo.fr Groupe Facebook: [les élèves de Roger Itier](#)





crédit photo : D.R.

Voix du corps et corps de la VOIX

L'émotion à travers les sons

par Gilles Avisse

A travers ce texte, Gilles Avisse nous invite à aller à la rencontre de nous-mêmes par le chant.

Chanter? Rien de plus simple! Rien de plus traditionnel! Pourtant force est de constater que les chorales, les chœurs ou les stages autour de la voix sont principalement, voire parfois exclusivement, fréquentés par des femmes. De là à penser que leur voix chantée fait peur aux hommes, il n'y a qu'un pas. Car si la voix parlée, et, bien sûr dans un registre grave, est vécue comme une mâle affirmation de soi — il n'y a qu'à aller dans les tribunes des stades de football pour s'en convaincre — la voix chantée est souvent perçue par les hommes eux-mêmes comme dévalorisante, impudique ou féminisante. Elle montre trop de nous. Elle fait peur. Et si elle se fait entendre, c'est forcément avec des accents de basses profondes, en tant que signe d'appartenance à un groupe où l'on est « de vrais

mecs » qui « mettent leurs attributs sur la table »... Mais qui chantent d'une seule et même voix!

Or, aller à la rencontre de sa voix va à l'encontre de ce phénomène parce que c'est aller à la rencontre de soi-même, mais aussi de l'autre, de l'inconnu et que, comme toute recherche personnelle, retrouver le naturel de sa voix comporte une belle part d'aventure: à savoir, laisser tomber les masques pour aller dans des directions parfois inattendues, lâcher le contrôle pour se laisser aller à (re)trouver la singularité et la profondeur de sa propre voix, véhicule d'émotion pour soi et pour l'auditoire. En quelque sorte, se mettre à nu. En oubliant les modes et les appareils, pour accepter le son de sa propre voix. D'autant que le son que nous percevons à l'intérieur de nous-mêmes n'est

pas celui que reçoit l'auditeur. Voilà pourquoi tant de gens sont étonnés en entendant leur voix enregistrée et ne la reconnaissent pas.

Ainsi les hommes auraient-ils peur de perdre une partie de leur virilité en exposant leur instrument, leur voix, avec ses forces et ses faiblesses? Car si l'on chante, c'est en poursuivant le même but que lorsque l'on parle: afin de communiquer une parole qui tient à cœur, transmettre un texte, faire passer un message et en conséquence des émotions. Bien sûr, s'y accolent des petites notes de musique... qui posent tant de gros problèmes à certains de nos congénères! Pourtant, il est possible de chanter une partition, un air, une chanson sans se perdre dans la musique puisqu'il y a des mots, des idées sur lesquels s'appuyer. Et que les émotions se transmettent malgré nous. Voilà pourquoi, pour se familiariser avec sa voix chantée, il est simple de partir de ce que chaque humain sait faire, parler, pour passer, dans un second temps, au chant — le mécanisme phonatoire est le même — sans jamais oublier la communication avec autrui et bien sûr, avec soi-même. On peut vibrer en ressentant de l'intérieur nos harmoniques graves ou être dans une recherche du « beau son », celui-ci sera forcément magnifique et plein à partir du moment où il y aura transmission, comme quand nos parents nous chantaient des chansons ou nous racontaient des histoires: parce qu'on y met du cœur. Et du corps. Car la voix en fait partie (cela semble une évidence mais...) et ne met pas uniquement en mouvement l'appareil phonatoire. D'ailleurs, ne parle-t-on pas du corps de la voix? D'où l'importance de se mettre en condition avant de donner de la voix: il a été ainsi prouvé que l'exercice de la scène équivalait à une performance d'athlète sportif.

Le travail du souffle est donc primordial et le Wutao se révèle une formidable pratique pour inspirer, expirer, activer le souffle et cette respiration qui part de la zone sexuelle et peut déclencher de vrais moments de plaisir! Et lorsque l'acte de chanter se fait en toute liberté, on peut vraiment éprouver une sensation de jouissance. Pourquoi donc boudier son plaisir? Laissons chanter la voix du corps! ■

PORTRAIT



Gilles AVISSE a étudié le chant avec plusieurs professeurs, dont Eve Brenner et Jean-Louis Dumoutin. Initié à la technique Alexander, formé au Wutao®, il a chanté dans de nombreuses comédies musicales et s'est produit dans plusieurs opérettes et opéras comiques. Il écrit également ses propres chansons. Il anime des stages sur le thème de la voix naturelle et la voix sensible.

gilles.avisse@free.fr

STAGES D'ETE

dans les Alpes à 2000m

Wutao

Pratiquez l'écologie corporelle

Avec Pol Charoy et Imanou Risselard



Essence du geste
Rythmes & chant du souffle
Ressourcement

Aux ARCS 1600

du 28 juil. au 02 août 2013

du 04 au 09 août 2013

STAGE + HOTEL + 1/2 PENSION

598 €* au lieu de 710 €

**Réservé aux Adh. du Centre et aux Abonnés du mag. Génération Tao*

Info + Réservation :

Tél. Port. : 06. 20. 89. 63. 32.
contact@wutao.fr
www.wutao.fr

Inscription en ligne :

www.centre-tao-paris.com

Cours & stages réguliers à Paris
Centre d'Arts et d'Ecologie
Corporelle Génération Tao
www.centre-tao-paris.com



Chantal Dufag
par Alain Pichlak,
studio Ikopank.

La voie du *parfum*

L'essence du masculin

par Chantal Dufag

S'éveiller au sensible en éveillant notre odorat? Une voie prônée depuis l'antiquité remise au goût du jour.

La voie du parfum...
La voix du parfum!

S'entend par parfum la notion d'odeur, de fragrance, d'effluve transportées dans les airs et atteignant le cerveau pour être perçues. En cheminant ainsi, se pourrait-il que le parfum nous mène quelque part? En s'exprimant ainsi, se pourrait-il que le parfum nous dise quelque chose? Que se passe-t-il lorsque l'on sent?

La voie du parfum

Les Egyptiens de l'Egypte antique nous l'enseignent ainsi: « Le parfum est une voie empruntée pour voyager de l'état de néophyte à celui d'initié. » D'ailleurs le parfum restait l'apanage des prêtres initiés et des demi-dieux que sont les pharaons. Ce privilège existait bien après leur règne. Les parfums préservaient le corps du défunt et participaient à la conservation de son âme. Ainsi, des traces de fruits du Myrte furent attestées dans le tombeau de Toutankhamon. Les Hittites quant à eux utilisaient le cèdre (*Cedrus*) en fumigation pour tracer des chemins par lesquels les divinités disparues pouvaient revenir occuper leurs lieux de culte. La Myrrhe (*Commiphora myrrha*) élevait les prières vers le ciel.

