

« Pour aimer vraiment, il faut être libre ! Et pour être libre, il ne faut pas avoir peur ! Il faut pouvoir être seul avec soi-même, libre de l'autre, libre de tout ! »

<http://www.sexespi.com/2009/01/la-voie-d.html>

<http://developpementintegral.com/tag/tantra/page/2/>

LA VOIE D'EROS

Qu'est ce qui est le plus près de l'élan spirituel, qui nous fait oublier nous mêmes pour nous pousser à nous tourner vers quelque chose qui est au delà de nous mêmes? Qu'est ce qui nous fait peur, nous attire, nous inspire et nous impulse dans une grande part (pour ne pas dire la totalité) des activités de notre vie? l'élan sexuel tout simplement.

Le sexe est une pulsion de vie qui a besoin de la relation pour exister. Cela n'est pas vrai pour la faim ou la soif par exemple que l'on peut épancher seul. Mais le sexe n'existe pas sans la relation à autrui. Même la masturbation met en jeu l'autre dans le fantasme ou la vision d'images érotiques. Le sexe n'est pas non plus un besoin: on n'a pas besoin d'avoir de relations sexuelles pour vivre. Même si une sexualité épanouie transforme n'importe quel être triste et gris en une personne joyeuse et colorée, elle n'est pas nécessaire à notre survie. Sans le sexe, les moines et les nonnes vivent. Et pourtant, sans la sexualité de nos ancêtres, sans toutes les relations complexes qui ont existé – certaines dures, d'autres tendres – entre nos parents, nos grands-parents, nos arrière-grands-parents, nous n'existerions pas. Sans le désir sexuel qui a amené nos aïeux les uns vers les autres, nous ne serions pas de ce monde. Nous sommes le fruit du désir entre un homme et une femme.

Cette attirance est complexe, car elle est à la fois le résultat d'une différenciation, un homme est attiré par une femme et réciproquement (je me consacrerai ici à la sexualité hétérosexuelle), et d'une union. De ce fait, la sexualité procède d'un double mouvement, un mouvement de *distinction* suivi d'une *union*.

Le sexe est d'abord affaire de séparation et de différenciation... La sexualité ne met pas en jeu deux individus, mais un homme et une femme, c'est à dire des personnes typées dans leur *genre* sexuel (le *gender* anglais). Dans le tantra, cette séparation est poussée jusqu'à son extrême puisque l'homme devient Shiva et la femme Shakti, c'est à dire le Dieu et la Déesse. Évidemment personne ne vient à penser que l'on devient *réellement* des dieux ou des déesses, mais cela permet d'aller dans les profondeurs de la psyché, là où nous rencontrons les puissances de l'inconscient collectif. En fait, c'est l'archétype du dieu, ou celui de la déesse, qui vient nous habiter lors d'une rencontre tantrique sacrée. Cette reconnaissance du divin à l'intérieur de nous a deux fonctions: d'une part cela nous fait sortir de nos petites habitudes quotidiennes en nous plongeant dans un espace sacré, et d'autre part cela nous aide à transcender notre identité égotique et nous faire accéder à une perception plus fine de l'autre, de soi et du Cosmos. On peut dire que la sexualité nous polarise dans notre genre, qu'elle nous rend encore plus homme ou femme que nous ne le sommes dans la vie de tous les jours. Si au travail et dans grand nombre d'activités de la vie civile nous pouvons faire en sorte de nous côtoyer en mettant à l'écart notre genre, en laissant croire que nous sommes "unisexe", provenant d'une sorte de genre "gris" ni homme ni femme, cela n'est pas vrai dans la sexualité où la rencontre repose justement sur cette différence.

Mais la sexualité ne s'arrête pas à la distinction et à la polarisation sexuée, car elle est suivie d'un mouvement contraire qui pousse à l'union: dans l'acte d'amour, l'homme et la femme s'unissent et se fondent l'un dans l'autre pour ne faire plus qu'un. Ils étaient deux, ils ne sont plus qu'un. Mais dans cette rencontre, les deux partenaires ne sont pas le symétrique

l'un de l'autre : la femme n'est pas un homme inversé. Ils ne jouent pas le même rôle, ils ne tiennent pas la même place dans cette danse de la vie. En effet, l'étreinte charnelle, le coït, ne s'effectue pas à mi chemin entre l'homme et la femme, mais *dans* la femme. La femme accueille l'homme en elle et, dans sa polarité yin, s'ouvre à la puissance de l'homme. Son sexe est la coupe, le Graal des chevaliers, celle qui appelle et reçoit l'autre en elle. Le sexe de l'homme est un bâton qui vit à l'extérieur, et en tant que tel constitue le *trait d'union* entre les deux. La coupe appelle le bâton, le bâton a besoin de la coupe. Lorsque l'union s'accomplit la femme *reçoit* et l'homme *donne* par son sexe.

