

# Dialogue entre hommes et femmes

Qu'est-ce que le féminin ? Qu'est-ce que le masculin ?

## Homme,

Ose te dévoiler  
Clame ta présence,  
Vit ton essence,  
Cultive ta puissance.....

Alors, Fort de ton identité affirmée,  
Pars à la conquête subtile de l'autre contrée  
Nommée **Femme**  
Ne te crois jamais arrivé,  
Et cultive l'état de découverte...

Il se pourrait alors que nous nous rencontrions,  
Que nos élans se conjuguent et vibrent...  
Et de nos désirs réunis jaillissent des étincelles de **vie**.

H. PS

## Voici le résultat du dialogue entre hommes et femmes jusqu'à présent !

**E**lle définit le "vrai homme" comme quelqu'un qui va en dehors, qui fait des projets, réalise des choses, est fort, solide et puissant. Il est debout, tient ses promesses, défend son territoire, sait s'opposer... et lui faire face. Il lui apporte sécurité, ancrage, une colonne vertébrale. Elle souhaite s'appuyer sur lui pour pouvoir s'abandonner, découvrir qui elle est et arriver à sa pleine expression.

Il reste muet quant à la description du féminin. En revanche, il veut l'explorer "comme un océan inconnu", il veut la découvrir vraie, derrière ses masques... Il a besoin de se sentir invité à sortir de sa réclusion.

Heureusement pour lui qu'elle l'invite à aller à sa conquête ! Il semblerait que pour les deux sexes, le but final soit le même : découvrir et laisser vivre le féminin !

Les mots qui reviennent pour décrire le féminin sont : écouter, protéger la vie, être avec, pouvoir se reposer, s'émerveiller. Les femmes ont l'air d'avoir un plus grand sens d'identité, car pour se décrire les hommes sont absents. Ce sont encore les femmes qui s'aventurent à décrire le masculin !

Devant cette absence de définition des hommes, Messieurs, aurez-vous plus à exprimer quant à ce que vous reprochez à l'autre sexe ? C'est le moment de vous exprimer, hommes et femmes, vrais, sans masques et sans censure. Oser les reproches est la condition nécessaire pour apprendre à mieux se connaître.

## Mars :

**Mesdames :** Ce que vous n'aimez pas chez les hommes...

**Messieurs :** Ce que vous n'aimez pas chez les femmes...

A vos plumes !

(maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédent celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction :

[journal@journalreel.info](mailto:journal@journalreel.info)

## A propos du féminin

Et si c'était le consentement et la faculté d'accueillir sans soumission ?  
Oui ! Dès que l'on veut me posséder et m'utiliser de manière déguisée, je fuis... Je ne suis pas au service de... même si je peux servir et avoir à servir à certains moments...

Et si c'était une force tranquille, qui se réjouit particulièrement quand le désir de l'homme se fait pressant et s'harmonise avec le mien, devenu tout aussi avide... Alors c'est la fête !

Et si c'était l'écoute de la vie qui pousse en moi et attend patiemment qu'un petit bout d'homme ou de femme pointe son nez ?

Et si c'était aussi le besoin de protéger la vie et de l'accompagner dans son déroulement ?

Et si c'était encore la faculté de dire ou non sans violence et à bon esclent

Et si c'était cette tendance à se reposer sur l'épaule de l'autre pour être rassurée ?

Et si c'était la faculté d'émerveillement de ce qui EST sans vouloir le posséder ou le changer et l'asservir ?

Et si c'était le besoin de dire, de se dire de toucher d'être touchée de se fonder ou d'être comprise ?

Et si c'était la joie de faire sa vie avec les autres et pas contre les autres ?

## Le masculin

**L**e masculin c'est ma colonne vertébrale, ce qui en moi est le plus dense, ce qui me structure. Le masculin c'est ce qui me sécurise, c'est le chêne que j'aime pour sentir l'énergie me traverser ; c'est celui qui s'oriente facilement dans l'espace et m'empêche de me perdre ; c'est l'épaule solide qui me reçoit, c'est la main large qui enveloppe la mienne. Le masculin c'est celui qui me fait face, bien solide sur ses deux jambes, sans peur, sans doute.

C'est aussi celui qui permet mon abandon total, ma confiance ; c'est ce qui donne l'espace à mon féminin, qui lui permet une expression libre et totale.

## Femmes de l'Histoire

**E**n introduction un peu provocatrice, j'aurais aimé écouter et lire des messieurs parler du féminin. Puisque c'est le thème du forum de janvier pour les femmes je tente d'y répondre...

Pour moi, des souvenirs littéraires et historiques voient un défilé. Je repense aux douces, aux "aimantes" aux égéries : Hélène, Andromaque, Juliette Drouet ; aux grandes dames de l'histoire : Elisabeth Ière, Catherine de Médicis.

D'autres souvenirs viennent se mêler aux premières (ce sont mes préférées) Sapho, Georges Sand, Colette, Nathalie Sarraute, Susan Sontag.

Viennent alors les héroïnes : Rosa Luxembourg, Marie Curie, Alexandra Dent Neel, Germaine Tillion, les deux Simona et tant d'autres ; les humbles, les pauvres, les émigrées ; celles qui font, mêmes seules, de leurs fils des hommes.

Femmes au feu varié, aux flammes de toutes les couleurs. Une amie, spécialiste de l'émigration en Tunisie me rapportait ce mot qui lui avait été dit par Bourguiba "Le pays ne pourra être sauvé que par les femmes". A cette phrase, si son attribution est juste, je donne un total assentiment.

A. M. Girolet

# Dialogue entre hommes et femmes

Mesdames : Ce que vous n'aimez pas chez les hommes ?

Messieurs : Ce que vous n'aimez pas chez les femmes ?

## Femmes

## Hommes

Je ne peux pas être tout le temps présent. J'aurais pu, mais je ne peux pas. D'ailleurs, je ne peux pas. Sinon plus de désir, tu m'étoufferais. Mais bien quand tu râles pour n'importe quoi, tu me disais ainsi ton désir. Mais faudrait que tu sois sûr, tu dirais : j'attends que l'homme soit présent pour pouvoir le vivre. Bon, alors, on

Bruno

La question ne me convient pas. Mais elle me se à vous écrire que mes insatisfactions à au féminin sont en fait un boumang. Je que ma relation me provoque à être présent. habitude du clivage, de l'évitement, de faire. C'est là où ça coïncide. Je peux reprocher : toute une montagne d'invéraisemblances, vraie question est très simple : ai-je le moi l'homme, de ne plus être un garçon ? Et ment faire partie de ceux qui n'évitent plus ? e. cela me donne frisson.

Xavier

### A propos de ce que vous n'aimez pas chez les hommes et femmes...

Ce mois-ci nous avons reçu peu de réponses. Cela signifie-t-il que tout va si bien entre les sexes ? Les faits semblent pourtant dire le contraire... Ou alors, est-ce dû à une trop grande pudeur, une envie d'aller dans l'amour tout de suite, en dépassant l'ombre ? Pourtant, c'est précisément cette ombre portant tout notre héritage inconscient de représentations sur l'autre sexe qui va éclater au grand jour une fois que le couple commence sa danse.

Nous savons tous - et certains d'entre vous l'ont explicitement remarqué - que l'autre, en fin de compte est un miroir de ce que nous portons en nous-même. Pouvoir intégrer cette ombre est un processus de longue haleine.

Dans cette étape de notre danse, nous pouvons nous aider dans un premier temps à laisser venir à la surface nos projections, en nous autorisant à exprimer sans gêne tous les a priori et préjugés suscités par l'autre sexe, refoulés dans les méandres de notre inconscient... Nous aiderons ainsi à alléger l'inconscient collectif que les deux sexes portent depuis des siècles ! Aussi, en prenant conscience des projections que l'autre sexe porte sur nous, nous apprenons à mieux nous comprendre et commençons un processus de rencontre, de transformation et d'acceptation.

Après ce mois de "préchauffement", nous vous proposons de réfléchir à la question suivante :

Messieurs : que souhaiteriez-vous voir se développer chez les femmes ?

Mesdames : que souhaiteriez-vous voir se développer chez les hommes ?

Bettina De Pauw

Et voici la page observations-griefs offerte par Réel. L'essaye d'être généreuse, de ne pas trop en rajouter car avant de ne pas aimer ce qui se trouve chez les autres, banalement, c'est d'abord ce que l'on n'aime pas en soi qu'il faut regarder.

Mais regardons nos confrères masculins.

D'abord, je regarde en les plaignant à la taille des arbres que les émondeurs taillent en grommelant féroceement tant ils trouvent ce travail trop lent. Sur la route, avec leur tracteur ils grommèlent aussi tout en se déplaçant et sourient narquois - si un homme était au volant, ils "l'engueuleraient" - pour une femme, ils sourient d'un air moqueur... encore une, semblent-ils penser. En changeant d'attitude, les voilà avec des yeux de guitaristes napolitains, se voulant séducteurs.

