

# Pacifier la guerre entre les sexes à l'extérieur et à l'intérieur : Paix entre les sexes, paix dans le monde

PAR BETTINA DE PAUW

## Introduction

### *La danse des sexes*

J'ai commencé mes études de psychologie dans les années 1970, à l'université de Louvain en Belgique, en néerlandais, ma langue maternelle. À cette époque, je croyais que la guerre entre les sexes était loin derrière moi. Il y avait une belle parité hommes-femmes à la faculté : nous étions dans les mêmes associations, nous animions les réunions et rédigeons le journal ensemble, en parfaite communion. Nous étions vraiment égaux, uniques et singuliers, à en oublier qui était homme et qui était femme. Cependant, nous étions étudiants, dans un milieu protégé, nous n'étions pas mariés et n'avions pas d'enfants. En entrant dans la vie active, j'ai rapidement remarqué qu'en dessous de ce vernis, tout n'était pas si paisible et si clair.

Petit à petit, j'ai mesuré le chemin encore à faire pour revenir à une paix entre les sexes.

Dans les années 1990, j'ai commencé à collaborer avec Guy Corneau, un être cher qui est devenu un ami. Avec ses travaux centrés sur l'absence du père dans le patriarcat, il a continué à m'ouvrir les yeux sur l'importance des différences entre hommes et femmes. J'avais été très touchée par le titre de son deuxième livre, qu'il écrivait à l'époque : *La guerre entre les sexes*. Ce titre

avait été refusé par son éditeur, mais je l'ai adopté comme intitulé pour ma première conférence. Ensuite, l'envie de contribuer à la paix entre les sexes est restée l'une de mes préoccupations prioritaires et un fil rouge dans mon parcours.

J'ai donné des conférences sur l'amour dans le couple, le Masculin et le Féminin, et j'ai conduit des séminaires sur le couple. J'ai animé aussi des agoras où hommes et femmes se parlaient autour de différents thèmes concernant leurs différences.

J'ai particulièrement aimé une activité éditoriale que j'ai exercée pendant un an et demi. J'écrivais une rubrique dans un journal, intitulée « *Danse entre les sexes* », où je posais chaque mois une question aux lecteurs, telle que : « Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans l'autre sexe ? ». Alors les lecteurs répondaient, puis j'effectuais une synthèse des réponses que je commentais, et je lançais une autre question, par exemple : « De quoi avez-vous le plus peur dans l'autre sexe ? ». Il s'agissait de la rubrique la plus lue du journal ! Puis ce dialogue a continué à Lyon, au sein d'un atelier mensuel que j'ai mené durant un an, « *Hommes, femmes, est-ce qu'on se connaît ?* », où hommes et femmes échangeaient et se confrontaient directement. Il y a eu des moments très poignants, très profonds. Mon objectif était toujours le même : pacifier par la compréhension et par la parole, ce grand abîme non-dit entre hommes et femmes.

### *Un bref état des lieux*

Si nous voulons avoir une idée de comment l'équilibre hommes-femmes se présente dans notre monde actuel, nous constatons de grandes différences culturelles.

Originaire de la Flandre en Belgique, j'ai pu observer qu'en France le rapport hommes-femmes est davantage sexué. Les Français, réputés pour l'art de la galanterie et de la séduction, envisagent avant tout les femmes en tant que femmes et les hommes en tant qu'hommes. J'ai vu un jour un reportage sur un français vivant en Allemagne, qui, trouvant que les femmes allemandes ne savaient pas séduire, avait écrit un livre sur la séduc-

tion en allemand. Il racontait une anecdote qui s'était déroulée à la terrasse d'un bar en Allemagne. Il avait demandé à un groupe de femmes: « Est-ce que cette chaise est libre? ». Les femmes ne répondant pas, il avait réitéré plusieurs fois sa question, en vain. Une amie allemande lui avait ensuite expliqué que ces femmes n'avaient pas répondu, puisque pour elle il était tellement évident que la chaise était libre, qu'elles avaient interprété sa question comme une galanterie déplacée. Son amie lui avait ensuite expliqué que la femme allemande veut d'abord être vue comme un être humain, avant d'être vue comme une femme. Cela m'a rappelé avec nostalgie la période de mes études universitaires, où nous étions dans ce rapport. Les traditions entre hommes et femmes diffèrent donc même ici en Europe, où nous pourrions croire que tout se ressemble.

Récemment en Turquie, la presse a révélé qu'une femme par jour est tuée dans ce pays. Au niveau mondial, une femme sur 3 a, une fois dans sa vie, subi des violences sexuelles. En cas de guerre, en crise humanitaire, cela augmente à 7 femmes sur 10.

En France les chiffres indiquent que plus de 150 femmes et 25 hommes meurent chaque année sous les coups de la violence conjugale, ce qui représente environ 5 femmes pour 1 homme. Cette information est un fait que nous connaissons et qui reste pourtant comme quelque chose d'incongru, une anomalie difficile à comprendre et à intégrer. La presse fait toujours énormément de cas autour du meurtre d'un individu français à l'étranger, alors qu'il y a un silence incroyable autour de ces meurtres « internes », qui se déroulent en huis clos.

Au Congo, mon pays de naissance, il y a eu beaucoup de bruit autour des crimes de guerre ces dernières années. Mais en 2013, une étude a révélé que 77 % des viols étaient commis par des civils, et non par des soldats! 68 % des viols sont commis par des proches de la victime. Le viol et les violences sexuelles sont intégrés dans la psyché nationale. C'est devenu pour hommes et femmes une évidence. C'est un énorme fléau et il y a une impunité totale.