La voix du parfum

L'origine du mot parfum viendrait du latin *pro-fumare* ou *per fumare* qui signifie « à travers la fumée. » Une origine en rapport avec la fumigation de matières odorantes dans l'antiquité (aromates, bois, résine, etc.) qui dégagait leurs odeurs en brûlant. Dans la Grèce antique, la Pythie de Delphes inspirée par les exhalaisons venues du sol rendait les oracles. Plus récemment, Jean-Jacques Rousseau écrivait que « l'olfaction est le sens de l'imagination ». L'imagination... En latin, *imaginatio* qui signifie image, vision. En jouant avec les mots, cela peut devenir: « Le sens qui met en image une histoire. » L'odeur nous raconterait-elle ainsi une histoire? Le parfum est une histoire que chacun fait sien. Elle nous rappelle que nous avons

tous un nez et que nous sentons chacun différemment. Ces différences sont liées à ce qui fait notre richesse: notre culture, nos habitudes, notre histoire. C'est ce message personnel, ce lien ténu, intime et fort avec les fragrances que nous pouvons explorer. Sentir est un véritable plaisir. Un plaisir que l'on peut partager. Danser avec l'évanescent, ressentir les émotions dans son être et les nommer. Voyager de l'immatériel au matériel pour trouver du sens. C'est grâce au procédé de la photosynthèse que les plantes nous offrent, via leur métabolisme secondaire, des essences. Ces molécules, véritables trésors de la nature, sont extraites grâce au travail d'orfèvre du distillateur sous forme d'huiles essentielles. Et si ces parfums nous invitaient à revenir à notre essence profonde? Les hommes, à revenir à leur essence profonde? En se reconnectant à leurs émotions, en goûtant au plaisir de sentir des huiles essentielles pour ressentir leurs effets, en se laissant séduire par ce que l'odorat peut leur révéler, en prenant le temps de s'écouter. Sentir, inspirer, ressentir pour éveiller le masculin en soi et explorer des dimensions encore inconnues. ■

LE CHEMIN DE L'ODORAT

La molécule odorante pénètre par les cavités nasales et vient au contact de l'épithélium constitué de cellules neuro-réceptrices. Chaque cellule réceptrice possède à son extrémité une dizaine de cils baignant dans un mucus. Les cellules odorantes se dissolvent dans le mucus avant de se fixer sur les cils qui hébergent des chimio-récepteurs (protéines). Suivant le tractus olfactif, ces protéines réceptrices atteignent le bulbe olfactif. Ce dernier agit comme un filtre qui condense l'information avant de l'envoyer au cerveau où elle sera traitée. Les parties du cerveau concernées par le traitement de l'information appartiennent au cerveau limbique ou cerveau reptilien, siège de l'émotion et de la mémoire. Le lien direct entre l'odorat et le cerveau explique l'impact émotionnel fort de ce sens.

PORTRAIT

En 2004, Chantal DUFAG donne un métier à son sens le plus développé: l'odorat. Parfumeur aromatologue, elle invite à prendre conscience de la dimension infinie des odeurs, et guide chacun à sentir les huiles essentielles pour ressentir leur pouvoir évocateur. Elle anime des ateliers olfactifs: « L'Essence du masculin » ou « Le Mystère des Parfums de l'antiquité » né d'une rencontre avec la guide V. Petruzzi.

chantal.dufag@gmail.com



Oyez âmes *chevalières* !

Le sens des valeurs

par Etienne Hayem

S'interroger sur les qualités primordiales du masculin revient à se questionner sur la notion de valeur. Quelle(s) valeur(s) donnons-nous à ce que nous sommes, ce que nous vivons, à ce à quoi nous aspirons ? Que souhaitons-nous pour demain ?



et l'appât matériel dépassent la quête du bien-être, alors la société est en grave danger. Quelles prises de conscience sont nécessaires pour remettre les choses dans le bon ordre ? Quelle réorganisation de nos valeurs devons-nous faire pour retrouver du sens dans le grand tumulte qui agite notre monde ? Ces valeurs appartiennent-elles au masculin ? Au féminin ? Où se situent-elles exactement ? Nous pouvons nous demander dans le cadre de ce dossier sur le masculin si elles ont un genre et si cela a une importance ?

Les nouvelles valeurs

Cette fin de l'ère industrielle ne se passe pas sans à-coups. L'ouverture de l'ère de la connaissance se propage dans notre société grâce à internet, au retour au local, à l'émergence et à la reconnaissance des Créatifs culturels comme acteurs clé du changement. Celle-ci nous invite à questionner nos rôles, nos métiers, nos valeurs et nos actions au quotidien pour nous mettre en cohérence avec ce nouveau paradigme. Car le constat économique et monétaire est sans appel : nous avons en Occident globalement accordé notre confiance à l'argent et à la suprématie du pouvoir matériel en sortant de l'équation notre bien-être, le respect des formes de vie qui nous entourent et notre développement intérieur. De nombreux mouvements proposent déjà de remettre les pendules à l'heure et nous devons revenir à la source, questionner notre intention et le sens que nous donnons à nos vies avant de repartir tête baissée dans nos activités d'antan. Voici un bouquet de valeurs : quelle place occupent-elles dans vos choix de vie au quotidien ?

■ **Le bien-être** : ce que nous avons pu considérer comme égoïste, comme prendre soin de soi, devient le centre de notre développement. Si nous nous épanouissons et sommes heureux dans ce qui nous anime, cette vague de bien-être se transmet naturellement autour de nous et bénéficie à tous.

Mes mots clés : l'écoute de Soi, le respect, la douceur.

Que nous soyons hommes ou femmes, nous sommes collectivement appelés à arroser notre code d'honneur pour devenir de vrais chevaliers modernes. Quand la jeunesse est coupée de ses rêves, quand les espèces disparaissent, quand la croissance

■ **Le bonheur**: quête éternelle de tout temps, la recherche du bonheur n'est plus une quête extérieure assoiffée, elle consiste à une écoute minutieuse de nos besoins, une recherche de la place juste où nous nous sentons bien, heureux, joyeux.

Mes mots-clés: joie, sourire intérieur, paix.

■ **L'intégrité**: cette valeur nous amène à être individué. Un processus individuel où chaque être humain s'approche d'une complétude qui le rend indivisible. Comme l'atome, qui vient du grec *atomo*, il ne peut plus être divisé. L'individu, une fois qu'il a trouvé son centre est uni, global, complet et unique.

Mes mots-clés: individu, centre, puissance.

■ **L'éthique**: dans un monde relié, l'éthique devient globale, à conscience planétaire. Dès lors, mes choix de vie prennent en compte le respect d'autrui dans sa quête de bien-être et de bonheur pour tous.

Le goût des valeurs

Autrefois, nous trouvions sur les étendards des villes ou des régions, un code d'honneur, des valeurs, des armoiries, une devise. Ces quelques mots, ces quelques symboles représentaient à eux seuls la richesse, la couleur, l'honneur du lieu en question. Les armoiries sont ces valeurs que l'on peignait sur l'écu. L'écu ou écusson est une forme de bouclier aussi appelé blason. Utilisé à l'époque pour reconnaître le chevalier dont on ne voyait plus le visage caché derrière son casque, c'est le lieu où l'on représente symboliquement les valeurs que l'on défend, c'est ce qu'on appelle les armes. Aujourd'hui, excepté le drapeau français, la France n'a plus d'armoiries officielles. Rudolf Steiner proposait de reprendre le socle de valeurs françaises « Liberté, Égalité, Fraternité » pour l'orienter et le polariser par sphères:

Liberté dans la vie culturelle.

Egalité dans les rapports entre les êtres.

Fraternité dans la vie économique.

C'est de cette fierté, de ce code d'honneur, de ce respect des valeurs et cette quête du sens qui nous rassemble, qui unit un groupe et motive une armée ou une nation dont notre société manque cruellement aujourd'hui. Les marques ont bien une *baseline* ou un *motto* pour nous « vendre du rêve »... qui nous invite généralement à consommer plus. Les Etats se font écraser par les multinationales et par les conglomérats d'intérêts privés. Nous avons perdu nos repères dans cette phase de grignotage progressif des biens communs. De la notion de Valeur, nous sommes passés à la notion de Prix marchand et avons monétisé tout ce qui

QUELLES SONT MES VALEURS ?