Quand une "copine" leur offre de leur payer une tournée ou des fleurs, pourquoi s'en défendent-ils de mauvais gré. Si la "copine" fume, ils s'offusquent.

Et plus acrimonieusement, je n'aime pas leurs non-dits et leurs peu de scrupules, dans le marché du sexe quand ils se croient généreux, bienfaiteurs et qu'ils se survalorisent. Et plus encore, dans certaines traditions quand ils demandent à leur femme ou à leur sœurs une sujétion vestimentaire ou théologique.

Pour ne mentionner que le qualificatif de "superstar" pour Mme Rice, jamais attribué à Mr Poutine - toutes ces attitudes qu'ils croient nécessairement "normales" et anodines, certaines que nous aimerions tant qu'ils n'en abusent pas.

Anne-Marie G.

Ce que je n'aime pas chez les hommes, c'est leur arrogance, leur besoin de domination, d'avoir le dernier mot, leur résistance à être vrai, leur besoin de contrôle et d'être toujours le plus fort, leur tête coupée de leur cœur, leur peur démesurée et non avouée de la puissance féminine.

Faye

### Mars :

Messieurs :

Qu'aimeriez-vous voir se développer chez les femmes ?

Mesdames :

Qu'aimeriez-vous voir se développer chez les hommes ?

A vos plumes !

(maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédant celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction :

journal@journalreel.info

Ce que je n'aime pas chez les hommes

D'emblée ce qui me vient, ce dont je me rappelle c'est mon propre profil psychologique.

L'homme face à moi s'est souvent "défilé" et bien sûr ce que je n'aime pas chez l'homme c'est sa fuite devant l'adversité, son incapacité à me soutenir au moment voulu, lorsque j'estime qu'il devrait être là. A ce moment-là, je n'aime pas son silence que je nomme lâcheté, je n'aime pas son absence que j'appelle abandon, je hurle intérieurement : "Je déteste ton incapacité, pire encore je déteste ton manque d'amour !" Et voilà tout est dit, je ne fais que détester chez l'homme ma

propre blessure à laquelle pourtant je cherche semi-consciemment (maintenant! Avant c'était totalement inconscient donc pire) à me confronter régulièrement pour tenter de comprendre clairement mon schéma.

Alors voilà aujourd'hui ce que j'ai vraiment envie de dire pour le sujet de ce forum : dans l'absolu, il n'y a rien que je n'aime pas en toi homme, bien au contraire c'est tout ce que tu es qui me permet aussi d'avancer, d'essayer de faire croître plus d'amour en moi et ici j'avais envie de t'en remercier.

Bien avec toi.

Claire Doublin

# Dialogue entre hommes et femmes

**Mesdames : Que souhaiteriez-vous voir se développer chez les hommes?**  
**Messieurs Que souhaiteriez-vous voir se développer chez les femmes?**

Les réponses des femmes sur la question : que souhaiteriez-vous voir se développer chez les hommes – bien qu'elles ont été données avec des mots différents – délivrent un message fort, presque univoque : messieurs, osez vous ouvrir au féminin ! Les mots utilisés sont : écoutez, soyez ouverts à vos ombres et vos faiblesses, osez vous exprimer en confiance, engagez-vous plus, passez du "je" au "tu" et "nous"...

Les lignes nous indiquent aussi ce que les femmes n'aiment pas chez les hommes : la lâcheté, l'égoïsme, leur manière de marcher sur les talons ou de mettre fin à des histoires avec des moyens très contestables.

La réponse masculine signifie-t-elle que les hommes ne veulent rien voir changer chez les femmes ? Qu'ils sont simples et dans une position comme l'a dit – d'une façon ironique – une de nos rédactrices ?

Le mois prochain nous vous proposons la question suivante :

Bettina De Pauw

## Qu'est-ce qui vous attire et vous fait peur dans l'autre sexe ?

**Mai :**

**Qu'est-ce qui vous attire et vous fait peur dans l'autre sexe ?**

**A vos plumes ! (maximum : 1500 signes)**

**Attention :** vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédent celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction : [journal@journalreel.info](mailto:journal@journalreel.info)

Un souhait porté par tout mon être sur le chemin de l'intégrité (Plénitude), je cherche à voir comment se développe enfin chez les hommes, cette notion d'engagement FONDÉ dans la relation de couple qui au-delà de l'existential et sa cohorte de désirs vise à l'Essentiel. Elle est le pilier incontournable de l'amour de Soi. Elle est le miroir bienveillant et révélateur du libre et vivant que l'on a pour soi, que l'on donne sans compter à son compagnon, à sa femme, à toute forme de vie.

En ce qui concerne le Pouvoir et du Paraître est la voie Royale du bonheur et de la plénitude.

Et pour cela que la femme est l'avenir de l'Homme dans une voie de transparence, vivante et ouverte en pleine lumière, plus prosaïquement, moins de lâcheté et d'accommodation à son fonctionnement personnels et égoïstes !

La femme de vie est nourricière par essence, elle donne avant de prendre, elle ose être soi, elle ose faiblesse, montrer qui elle est vraiment, véritable sésame de l'amour inconditionnel.

**OSER VOUS OUVRIR À VOS OMBRES, À VOS FAIBLESSES ET... À VOS FEMMES !**

En confiance et en reconnaissance féminine. En un mot, on vous aimera encore plus si vous êtes en Force et en Confiance !

Et de bonheur en résulteront enfin peu à peu entre nous, pour le mieux-être de tous.

Sybé.

Je souhaite, du fond de mon âme...

de voir un homme virile, de toucher de tous les pores de ta peau ta chatoyante féminité ; que tu sois, la reconnaissances et la libères tel un oiseau oublié longtemps dans sa cage. Que tu passes au "tu" ; que cela se noue ou se dé-noue entre tes doigts agiles.

Enfin, c'est de fouler (sans refouler) la terre avec ton corps, tes yeux, ton nez, ta langue et ta voix. C'est d'être encore et encore ce chercheur d'or, ce lapidaire que tu as toujours été et qui brille d'un bel éclat adamantin.

Noëlia About

Liberté chérie. Liberté, chérie.

Ma chérie,

J'aimerais pouvoir vivre la liberté à tes côtés. Je sais, c'est moi qui vit cette difficulté. J'ai tellement l'habitude de me sentir prisonnier. J'aimerais acquiescer des ailes avec toi et pouvoir te sourire et me sentir libre. Non pas pour te tromper, mais pour grandir psychologiquement. Accepterais-tu de me faire confiance à ce point ? Est-ce possible pour toi d'envisager, en me regardant, de voir un homme sécurisant ? Est-ce possible, pour toi, de me faire totalement confiance ?

Est-ce possible que tu me donnes cela ?

Robert

Plaidoyer...

Souvent ces messieurs répètent que nous sommes compliquées – ils devraient dire complexes, heureusement et exigeantes – pour sous-entendre qu'ils sont eux, ainsi disent-ils : simples et dans l'acceptation. Selon eux, la revendication serait féminine... C'est vrai que si l'on élève trop la voix ou que l'on crie... l'interlocuteur tourne les talons, ne veut pas 'd'histoires' ou parfois, hélas les ferait cesser avec des manières très contestables. Ils ne supporteraient pas l'acrimonie des femmes.

De grâce, qu'ils prennent la peine d'écouter – car les unes devraient moins 'crier' et eux, avoir moins peur des 'cris' ou des 'criailleries'... Messieurs, ne fermez donc pas vos oreilles à nos dires, car au fond, nous ne demandons qu'à être bien ensemble – comme vous, d'ailleurs. Écoutez-nous, vous êtes assez bons et intelligents pour le faire et osez nous montrer que vous êtes sensibles au féminin en vous ; admettez-le davantage, cela laisserait en nous joindre nos cœurs masculins. Courage messieurs ! Nous vous y attendons !

AMC

# Dialogue entre hommes et femmes

**Mesdames : qu'est-ce qui vous attire et vous fait peur chez l'homme ?**

**Messieurs : qu'est-ce qui vous attire et vous fait peur chez la femme ?**

ce qui vous attire et vous fait peur dans l'autre sexe ?

Autour du thème de la peur de l'autre que pour la toute première fois ! ce sont les hommes qui sont en majorité ce mois-ci pour délivrer un message à la femme : laissez-nous être différents, et restez debout en dehors de nous !

Le mois dernier les femmes demandaient aux hommes de s'ouvrir au féminin, il semble que ce sont maintenant les hommes qui invitent les femmes à s'ouvrir au masculin en elles.