Dans un témoignage poignant, une femme racontait qu'elle avait été violée par trois hommes, à tour de rôle. Elle avait été laissée pour morte. Elle a déménagé pour fuir, puis a été de nouveau violée. Lorsqu'on lui a demandé ce qu'elle souhaitait, elle a répondu : « J'aimerais tellement pouvoir enfermer ces hommes dans une pièce et leur parler de ce viol. **Ce n'est pas la souffrance qui tue, mais le fait qu'elle soit niée**, pas reconnue. J'étais là, c'est comme si je n'avais aucune valeur. Comme si mon existence n'avait aucune valeur. J'étais moins que rien ». La souffrance niée est vécue comme une amputation. Elle empêche que la personne puisse se reconnaître comme une victime réelle et puisse exister.

Une journaliste commentait ce problème en disant qu'un travail en profondeur était nécessaire, car le fait que ces violences soient si répandues dans la psyché nationale révèle un manque d'analyse des causes. Ce manque d'analyse est un état de fait, et non seulement au Congo. Il est certainement lié à ce déni de souffrance, comme s'il y avait un angle mort dans notre propre psyché, que nous refusons de voir, que nous ne pouvons pas voir. Il y a une résistance à aller creuser vraiment. Est-ce trop proche de nous? Est-ce que cela amène trop de honte pour les deux sexes? Y a-t-il trop de souffrances passées sous silence dans nos histoires? Une passivité persiste. Cette journaliste déclarait qu'au moins une génération serait nécessaire pour que les mentalités changent. Cela me rappelle que, déjà en 1946, Simone de Beauvoir écrivait dans son livre *Le deuxième sexe* : « Il faudra bien, je crains, encore dix ans »!

Cette inertie est étonnante. J'ai toujours eu l'intime conviction que le rapport entre hommes et femmes explique les fondements de l'humanité. Je pense à cette parole d'Amma : « Il n'y aura pas de paix dans le monde tant qu'il n'y aura pas de paix entre les sexes ». Cette guerre surgit des fonds du temps et nous sommes – lentement mais sûrement – en train de vivre un changement important à cet endroit. Hommes et femmes aspirent à autre chose.

Nous explorerons d'abord dans une première partie comment ces principes s'incarnent, à la fois se distinguent (regard masculin), tout en étant en relation (regard féminin), à travers tous les niveaux de notre monde. Cela nous permettra, dans une deuxième partie, d'illuminer et de comprendre les difficultés et les défis de cette polarité Masculin-Féminin dans le rapport entre homme et femme et à l'intérieur de chacun.

### Le jeu de la polarité Masculin-Féminin dans tous les niveaux de l'existence

#### *L'origine du Masculin-Féminin : le fondement de toute dualité*

Toute l'existence est régie par des oppositions : jour ou nuit, pauvres ou riches, beau ou laid, en bonne santé ou malade, heureux ou malheureux, etc. Nous pensons sans cesse par polarités et rien ne pourrait exister sans polarités. On ne peut pas dire que quelque chose est laid sans avoir une idée de ce qu'est la beauté. Ces polarités sont donc interreliées — en évoquant une polarité, on sous-entend toujours l'existence de l'autre — tout en étant opposées de façon binaire : c'est ceci ou cela.

De toutes les polarités, Masculin-Féminin est la plus profonde, à la base de la vie même. Elles se retrouvent dans l'identité sexuée, au niveau des gamètes X et Y, dans l'identité sexuelle, qui est l'identité dans la psyché, d'être un homme ou une femme, et dans l'identité de genre, c'est-à-dire le Masculin et le Féminin tels qu'une société va les propager.

Dans toutes les traditions et les spiritualités, ces deux pôles sont présents comme principes fondamentaux à toute existence. Jung parlait d'*animus* et d'*anima* en tant qu'archétypes collectifs. En Chine, on trouve le *Yin* et le *Yang* comme principes énergétiques fondamentaux. En Inde, on va parler de *Shiva* et *Shakti*, l'union de deux qui donne naissance à l'univers entier. Ces principes sont toujours interreliés et inséparables, représentant deux aspects d'une seule et même énergie.

On le retrouve également au sein du « Je Suis » dans le judaïsme et le christianisme. Lorsque Yahvé dit à Moïse : « Je suis

celui qui est », « je » est le principe Masculin, tandis que « suis » est le principe Féminin. « Je » est l'illumination d'un sujet primordial, tandis que « suis » est le côté océanique et sans limites. Le « je » coupé du « suis » n'est pas, il ne signifie rien. Mais le « suis » coupé d'un « je », qui peut être, ne veut rien dire non plus. Nous pouvons le prendre sous un autre angle : il y a un sujet, le « je », qui doit « être », pour rendre le « je » vivant. Les deux sont inséparables, ce sont des aspects différents d'une même réalité.

Au niveau le plus élevé, on pourrait dire sacré, le « je » est lié à la Conscience, qui est le Masculin sacré et le « suis » à l'Amour qui est le Féminin sacré.

L'existence n'est que possible grâce à leur union. C'est leur union qui nous fait goûter la félicité et le bonheur suprême, qui est notre Soi, notre véritable essence.

La **Conscience** est le principe qui illumine et donne existence. C'est l'énergie qui sait, qui connaît le Un.

L'**Amour** est le principe créateur de l'univers, Cette énergie crée et recrée. Lorsque nous avons une plaie, toutes les cellules de notre corps savent où aller chercher des réserves pour la guérir. C'est le miracle de l'amour. L'amour est le désir de retrouver cette union disait Platon. L'amour est l'empreinte en nous de cette unicité.