- > Quelles sont les valeurs que vous avez reçues de vos parents ?
- > Quelles sont les valeurs que vous avez apprises de l'école, de la société ?
- > Quelles sont les valeurs que vous avez apprises par vous-mêmes ?
- > Quelles sont les valeurs que vous allez transmettre à vos enfants ?

pouvait l'être, nous ne nous posons plus la question du sens sinon celle du prix; et notre seule interrogation est de savoir si nous pouvons l'acquérir ou le posséder. Quelles sont ces choses qui n'ont pas de prix, qui ne peuvent s'acquérir avec des euros et qui pourtant ont une valeur inestimable à nos yeux? La confiance en soi? L'estime de soi? Le courage? La paix? La santé?

Réhabiliter les valeurs chevaleresques

Devenir des vrais chevaliers modernes.

Quelles sont les valeurs au 21^e siècle qui sont dignes des chevaliers modernes? Quelles sont celles qui valent la peine d'être portées? Quelles sont vos valeurs? Celles qui vous poussent vers l'avant, vous habitent dans vos passions, vous guident dans votre métier? J'ai l'intime conviction que ces questions sont de plus en plus d'actualité et que c'est par la réintégration d'un code de valeurs et son incarnation dans nos vies quotidiennes que nous développerons des actes censés et conscients qui apporteront une harmonie aux individus comme à la planète. Ces valeurs se situent à mon sens au-delà de la « polarisation » car c'est bien l'Être dans sa globalité qui les incarnera et les appliquera. Ces valeurs doivent nous unir et nous permettre de nous sentir complets plutôt que de nous diviser. Voilà un beau défi pour chacun d'entre nous! ■



PORTRAIT

Diplômé d'école de commerce, Etienne HAYEM découvre en 2006 l'incohérence du système monétaire lors de ses voyages au Mexique et en Argentine. Il poursuit depuis une quête d'abondance qu'il partage à travers le décryptage du système financier et la mise en place de monnaies complémentaires. Instructeur de Wutao®, il pratique également la Transanalyse®.

www.zoupic.com

La femme et le *masculin*

Trouver la femme sauvage et faire émerger sa part masculine

par Marisa Ortolan

Comment accéder à la part masculine du féminin pour la mettre au service du féminin et des valeurs féminines ?



crédit photo : D.R.

Le masculin et le féminin sont indissociables. Ils existent en chacun de nous, que l'on soit femme ou homme. Et lorsqu'ils se retrouvent dans les extrêmes, ils s'attirent, car ils répondent à une loi d'équilibre universel. Ils sont faits pour se compléter de nature. Leur différence les rend complémentaires. Aujourd'hui, pour vivre au mieux, hommes et femmes sont appelés à prendre conscience de leurs polarités, à les apprécier, à les équilibrer et à les vivre en conscience.

Sortir des idées reçues

Chaque femme qui accepte pleinement sa part masculine se réconcilie aussi avec les hommes. Les femmes à forte polarité Yang, dont le masculin prédomine dans leur corps et leur énergie, le vivent difficilement. Dans la culture

occidentale, elles sont souvent associées à l'homosexualité, c'est-à-dire à un homme « manqué ». Pourtant, dans l'enfance, c'est l'inverse : l'expression « garçon manqué » s'utilise avec un certain prestige pour les filles. A l'inverse, dire d'un garçon très féminin qu'il est une « fille manquée » serait vécu comme une honte. Sortir de ces images pour trouver le masculin du féminin, qui ne soit pas un simple copier-coller des représentations que nous avons du masculin de l'homme, n'est pas chose aisée. On s'aperçoit qu'il est très difficile de prendre de la distance par rapport aux modèles établis.

En effet, dans les jeux de rôle où la femme imagine quel type d'homme elle pourrait incarner, il est assez fréquent de voir surgir les comportements stéréotypés du patriarcat ou du macho. Par contre, en assumant ces archétypes,



elle s'affranchit enfin d'une représentation du masculin « ingéré » soit de manière directe (figure du père ou du grand-père), soit de manière indirecte (le vécu des femmes de sa lignée ou le contexte social). Sans doute est-ce pour cela que les femmes cherchent aussi maladroitement ce qu'elles ne devraient pas attendre d'un compagnon, ou de l'homme en général. Elles n'ont pas fini leur évolution intérieure en terme de représentation d'un homme nouveau.

Apprivoiser sa propre puissance

L'exploration de la femme sauvage lui permet de laisser émerger sa part masculine en terme d'énergie. Bien souvent, c'est assez difficile pour beaucoup d'entre elles, car cette puissance qui jaillit de leur bassin et de leurs muscles leur fait peur et elles l'apparentent à la violence. Il y a cette confusion : puissance = violence. Lorsqu'un homme sort sa colère en y mettant sa puissance, autant dans la voix que dans le mouvement, la femme est impressionnée au point d'être paralysée. La recevant comme une attaque, elle réagit par l'émotion : celle de la victime. Le jeu « je subis ta violence, tu es bourreau et moi victime » se met en place. Pour sortir de ce schéma, il lui reste à apprivoiser sa propre puissance. Aujourd'hui, les arts martiaux, différentes formes de danse, le sport, et autres pratiques, apportent au corps la possibilité de canaliser cette énergie et d'en connaître les effets euphorisants. La femme constate ainsi le pouvoir de cette puissance masculine qui va de pair, bien sûr, avec sa fragilité.

Le masculin de la femme se place comme une aide précieuse dans sa vie actuelle, il lui permet d'entreprendre, de contenir l'émotion de son féminin, de séduire sans peur d'être dominée, de collaborer avec des hommes et des femmes, de vivre une sexualité libre et inventive, d'anticiper le futur.

La rondeur du masculin de la femme

Le côté lumineux du masculin de la femme ne se situe pas dans la conquête du gain, mais dans l'action d'aider, de soutenir, de comprendre, d'analyser. Il lui apporte la ténacité dans l'implication, la prudence dans la prise de risque et la pérennité de ses entreprises : il y a de la rondeur dans ce masculin de la femme.

Son côté obscur amène la femme à dominer, à être trop mentale, à se couper du cœur, à rejeter le féminin et même à le juger et à se tourner vers une sexualité excitatoire et brève. Elle vise l'orgasme en tant que décharge plutôt que le plaisir et le « nourrissage » d'une sensualité sans but. Cette face plutôt tranchante la coupe de son féminin. Le masculin de la femme, quand il est parfaitement vécu et équilibré par la femme, accueille le féminin de son féminin

dans sa totalité. Lorsque son vagin accueille un pénis, le ravissement qu'elle ressent à recevoir ce qui le complète implique un accord (la conscience) entre les deux partenaires avec une pleine acceptation (l'ouverture du cœur). Lorsque le féminin accueille le masculin de la femme, cette partie accepte la particularité du différent pour vivre la complétude. Le masculin de la femme, au service de son féminin, aide ainsi à poser au monde les valeurs féminines comme étant légitimes à l'instar de celles de l'homme. Valeurs porteuses d'une ère nouvelle.