La femme définit ce qu'elle aime dans l'homme elle le fait surtout en termes relationnels : "j'aime me sentir protégée et désirée", ce qu'elle craint est en fait la peur de l'absence d'être abandonnée et violente.

Elle est cette fois-ci plus précise et très généreuse sur ce qu'il aime dans la femme (à peu près tout, finesse, sensibilité, curiosité, gentillesse, sa vie...)

C'est justement ce désir de la femme, d'un regard qui la valorise, qui la fait exister, qui fait peur à l'homme.

La même peur est articulée sur différents niveaux :

1. La peur que nous ne sommes pas libre en nous, l'autre me fait peur.

2. La peur de la différence, plus grande est la peur.

3. La peur d'être emprisonné dans une injonction paradoxale : "sois un vrai homme et soit aussi féminin qu'une femme". Cette demande est une "mission impossible".

4. La peur de se perdre dans les besoins de la femme, disparaître, dans un non-moi avec l'impératif de retrouver un "je".

5. La peur de ne pas être le prochain : Comment l'autre peut-elle m'aider à évoluer ?

de Pazw, psychologue, psychothérapeute à Lyon

me attire chez les femmes ? A peu près tout. Leur corps, leur douceur, leur esprit, leur gentillesse, leur intelligence, et j'en passe. Je suis surtout attiré par ce délicieux mélange de différence et de communauté avec le masculin que je suis. Qu'est-ce qui me fait peur ?

Rien, du moins individuellement. Je ne me souviens pas d'avoir eu peur d'une femme, parce que je suis homme. Mais j'ai très peur de cette idéologie imbécile et dominante que décrit fort justement Gilles Deleuze dans le dernier numéro de Réel, (n° 80 Avril 2005, p.13,14). Celle-ci coïncide en effet l'homme avec la double injonction paradoxale : être lui-même et être conforme à ce que l'on veut qu'il soit : être un homme et être aussi féminin qu'une femme. Ainsi entend-on qu'il faut libérer sa part féminine, de montrer ses faiblesses, mais en même temps être fort, conquérant, rassurant. Bref, c'est impossible. Le plus caricatural est ce qui est demandé à l'homme lorsqu'il est père : il doit être un homme, autant que la mère mais différemment, prendre les responsabilités les plus difficiles, et s'effacer devant la mère, considérée comme "naturellement" le parent le plus important. Si la famille fonctionne c'est grâce à la mère, si elle ne marche pas, c'est la faute du père. Cette idéologie, entretenue par les médias et certains hommes, nous matraque tous, hommes et femmes, au point que l'on finit par perdre le savoir. Ainsi en est-il de nombreuses femmes qui, au premier contact, ressortent les classiques de la langue de bois puis, après dix minutes de discussion, comprennent qu'elles se sont trompées et redeviennent elles-mêmes. Alors commence l'immense bonheur d'échanger entre deux êtres que tout porte l'un vers l'autre, et qui n'ont aucune raison d'avoir peur.

Bruno Décoret, homme, père et grand-père.

ce qui vous attire et vous fait peur dans l'autre sexe ?

deux natures qui ne soient pas trop différentes

avec un autre. C'est ce qui m'attire ou me fait peur.

Je pense sur trois plans :

1.

2. psycho-affectif

3. socio-culturel

4. Dans un couple, afin de permettre une relation paisible et épanouissante, je pense qu'il est préférable (voire même nécessaire) que, sur ces trois plans, la nature des deux êtres ne soit pas trop différente.

5. La personne très avancée sur le chemin de la liberté intérieure (spirituel) serait en mesure de dépasser toute une différence radicale de nature. Cela suppose d'être libre sur ces trois plans.

Philippe.

**Juin :**

**Comment l'autre peut-il m'aider à évoluer ?**

A vos plumes ! (maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédent celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction : [sr@journalreel.info](mailto:sr@journalreel.info)

Je commencerai par ce qui me fait peur chez l'autre, en lui exprimant que ce sont justement ses demandes : "passer du je au nous" qui sont un début d'inquiétude.

Je me suis perdu à travers toi par faiblesse, je suis devenu toi, tes regards, tes besoins, tes envies. Je suis passé par tous les états du non-moi. Aujourd'hui, je suis devenu je, enfin, j'ai du plaisir à me ressentir. Je te demande alors de faire de même et de devenir enfin Toi, pas Moi ni Nous, mais Toi. Lorsque tu seras devenue Toi, que tu tiendras debout, sans risque de te perdre à travers moi ni envie de m'absorber, tu ne me feras plus peur et nous pourrions alors envisager le Nous.

Suis-je te fuis, fuis-je te suis : cette phrase me fait horreur, j'ai du mal à l'écrire, mais elle dit bien ce que je ne veux plus, et ce que je ne suis plus. Je n'attire pas l'autre en tentant de lui faire ressentir un manque, et je ne me précipite derrière toi par peur du vide dès que tu ne t'intéresses plus à moi.

Ce qui me plaît en toi c'est ta finesse, ton regard sur les choses et les êtres, ta sensibilité qui n'est pas mienne. C'est ce goût pour la découverte, c'est ta curiosité de tout et de rien, c'est ton enthousiasme, c'est ta vie.

Comprends que nous sommes différents, n'attends pas de moi ce que je ne peux pas t'offrir, vois moi comme je suis réellement, ne rêvons pas, mais sachons avancer, pas après pas, vers ce qui nous semble bon pour nous. C'est comme cela que nos vies pourraient s'accompagner.

Alain B.

Quand je suis Fille, j'aime la protection et l'apaisement que tes bras procurent. Ils s'échappent et c'est la peur de l'abandon, un frisson de solitude. La petite fille pleure.

Quand je suis Maitresse, quoi de plus terrible que de sentir n'être plus l'unique corps de tes désirs ? Toi qui m'attire et m'envoie dans des tourbillons passionnés dans la liberté de nos corps amoureux ?

Quand je suis Femme, ta violence cachée m'effraie parfois. Pourtant, ta puissance pénètre dans mon ventre et dans mon cœur et palpite dans chacune de mes cellules. Et ta force accueillie m'ouvre à moi-même.

Peut-être bien que ces peurs ne sont que le miroir de mes ombres et des profondeurs de mes entrailles ? N'est-ce pas une partie de moi-même qui m'effraie à te regarder à cet instant ?

C'est en nous reconnaissant toi et moi que nos corps et nos âmes peuvent se retrouver dans le sublime présent d'un espace de complétude.

Qu'en penses-tu toi l'amant, le mari, le père ?

Toi l'homme, mon Amour ?

Céline

# Dialogue entre hommes et femmes

## Mesdames, Messieurs : Comment l'autre peut-il m'aider à évoluer?

Où, la parole est de nouveau aux femmes cette fois-ci...ce n'est pas trop étonnant, car une demande : 'qu'est-ce qui m'aide à évoluer...?', est une demande d'aide... et là-dedans, les femmes sont plus fortes. Pour les hommes, ce n'est toujours pas vu comme très masculin de demander de l'aide pour ce soit.

Les femmes demandent aux hommes pour évoluer, c'est de sentir le lien, une main tendue, quoiqu'il arrive.

Une demande de lien est fortement inscrite dans la psyché d'une femme, c'est son archétype, voire l'unité, le lien où l'homme est plus porté à voir les choses, à trancher...

Le besoin de lien chez la femme est encore plus accentué quant au manque de lien dans son enfance : malgré le fait qu'elle n'a pas du se couper de sa mère (en contraste avec l'homme), la fille s'est souvent sentie moins investie par les désirs de sa mère que le garçon. Et, étant donné que le père est encore plus absent, cet autre à qui elle veut se lier, pour enfin sentir qu'elle existe, qu'elle compte pour quelqu'un, est d'autant plus étrange, inconnu et fait peur. Pas de surprise si la femme souhaite avoir une main tendue, un lien...

Le lien ce n'est pas nécessairement ce qui va la faire évoluer. Vu la peur de l'homme d'être englouti, happé, asservi par le monde féminin - comme ils l'ont exprimé dans le dernier échange de ce forum, la tâche évolutive de la femme est de devenir autonome, de trouver son rayonnement intrinsèque chez elle, sa valorisation de l'homme.

Le lien sans lien pas de couple. C'est précisément la tâche évolutive de l'homme de créer un lien, à partir de sa différence, de dire non et de rester en soi.

Les femmes vont dans ce sens; au lieu de faire des demandes à l'autre, d'avoir des attentes : "est-ce que je peux regarder mes intolérances, comme leur peur possible de ma propre prison?"

Il se pose alors la question: mais jusqu'où je peux aller, jusqu'où je tolère ?

Il se fait émerger la question pour le mois prochain : "jusqu'où je tolère la différence de l'autre?"