On croit souvent que l'homme "prend" la femme, et c'est souvent ce qui se passe. Mais lorsque l'union est véritable, lorsque l'acte d'amour constitue la rencontre totale des corps, des cœurs et des âmes, l'homme ne prend plus la femme: il lui fait don de sa puissance. Et son sexe est alors l'émetteur de cette énergie sexuelle, qui passe dans le sexe de la femme et qui allume la poudre du désir chez la femme.

Inversement, quand l'union est vraiment réalisée, le cœur de l'homme, qui est de polarité yin, peut recevoir l'amour de la femme qui donne naturellement son amour à l'homme, et l'énergie relationnelle de la femme passe de son cœur à celui de l'homme qui est ainsi rempli de l'amour de la femme, comme celle-ci l'est de l'énergie sexuelle de l'homme. Il s'ensuit une boucle énergétique qui unit les deux êtres, ouvre leur âme et leur fait accéder à la transcendance.

Pendant un moment, parfois long, souvent trop court :-), deux êtres vont alors au delà de leur personne, de leur individualité pour aller justement dans leur être profond, et s'unir en revivant et recréant les origines. L'acte d'amour est un acte de création, car il est potentiellement à l'origine d'une autre vie, et de re-création car il accomplit ce que tous nos ancêtres ont toujours fait depuis des millénaires.. C'est en cela que l'acte sexuel est sacré: il rejoue la création du monde (lire Mircea Eliade à ce sujet), il rejoue la Vie qui se cherche dans cette différenciation/union.

Faire l'amour intensément, ce n'est pas jouer les jeux olympiques du sexe en contrôlant ce que l'on fait pour être plus "performant", mais s'unir au niveau des énergies du corps, du cœur et de l'esprit. Lorsque l'union est intense, les gestes ne sont plus contrôlés. Le rythme est variable, parfois frénétique, parfois aussi lent et léger qu'une plume. Tout se passe comme si les corps n'étaient plus contrôlés, comme s'il n'y avait plus de "moi" pour maîtriser et comme si les corps étaient "agi" de l'intérieur par cette pulsion de vie liée au mouvement énergétique qui relie l'homme et la femme en une danse cosmique. Les mots alors ne peuvent plus décrire ce qui se passe. On entre dans le domaine de l'ineffable, ce qu'on traduit par les qualificatifs de "magique" ou "cosmique" tout simplement parce que les mots n'arrivent plus à rendre compte de l'expérience vécue. Dans cette union, c'est la pénétration qui transforme si on sait accueillir l'énergie pénétrante de l'autre, si la femme sait accueillir la puissance sexuelle de l'homme et l'homme la puissance d'amour de la femme. A ce moment là, le circuit énergétique se met en place, le sexe de la femme appelle et le cœur de l'homme s'ouvre, les plongeant l'un et l'autre dans l'extase...

La rencontre amoureuse, si elle est ainsi faite en conscience, dans le sacré et l'ouverture à l'autre est alors l'une des voies les plus puissantes d'éveil... C'est la voie d'Éros...

La tragédie de l'homme

Je voudrais commencer cette année par une réflexion sur ce qui constitue à la fois la richesse de la différence, mais aussi l'incompréhension entre hommes et femmes. Tout le

monde le vit: il existe une incompréhension fondamentale, presque ontologique, entre l'homme et la femme. Cette différence, d'après moi, vient en fait du vécu de l'expérience du yang et du yin, du principe masculin et féminin. L'homme très naturellement, et au plus profond de son être, incarne le principe masculin, et inversement la femme incarne le principe féminin. Chacun est bien entendu un mixte de masculin et de féminin, mais de manière générale, la base de chaque être se situe dans sa propre polarité.

Globalement, le yang, le masculin, se caractérise par l'affirmation, la permanence et la stabilité, la raison qui décompose et délimite, l'objétisation et l'objectivité, la construction par assemblage, la capacité à définir des buts et à s'y maintenir, la puissance, etc.. inversement, le yin est caractérisé par l'accueil, la relation, l'impermanence, la subjectivité et l'intuition, l'engendrement par émanation sans rien faire, le changement et la transformation, la sensualité etc. Pour simplifier, le yang est peut être caractérisé par la puissance projective hors de soi, mouvement allant de l'intérieur vers l'extérieur et le yin est inversement ouverture et incorporation, accueil de l'autre en soi, mouvement allant de l'extérieur vers l'intérieur, Cette différence est particulièrement vécue dans l'acte sexuel, et tout particulièrement dans la position où l'homme est sur la femme en mouvement, et la femme en accueil de la puissance de l'homme. Cette position, même s'il en existe de nombreuses variantes, est à la fois à la base des polarités de chacun, l'homme est yang et actif, la femme yin et réceptive, mais en même temps une métaphore de deux tragédies ontologiques que vivent l'homme et la femme, chacun dans sa polarité: 1) la tragédie de l'homme c'est de ne pas connaître l'extase féminine, et 2) la tragédie de la femme c'est de croire que le bonheur extatique qu'elle vit, qu'il soit du cœur ou du sexe, dépend de l'homme.