Le masculin au service du féminin

Socialement, la femme se trouve souvent coincée entre deux pôles : soit enfermée dans un féminin convoité par l'homme qui la rend dépendante et soumise, et dans ce cas, elle est jugée infantile pour réussir dans la vie professionnelle ; soit dans un masculin qui, s'il est trop libre et engagé, se trouve réprimé par les religions et le patriarcat, car il lui donne la possibilité de faire entendre sa parole et sa façon de penser. Aujourd'hui, dans le monde, il y a encore un décalage entre les femmes et les hommes en terme d'égalité. Ce décalage persistera tant qu'il sera induit par la psyché féminine qui reconnaît plus de légitimité à l'homme qu'à la femme et donc, à elle-même. Dans le monde de la spiri-

tualité, comme dans les autres domaines de notre société, les hommes ont plus de facilité à être reconnus et entendus. Il semble que le temps ne soit pas encore venu pour que l'égalité des femmes et des hommes s'installe partout dans le monde, dans tous les aspects de la vie sociale, spirituelle, familiale et intime, même si nous y cheminons. Pour changer le comportement de la femme moderne, son masculin doit se mettre au service de son féminin et de ses valeurs féminines : l'écoute, la réceptivité, le service aux autres, l'accueil des mouvements de la vie, embellir, faire confiance, partager, décoder le ressenti et vivre en permanence en connexion avec l'invisible et savourer l'instant présent. Les hommes qui accueillent leur féminin deviennent des gardiens, porteurs de ces valeurs-là. Nous vivons ainsi une ère étrange où chacun est à la recherche de sa moitié non plus à l'extérieur, mais à l'intérieur. Cette quête amènera à mieux comprendre l'autre moitié de l'humanité. Oui, il y a encore des cultures qui gardent les femmes sous tutelle pour préserver la puissance du masculin de l'homme. Car ces cultures et religions ont peur des femmes libres, comme d'une menace. Et de fait, en vivant en égale de l'homme, elle remet en question les valeurs du patriarcat. Un modèle de société s'effrite, voire s'écroule sans qu'il y ait un « futur prévisionnel » en langage économiste ! Ce futur se crée en ce moment, en Occident, il est donc fragile comme un nouveau-né. ■

Il y a cette confusion : puissance = violence.



PORTRAIT

Marisa ORTOLAN est cofondatrice d'Horizon-Tantra avec Jacques Lucas, animatrice de Tantra et thérapeute psychocorporelle. Co-auteur du livre avec Jacques-Lucas : « Le Tantra, horizon sacré de la relation », paru aux éd. Le Souffle d'Or. Elle anime aussi, des stages à thème, des groupes de femmes.
marisao@wanadoo.fr
www.horizon-tantra.com



Un pas vers *l'avenir*

L'union du masculin et du féminin

par Marisa Ortolan et Jacques Lucas

Femmes et hommes d'aujourd'hui en quête d'évolution doivent œuvrer collectivement pour construire un futur aussi épanouissant pour le féminin que le masculin.



Des hommes qui se rassemblent ailleurs que sur un stade et parlent d'autres choses que des cours de la bourse ! Voilà une belle initiative ; une vraie promesse de questionnements sur le comportement des hommes et sur les fondements de l'identité masculine. Nous pourrions y évoquer ce qu'est être un homme aujourd'hui en Occident. Cette question, de prime abord étrange tant la réponse paraît évidente si on se limite à une identification au genre, est en réalité fort complexe. Les réponses sont variées et mouvantes tant que le sentiment d'être homme n'est pas établi.

Des références biologiques

Si l'on se réfère à la biologie, les spermatozoïdes sont en mouvement alors que l'ovule est statique et réceptif. Il serait même « attractif » pour les spermatozoïdes, ce qui les incite à la performance et à la compétition, mais aussi à l'entraide pour aller le féconder. Et nous sommes tous issus de l'union d'un spermatozoïde et d'un ovule ! Nous sommes ainsi tous constitués d'une part masculine et d'une autre féminine. Si le masculin comme le féminin parlent de comportements, le Yin et le Yang expriment une qualité d'énergie. Il est donc possible de mixer comportement et énergie, par exemple masculin-Yin et féminin-Yang ou masculin-Yang et féminin-Yin ! Cette richesse, qui est aussi une complexité, rend parfois la relation entre hommes et femmes difficile. Chez nos Anciens, sur le plan collectif, social, l'homme, et par conséquent le masculin et la femme, le féminin, ont hérité, a priori, des caractéristiques biologiques. L'homme a été élevé dans la perspective de travailler à l'extérieur alors que la femme était vouée à s'occuper de l'intérieur du foyer. L'uniformité des places et rôles liés au genre sexuel rendait les fonctionnements amoureux, familiaux et sociaux très simples, mais cela ne favorisait ni l'originalité ni l'épanouissement personnel.

Créer le monde de demain

Les différentes révolutions sociales, industrielles et économiques ont chamboulé ce fonctionnement ancestral. De nos jours, les femmes travaillent et partagent les mêmes activités que

crédit photo : D.R.

les hommes. Les repères transmis par les pères et les mères en ont été totalement transformés. Cependant, les caractéristiques fondamentales du masculin et du féminin restent inchangées. Mais leur place et leur importance ont évolué. Le masculin reste unificateur et rassembleur sur le plan social. Et grâce à son goût pour structurer et hiérarchiser, poussé par son besoin de se poser des objectifs et des buts, il organise toujours la société, même si ce sont des femmes qui « managent ». Le féminin excelle quand il s'agit de solidarité, d'affect et de confort ou de bien-être. A l'extrême, nous pourrions dire que le masculin engendre l'individualisme et que le féminin gère l'affect, ou encore que l'ego serait le propre du masculin et l'âme celui du féminin.

Lorsque, dans un couple comme en soi-même, ces deux énergies et comportements se complètent et sont en équilibre, une harmonie se dégage et le sentiment « d'être en amour » émerge. La créativité et la construction du bonheur délaissent les objectifs teintés de trop de matérialité pour chercher l'épanouissement dans la relation. Actuellement, nous cheminons individuellement vers cet idéal. Pour qu'un changement s'incarne dans la société, il est indispensable d'œuvrer collectivement, femmes et hommes, ensemble, en prenant en compte la couleur de chacun. Imaginons, par exemple, que des cités nouvelles, des zones industrielles, des établissements scolaires, etc. bénéficient non seulement du côté pratique et efficace du masculin (comme c'est le cas aujourd'hui), mais aussi de la vision féminine : l'épanouissement personnel y serait privilégié grâce au respect d'une esthétique à échelle humaine, d'un environnement naturel et de la création d'espaces conviviaux gratuits. Le rapport productivité/coût/profit resterait un critère de réussite, mais le bonheur et le bien-être des citoyens auraient encore plus d'importance pour les prises de décision.

Qu'apporte le Tantra à cet idéal ?

Les femmes ayant renoncé à exercer leur dimension maternelle dans la relation homme/femme aiment les pratiques tantriques parce qu'elles leur offrent un espace relationnel qu'elles ne trouvent pas ou peu dans la société. L'homme, lui, apprend à lâcher ses privilèges, son éducation et l'obéissance à ses pères. La découverte de son féminin intérieur le transforme au point de trouver le plaisir et la liberté de se sentir « être un homme ». Il accède à une autre forme de sexualité et se découvre uni à lui-même autant qu'à l'autre, aux autres, à l'humanité. Ainsi le Tantra ouvre l'homme à un nouveau paradigme, une nouvelle perception de lui-même, de l'autre et de la vie. Il comprend non plus avec sa tête, mais

avec son cœur et la totalité de son être : Chevalier, Guide, Amoureux, Père, tout à la fois, il met sa force au service du sacré dans le vivant, dans la relation avec ses frères et sœurs, pour le bien de tous. Renonçant aux valeurs patriarcales qui lui paraissent alors désuètes, son goût pour l'individualisme et l'Ego, il laisse place à un altruisme productif pour la communauté.

Le Tantra enseigne ainsi l'égalité de l'homme et de la femme en tant que Dieu et Déesse, corédacteurs du monde, par l'alliance du masculin et du féminin intérieur. La sexualité est vécue comme une pratique spirituelle, consciente et responsable et une voie d'accès directe à la joie et à la transcendance. Le sens du Sacré émerge alors en toutes choses et tous actes. Par exemple, dans la rencontre amoureuse et sexuelle, une alchimie se produit qui induit une expansion de conscience : les énergies Yin et Yang circulent de l'un à l'autre au-delà du genre sexuel, au-delà du masculin et du féminin, entraînant l'homme et la femme dans une spirale extatique. La richesse de la rencontre tantrique est alors énergétique, Yin et Yang se conjuguent dans l'osmose et l'harmonie. Cette « Reliance » de l'homme et de la femme, écho de la « Reliance » intérieure, induit une sublimation comparable à la transmutation de l'esprit dans la matière.