De Pauw, psychologue-psychothérapeute à Lyon

là, contre toi, presque tendrement en toi et toi de même, presque en moi. M'unir au point de me rendre ou de me sauver. Toujours dans le souffle de la tendresse et des mots souhaités. Puis un jour la bourrasque, la trahison de ce que je croyais être l'union. Et toi, avec ce visage de la peur, de l'ingratitude et de l'autonomie nécessaires. Et moi, sur le carreau, dévasté, chancelant. Le temps qui s'installe, qui demande un délai pour réfléchir, pour accepter l'autonomie et la différence. Le temps que je hais lorsqu'il s'agit de ta différence et que je revendique lorsqu'il s'agit de ma différence ! M'aides à sortir de mes enfermements. Par ton insolence à être tu me proposes ma vie.

Je ne suis pas en danger de mon amour et ma dépendance à toi me font oublier ma responsabilité. Quel horrible mot qui sent la séparation que parfois je l'oublie. Et pourtant ta présence et ton cœur ne peuvent m'absorber. J'ai besoin de te regarder de loin et de près pour apprendre.

Robert

On part du principe que ce qui nous touche chez l'autre, dans ce que l'on aime ou n'aime pas, n'appartient également. Si les défauts de l'autre me contrarient. Plutôt que de les fuir, je les regarde. Pour savoir s'ils m'appartiennent aussi. Cela devient une aide précieuse pour notre évolution. Je ne suis pas celui qui a dit : 'ni Dieu, ni maître, seul avec le regard de l'autre.' Car on a besoin de l'autre pour évoluer : simplement vivre ; et si je n'acceptais de l'autre que son côté négatif, pour ma propre évolution, je serais en moi ce propre regard...et accepterais l'autre, comme il est sans jugement.

Claire Dauvin

### Juillet-Août:

"Jusqu'où je tolère la différence de l'autre ?"

A vos plumes ! (maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédent celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction : [sr@journalreel.info](mailto:sr@journalreel.info)

Pour moi la question n'est pas tant de savoir ce qui me fait évoluer.

C'est surtout de savoir si je veux bien accueillir ce que l'autre interpelle à évoluer en moi, car là se trouve ma résistance la plus importante.

Je dirai clairement et fermement que, oui l'autre peut m'aider à évoluer mais j'y mets une condition, celle de sentir pour moi la justesse de ce que l'autre pointe, puisque je crois (mais parfois je doute) aux résonances synchronicités profondes entre les êtres.

Ma vraie question par rapport à cela est la suivante : est-ce que chaque être, chaque situation rencontrés ont un sens à chaque fois... ?

Un sens porteur de plus de conscience pour moi ?

Y compris dans les situations les plus heureuses comme dans les plus inconfortables, les plus douloureuses... ?

Je n'ai pas la réponse à cette question, j'y pense souvent, à vrai dire quasiment tout le temps et ainsi je m'aime vraiment, je suis une chercheuse de sens car c'est bien lui qui m'aide à évoluer, au-delà de ce qui me vrille ou me rend joyeuse chez l'autre.

Ce qui m'aide à évoluer, dans la relation à l'homme, est ce regard qui se marie à la tendresse, au désir et au respect.

Cette main qui se tend lors d'un passage difficile. Cette main qui me lâche l'obstacle passé.

Ce côté à côté, avec ce lien étrange qui nous relie quelle que soit la distance de nos corps respectifs.

Lorsque la parole et le geste cohérents se coordonnent, je (nous) forme un ensemble harmonique avec l'autre et l'univers.

Odette

# Dialogue entre hommes et femmes

Mesdames, Messieurs : Jusqu'où je tolère la différence de l'autre ?

ère, je tolère jusqu'à ce que cela ne touche pas trop à ce qui m'est trop cher... et pourtant, j'aimerais pouvoir vraiment tolérer, que part je sens que c'est comme ça que j'entre au cœur du mystère. Paradoxe, défi intolérable, énigme, "...m'oublier un peu aussi un épanouissement...", " je veux préserver ma partie divine..." Comme si quelqu'un se demandait : ou se situe l'amour, à l'intérieur ou à l'extérieur ? Les réponses sont, hésitantes, plutôt évoquant des questions et des espoirs, des aspirations, qu'une réalité possible. On est dans ce qu'il faut créer, ce qui n'y est pas encore, ou nous lâchons le terrain connu pour se lancer dans l'inconnu, ou plus de repères. Amour, est-ce que tu me garantis que tu seras là ? Nous entrons dans le mystère de l'amour, comment j'en fais l'expérience, comment je l'incarne dans mon couple, à quoi me sert-il ? Est-ce en m'ouvrant à l'autre que je retrouve une ouverture, perçu de l'amour, ou, est-ce que l'autre est là pour me stimuler dans mon élan personnel, me permettant de devenir plus moi ?

Question pour septembre : Qu'est-ce qu'un couple heureux pour moi ?

De Pauw, psychologue-psychothérapeute à Lyon

re la différence de l'autre à partir du moment où elle ne devient pas envahissante, qu'elle ne vient pas gêner ma profonde intimité, celle pour qui j'ai mis tant de temps et d'investissement à trouver et que je suis toujours et encore... Mon jardin secret. Ma partie divine... Je ne peux pas tout accepter de l'autre, comme je ne peux pas tout rejeter. Si j'existe c'est que l'autre est là. Etre juste avec soi, profondément dans cette découverte de l'autre, mon alter-ego qui fait toute la différence entre soi et l'autre. Je m'aimes et je suis différent (e) des autres. Je t'aime et tu es différent (e) de moi. Individualité si chère à C.G. Jung.

Chantal Manach

Qu'est-ce que je tolère la différence de l'autre ?

pend des jours. Certains jours, à travers un comportement de colère, de souffrance de l'autre, j'arrive à ressentir un sentiment d'amour profond pour lui, ( elle ) car je vois sa beauté au-delà de son énergie sombre. Je ne tolère difficilement, c'est de devoir renoncer à mon besoin de solitude et de silence quand l'autre me m'aimerait présente à ce moment-là. Je fais des compromis, certaines fois, c'est : "non pas maintenant" et d'autres fois c'est oui parce qu'être avec l'autre, c'est aussi ça pour moi. C'est parfois donner et m'oublier un peu. En fait je ne m'oublie pas, dans l'amour est au contraire un épanouissement. Je ne tolère pas aussi chez l'autre, c'est la plainte trop fréquente (j'en tolère un peu quand même !) et de constater qu'il n'y a pas de volonté de changement. Je n'aurais en aucun cas, tolérer de fréquenter une personne dans cet état d'esprit, c'est ainsi même si je passe assez mal mon intolérance dans ce cas. Quand, je fais ce vœu en secret de porter assez d'amour en moi, pour l'autre et pour moi, pour sortir de mes intolérances.

Claire Daufin

Septembre :

"Qu'est-ce qu'un couple heureux pour moi ?"  
A vos plumes ! (maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédent celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction : sr@journalreel.info

Mon psy me dit à longueur de séances que l'autre n'est là que pour que je trouve mes réponses face à lui et que ces réponses me font grandir dans ma maturité relationnelle. Oui, mais il y a une limite. Lorsque je sens au fond de moi qu'une ligne blanche a été franchie - par lui, bien sûr ! - et que je suis envahie, voire polluée, je sens qu'il faut que je réagisse. En clair, que je lui pose une limite. Et c'est là que je suis faible, par amour peut être, sûrement par peur du vide d'une rupture, même temporaire. En fait pour moi, votre question c'est plutôt : Ai-je le courage de prendre le risque de ce renoncement relationnel par respect pour mon intégrité tant corporelle que psychique de femme ? C'est un savant dosage que de se construire avec et sans l'autre. C'est là qu'elle est ma tolérance. Est-ce que je le tolère ? Est-ce que je me tolère lorsque je suis seule ? Puis-je prendre le risque des deux en même temps ?

Mane

C'est presque l'été dans le midi. Je m'assois à la terrasse d'un café, et je regarde les gens passer, et en particulier les couples... si différents. Hommes et femmes qui vivent bien cette différence parce que, sur leur visage, se voit l'amour partagé. Et si c'était juste le regard extérieur de la famille, de la société etc, sur ma relation, ce regard que je tolère plus ou moins, qui module ma propre tolérance ? Si je m'en libère, alors je vais tolérer l'autre selon mes propres critères... où se situe sa Beauté qui fait qu'il me respecte, qu'il me regarde, qu'il communique avec moi, qu'il m'apporte de l'amour... à l'extérieur ou à l'intérieur de son être ?

MPI

# Dialogue entre hommes et femmes

Mesdames, Messieurs : Qu'est-ce qu'un couple heureux pour moi?