À ce niveau suprême, conscience et amour sont indissociables.

Tout est interrelié, dans un ensemble cohérent, dans un ordre parfait. L'univers est une grande symphonie où tout est parfaitement orchestré. En Chine, un proverbe dit : « Lorsque tu changes un brin d'herbe, tu changes l'univers ». Nous pouvons voir la multiplicité du monde, à travers ses différentes manifestations, et en même temps, que tout est Un. Une image pouvant illustrer ce propos est le feu : nous pouvons distinguer les différentes flammes dans le feu, tout en restant conscient qu'il s'agit toujours du même feu...

Le principe Masculin est le principe qui « connaît » et sépare les différences, qui distingue. Le principe Féminin est celui qui

fait les liens entre les choses, les relie au tout. Tout est simultanément séparé et relié.

Les problèmes commencent lorsque les principes du Masculin et du Féminin vont se dissocier. Ils vont alors s'affaiblir voire se détruire. Quand le lien (le Féminin) est absent, le « je » se contracte, s'isole, et n'est plus apte à laisser circuler la vie, devenant alors morbide. Quand la séparation (le Masculin) est absente, tout fusionne dans une stagnation toute aussi morbide. Il n'y a pas de lien possible sans séparation, tout comme il n'y a pas de séparation possible sans un lien sous-jacent.

### *Dans notre propre corps*

La polarité Masculin-Féminin est déjà présente au niveau le plus subtil de notre être : la respiration. L'inspiration est le principe Masculin, l'illumination, l'éclair, tandis que dans l'expiration, principe Féminin, quelque chose se crée, une idée prend forme.

Deux gamètes sont à l'origine de notre corps, un spermatozoïde et un ovule, qui se sont rencontrés. Nous avons donc d'un côté le Féminin, avec l'ovule, et de l'autre le Masculin, avec le spermatozoïde. L'ovule est une grosse cellule, produite en faible quantité, alors que les spermatozoïdes sont beaucoup plus agiles, plus petits et plus nombreux. Pour eux, c'est la force qui va compter : être le plus fort pour être celui qui va réussir à pénétrer l'ovule. L'ovule est très grand car il a toutes les réserves pour fabriquer un nouvel être. L'ovule est toujours X, tandis que le spermatozoïde est Y ou X. S'il donne un X à l'ovule, le bébé sera une fille, alors que s'il donne un Y, nous aurons un garçon. C'est donc le spermatozoïde, c'est-à-dire le Masculin, qui va apporter l'information essentielle de la différenciation Masculin ou Féminin. L'ovule reste toujours le même. Le mot sexe vient du latin *seccare*, qui signifie « couper ». Nous retrouvons les deux principes d'union et de séparation. La vie est une succession d'unions et de séparations. Un homme et une femme se rencontrent et s'unissent.

On dit que l'union sexuelle est l'un des plus beaux moments sur terre. L'extase sexuelle, *Ānanda*, est la même pour les deux sexes. Selon d'autres modalités dans le corps, selon d'autres tempéraments, selon les moments, elle est différente, mais en essence, la sensation est la même pour les deux sexes. D'ailleurs, une formule déclare: *Post-coïtum omne animal triste*. La tristesse après. L'union sexuelle a la potentialité de créer une nouvelle vie, qui est ensuite séparée, de nouveau l'un ou l'autre, puis qui va s'unir et se séparer sans fin, comme un cycle d'unions et de séparations. C'est cela qui va pousser les êtres humains les uns vers les autres.

### *Sociétal: du matriarcat au patriarcat*

Dans les sociétés, l'équilibre Masculin – Féminin n'a pas souvent été présent. Au tout début, il y avait un matriarcat. Les peuples vénéraient une déesse mère. Les femmes avaient alors des positions plutôt dominantes et importantes, tandis que les hommes étaient utilisés dans les temples par exemple. Aujourd'hui, nous sommes dans un patriarcat. Vers 3000 avant Jésus Christ, il y a eu un renversement. Petit à petit, les déesses féminines comme Isis, Hathor, etc., ont perdu de leur importance, et les dieux sont devenus mâles. La femme est passée au deuxième rang. Elle devait par exemple quitter son foyer pour aller rejoindre l'homme. Ainsi, le tissu des femmes, les relations mère-fille ont été cassées. La filiation se fait par homme, par le nom, et il n'y a plus de filiation par les femmes. La femme est tirée de son milieu, rejoint l'homme, et devient quelque part la propriété de l'homme. Elle est alors dominée par l'homme.

Ensuite, s'est installée l'idée que la femme est impure. La femme n'est pas simplement deuxième sexe, mais elle est dangereuse. Ce danger que l'on confère à la femme provient probablement de son pouvoir de donner la vie, de donner naissance à un être. Nous pouvons constater que ce qui était vu comme impur chez la femme était ce par quoi elle échappait à l'homme: son intuition, ses rêves, son intériorité, ses émotions, c'est-à-dire tout ce qui est vraiment Féminin, tout ce qui est l'intérieur. Le Mas-



culin, c'est la performance, la maîtrise du monde, l'extérieur. Le Féminin, c'est l'intériorité : le soin donné à l'intérieur, au foyer, mais aussi l'intérieur du corps et de la psyché. Le Masculin bâtit son monde sur l'extérieur, l'observable, ce qu'il peut contrôler, ce qu'il peut dominer, ce qu'il peut annexer. Alors ce qui échappe au contrôle, est considéré comme dérangeant et dangereux.

Ces principes Masculin et Féminin sont en hommes et femmes. Nous sommes tous dans ce cas de registre, même si les deux sexes sont touchés différemment par ces principes.