En conclusion, femmes et hommes d'aujourd'hui, en quête d'évolution, se retrouvent dans l'aspiration à créer paix et alliance afin de construire un futur aussi épanouissant pour le masculin que pour le féminin ; autant pour la femme que pour l'homme. La conjugaison du Yin et du Yang, des énergies, l'ouverture aux comportements complémentaires et différents ouvrent au sentiment de se sentir « Soi », indépendamment du genre sexuel, de la fonction ou de la place dans la société. Chacun devient interchangeable et complémentaire. L'étape suivante sera de trouver un espace de rassemblement du féminin et du masculin, preuve d'une volonté et d'un désir profond de composer, de communiquer et de réfléchir ensemble sur du « neuf » toujours actualisé. ■

**Créer une
reliance entre
l'homme et
la femme.**

PORTTRAITS

Marisa ORTOLAN et Jacques LUCAS co-animent des groupes mixtes de Tantra. Ils sont également co-auteurs du livre « Le Tantra, horizon sacré de la relation », éd. Le Souffle d'or.
www.horizontantra.com

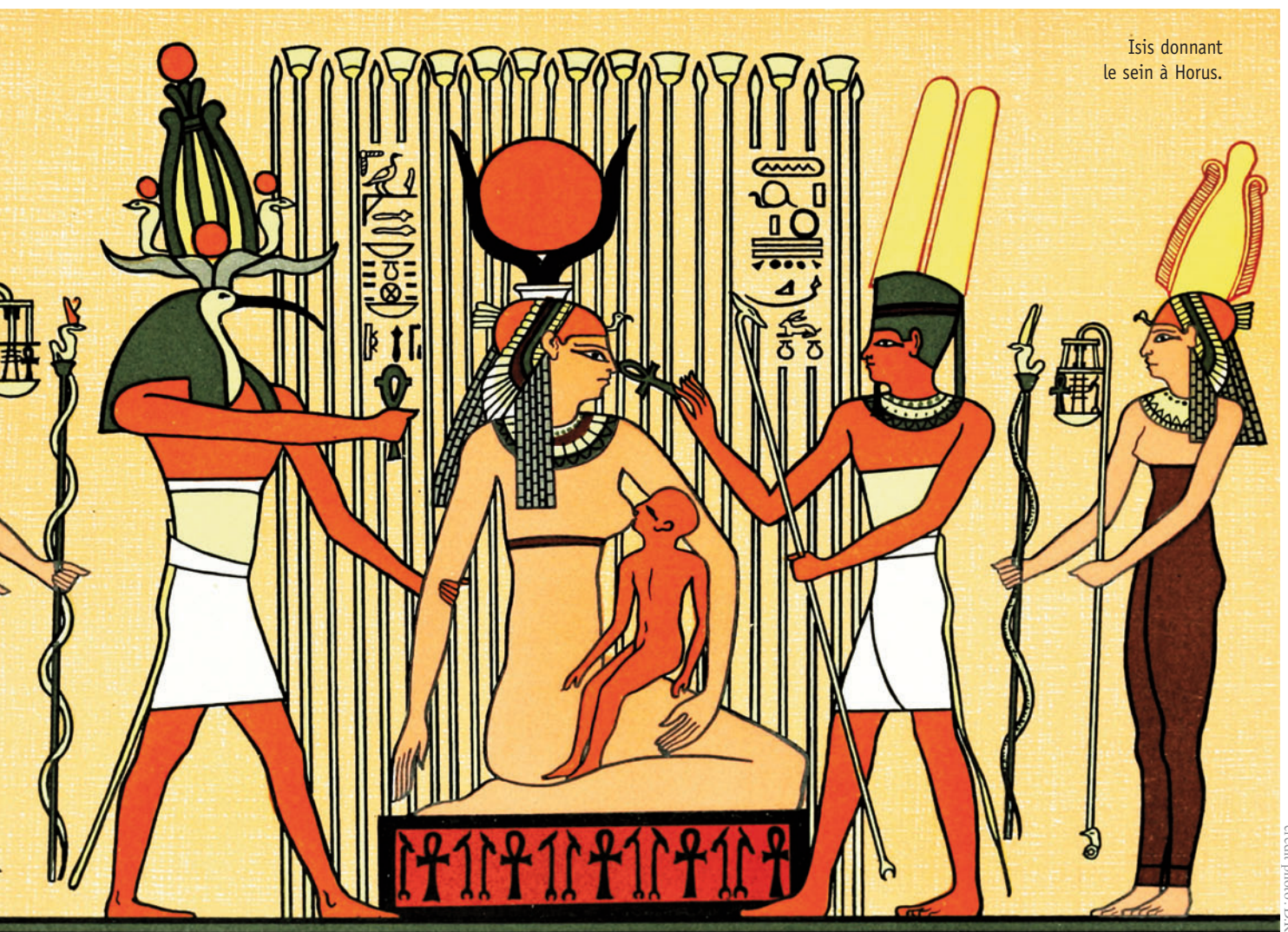


Messieurs, devenez *androgynes*

Ça ira mieux!

par Marie-Agnès Chauvin

A travers ce texte, Marie-Agnès Chauvin nous invite à accueillir la déesse qui est en nous, en acceptant sa propre dimension animale et créatrice.



Les femmes et les hommes ont un capital comportemental double, composé du principe masculin et du principe féminin. Carl Gustave Jung a défini à ce propos les notions de Logo et Eros qui correspondent aux principes masculin et féminin conscients et à Anima et Animus qui en sont les versants inconscients.

Les forces conscientes

■ Le principe masculin est « logos ». Le logos

est une aptitude à penser et à ordonner; cela consiste à discriminer avec détachement les différents éléments d'une situation puis à les structurer pour en faire un assemblage rationnel. Le logos est organisateur du monde.

■ Le principe féminin est « éros ». L'éros est une aptitude relationnelle; cela consiste à faire naturellement des liens avec les éléments en présence, les entrelacer. Les situations sont prises dans leur globalité. Le propos est d'avantage de « faire avec » que de transformer.

L'observation nous montre cependant la plupart des hommes « frontalement » logos et la plupart des femmes « frontalement » éros; cela ne veut pas dire que c'est exclusif. La pression sociale est forte et les hommes sont plus poussés vers le logos et les femmes vers l'éros.

Les forces inconscientes

Dans la perspective jungienne l'inconscient possède deux types de contenants:

■ L'inconscient personnel qui se remplit avec les événements vécus par le sujet. Ce sont en général des émotions et des souvenirs trop forts que l'on ne peut pas garder au niveau de la conscience. Ils sont ainsi oubliés, déniés, refoulés.

■ L'inconscient collectif, qui ne correspond pas à un inconscient de groupe, mais à un réservoir personnel empreint, bien au-delà du sujet lui-même, des traces de l'histoire de l'humanité.

Ces traces sont des énergies en potentiel qui peuvent se manifester à l'insu de la personne. Jung les a appelées « archétypes ».

Anima et Animus

La vie est faite de dualités. Les forces en présence se complètent ou s'opposent. Les éléments du conscient et de l'inconscient vont être soumis à ce mouvement de balancier. A un contenu conscient va correspondre un contenu inconscient en miroir. La psyché consciente masculine étant chargée de logos va avoir dans l'inconscient des forces à connotation d'éros. Ces forces vont s'exprimer en utilisant l'affect. Jung a appelé Anima cette fonction féminine de l'inconscient masculin. L'Anima est l'expression affective de l'inconscient des hommes. Elle a un versant positif et un versant négatif. La psyché consciente féminine, étant chargée d'éros, va avoir dans l'inconscient des forces à connotation de logos. Cette fonction masculine de l'inconscient féminin est appelée Animus.