Un couple heureux, ce n'est probablement pas ce que l'on voit en effigie sur une photo de mariage. C'est une rencontre avec l'amour qui sans cesse demande à évoluer, à s'enrichir des cheminements de la vie. Une rencontre où l'on ne s'oublie pas, le regard attentif à lui alors qu'il manque, s'abîme dans l'attente. Une rencontre où les temps se partagent, où les moments sont précieux. Une rencontre dont les fruits sont acides et doux. C'est une rencontre de nous-mêmes avec le monde. C'est un chant qui résonne aux sons alentours, tramé de malheurs et de joies.

Un couple heureux, c'est un couple qui a développé la capacité de sollicitude décrite par le poète. Chacun des partenaires a le souci de l'autre, "se sent concerné, impliqué et à la fois, il éprouve et accepte une responsabilité".

Un couple heureux est la somme de deux personnes heureuses et heureuses d'être en couple (!) Qu'est-ce qu'être heureux...?

Philippe

## Qu'est-ce qu'un couple heureux ?

Une vieille dame protestante des Cévennes avait coutume de dire "La grande affaire, ici-bas, pour les hommes, c'est le bonheur"; et selon elle, Dieu seul pouvait le donner à trouver.

Que nous reste-t-il, alors, à nous les hommes et les femmes, à propos desquels, depuis des semaines, Forum s'interroge avec nous lecteurs. Pouvons-nous acquérir le bonheur pour le donner à nos partenaires de couple ?

En quelques lignes, l'entreprise est difficile... pourtant je m'y essaie. A partir d'expériences vécues et répétées, hélas, je tente de nous prévenir des mythes "fondateurs de l'amour" et de nous en défaire. Comment abolir les filtres d'amour qu'Yseult prépare à Tristan ? - c'est l'exemple de mes applications.

Quels sont nos filtres, à nous, les femmes ? Les hommes, en usent-ils ? Les uns et les autres, en sommes-nous dupes ? Et dans quels buts ?

J'ai trouvé chez Lao Tseu une citation admirable : "L'amour passion qui se veut l'infini vivant est impossible".

Il nous faudrait vivre en accord avec le tréfond de notre être et respecter celui de l'autre. Ce serait une connaissance acceptée de la différence, dans la meilleure conscience possible. C'est ici un véritable travail que je n'ai su réaliser personnellement, mais que j'ai vu et admiré chez d'autres, rares peut-être, mais existants ; chez des êtres au plus proche de leur vérité, de leur réalité, chez qui se reconnaissait un vrai couple et la manifestation de moments où ils étaient heureux. Si ces moments étaient rares, ils étaient d'un grand poids dans une réalité humaine et spirituelle de soi et de l'autre.

Ces lignes me semblent réflexion, souhait et je me prends à soupirer, à prier pour ce thème de redémarrage du Forum, et à dire... Amen.

Anne-Marie Girolami

## Variations sur le couple heureux

Un couple heureux est une course d'endurance où la ligne d'arrivée n'est pas l'objectif... Courir le risque du départ, et, partager tout au long du voyage la beauté des paysages, la fraîcheur et la légèreté de la brise sur son visage, la tiédeur de la brume qui enrobe son corps qui s'endort et les gouttelettes de rosée qui ravivent et la fatigue qui se fait sentir.

Un couple heureux, malgré la violence du vent, ne pas lâcher, ne pas s'arrêter, le regard clair face aux trajets à parcourir gardant la confiance et le sourire intérieur qui remplit l'espace, l'épaisseur aux petites choses de la vie.

Un couple heureux, malgré des cadences différentes et laisser faire le temps au gré des étapes pour permettre d'accueillir la distance, pas trop, et accepter l'éventuelle solitude de l'autre pour le seul plaisir de choisir de le laisser vivre.

Un couple heureux, donner mais s'abandonner, savoir se préserver, se respecter et accepter que l'autre nous aspire pour atteindre le sommet et là se laisser surprendre, ravir et étonner.

Un couple heureux, partager son intimité et son affectivité en sachant que libre, il choisit de rester.

Un couple heureux existe, ce n'est pas une certitude, ni un état mais c'est le goût de l'aventure, un vouloir être, un choix de vie...

Un couple heureux, le refus de l'ennui et l'envie d'être en vie pour le partager et le dire non pour survivre mais en rire.

Un couple heureux est à inventer pour tisser des liens avec l'autre, imaginer des tapis de liberté et s'envoler...

Marie-José GIL ou Mail

Octobre :

Pour que mon couple marche, que faut-il surtout que je ne fasse pas ?"

A vos plumes ! (maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédent celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction : sr@journalreel.info

# Dialogue entre hommes et femmes

## Mesdames, Messieurs : Pour que mon couple marche, que faut-il surtout que je ne fasse pas ?

que mon couple marche, que faut-il surtout que je ne fasse pas ?

qui apparaît d'abord c'est l'avertissement d'une trop grande dépendance de l'autre. Ou autrement dit : l'importance de rester bien ancré dans sa propre identité. D'accepter le gouffre qui peut me séparer de l'autre, tout en restant dans une tension dynamique d'espoir, de dépassement de ma solitude existentielle, d'air de retrouvailles, de plénitude, d'unité océanique.

s'auto-préserver, pour que le retour à soi soit possible à tout moment, avant que je perde mon équilibre... et en même temps, O paradoxe d'amour, nos visages mettent en garde à trop s'auto-suffire : continuons à accueillir, à s'ouvrir, à nourrir le feu.

Le précieux est mis sur le fait de nourrir l'espace entre nous, l'espace du possible, l'espace de la relation. Un tiers (la relation elle-même) permet le mouvement de l'espace que nous nous figions, dans une figure soit d'intrusion à l'autre, soit et/ou de repli sur moi-même.

On garde aussi à "ne pas vouloir être aimé (e) à tout prix" ; ce qui évoque la voix, plutôt le cri exigeant de l'enfant blessé en nous.

Le "souvent l'amour" est confondu avec le besoin impératif que l'autre me guérisse de mes blessures. Cette exigence "d'amour" cache un besoin inassouvi de reconnaissance, d'affirmation d'exister..., autant de baumes recherchés pour autant de blessures d'enfance. L'intolérable impuissance vécue quand ces "souffrances" sont frustrés, révèle qu'ils sont directement dictés par les peurs profondes nichées en nous.

Il faut voir ces peurs en face, elles peuvent enfin se détendre, me laissant plus d'énergie disponible pour servir le véritable élan d'amour en moi.

En fait, souvent notre propre peur de nos peurs, les occultent encore plus. Occultées, ces peurs me "possèdent". Elles aimantent à mon insu les personnes avec lesquelles nous nous rapprochons qui vont les faire éclater au grand jour...

Il nous faut donc cette sagesse qui dit que nous attirons inmanquablement ce qui nous fait le plus peur.

Il faut donc de rencontrer et d'apprivoiser cette peur. Une fois accueillie et conscientisée complètement elle peut enfin se dissoudre dans l'amour inconditionnel de la relation de l'univers...

Le prochain : Face à une relation qui réussit, quelles sont mes peurs profondes ?

Bettina De Pauw, psychologue, psychothérapeute à Lyon.

### à la danse.

Je ne sais pas danser

Je suis hésitant

Je ne veux pas espérer, je me suis

Je ne veux pas miser sur le parquet ciré.

Je ne veux pas l'intimité si bien cachée

Je ne veux pas des désirs inavoués.

Je ne veux pas que nos identités se mettent en

La danse commence,

sur le parquet trop bien

Je ne suis pas passé

Je ne marche pas,

ce, nos pas de danse,

ils se parlent, se

ils s'esclaffent dans la

de nos espérances.

que sur le parquet trop

mon pied a glissé.

Oh ! Surtout ne plus

Je ne veux pas chercher à te trouver,

Je ne veux pas t'aimer

Je ne veux pas d'espérer

Je ne veux pas d'ir de la réalité.

Je ne veux pas d'être si près, ni trop loin,

Je ne veux pas d'être à la distance juste

Je ne veux pas que chacun de ne pas se

Je ne veux pas de se séparer l'autre parce que

Je ne veux pas de ne pas être ancrés, nos corps

Je ne veux pas de ne pas avoir peur de se

### Et la danse s'avance,

Elle scande nos élan et nous

Elle nous invite à l'innocence

Simple et

Ainsi va notre danse qui nous

contient et nous retient dans la

mouvance de nos présences.

Marie-José

Pour que mon couple marche

que faut-il surtout que je ne fasse

pas ?

Ne pas refuser de t'accueillir, pour

me remplir de moi-même et te

l'offrir !

Marie-José

Mon couple : le un regarde le deux

et prend conscience de sa solitude,

et il s'accroche .....il est perdu !

Le deux regarde le un et prend

conscience de sa puissance et il

Décroche .....il est foutu ! mon

couple n'existe pas, je refuse de

m'inscrire

Dans un désir inavoué de m'oublier

ou de te posséder. J'opte pour

notre couple à élaborer, ce notre

indéfini et pluriel, espace de vie

où rien n'est impossible parce que

chacun le nourrit de son choix de

vie et en partage l'envie.