Dans la suite de cette évolution, au siècle des Lumières, le dieu est mis dehors, en faveur de la science. Le mot « science » vient du latin *scire*, qui signifie scier. On scinde à nouveau. Nous sommes là dans la connaissance mentale. La conscience se trouve alors déconnectée de l'amour. Elle n'est plus connectée avec le tout, avec le souffle de la vie. Elle devient une connaissance mentale, binaire et rationnelle, qui ne peut jamais appréhender le tout. Selon Guy Corneau, les quatre principes du patriarcat sont la comparaison, la compétition, la hiérarchie et la performance. Ils caractérisent une société de plus en plus régie par la tête, l'intellect et la connaissance. Seule la différence compte, le lien et le semblable sont mis de côté.

La médecine classique est représentative de ce paradigme. On prend le symptôme et on va essayer de mettre un médicament qui va faire un couvercle dessus, créant alors un autre symptôme. Tout est saucissonné, il n'y a plus une vue d'« ensemble », de Féminin. Le Masculin, de plus en plus déconnecté de son Féminin, se rétrécit. Il devient comme un « je » emprisonné, c'est l'individualisme de notre société. Il faut être quelqu'un, être différent et remplir ce « je ».

Ce « je », coupé de son « suis », de son être et de la richesse de son intériorité, ne voit plus d'autre option qu'essayer de se combler toujours davantage à l'extérieur de lui-même. Il faut d'abord travailler, être quelqu'un. L'amour et le lien, qui font sens et qui donnent joie à la vie, sont devenus deuxième rang. C'est joli pour les films, pour le week-end, et pour les femmes

surtout. De plus en plus assoiffé, l'être humain pense qu'en acquérant davantage, il va enfin trouver une satisfaction et une paix, ce qui est, nous le savons bien, impossible. Nous sommes donc dans une société qui essaie de se contenir avec des addictions et des compensations. Le résultat est la fatigue chronique, la dépression, le *burn out*. Quand nous coupons ainsi trop longtemps le Féminin du Masculin, nous récoltons un monde capitaliste, avec toujours plus de croissance et de contrôle, qui devient une bête que plus personne ne sait arrêter, allant à sa perte les yeux grands ouverts...

### *La réémergence du féminin*

Depuis cinquante ans, les femmes montent en puissance. Il y a une vraie montée des valeurs féminines, comme l'empathie et la sensibilité, qui deviennent de plus en plus reconnues. Nous sommes à l'ère de la communication et des réseaux, l'énergie Féminine de se lier et se relier prévaut. Le Féminin monte et pourtant nous sentons que, fondamentalement, nous restons dans un décalage. C'est comme si ces valeurs étaient acceptées mais que le paradigme restait profondément Masculin ou patriarcal. Nous avons un mal fou à nous extirper de cet individualisme, de cette quête d'être quelqu'un, d'avoir toujours plus, de réussir. Le Féminin semble en attente. Il a besoin d'une impulsion, d'un Masculin, je dirais plus élevé, nouveau, pour pouvoir vraiment s'établir. Gagner plus, compétition, comparaison... nous sommes toujours là-dedans. Mais tout ce que l'être humain a coupé dans le lien, tout ce qu'il ne veut pas reconnaître, va revenir tôt ou tard. Ça, c'est le retour du Féminin. L'amour, dans son mouvement de complétude et de rassemblement, va (tôt ou tard) faire surgir toutes les parties délaissées et ignorées, car au niveau ultime rien n'est réellement séparé.

### *Le retour du boomerang*

Par exemple, nous voulons consommer facilement avec les emballages plastiques, puis nous jetons ce plastique loin parce

que nous ne voulons pas voir où il va. Nous refusons de voir l'ensemble et les liens avec les autres, avec le tout. Aujourd'hui le plastique nous est revenu, il couvre les océans. Il n'a pas disparu. C'est pareil pour le nucléaire. Ou encore pour l'élevage intensif du bétail avec des antibiotiques, afin d'avoir plus de bêtes en moins de temps, maintenant les antibiotiques nous reviennent et attaquent l'être humain. En France, 30 % de la population vit en dessous du seuil de pauvreté. Il y a quelques années, c'était 16 %. La pauvreté fait partie de ces sujets dont on ne voulait pas parler. Cela ne cadre pas dans un paradigme de croissance. Voilà que cela nous revient dans les manifestations virulentes récentes des gilets jaunes. En ne s'occupant pas des choses que nous n'aimons pas, elles nous reviennent en boomerang. Tout ce dont on ne s'occupe pas, s'occupera de nous tôt ou tard. C'est une loi universelle. Et heureusement finalement, tout revient.

Ce phénomène peut s'observer aussi au niveau psychologique. Vous ne voulez pas regarder la colère que vous avez contre votre père autoritaire, et toute votre vie, vous n'allez rencontrer que des hommes très autoritaires, qui vont mériter toute votre colère. Jusqu'à ce que peut-être, un jour, vous compreniez, vous voyiez le lien avec une colère profonde que vous avez toujours ignorée, et qui trouve l'acteur parfait pour manifester votre colère à l'extérieur de vous. Souvent, le corps manifeste ce qui a été refoulé. Ce que nous ne voulons pas voir, le corps va l'exprimer. Une personne allergique aux chats a peut-être quelque part une grande peur inconsciente de la douceur, alors le chat devient impossible à approcher. Même les rêves vont nous parler de ce que ne nous voulons pas voir. Chez les mourants aussi, j'ai pu observer maintes fois qu'aux derniers instants de vie, certains aspects enfouis de leur caractère remontent à la surface.