Dans ce post, je ne parlerai que du premier point, et je parlerai du second dans un prochain post..

Ne pas connaître l'extase du féminin.

Le plaisir le plus intense n'est pas le plaisir sexuel, issu uniquement de l'orgasme des parties génitales. Pour l'homme comme pour la femme, le plaisir lié à l'orgasme du frottement (pénis ou clitoris), même s'il procure un certain plaisir, est limité en intensité et en temps. Dès que c'est fini, on revient dans l'état dans lequel on était auparavant. L'orgasme dans ce cas ne transforme pas: il permet juste de connaître quelques instants fugaces de plaisir. C'est un peu la "bande annonce" du divin: une petite page de publicité pleine de promesse, mais réduite à quelques secondes. Et pourtant que de déchaînements pour ce plaisir, que de furies, de viols et de meurtres ont été causés pour ces si courts et si limités instants. Seuls les amoureux, pendant quelques semaines voire quelques mois, connaissent un autre plaisir, proche de l'union divine dont je parle plus loin. Mais cela ne dure qu'un temps, le temps de la passion... pour retomber rapidement ensuite, avec parfois d'autres emportements, jalousie ou haines.

Mais à côté de ce plaisir sexuel limité, des mystiques ont découvert qu'il y avait un autre plaisir, plus profond, plus intense, plus nourrissant, proche et différent de la sexualité. Ce plaisir "extatique" qui emporte l'être, fait perdre les limites du corps, ouvre le cœur jusqu'à l'unité au cosmos qui provient du divin, de l'union à Dieu. Il s'exprime comme une perte du moi, un sentiment de dissolution "océanique" lié à un amour profond envers tous les êtres. Les mystiques en parlent parfois avec des mots d'amour, souvent d'ailleurs, et on y reviendra, en se mettant en position féminine vis à vis du divin, comme une amoureuse recevant son bien aimé.

C'est pour cela que les religions monothéistes, patriarcales, ont limité l'importance du sexe en en faisant un péché lorsqu'il n'était pas destiné à la reproduction et en contraignant les règles de constitution des couples. Il est préférable de contraindre le plaisir du corps, pour n'autoriser que le plaisir mystique de l'union à Dieu

Beaucoup de chercheurs mystiques hommes sont en quête de cette union là, au travers de la perte d'individualité pour atteindre à l'extase et à l'oubli de soi. Nombreux sont ceux qui l'obtiennent par la méditation, notamment les méditations Jhana, fondées sur l'absorption. D'autre l'obtiennent par d'autres voies: prière, dévotion, service aux autres, etc.. Dans tous les cas, il y est question d'un dépassement de l'ego, d'une perte d'individualité, d'un oubli de soi lié à une union avec les autres ("aime les autres comme toi-même") ou avec Dieu.

Bizarrement, j'ai remarqué qu'assez peu de femmes recherchent cet état avec la rage et la passion que mettent les hommes dans leur quête.. Et comme la littérature spirituelle est surtout masculine, tout ce qu'on peut lire parle du dépassement de l'ego, a surtout été écrit par des hommes pour des humains, en croyant que nous étions fait pareils, hommes ou femmes. Et parfois, les maîtres spirituels se sont plaints du peu de capacité des femmes à entrer dans cette voie de dépassement de l'ego. Mais je pense que cela vient surtout de leur très faible capacité à comprendre réellement la psychologie féminine.

En discutant et vivant avec des femmes tantriques, je me suis rendu compte qu'au contraire, cet état d'union cosmique leur est beaucoup plus naturel qu'à nous. Si elles sont assez bien avec leur corps et leur sexualité, et s'il elle sont avec un compagnon à la fois puissant et en relation, elles connaissent dans la sexualité des états qui utilisent les mêmes mots et qui donnent l'impression (même s'il est toujours difficile de comparer des ressentis et expériences subjectives de l'extérieur) d'être très proches des expériences mystiques. Cela ne signifie pas qu'elles atteignent des extases aussi profondes chaque fois qu'elles font l'amour, mais qu'il leur arrive relativement fréquemment, dans une union sexuelle épanouie, d'atteindre de tels niveaux. En d'autres termes, les femmes peuvent connaître par la sexualité des expériences de même nature que les mystiques, sans recourir à des pratiques très complexes ni très difficiles... Je ne dis pas que toutes les femmes connaissent de telles extases, mais qu'il y en a beaucoup plus qui atteignent de telles extases que d'homme par l'ascèse et la méditation.