Mali

### Surtout ne pas vouloir être aimée à tout prix

Ne pas vouloir être comprise à la seconde

Ne pas attendre qu'il m'aime pour m'aimer

Ne pas projeter sur lui l'objet de tous mes désirs inassouvis

Ne pas désirer qu'il soit un autre

Ne pas changer la donne, ne pas être un sujet mais un objet

Ne pas reproduire ce qui se passe dans la famille, t'es pour moi

ou t'es contre moi, l'autre est un vilain dont il va falloir se séparer ou le rectifier, en

somme le terrorisme est lié au sentiment d'injustice, pareil dans le couple.

Le Vent souffle, l'Esprit souffle, le Couple est désormais le lieu de la Conscience,

d'évolution et de la connaissance de soi.

Anana Terramorsi Sculpteuse et thérapeute

### Pour que mon couple marche, il ne faut surtout pas :

- arrêter d'alimenter le feu mais le nourrir chaque jour,

- arrêter de respecter l'autre,

- violer le jardin secret de son compagnon,

- travailler ensemble, JAMAIS,

- n'avoir aucun moment rien que pour le couple,

- manger devant les informations,

- s'étouffer, mais se laisser vivre des moments séparément, les retrouvailles n'en sont

que plus délicieuses,

- vivre que pour l'autre, mais se préserver un peu,

- se consumer dans le feu de la passion éphémère,

- se dire des mots qui font mal, si on ne les pense pas, même sous le coup de la

colère,

- vouloir changer l'autre, mais l'accepter comme il est,

- se laisser aller, mais essayer de vouloir plaire à son compagnon comme aux premiers

jours,

- passer à côté des choses simples,

- oublier l'essentiel.

E.C.

## Novembre :

### Face à une relation qui réussit, quelles sont mes peurs profondes?"

A vos plumes ! (maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédent celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction : [sr@journalreel.info](mailto:sr@journalreel.info)

# Dialogue entre hommes et femmes

## Mesdames, Messieurs : Face à une relation qui réussit, quelles sont mes peurs profondes ?

répondre à deux :

Je suis prudent. Quand ça va en, je vais doucement dans ma s que c'est magnifique et qu'à un a va être encore mieux avec des me laisser stupéfait. Alors, piano naire. Envie d'aller au bout de mes et puis en même temps la trouille de ir formuler le début de la différence, assager et provisoire j'espère) de de. Elle est eau et dans ce moment différence renaît en moi, je sais que 'ais gaffe, je vais la blesser.

l'eau et je me laisse aller. Je lui tement confiance surtout quand il ener dans la complétude de ses ses espoirs. Je trouve que dans ts là nous grandissons au-delà de envisagions. Il fait grandir mes stent grands ouverts sur ce qui va pressens parce que je sais, je sens où il commence à défusionner, où autre chose. Il le fait toujours avant e le regarde maladroit, culpabilisé tative de douce séparation car il le avec douceur, voire timidité. J'aime adresse inévitable. Il n'est pas eau. Elisabeth ou Elisabeth et François, us.

**F**ace à une relation qui réussit et c'est le cas aujourd'hui, ce qui ressurgit le plus, c'est que l'autre ne soit pas assez là, pas assez engagé surtout dans la relation.

Ce que j'observe aussi c'est ma propre peur de ne pas être "suffisamment bonne" dans la relation, c'est-à-dire ne pas savoir m'occuper assez bien de ma relation, ne pas être assez aimante. Je connais bien ma capacité à m'isoler intérieurement, à ne plus être là pour l'autre. En écrivant je vois clairement ma peur de moi-même, celle-là même que je reproche à l'autre... L'étape suivante quelle est-elle ? Faire quelque chose de cette conscience de mes peurs pour moins les subir et ne plus les faire subir à l'autre. Pour conclure je dirai : moins de peur = plus de bonheur à deux.

Ça me va !

Clair-obscur

**A**ller sur l'étroit sentier du quotidien et dégager le chemin qui mène à l'autre.

Découvrir parfois, prise dans la brûlure acérée des ronciers, une lumière égarée.

Se dire que c'est de la paix délicatement posée sur un duvet d'émotion.

Vouloir se l'approprier, vouloir évoluer sans nécessité de lutte dans le paisible de la relation.

Et puis, un jour, la compréhension est là, un simple regard et tout est dit, senti.

Une tolérance infinie pour ce que l'autre nous montre de dérangeant en nous.

Etre belle enfin dans ce regard posé sur soi. Communion dans un éclat de rire, dans un abandon.

C'est à ce moment qu'elle arrive ! La peur aux mains griffues qui enserme la poitrine.

Eclats de peine qui angoissent jusqu'à la fuite.

Ne pas être capable de lâcher cette identité souffrante, en attente du bonheur.

Ne pas accepter que l'autre nous sauve de nous-même.

Qui suis-je si je ne suis plus ce petit tas qui a mal de n'être pas aimé ?

L'amour paisible et vrai de l'autre m'empêche de me reconnaître

en même temps qu'il me donne la peur de perdre ce qu'il est en train de me donner dans le spectre revenu de l'abandon.

Sur ces témoignages des lecteurs et lectrices qui ont osé partagé si courageusement leurs peurs profondes.

Plus que plus nous creusons nos peurs existentielles plus nous touchons tous à une forme ou à une autre de sentiment d'incomplétude, d'imperfection de notre être. Si nous pouvons reconnaître ces peurs et les regarder comme faisant partie de notre nature humaine, nous pouvons commencer à les dédramatiser, nous détacher et graduellement quitter nos bastions de peur... Mais cela veut dire aussi : franchir nos peurs de l'inconnu. Une femme le dit : "Qui suis-je si je ne suis plus ce petit tas qui a mal de ne pas être aimé ?" Si l'autre nous aime comme on est, avec nos défauts, cela peut être possible : se sentir vraiment regardé et aimé tel que l'on est, comme on est, avec ce que l'on est serait "trop" impossible, trop beau pour y croire, trop de le perdre à nouveau. ...Nous accédons à un monde où nous n'avons pas de repères, de références... Nous perdons pied, l'intimité menace les contours de notre identité bien séparée. Qui suis-je encore ? L'habitude de nos peurs nous enferme à nouveau.

Comment pouvons-nous activement accompagner ce processus ? Qu'est-ce qui m'aide à quitter mes peurs et à faire le choix d'ouvrir mon cœur ? Cela peut venir d'un bon moment, réaliser tout ce que l'autre me donne au lieu d'être fixé sur les manques, ou le simple fait de prendre soin de moi...

Je pose la question pour le forum du mois prochain :

**Comment je fais pour ouvrir à nouveau mon cœur à l'autre quand je suis pris dans mes peurs ?**

Bettina De Pauw, psychologue, psychothérapeute à Lyon.

**Décembre :**

**Comment je fais pour ouvrir à nouveau mon cœur à l'autre quand je suis pris dans mes peurs ?"**

A vos plumes ! (maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédent celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction : [sr@journalreel.info](mailto:sr@journalreel.info)

# Dialogue entre hommes et femmes

Mesdames, Messieurs : Face à une relation qui réussit, quelles sont mes peurs profondes ? *Comment*

## "Sois sage oh ma douleur"

t moi, mes peurs,  
qui parfois m'empêche d'entendre,  
je qui vibre de toi,  
me fait oublier que j'aime que tu sois  
moi,  
leur n'est plus sage...  
garde, je lui parle de mes désespoirs  
espoirs d'enfant.  
au creux de moi,  
la vie lumineuse qui me ramène alors à  
a foi indestructible dans mes capacités à  
tre dans le Vivant de mon Âme,  
ier à le partager encore et encore...