À un moment donné, tout ce qui n'a pas été vu ressort. C'est une loi. Tôt ou tard, tout revient. Tout est interrelié.

Nous pouvons aussi lire ainsi les attentats terroristes. Le psychanalyste François Roustang dit qu'il existe en nous la caracté-

ristique paranoïde qu'il nous faut un ennemi identifié, qui sert à la limite de notre identité: « Je suis celui qui déteste les Juifs, ou les femmes, ou les hommes, ou les Arabes. » Je sais qui je suis, parce que je déteste. Cet ennemi nous donne une identité: qui je suis, c'est contre quoi je dois me battre. Cet ennemi extérieur va remplacer l'estime de soi. Nous ne voyons plus l'autre, il est devenu une extension du moi et n'existe plus en tant que tel. L'autre est condamné. Il n'y a plus de respect. Le mot « respect » tire son origine du latin *respicere*, qui signifie « voir ». Respecter quelqu'un, c'est le voir réellement. Et chaque fois que nous n'avons pas respecté quelqu'un, nous ne l'avons pas vu. Nous étions avec nous-même et n'avons pas vu l'autre. Et nous ne nous respectons pas vraiment nous-mêmes car l'ennemi extérieur a remplacé l'estime de nous-mêmes. Et donc encore une fois, tôt ou tard, cet autre non vu, ignoré, va demander son prix. Tôt ou tard, le boomerang revient.

#### *Les grands chocs qui ouvrent les cœurs*

Après les grands drames des attentats, et les catastrophes naturelles — autre exemple de retour du boomerang — le peuple s'unit, les cœurs s'ouvrent. Peut-être est-ce là le vrai enjeu de ces épreuves, et finalement de chaque épreuve. Entraide et solidarité font tomber les murs érigés entre soi et les autres. La joie, l'amour et l'harmonie gagnent de la place. C'est souvent aux moments les plus difficiles qu'émergent les plus beaux témoignages de l'amour.

Les grands chocs ouvrent le cœur. Le moi illusoire, constitué d'une pelote de pensées qui maintiennent une identité séparée, est confronté à sa faillite. Devant la mort, nos différences et nos différends s'estompent, nous sommes tous semblables. Nous devenons humbles et nous nous inclinons devant l'inéluctable, ce plus grand que le mental ne peut appréhender. Et le cœur s'ouvre et se souvient de sa première loi: l'amour. L'amour est tout ce qui compte, tout ce qui reste. C'est ce qui ne meurt jamais, et ce qui nous met vraiment en vie.

Je l'ai vu maintes fois chez des personnes en fin de vie. Je me souviens d'une femme qui m'avait dit un jour qu'elle savait que sa mère l'aimait, mais que celle-ci ne le lui avait jamais dit. Elle aurait tellement voulu l'entendre au moins une fois. J'avais ensuite demandé à la mère si elle disait à ses filles qu'elle les aimait, ce à quoi elle avait répondu : « Oh non, Madame, ça ne se fait pas chez nous ! Mais elles le savent, vous savez... » C'est toujours pareil, « elles le savent », j'ai entendu cela à de nombreuses reprises. J'ai dit : « Oui, certes... néanmoins, vous savez, c'est bien de le dire. On aime l'entendre ». Alors elle l'a dit, et ont suivi des larmes de joie, des réconciliations, si simples et magnifiques. Lorsque leur mère est décédée, les trois filles étaient rayonnantes, parce qu'elles étaient dans l'amour. Il ne restait que l'amour. Elles m'ont alors demandé : « Pourquoi attendons-nous toute une vie pour se dire qu'on s'aime ? » Une question que j'ai prise à cœur...

### Le rapport homme-femme dans le patriarcat

En poursuivant mon questionnement quant à pourquoi l'amour est si difficile à réaliser de notre vivant, et surtout entre hommes et femmes, je suis tombée sur un article paru dans *Sciences et Vie*, qui m'a donné une clef supplémentaire importante pour comprendre le désaxement profond de notre société et ces répercussions sur le rapport entre hommes et femmes.

Cet article expliquait pourquoi chez les animaux, très souvent, les mâles sont les plus beaux. On constate dans la plupart des cas que les caractéristiques secondaires sexuelles sont prédominantes chez les mâles : le paon avec sa magnifique queue, le cerf avec ses bois, etc. Ces caractéristiques sont pourtant très lourdes à porter et les biologistes s'interrogent sur leur fonction. Les mâles font beaucoup d'efforts pour séduire les femelles : les danses, les chants, les combats,

Les femelles font mine de ne pas faire attention, mais il semblerait que ces attributs (la queue du paon, les bois du cerf) leur donnent un indice de la force du mâle qui survit malgré cette

surcharge. Les femelles ont peu d'ovules et elles les préservent, c'est pour cela qu'elles sont très sélectives et veulent le mâle le plus fort. À l'inverse, chez les espèces animales où le mâle porte les petits, comme les hippocampes ou certaines espèces d'oiseaux, c'est la femelle qui a des attributs prépondérants. Or, les espèces animales au sein desquelles les deux sexes s'occupent de façon égale des petits, comme les cygnes ou les cigognes, ne présentent presque pas de différences entre mâles et femelles. Il y a comme une androgynie. Cela confirme l'hypothèse que le sexe qui va le plus s'occuper de l'œuf, de la gestation et des progénitures, va être le plus être regardant sur les efforts de l'autre sexe.