Anima: aller à la rencontre de son féminin intérieur

L'Anima est une énergie inconsciente. Elle fait partie des forces de « l'ombre » qui influencent notre comportement à notre insu. Elle se forme dans l'inconscient collectif à partir de l'image archétypale de la déesse/mère primordiale, la surpuissante fondatrice de toute vie. Celle qui est capable d'enfanter et de tuer. Sa force de vie n'a d'égale que sa violence à la défendre. Elle est représentée par des images de déesses et de magiciennes telles Inanna et Tiamat à Babylone, Isis ou Hathor en Egypte. Hathor, déesse féminine par excellence avait quatre traits de personnalité différents.

- > La puissance sauvage: la lionne destructrice Sekhmet;
- > La protection: le chat Bastet;
- > La beauté séduisante: le cobra Ouadjet;

> La fertilité: la vache avec ses cornes qui dessinent une lune.

Dans ces représentations, le lien avec l'animalité est largement présent. Il nous montre de quelle nature est la force inconsciente des hommes. C'est une puissance d'éros, elle est plus chargée d'affect que de logique.

Sous son versant positif, quand elle est conscientisée, elle devient une force de lien. Elle permet la prise en compte de l'unité du monde et du respect qui lui est dû. On trouve ici le côté protecteur des hommes. Le père et le compagnon qui prennent en charge la vie de la famille; le défenseur de la justice, celui de la nature, etc.

Sous son versant négatif, quand elle reste inconsciente, Anima est la puissance sauvage. Quand elle prend possession des hommes, elle les entraîne à faire des choses insensées et démesurées. Ainsi c'est la face démente de

l'Anima qui fait oublier aux combattants pourquoi ils s'acharnent dans des affrontements sanguinaires et stériles. La défense de la vie a perdu la raison et se transforme en lutte à mort. Il arrive à l'Anima de se manifester aussi dans la furie de sexe de certains hommes qui ne discernent rien au-delà de leur désir charnel. C'est aussi cette force qui pousse certains hommes à se lier avec des femmes séductrices et vénales qui projettent devant eux leur propre Anima.

Faire émerger de l'ombre cette part obscure de leur force est pour les hommes une œuvre de patience et de détermination. Prendre conscience qu'ils abritent des déesses / dragones capables de déborder gravement n'est pas aisé. C'est plus facile de refouler ces contenus et de les projeter sur les sujets porteurs de féminin extérieur à savoir: les femmes. Les plus virulents en ce sens furent et sont encore les fondamentalistes religieux. Quand ils se doublent de combattants, l'obscurantisme est à son comble.

Pour aider les hommes à faire la part entre les représentations positives et négatives de leur inconscient, le monothéisme et les cultures patriarcales ont séparé le féminin en deux parties distinctes: les « mauvaises » femmes et les « bonnes ». Les hommes projettent ainsi sur les femmes deux images opposées. La mauvaise image donne la « harpie » qui hurle. La « pétroleuse » qui revendique. Si on sexualise l'évocation, cela donne la charmeuse intéressée, la prostituée. La bonne image correspond à celle de l'amour, de la douceur et du don de vie. Elle renvoie au charme naturel, à la gentillesse et à l'envie de faire plaisir. Si on sexualise l'image, on arrive à la « vierge », pure et disponible, voire offerte. Les hommes ont du mal à « joindre les deux bouts » et leur désir est écartelé entre deux contenus contradictoires.

L'Anima en tant que potentiel énergétique n'a

L'anima est liée à notre animalité.



PORTRAIT

Marie-Agnès CHAUVIN est psychologue, formatrice et consultante en entreprise sur la conduite humaine du changement des organisations. En tant que coach / thérapeute, elle accompagne des particuliers. Auteure du livre « Dans les forges primaires de l'être » et « Devenez androgyne, ça ira mieux » aux éd. Le Souffle d'Or (parution en octobre 2012).

achauvin@soleaconseil.com
www.lesequipiers.fr





La beauté séduisante :
le cobra Ouadjet.

crédit photo: DR

pas d'orientation a priori. Elle peut être positive ou négative. Elle devient une force néfaste quand elle prend tellement d'espace qu'elle submerge le conscient. C'est une meute sauvage qui envahit la ville. L'attitude qui consiste à l'ignorer ou à la laisser dormir est dangereuse. Au moindre moment d'inattention, elle va sortir en furie, enfin libre. L'attitude qui consiste à la domestiquer, ne l'est pas moins. On ne transforme pas un tigre en chaton. Le déni, la séquestration et la projection sont des comportements stériles.

Prendre soin de son Anima

Alors, comment accepter sa puissance intérieure sans la réduire, se laisser envahir ou la projeter à l'extérieur ? Comment prendre soin de son Anima ? Face à la puissance de l'animal qui peut faire peur, il faut la tempérer par la lucidité et la capacité à structurer. La force consciente du principe masculin est une grande ressource. Il est indispensable de reconnaître son existence, puis de lui faire la place qu'elle mérite. Le travail psychologique amène la lucidité et permet de voir les éléments qui constituent l'Anima. Connecter avec l'affect, c'est accepter sa propre dimension animale, irrationnelle et créatrice. C'est accueillir une déesse intérieure. Devenue un potentiel conscient, elle s'incarne dans la force et la douceur. L'Anima est mue par une force transcendante. La part de spiritualité des hommes est forte. Dans nos sociétés, elle manque d'espace pour s'épanouir. La survalorisation des preuves scientifiques et les dogmes figés des religions brident son expression. Pour être encore plus précis, on peut proposer aux hommes d'organiser un programme pour « conscientiser » leur Anima. C'est-à-dire de vivre en étant conscient de sa présence. La grande animale-céleste se nourrit de puissance et de tendresse, elle se délecte de sensations et d'affection, elle s'épanouit dans la contemplation de la beauté de la nature, elle raffole de ce qui ne s'explique pas. Elle regarde passer le fleuve sans intervenir sur son cours. C'est ainsi que vit le monde animal. Et pour citer Louis Aragon : « Est-ce ainsi que les hommes vivent ? ». ■



Entrez dans la *Bliss dance*

« Danse au-delà des polarités »

par Maryvonne Piétri

Maryvonne Piétri nous partage son cheminement : de la joie de vivre à l'adaptation. De la rupture aux retrouvailles. De la petite fille à la femme. Du masculin au féminin et au-delà des polarités grâce à la Bliss dance.

Autant que je m'en souviens, c'est la danse qui est venue me chercher. Mes premières années de vie se sont déroulées à Madagascar. Entre la terre rouge et la joie de vivre des Malgaches, j'étais imprégnée par cette île vibrante de vie. En ce temps-là, je dansais spontanément, en contact avec la joie, la colère ou la tristesse. Tout mon corps exprimait dans un mouvement unique et intégré ce qui me traversait. En grandissant, j'ai observé que cette spontanéité d'enfant n'était pas toujours reçue par les adultes et j'ai très vite senti que le

silence était parfois préférable aux mots. J'étais comme tous les enfants en contact direct avec la vie et j'exprimais intensément ce que je ressentais. Mais ma partition musicale interne ne correspondait pas vraiment avec celle du monde qui m'entourait. J'étais pourtant simplement vivante et il me semblait intuitivement que c'était cela la vraie vie ! Alors, j'ai senti qu'il était préférable de quitter ce territoire intérieur, ce « je » trop bruyant, trop vivant, « trop » pour entrer dans le monde que les adultes me présentaient. Il était question

d'amour et m'adapter était, comme tant d'autres enfants, le seul choix possible.