Soazic

**J**e t'ouvre mon cœur, celui que je cache parce qu'il est ce que j'ai de plus précieux,  
**J**'écris de mes désirs de femme. Captive de mes peurs, je me décentre de mon histoire et j'accepte  
de renoncer à nourrir mes certitudes, celles qui te font fuir parce qu'elles ne te laissent pas de place.  
**Oser te recevoir autrement et accepter de ne pas savoir comment, mais essayer.**  
Avoir le courage de te laisser me découvrir sans artifice...  
Et garder la curiosité de ce que tu es en train de devenir et de découvrir de toi  
Avoir le courage de te faire confiance **simplement**  
Et se nourrir de nos désirs à inventer  
Oser ton regard. Oser t'accueillir tel que tu es, non tel que je te vois.  
Et malgré ce décalage **Encore oser croire** Que le possible peut surgir **Laisser un espace où la**  
**rencontre**  
**Devient surprise** Et s'embellit... **Oser la confiance**, courir ce risque. Celle de ton incompréhension.  
Celle de mon espérance. Je renonce à tisser la toile de mes peurs qui te font fuir, et je laisse béante la  
**porte de notre avenir.**

Marie-José

t primordial, c'est tout d'abord d'avoir la "conscience" d'être pris dans ses peurs. Ces peurs qui sont tellement présentes au quotidien font parties de nous.  
manifestation devient presque une habitude, une présence, un support. Un danger que j'ai beaucoup vécu, qui a donné à mes peurs une justification et une  
ante dans mon être, sans aucune maîtrise de ma part. Un travail profond m'a permis d'avancer sur l'origine de mes peurs, la reconnaissance de ces peurs, et  
détection. Je sais identifier que le repli sur moi-même est la conséquence d'une peur. Je peux comprendre que le comportement qui accompagne cette peur  
rangeant pour l'autre, alors qu'auparavant je pensais très fort que l'autre avait tort et ne comprenait rien.  
une parole, un geste, un événement qui déclenche une peur en moi, et pour la ressentir, je dois être à l'écoute de Moi, laisser mon corps me parler et  
dirai qu'une des clés de l'ouverture vers l'autre est d'abord l'ouverture vers soi. Je m'écoute, je me ressens, je me perçois. Que ces sensations soient douces,  
que les sentiments réveillés soient profonds ou légers, je les écoute et les accepte car ils sont de moi, ils sont à moi.  
s communiquer vers l'autre non ressentit, véritablement lui parler de mes sensations, de ce que mon corps m'a dit. Cette communication de soi est un lien  
qui entretient la relation entre elle et moi, entre moi et elle.  
ure vers l'autre, pour être tout à fait sincère, doit être première, c'est à dire qu'elle doit être communiquée avant d'avoir été digérée et redigérée par le cerveau  
par un esprit qui se régale à faire des noeuds.  
t dire ce que je ressens, quand je le ressens, sans présumer de la réaction de l'autre sur ce que je dirai. Cela demande un courage certain et un combat  
avec soi même, puis devient ensuite un automatisme qui simplifie la vie.  
permets de me souhaiter bon courage, car étape après l'autre, j'avance.

Alain B.

comment ouvrir mon cœur quand je suis pris dans mes peurs ?" a fait émerger des trésors de sagesse et d'espoir et cela des deux sexes !  
comme femmes rencontrent visiblement un même désir ardent de sortir du cœur fermé !  
procèdent de la même façon ? Hommes et femmes préconisent la nécessité de retour à soi et d'arrêter de projeter puis de rencontrer l'autre personne d'une  
in, grâce à l'élaboration de la peur...  
insistent sur l'importance tout d'abord de détecter et de mettre en conscience ses peurs, faute de quoi "elles deviennent une habitude de justifications des  
ur l'autre" et ensuite de **s'accepter** avec cette part d'ombre et d'incertitude. Pour eux c'est une question **d'identité**.  
ertes le premier pour chaque personne, mais encore plus défiant pour les hommes, suite à une éducation et une imprégnation de l'image de l'homme fort, qui  
e, qui trouve des solutions...  
parlent de chercher dans ou derrière leurs peurs la partie lumineuse de la Vie ou des désirs. Leur besoin d'acceptation se place **dans la relation** : soit se sentir  
e qu'elle est par l'autre, soit d'accepter l'autre tel qu'il est et non pas tel qu'elle le voit !  
ces se rejoignent de nouveau dans le besoin de l'ouverture à l'autre à partir de cette vulnérabilité. Comme le dit une femme : "oser la confiance, courir le risque  
préhension et de mon espérance", ou comme dit cet homme "cet ouverture doit être première avant que mon cerveau en fasse des noeuds".  
ce émerge et se répand, pas malgré les peurs, mais grâce aux peurs partagées. La confiance qui abolit les limites protectrices et contrôlantes de l'ego, qui fait  
ital et ouvre une terre féconde d'amour inconditionnel ou - et je laisse la dernière parole à une lectrice - "ou la rencontre devient surprise et le possible peut

sion et apothéose de ce dialogue entre hommes et femmes sur leurs peurs respectives !  
l'aborder un autre thème dans la relation entre hommes et femmes - souvent occulté - : **la place de la relation sexuelle !**  
question pour le mois prochain : quelle importance a pour vous la relation sexuelle dans votre relation amoureuse ?

Bettina De Pauw, psychologue, psychothérapeute à Lyon

Janvier :

"Quelle importance a pour vous la relation sexuelle dans la relation amoureuse ?"

A vos plumes ! (maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédent celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction : [sr@journalreel.info](mailto:sr@journalreel.info)



# Dialogue entre hommes et femmes

Messieurs : "Quelle place a pour vous la relation sexuelle dans la relation amoureuse ?"

**B**onjour,  
Faut être clair. Le sexe devrait être second. Et il l'est dans ma tête. J'ai vraiment envie, en premier, d'une relation de parole. Pouvoir dire, parler, échanger et s'offrir des moments d'adulte. Mais en même temps j'ai envie d'une belle relation sexuelle. Cela vient après dans le temps, mais dans l'instant où cela se passe, cela ouvre une autre dimension. Il devient alors primordial pour moi que cela se passe bien et que la femme puisse s'abandonner.  
Le sexe est en second dans ma tête, mais quand il est là, il reprend une place importante. Il s'impose. Et j'ai besoin de sentir que la femme se lâche.

François

**A**vec ma copine, nous parlons beaucoup. Tendrement, amoureuxment et c'est bien. Je sens que cela m'a permis de grandir. Je dois dire que parfois je fais des efforts pour ne pas régresser et faire trop vite l'amour. Je donne beaucoup en restant dans la parole. Je vérifie que je ne suis pas que pulsion. J'essaye de respecter ces temps délicats où elle a besoin de temps pour connaître les secrets lovés dans ma tête. Ce n'est pas par le sexe que je suis dangereux, c'est par mon mental. Tout ce que je n'ai pas dit ou pas pu dire qui refoule grave et qui pourrait me faire choisir la domination. Alors je parle, je fais un effort avant que le corps m'emporte et me fasse aimer son corps. J'ai besoin que les choses se disent mais j'ai aussi besoin que les choses se vivent. Et la rencontre complète ne passe que par le corps.

Alain

**M**oi j'ai besoin de tout, de me perdre dans le corps à corps, d'aller jusqu'au bout de mes sensations, de manger son corps, de la faire taire parfois juste pour aller à l'extrême sensation. J'ai besoin que ça ne triche pas. J'ai besoin de vérifier mon désir et son désir. J'ai besoin de larguer les amarres, de partir voguer vers d'autres espaces, celui de la dilatation cellulaire, celui du mélange où je ne sais plus où est ma main ou la sienne. J'ai besoin non pas de la fusion ou de la confusion, mais de l'union qui donne deux corps et deux sexes. J'ai besoin que tout soit sourire et échange, que nous allions aussi loin que possible dans le don à l'autre et à nous-même. J'ai besoin de cette vérité-là, toute nue, toute ouverte, toute dure et si humaine que je peux en pleurer ou espérer, que cela me ramène à moi, à elle, au ciel, au sien et sans doute au mien. J'ai besoin d'être un mécréant à la recherche de la faille et en même temps de cette espèce de sainteté où l'on est lorsqu'on est sincère. J'aime bien quand on est sincère au lit. Après il y a les mots. Juste ceux qui sont porteurs. J'ai besoin des mots après et du corps avant.

Thierry

**B**on, on le sait. La femme doit sans doute aimer pour faire l'amour. L'homme, et j'en suis un, c'est l'inverse. Moi, avant l'acte, je mélange désir et amour. Je ne sais pas si j'aime ou si je désire. Et puis au moment où je jouis, je rentre en amour. Pas forcément longtemps, mais j'ai besoin de cette complétude. Moins je suis frustré, plus j'aime.

Sébastien

es hommes sont clairs: c'est là que cela se passe, les corps le vivent, loin des paroles, le plus éloigné possible du mental...

La recherche de l'extase, de l'union, de la fusion dans le plaisir sexuel. Ne sont-ils pas tous des mots semblables pour exprimer le même désir profond ?

L'extase du plaisir sexuel s'approche le plus au monde au besoin profond de s'unir à l'autre, de dépasser la douloureuse sensation d'être séparé, de se dissoudre au grand Tout...

Pourtant très souvent nous nous retenons devant ce plaisir. La capacité de pouvoir s'abandonner au plaisir reflète notre capacité d'ouverture, de réceptivité.

Ce sont nos peurs, nos inquiétudes, nos résistances projetées sur l'autre, qui sont à l'origine de nos blocages sexuels. Est-ce que je faites attention à l'autre ? Est-ce que j'ose recevoir ? est-ce que je ne suis pas trop pulsionnel ?