Quant à nous, les êtres humains, quel sexe fait le plus d'effort pour séduire? Qui dépense le plus d'argent dans le maquillage, les crèmes, les vêtements? Et quel sexe a les ovules, porte l'enfant et s'occupe le plus souvent des enfants? C'est là la perversion du patriarcat, où la femme est l'objet de l'homme et s'inscrit dans le désir de ce dernier. La femme a accepté cette instrumentalisation. Les cygnes et les cigognes, à travers leur androgynie, nous montrent l'importance de la présence d'un père pour rééquilibrer. Et nous constatons heureusement que pendant que les jeunes pères s'occupent davantage de leurs progénitures, comment les deux sexes évoluent vers une androgynie...

Le manque de pères dans notre société a causé un grand déséquilibre. Les dégâts sont aussi grands pour les deux sexes, même s'ils se dessinent différemment. Il est nécessaire de les conscientiser davantage afin de les transcender.

Les dynamiques que j'esquisse dans les lignes qui vont suivre sont loin d'être exhaustives et se présentent parfois de façon opposée, le Masculin peut s'exprimer plus chez la femme que chez l'homme, et vice versa. Elles se retrouvent aussi *mutatis mutandis* chez les couples homosexuels. On peut espérer que ces dynamiques datent un peu, l'évolution va dans la bonne direction. Néanmoins, l'empreinte du patriarcat sur les deux sexes a duré des centaines de générations et les effluves sont toujours pré-

sents. Même si cela tend à changer dans les comportements, c'est encore bien ancré dans l'inconscient...

### *Lui dans le couple*

L'homme naît d'un corps de femme, et cela, pendant que nous sommes dans le patriarcat. Le garçon, qui sort donc d'un corps de femme, doit s'établir dans la coupure. Immédiatement, il est confronté au fait qu'il n'est pas une femme. Il apprend qu'il a un autre sexe, différent et supérieur de celui de sa mère. Il doit alors se couper de ce lien pour être un homme. En plus, parce que son père est absent — comme c'était souvent le cas auparavant, il ne peut pas créer de lien avec lui non plus. Il bâtit donc son identité à l'image du père absent, en étant lui-même « absent » aussi, coupé du lien. La séparation est sa base et devient son mode de fonctionnement avec en suite tous les paramètres qui composent le patriarcat : performance, comparaison compétition et hiérarchie.

De plus, les dominances sont croisées : dans le lien parental, la mère domine le père. Pour elle, avoir un fils est une revanche, une récupération d'une valorisation narcissique. En tant que deuxième sexe, avoir un fils est la meilleure chose qui puisse lui arriver.

Elle espère inconsciemment que le fils va réparer toutes ses frustrations. Le phallus de son fils devient le sien. Elle surinvestit ce fils en l'adulant et en l'adorant... Mais pour un fils, être responsable du bonheur de sa mère est mortifère. Il lui semble impossible d'arriver à bout de toutes ses exigences. N'ayant déjà pas une identité bien propre à lui, la coupure va lui permettre d'éviter d'être englouti, envahi, dévoré. Il existe une peur inconsciente chez l'homme d'y laisser sa peau. La femme qui donne la vie a aussi le pouvoir de mettre à mort... Le garçon surinvesti a paradoxalement un sentiment d'abandon car l'enfant vrai qu'il a été n'a pas été vu. Pour compenser ce manque, il va se créer une image idéalisée de la mère — et ensuite de la femme — à laquelle aucune femme va pouvoir correspondre... Raison de plus pour rester dans la séparation.

Face à toutes ces coupures, le garçon crée une armure énorme autour de son cœur. Il va se protéger de tout ce qui est associé au féminin, comme les émotions, le lien, la communication, Cette armure va lui permettre de préserver la coupure et d'être dans la performance. Alors la femme, avec son besoin de lien, représente une menace énorme pour cette armure.

De nombreux hommes s'identifient à leur armure, cette carapace doit évoquer la force, tout en étant très fragile à l'intérieur. Leur vraie identité est une grande question. Lorsque le père est absent, on peut dire que c'est le vide ou tout au plus une identité négative: le garçon sait qu'il n'est pas une femme, et il en reste là. La femme devient doublement menaçante pour lui. Lorsqu'elle va répéter l'emprise de la mère, l'homme, craignant de ne jamais être à la hauteur, peut alors régresser à l'état d'enfant en espérant retrouver enfin une bonne mère, celle qu'il aurait voulu qu'elle soit et qui va enfin prendre soin de lui sans rien demander. Ou parfois, il va être l'enfant parfait pour la mère, c'est-à-dire l'enfant parentifié, le sauveur, qui va rendre maman heureuse. Certains hommes n'arrêtent pas d'essayer de plaire et de satisfaire leur partenaire. Et comme il est rarement possible de satisfaire quelqu'un totalement, sa peur de ne pas y arriver et de ne plus être aimé, va être réactive. L'engagement devient trop dangereux et trop lourd à porter.

Sa peur de la puissance féminine s'exprime souvent par la peur de l'émotion de la femme. La femme exprime toutes ses émotions tandis que l'homme ne peut pas les exprimer. Cela doit être terrible, pour un homme qui s'est construit avec une armure, d'avoir en face de soi quelqu'un qui exprime ses émotions tout le temps. Les hommes appellent cela l'hystérie, comme une folie: « Arrête d'être hystérique! » Il s'emmure alors dans le silence, où il peut cacher son désarroi profond.