M'adapter

Là, petit à petit, mon corps s'est mis à me chuchoter que si je dansais, je pourrais entrer à nouveau en contact avec ce qui m'animait intérieurement. J'avais entendu le message, mais j'étais déjà devenue assez muette vis-à-vis du monde extérieur. Alors, pour équilibrer ce choix, il me restait à investir ma polarité masculine, devenir forte et défendre la sensibilité profonde que je ressentais à l'intérieur. A partir de là, je suis partie à la conquête du monde. Pour tenir debout dans ce déséquilibre où les mots ne pouvaient se dire, j'ai investi le sport à très haut niveau en activant mon masculin. Je suis devenue une passionnée de grosses motos et championne d'aviron. Place de la Bastille, j'étais vue et reconnue, et lors des championnats d'aviron, j'étais applaudie. Enfin, j'existais ! Pourtant, je sentais bien qu'à l'intérieur, un vide existentiel se creusait un peu plus à chaque réussite extérieure et je voyais le fossé se creuser entre l'intérieur et l'extérieur. Un jour où je roulais à moto, une voiture me renversa et le chauffeur s'enfuit. Je n'avais plus de moto pour exister. J'ai alors ressenti une injustice profonde, une fracture dans l'existence. Au-delà d'une chute, que j'imagine impressionnante et qui me laissa indemne, je ne pus nier que la vie me disait à cet instant là : « Stop », regarde !

Me reconnecter

J'ai laissé mon puissant cheval sur le trottoir à Montparnasse et je suis rentrée, profondément bousculée dans ma chair émotionnelle. Alors j'ai entrepris un long chemin pour reconnecter cette polarité féminine qui n'avait plus été entendue pendant toutes ces années. Celle-ci était coincée derrière une belle cuirasse caractéristique et des réussites extérieures. Je suis alors entrée dans une longue méditation. A l'époque, je vivais au Portugal et j'ai lâché mon activité professionnelle qui était florissante, le métier de thérapeute en bioénergie et j'ai vécu quatre ans quasiment seule et sans travailler, dans une grande maison donnant sur la mer. J'ai fait de longues retraites de silence et suis allée au cœur même de ces espaces que j'avais laissés en jachère depuis si longtemps, ce féminin qui avait tant besoin d'être entendu. J'ai dansé ce voyage pendant plus de douze ans. J'ai exploré, étudié et vécu intensément à l'intérieur. Les vingt-deux lettres hébraïques m'ont saisie pour entrer dans une nouvelle danse en m'ouvrant à un niveau de lecture du monde à travers le symbole. L'astrologie, les étoiles et les planètes, la kabbale, le Yi King et d'autres sagesses, me délivraient des messages et me demandaient de les vivre dans l'instant. Ce voyage m'a emmenée vers les

**Mes polarités
pouvaient
s'exprimer
ensemble.**

LA BLISS DANCE

La Bliss Dance a été créée par Shakti Malan, en Afrique du Sud. Bliss Dance signifie Danse du bonheur. Cet espace de danse cultive une présence non-duelle dans le mouvement. Il s'agit d'un espace de méditation active et d'une pratique de danse libre. La danse est conçue pour faciliter une chute profonde dans le moment présent.

« La Bliss est l'équilibre qui apparaît quand nous embrassons pleinement notre ombre et notre lumière et entrons nous reposer, en Amour. »

Shakti Malan

hauts sommets et les grands puits de l'existence. J'ai longuement marché dans le désert, cette soif qui m'habitait était un puits sans fond. Le retour de ces profondeurs fut à lui seul un véritable défi. Tentée de rester là, à cet endroit où dans cette solitude le monde s'offrait, tel un trésor. J'avais rencontré l'archétype Athéna du féminin, et il m'en restait bien d'autres à explorer.

Danser mes polarités

Mais ce n'était pas cette vie-là, qu'enfant j'embrassais de tout mon être... Alors j'ai compris qu'il était nécessaire que je lâche mes livres, les planètes et la ronde de la lune et du soleil et que je revienne dans la « vraie » vie. De retour en France, je me suis investie dans la relation humaine et j'ai animé de très nombreux cercles sur le thème de « l'élément humain », la confiance et le leadership. Là, mes polarités pouvaient s'exprimer, ensemble et plus librement. Puis j'ai dansé la Danse des 5 rythmes® pendant deux ans, comme un appel à la quintessence de ce parcours. Un jour, je rencontre le mot Bliss Dance. Une amie me confie que Bliss signifie « félicité ». Je sens là un appel intérieur, comme une reconnaissance de la petite fille qui dit « Oui, c'est cela », mêlé au souffle doux de mon âme qui me susurre : « C'est le moment... ». Je regarde de plus près et je vois que cela se passe en Afrique du Sud, pendant trois semaines. Pays cher à mon cœur, la « Nation arc-en-ciel » (« Rainbow Nation » nommée ainsi par Desmond Tutu, afin de désigner son rêve de construire une société sud africaine post-raciale). C'est un grand « Oui » ! Je pars donc danser environ sept heures par jour la Bliss Dance. Peu à peu, au rythme des musiques qui activent en alternance le système nerveux sympathique et para-sympathique, le mental se fond dans le mouvement. Je rencontre l'androgynie, j'entre en intimité profonde avec moi-même, les autres et le monde au-delà des mots, des représentations et des savoirs. Je suis la nature, je suis le ruisseau, l'arbre et l'oiseau qui chante. La joie m'invite et j'entre dans la danse au-delà des polarités. ■



PORTRAIT

Pratiquante de Yoga et méditation depuis douze ans, Maryvonne PIETRI a l'expérience de nombreuses danses. Elle s'est formée à la Bliss Dance en Afrique du Sud avec Shakti Malan. Par ailleurs, elle accompagne des personnes et des organisations depuis près de 20 ans. Sa pratique repose sur une connaissance approfondie du corps humain et des dynamiques relationnelles.

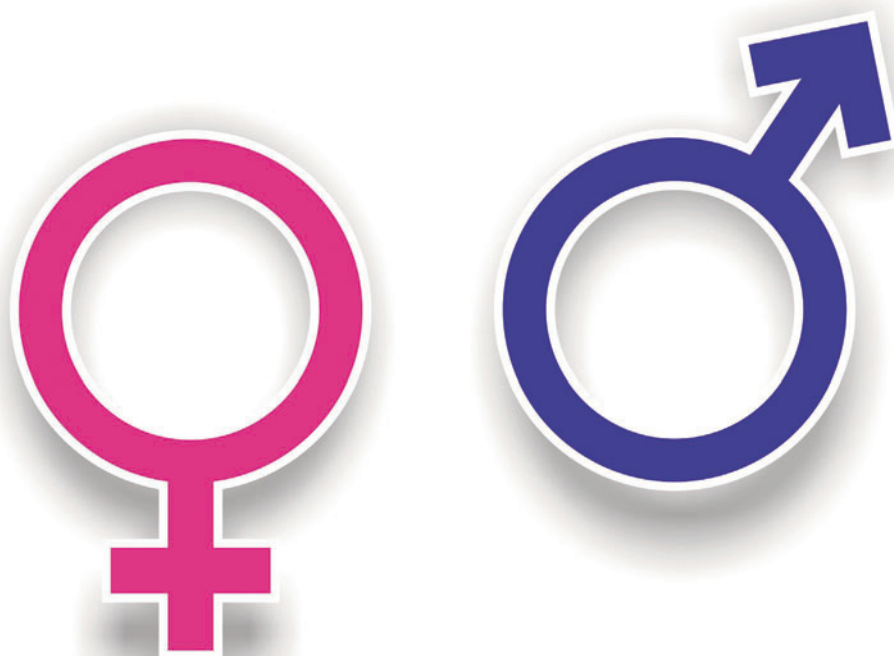
marypietri@gmail.com
www.cerclesenvie.com

La danse des *polarités*

« Nos polarités sont sans cesse en mouvement. »

par Imanou Risselard et Pol Charoy

Grâce à l'exploration de nos formes caractérielles, la Trans-analyse nous amène à nous interroger sur notre identité. Où se situe le genre ? Où se situe la polarité ?



crédit photo : D.R.