La question pour le Forum du mois prochain est :

Mesdames, Messieurs, quelles sont vos peurs et inquiétudes qui résistent le plus à votre abandon au plaisir sexuel ?

Bettina De Paw, psychologue, psychothérapeute à L...

## Mars :

"Qu'est-ce qui est le plus difficile à lâcher dans le plaisir sexuel ?"

A vos plumes ! (maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédant celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction : [sr@journalreel.info](mailto:sr@journalreel.info)

l'interruption de notre conversation sur le sujet. Merci à Bettina de Pauw d'avoir animé avec le cœur cette chronique.

Nous vous proposons une nouvelle formule à partir du mois prochain : "MOI-TOI... Réalité du monde"

J'ai depuis longtemps la conviction que la sexualité est l'outil d'expression, d'apprentissage et de conscience privilégié par lequel hommes et femmes pouvons évoluer vers un tout autre vécu à l'autre. Elle est une des clés qui permet de passer de la relation de pouvoir au pouvoir de la relation. Non plus de prendre l'autre, mais de se donner l'un à l'autre.

Relation intime de très haute qualité impliquant le corps, elle oblige à incarner la quête hors de la mentalisation. Nous proposant de communier, elle éprouve notre réelle maîtrise des énergies et nos véritables ouvertures, du corps, du cœur et de l'esprit.

Alors pour répondre à votre proposition en tant qu'homme, je peux simplement témoigner pour dire cet inénarrable où se fait l'amour, ce merveilleux creuset où j'apprends à être, à approcher "la femme", à la toucher, à la respecter tout en me respectant.

Une vie sexuelle et amoureuse harmonieuse est un merveilleux facteur de paix. La sexualité unie à l'amour est pour moi le plus bel état et s'il faut une métaphore la plus belle montagne à gravir vers l'Éden espéré. Parmi mes nombreuses sensations du divin, la sexualité m'a offerte les plus fortes : voir et sentir la réalité de Dieu en toute chose dans la longue rémanence d'un orgasme. Je l'est. (sexualité masculine amérindienne : non érection, non éjaculation)

Quand je fais l'amour je pénètre un océan dont à chaque fois j'ignore l'étendue. Homme, je suis heureux d'entendre le chant d'amour de ma femme, de suivre ses nuances, son amplitude, et suis heureux de l'écouter, l'aimer, la caresser, la suivre, l'accompagner, heureux de l'entendre s'élever vers des états de plus en plus subtils. Intimement l'un autour de l'autre, l'un dans l'autre, des vagues naissent de l'union, montée, alternance respirée, éblouissement des spasmes, retenues au sommet de la crête, balancier de la respiration qui nous tient en équilibre, tension qui

retient la semence, ralentissement, redescente, remontée, fragile frontière si proche de l'orgasme explosif qu'elle est un orgasme lent et long, comme sans fin. Homme funambule, j'avance sur un fil au milieu de cet océan de vagues-orgasmes. Je traverse des couches de plaisir, d'intensité, d'étoiles. Légère redescente frisant l'extinction, échange muet, remontée du plaisir éjaculation proche, respiration apaisante qui étale la montée de la fulgurance.

Une lente et puissante éclosion déploie mon cœur, m'éclaire l'intérieur du corps et du crâne. [...]

Dans une spirale intérieure l'orgasme tourne et monte sans passer par une éjaculation et m'allume d'une conscience particulière. Rien qu'à y penser cet état se réactive en moi.

C'est en cela que je trouve que la sexualité est le lieu, l'état le plus remarquablement heureux de notre existence. [...]

Parfois je vis une sexualité ordinaire juste libératrice d'une énergie contenue en attente, avec peu de communion. Je l'accepte. Mais je préfère de loin ces moments de rencontre dont la profondeur et la proximité de l'absolu approché dans une lucide perte de connaissance, défient toute description. Mon corps, ma peau, toute ma sensibilité font chanter son corps. Mes mains la chantent. Mon souffle la caresse, mes yeux la voient au tréfonds d'elle. Mon infini plonge dans son infini. Il n'y a pour moi pas une œuvre au dessus de cette qualité de relation amoureuse.

En tant qu'homme, j souhaite profondément cet état, cette qualité d'approche, cette qualité d'écoute, cette qualité de don, que je connais dans la relation sexuelle amoureuse, préside à nos créations et à nos relations. Dans cela je sens un immense bonheur possible pour la société humaine. J'apprends là, par l'autre, des perceptions du monde que je n'avais pas saisies.

Sylvain Nuccio

Qu'est-ce qui est le plus dur à lâcher dans le plaisir sexuel ?

Lâcher le fait d'être un enfant et devenir un homme. Lâcher la ressemblance à mon père qui m'a enfanté et donc fait l'amour avec ma mère, lâcher cette image idyllique de ma mère et sa douceur angélique... Lâcher lâcher, c'est là que le plaisir prend tout son sens et que je me transforme en homme tout puissant. C'est lorsqu'on lâche la main de sa mère que j'avance vers mon statut d'homme; mais cette main me retient, il me faut m'arracher de cette emprise pour atteindre la félicité.

Je dois me sentir présent en moi, sentir que je suis devenu un moi entier, libéré des pressions parentales et des jugements moraux sur la relation sexuelle. Le plaisir tabou. Je dois profiter pleinement de ce moment de plénitude, d'échange avec l'autre, vider ma tête pour devenir un Moi solide. Toute l'énergie concentrée dans mon bas ventre me dit : "profite, profite,.... maintenant c'est toi qui es maître de ton destin, tu es un homme!"

Pour atteindre le plaisir, je dois lâcher ma tête et devenir un corps hypersensible à l'écoute de mes sensations, celles de ma compagne, et m'aimer suffisamment pour me dire que je mérite ce plaisir, comme TOI qui l'as obtenu aujourd'hui.

Anne

Je me lâche dans le plaisir sexuel quand mon corps et mes nerfs n'en peuvent plus, et cela arrive toujours dans un temps que je connais et que je retrouve en moi- je sais alors qu'il me viendra un sens de plénitude et alors le sexuel, le corps, l'esprit engloberont une vie, un ensemble, la venue d'un lien et c'est magnifique. Je lâche quand je sens que ce moment va au-delà dans une jouissance une joie d'unification juste et vraie. C'est semblable à ce que je ressens après avoir terminé un tableau qui m'a coûté des efforts et où la création s'approche de quelque chose de réalisé, presque là, où j'ose le dire le physique et le métaphysique rejoignent.

Anne Ma

De l'union sexuelle à l'extase divine...

Avec l'apothéose d'un témoignage bouleversant sur la plénitude possible entre homme et femme, sans craindre non plus l'expression des peurs et des résistances, nous mettons un point magistral et temporaire à ce "dialogue entre hommes et femmes" qui a animé notre forum pendant plus d'un an.

Comme tout chemin disparaît après une certaine longueur souterraine dans les profondeurs de la terre pour réapparaître en temps voulu, il nous semble que le moment est venu - après tant de lumières qui ont été jetées sur les nombreuses facettes de la relation amoureuse - de laisser nos découvertes être enfouies dans le humus féconde de la terre, pour y préparer les fruits....

Merci infiniment aux lectrices, écrivains et lecteurs de ce forum - un vrai forum où gora où femmes et hommes échangent et débattent des questions essentielles de la vie- d'avoir participé et ici questionné l'amour, l'amour de soi, l'amour de l'autre, la possibilité et l'impossibilité de former un lien durable, la peur de l'autre les demandes et les attentes non-dites...

Pendant 15 mois nous avons tissé ensemble une trame, un fil.

Merci pour votre authenticité, votre sagesse, la volonté avec laquelle vous avez creusé en vous-mêmes, permettant à tous ceux qui lisent de faire le pas à vous. Ensemble nous marchons sur le chemin, où le but est le chemin, le plaisir de grandir, grandir en vérité, grandir en courage, grandir en compréhension, et grandir en amour.

Merci, en m'acceptant pour vous accompagner, j'ai pu grandir avec vous.

Ce fut une marche étonnante et émouvante, vos témoignages m'ouvraient de nouveaux horizons et compréhensions, d'où s'imposaient les questions suivantes d'elles-mêmes. Nous avons vraiment marché tous ensemble..

Que chacun de nous, homme et femme puisse continuer à cheminer ensemble vers une vraie alliance dont notre terre a si grandement besoin !

Bettina De Pauw, psychologue, psychothérapeute à L

Avril :

"La grippe aviaire"

A vos plumes ! (maximum : 1500 signes)

Attention : vos contributions doivent nous parvenir le 12 du mois précédant celui de la parution

Envoyez vos textes au secrétariat de rédaction : [sr@journalreel.info](mailto:sr@journalreel.info)