Dans leur famille, de nombreux hommes ont connu une différence de traitement avec leurs sœurs. Ceci n'est pas sans importance. Souvent, dans une même famille, les garçons ont



plus de privilèges que les filles, ce qui n'est pas qu'un cadeau pour eux! Ce traitement favorable engendre, de manière inconsciente, une culpabilité qu'ils vont devoir rationaliser par la suite. Ils auront alors le sentiment de devoir mériter leur posture supérieure, et le seul accès au lien avec la femme qu'ils auront sera à travers l'archétype de la putain, au sens d'un objet sexuel. La dichotomie Mère-Putain dans la psyché de l'homme est bien connue. Il s'agit d'un lien facile, où la quantité va être plus importante, avec lequel il sera plus à l'aise parce qu'il aura le contrôle et aucune nécessité de se remettre en question.

### *Elle dans le couple*

La **fille**, quant à elle, vient également d'un corps de femme. Elle reste dans le semblable, mais un semblable dévalorisé, au deuxième rang. Ce n'est pas très attirant d'être ce semblable. La fille sait d'où elle vient et qui elle est, cependant il lui manque la valorisation. Elle va alors essayer de l'obtenir à travers le regard du père, puisqu'il représente la valeur dans le patriarcat. Cependant, ce père est souvent absent, et lorsqu'il est à la maison, il est plutôt du côté du contrôle et de l'autorité, évitant le lien et souvent terriblement mal à l'aise face à sa fille. De tous les séminaires que j'ai animés, les femmes qui venaient travailler leur relation à leur père étaient les plus en souffrance. Il s'agissait de souffrances sourdes, non-exprimées et non-exprimables autrement que par des passages à l'acte tels que des fugues, des vomissements, etc. Il m'apparaît que le père et la fille représentent les deux figures les plus faibles et les plus blessées dans une famille. Le père est une figure faible dans le sens où il est secondaire à la mère en ce qui concerne le lien avec les enfants. Il n'a que peu de place pour exercer sa paternité. Et il se retrouve alors face à la féminité de sa fille, qui représente toute la part de lui à laquelle il ne peut avoir accès, cette part qu'il a abdiquée. C'est l'impasse. Il y a beaucoup d'amour en réalité entre ces deux, mais il n'est pas exprimable, comme deux abîmes face à face dans un miroir.

La fille voit la fragilité de son père, cet homme coupé de son Féminin. Profondément en elle, elle récolte une image négative et faible de l'homme. La fille, qui attend tellement d'être investie et reconnue, reste dans le vide. D'un côté, le père ne sait pas la valoriser pour sa différence, et de l'autre côté, pour la mère, la semblable, elle n'est pas intéressante non plus.

Alors, souvent, il ne reste pour les femmes que le choix de se faire une place à travers le regard sexuel de l'homme. Là, leur différence est attractive et paie. Il s'agit d'une stratégie de survie, c'est la seule place qui reste pour être reconnue. La femme va donc redoubler d'efforts pour plaire, pour séduire et pour ensuite garder le lien avec l'homme. Et là, on voit que la rivalité des femmes peut être très forte. Si la survie de la femme existe uniquement dans le désir de l'homme, alors toutes les autres femmes sont des menaces pour elle. La sororité, c'est-à-dire la solidarité entre femmes, se trouve cassée. La femme ne profite plus de l'horizontalité de ses semblables. C'est une des raisons qui fait que le Féminin reste isolé, prisonnier du Masculin, et ne peut pas s'incarner pleinement au grand mouvement du renouveau.

La femme peut aussi essayer de lier l'homme à elle en se rendant indispensable. Elle prévoit et anticipe ses besoins, jusqu'à le mater et l'infantiliser. Elle pense pour lui, et surtout, ressent pour lui. Elle le rend ainsi dépendant d'elle. Derrière la serviabilité prétendue, elle cherche le pouvoir. Elle trouve alors la valorisation recherchée. Cette fusion, qui engendre une co-dépendance, finit par les étouffer tous les deux. Le prix à payer pour être considérée par l'autre peut lui sembler à la longue trop élevé, et même se transformer négativement, la femme se sentant alors abusée et pas respectée. Des ressentiments cachés de part et d'autre s'accumulent et une spirale s'installe : la femme, démasquée comme manipulatrice, renforce l'ambivalence et le retrait chez l'homme, provoquant ensuite la peur de l'abandon chez elle et la conduisant à redoubler ses efforts pour maintenir le lien. Ainsi de suite, l'amour s'éteint à petit feu...

*La réunion des polarités : L'alchimie des cœurs*

Encore une fois, les dynamiques Masculin-Féminin s'imbriquent comme deux aspects d'une même réalité interreliée. Elles ne sont pas séparables, se croisent tout le temps, comme les hélices de l'ADN. Les blessures de l'un-e rejoignent les blessures de l'autre. L'entrée de la scène semble à l'autre extrémité, mais pourtant la scène est la même. Plus nous allons en profondeur, plus les hommes et les femmes se ressemblent, dans leurs blessures et leurs besoins, plus les contraires se touchent. Quand on se dénigre soi-même, on ne peut pas réellement aimer l'autre. Et quand on veut contrôler et dominer l'autre, on ne s'aime pas vraiment soi-même.