GTao : Comment définissez-vous la notion de polarité ?

Pol Charoy : Une polarité se définit toujours par rapport à une autre polarité. Tout comme le Yin se définit par rapport au Yang et le Yang par rapport au Yin. Le féminin se définit par rapport au masculin et le masculin par rapport au féminin.

GTao : Vous préférez donc la notion de polarité à celle de genre ?

P. C. : La notion de genre ne m'évoque pas grand-chose car je me considère avant tout comme étant du genre humain, peu importe qu'il soit masculin ou féminin. Aujourd'hui, nous nous définissons et la société nous définit de manière sexuée : femme ou homme. Or, au niveau caractériel, nous nous rendons vite compte qu'il n'y a pas forcément de lien entre l'apparence sexuée de la personne et ses différentes formes caractérielles (voir encadré ci-contre). Ainsi, certains traits de notre caractère sont en adéquation avec notre physique,

mais d'autres pas ! Dès lors, définir le masculin et le féminin de manière très cadrée devient difficile. Existe-t-il une manière masculine ou féminine de ressentir nos émotions ? Y a-t-il une façon de penser masculine ou féminine ?

Imanou Risselard : Je me souviens très bien enfant ne pas avoir tout de suite choisi de me définir comme fille ou garçon. Je suis longtemps restée dans un espace qui se préférait « neutre », une forme de « non genre ». Plus tard, j'aimais beaucoup sentir la puissance d'indépendance, le pouvoir de dire « non » ; ce « non » que j'imaginai alors être de l'ordre du masculin. J'aimais aussi développer des aspects que je pensais plus féminins : envelopper, communier. Et je n'avais pas envie d'abandonner une qualité au détriment de l'autre. Mon cheminement à travers la prise de conscience de mes formes caractérielles m'a permis de prendre conscience des parties de moi qui étaient davantage polarisées masculines ou féminines.



GTao: Y aurait-il selon vous une origine à ces polarités ?

P. C. : D'un point de vue psychanalytique, une fille peut se développer en restant en communion avec sa mère. Le petit garçon, quant à lui, devra se différencier pour évoluer. Et cela lui demande un effort car il doit (dans le meilleur des cas bien sûr !) repousser ce qui normalement est bon pour lui, chaud, doux et enveloppant. Cette nécessité de différenciation ne peut que déterminer ses comportements quand il sera adulte. De la même manière pour les femmes qui gardent les traces de la fusion avec leur mère ; elles savent plus naturellement communier entre elles. Mais il suffit qu'un homme arrive pour que leurs comportements changent. A l'inverse, il suffit qu'une femme arrive dans un groupe d'hommes pour qu'apparaissent de nouveaux enjeux. Ces comportements sont très « primordiaux », voire « animal », et il est important d'en tenir compte. J'ai une anecdote à vous raconter à ce sujet. Lors de notre rencontre avec Imanou, nous avons eu la chance de vivre en caravane avec une femelle chimpanzé et son « maître ». Alors que Dolly entra tout de suite en sympathie avec Imanou, elle me montra ses crocs avec agressivité. Ce fut une expérience primordiale et initiatique très forte pour moi, féministe militant à l'époque : le mâle que j'étais était perçu comme insécure par la femelle qu'elle était. Un rituel fut nécessaire pour que Dolly m'accepte pleinement et vienne manger sur mes genoux.

I. R. : Quant à moi, ma rencontre avec Dolly me poussa sans ménagement dans ma « femellitude ». Son « animalité » me permit d'affiner mon identité en me reliant à l'ensemble des « femelles » qui peuple notre terre.

P. C. : Cette expérience montre bien que mâle et femelle nourrissent notre perception du masculin et du féminin. Jusqu'où ? C'est là toute la question. Carl C. Jung parle d'androgynie psychique. L'accomplissement de notre être réside peut-être dans notre capacité à déposer toute identification vibratoire cellulaire à cette identité première qui nous a incarnés.

GTao: Et en Trans-analyse ?

I. R. : L'apparition d'une forme caractérielle n'est jamais prédéfinie. Sa polarité se révèle quand elle est contactée. Une personne, quel que soit son sexe, peut découvrir une forme caractérielle de polarité féminine ou masculine.

P. C. : Notre construction caractérielle, définie en Trans-analyse sous la forme d'un cycle (la Roue des personnages), est multiple.

QU'EST-CE QU'UNE FORME CARACTÉRIELLE ?

Dans la tradition théâtrale, la forme est une structure expressive. L'acteur organise ainsi sa performance autour de formes qu'il compose, incarne et joue. En Trans-analyse, on considère que la forme (la posture, sa relation à l'espace, sa dynamique) engendre le caractère du personnage : ses pensées, ses émotions, ses comportements, etc. Un être humain est donc avant tout une forme. Une forme qui change, se modifie et mute selon le contexte dans lequel elle évolue. Il n'y a dès lors pas une, mais des formes caractérielles, des personnages, qui s'animent en nous en suivant toujours le même cycle. C'est la Roue des personnages particulière à chacun(e) de nous.

Nous sommes constitués de différentes polarités issues de notre père, de notre mère, de notre grand-mère, de notre grand-père, etc. Eux-mêmes ayant hérité par imprégnation de la forme caractérielle de leur père, de leur mère, etc. Certaines formes, certains personnages, sont plus masculines ou plus féminines que d'autres, voire androgynes ou doubles.

Ainsi une femme peut définir spontanément une partie d'elle-même en disant par exemple : « C'est celui (et non celle !) qui s'emporte pour un rien ». La femme s'identifie alors à une polarité masculine. Elle n'en reste pas moins femme.

GTao: Ces polarités sont-elles nécessaires ?

P. C. : Il est intéressant de voir que des polarités se forment toujours dans un couple, qu'il soit hétérosexuel ou homosexuel ; l'un des deux partenaires étant généralement plus masculin tandis que l'autre est plus féminin. Les polarités de l'un et de l'autre peuvent aussi s'inverser selon le contexte ou le moment. Cette « danse des polarités » est ainsi plus visible chez les couples homosexuels qu'hétérosexuels qui considèrent souvent ce qui est masculin comme étant réservé à l'homme et ce qui est féminin comme étant réservé à la femme. Au cours de stages de Tao du clown que nous organisons, il est arrivé que des personnes découvrent que leur clown est attiré par des personnes du même sexe, dans une « homosensualité », où à l'inverse que des homosexuels révèlent sur scène un clown hétérosexuel ! Le champ scénique leur permet alors de vivre une dimension de leur être qu'ils ne se seraient pas autorisés à vivre dans un autre contexte. Vivre cet espace est souvent libérateur.

I. R. : Nos polarités sont sans cesse en mouvement car ce sont des dynamiques de vie. Il suffit d'ajouter une personne pour voir nos polarités s'organiser autrement. Le processus trans-analytique consiste à prendre conscience de la façon dont nous agissons ou dont nous sommes agis par nos polarités. ■

Chaque couple a sa danse des polarités.



PORTRAIT

Imanou RISSELARD et Pol CHAROY animent les « Ateliers de l'Eveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 le Wutao®. Avec la collaboration de Giovanni Fusetti, ils ont également développé la Trans-analyse®. Vient de paraître « Trans-analyse, de la résilience à l'éveil de la conscience » publié aux éditions Le Souffle d'Or.



www.trans-analyse.com