Voici quelques directions d'évolution selon les sexes qui vont finalement se rejoindre :

**L'homme** doit apprendre à être moins centré sur lui-même et s'ouvrir plus à l'autre. Ainsi il peut, paradoxalement, trouver son identité profonde, car il pourra avoir accès à son intérieur, ses émotions et ses besoins réels. Je me souviens un jour avoir assisté à un séminaire entre hommes, qui travaillaient sur l'identité masculine. L'animateur m'avait invitée pour coanimer, m'indiquant que la présence d'une femme était importante pour eux, et j'avais accepté. Comme convenu, le stage avait commencé sans moi. Lorsque je suis entrée dans la salle, les hommes étaient choqués et en colère. Ils se demandaient pourquoi, de nouveau, une femme intervenait alors qu'ils étaient entre eux. Nous avons pu mettre des mots sur cette situation. Ils ont pris conscience d'à quel point la présence d'une femme pouvait être menaçante pour eux, alors qu'ils se trouvaient enfin entre hommes pour découvrir qui ils étaient. Je comprenais totalement leurs réactions. De mon côté, leur colère avait réveillé en moi une peur viscérale de l'homme. C'était très intéressant d'échanger sur ces mémoires de violences qui se réveillaient de part et d'autre ; le séminaire s'est avéré très enrichissant.

Les hommes doivent comprendre l'importance de s'ouvrir au lien avec la femme, pour se laisser percer l'armure du cœur. Les

femmes peuvent alors aider l'homme à recontacter le Féminin en lui. Alors, l'homme va non seulement connaître l'amour, la joie du lien avec l'autre, du partage, et il va aussi retrouver son propre cœur. Il va découvrir qu'il peut ressentir sans se détruire ni s'effondrer. Quand l'homme intègre son Féminin, son intériorité, sa sensibilité, sa tendresse, il trouve son socle en lui. Sa puissance masculine émane alors de son intérieur et devient une force tranquille, douce et puissante à la fois. Il comprend et intègre l'importance du lien qui donne sens à son existence.

Le problème du côté des **femmes** est le déni de soi. La femme va trop accepter. Elle peut endurer beaucoup (trop) de souffrances, sans oser en parler. Elle se sent tout le temps coupable, car responsable du lien. Les hommes, souvent, coupent très abruptement. J'entends parfois dire que les hommes mettent fin à une relation par un SMS, ou quelques mots, voire rien du tout. Les mots sont difficiles pour eux, tandis que la coupure brutale est plus facile. Je me souviens d'une femme, en couple depuis dix ans, dont le conjoint est parti du jour au lendemain. Elle n'arrêtait pas de répéter, même des mois après : « J'aurais dû savoir, j'aurais dû l'anticiper. Je n'étais pas assez en lien. ». Elle se rendait fautive et prenait tout sur elle. Cette dévalorisation est typique des femmes, elles vont toujours penser qu'elles n'en ont pas fait assez.

La femme doit apprendre à être moins centrée sur l'autre et s'aimer plus elle-même. Elle a trop longtemps existé dans le moule du Masculin, pas vraiment comme une femme, mais comme une copie d'elle-même. C'est une caricature. La femme au Féminin tarde à s'incarner, à cause de la douleur, des blessures et des négations. Il est important que son Féminin s'incarne et ose vraiment prendre sa place. Les hommes ne demandent pas mieux. J'ai constaté que lorsque les femmes parlent de leurs blessures concernant les hommes, en présence d'hommes, cela fait du bien à ces derniers également. Ils disent : « Ça ouvre notre cœur, ça nous fait réfléchir. » Les femmes veulent trop préserver les hommes.

Comment la femme peut demander à être respectée par l'homme, si elle ne se respecte pas? si elle reste un objet dans le regard de l'homme? L'homme peut l'aider en lui donnant l'impulsion et l'invitation à se manifester. Alors, la femme pourra prendre conscience et commencer à vivre sa grandeur, sa magnificence, sa délicatesse et sa fluidité.

Quand elle intègre son Masculin à l'intérieur d'elle-même, elle s'illumine elle-même dans son unicité. Sa féminité devient rayonnante. La femme intègre la séparation et comprend que pour nourrir le lien, il faut être bien séparé. Elle ose son autonomie et risque la liberté de penser, de dire et de s'exprimer.

### Un mot de la fin

Quelle femme, quel homme dans notre société, n'est pas un peu amuré? Le cœur, avec le patriarcat, est défendu. L'armure du cœur et la peur de l'émotion se trouvent en chacun de nous, quel que soit notre sexe.

L'ouverture du cœur commence par accueillir ses émotions et sa vulnérabilité, dans l'authenticité et la transparence, dans l'intimité avec soi-même et avec l'autre.

C'est Le nouveau Masculin qui se met au service du nouveau Féminin. C'est le « je » qui va dire: « Oui, suis! relie-toi à la vie, vis! » Et cela doit se faire en chacun de nous, en chaque femme et en chaque homme.

Quand on s'aime soi-même, on aime l'autre. Il n'y a qu'une seule loi: c'est l'amour et le respect. Vivre l'amour nous appartient, car il existe à l'intérieur de chacun de nous. Il est l'essence de la vie. L'amour nous appelle sans cesse, à nous de nous élever à l'espace d'amour en nous-mêmes. Alors nous apprendrons que l'amour de soi et l'amour de l'autre ne s'excluent pas, mais vont de pair. La Rochefoucauld disait: « la coquetterie est vouloir inspirer de l'amour en l'autre, sans le ressentir soi-même », et puis il ajoutait cette phrase magnifique: « le plus grand miracle de l'amour est de guérir de la coquetterie ».

Dans l'espace de l'amour, les contraires s'estompent et se rencontrent. Fermeté et douceur, séparation et union, affirmation et tolérance, s'allient dans une danse souple, toujours en mouvement. Nous devenons alors des êtres entiers, Féminin et Masculin à la fois. Nous sommes fondamentalement reliés à la même essence, comme frères et sœurs, et en même temps stimulés et enrichis par nos différences. Notre action sera tranquille, notre silence sera dynamique, le vide sera plein. La terre sera féconde et nous co-construirons véritablement l'amour et la paix dans un nouveau monde...