Comment cela est il possible? En fait d'après moi, la raison est toute simple: l'union extatique provient simplement de la polarité yin de l'extase divine. C'est en allant profondément dans l'accueil, la réception, le relâchement, que l'effet extatique d'union cosmique se produit. Comme le disent les mystiques: "il n'y a rien à faire" et même "faire" devient un obstacle à cette expérience. Dès que l'on cherche à faire, l'extase disparaît, le sentiment de reliance avec les autres et l'univers disparaît, le cœur se ferme. C'est uniquement dans l'accueil, dans la dissolution du moi que s'effectue cette transformation dont on n'est pas maître. C'est donc en allant profondément dans son féminin que la femme vit "naturellement" l'expérience du divin. Plus elle à confiance en son compagnon et plus elle le sent présent à elle, plus elle peut aller profondément en elle, vers son être profond, plus elle se connecte avec son intériorité physique (sa "grotte sacrée") et psychique, son âme, plus elle peut recevoir la puissance de son partenaire, plus elle peut faire l'expérience de cette union qui s'exprime à la fois vis à vis de l'univers, mais aussi vis à vis de son compagnon. C'est alors la réelle Union Cosmique, où l'homme et la femme ne font plus qu'un, et eux-mêmes ne font qu'un avec l'univers.

Mais la tragédie de l'homme, c'est de ne pas savoir ce que cela signifie de "être pris",

de s'ouvrir à l'autre, de faire l'expérience de la très grande fragilité liée à l'accueil de l'autre en soi, voire même d'être totalement possédé par une force plus grande que nous. Souvent, il ne sait même pas que c'est possible. Et ce plaisir n'est pas qu'un plaisir, c'est aussi une porte de transcendance: il emplit l'être, il transforme l'âme, il ouvre aux autres et à l'univers, il amène à un changement de conscience et de perception du monde...

Je ne dis pas qu'aucun homme ne connaît cette expérience extatique, mais que le manque d'ouverture au yin est ce qui constitue un obstacle vers cette transcendance, et qu'il n'est pas nécessaire de passer par des années d'ascèse pour l'atteindre et que les pratiques tantriques, en mettant l'accent sur l'union du masculin et du féminin, permettent d'atteindre des expériences extatiques aussi fortes sinon plus que les mystiques. Mais s'il fait l'amour "normalement", c'est à dire uniquement avec sa vigueur yang, il ne pourra pas connaître cet état. (Note: cela ne signifie pas qu'il ne soit pas bon de faire l'amour de manière yang.. Bien au contraire. L'énergie yang est une merveille si elle s'exprime en relation avec le yin de la femme et il n'y a surtout pas lieu de s'en empêcher. Mais en tant que telle cette énergie est moins transformatrice, moins "spirituelle" que l'énergie yin).

C'est donc la tragédie de l'homme: naturellement, il ne connaît pas le féminin, et il doit donc faire un chemin considérable pour rencontrer le divin. Tel un preux chevalier, il se met en quête. Il devient voyageur, disciple, ascète, moine.. il pratique des exercices religieux pendant des heures, cherchant, de manière yang, à s'abandonner au yin.. C'est à la fois une perte de temps et un chemin très long pour aller au fond de lui-même. Il doit aller au bout du monde, comme le personnage de l'Alchimiste de Paulo Coelho pour découvrir le trésor qui est en lui, pour s'abandonner à la Vie. L'homme qui ne connaît pas l'extase du féminin est comme le Bodhidharma de la légende, obligé de passer des années devant un mur avant de s'éveiller à sa nature ultime de Bouddha. La voie des arts martiaux, de la méditation zen, de l'ascèse monacale pour dépasser le moi et le mental sont des approches yang.

Le tantra, voie rapide, met au contraire l'accent sur l'accueil, sur le fait d'être un "bambon creux" pour reprendre l'expression de Milarepa, sur l'accueil de l'autre en soi.

Les pratiques tantriques de premier niveau mettent beaucoup l'accent sur la polarité "normale" de l'homme et de la femme. L'homme doit aller dans son yang, dans sa puissance d'abord, avant de s'ouvrir au féminin. Autrement il ne s'ouvre pas au féminin, mais il s'affadit et s'effémine ce qui n'est pas du tout du même ressort (et en plus il ne permettra pas à sa partenaire d'atteindre les états extatiques mentionnés plus haut qui réclament pour la femme, une puissance virile en relation). D'autre part, dans cette première étape, ce qui prend au moins une formation complète avec des formateurs qualifiés, il apprend à gérer son énergie, à la diffuser dans le corps, à entrer dans un premier niveau d'extase par le biais de pratiques énergétiques. Cela est bien décrit dans de nombreux ouvrages et notamment dans L'amant tantrique (que je vous recommande bien évidemment :-)

Mais une fois la puissance contactée, l'homme peut trouver le chemin de l'abandon, le chemin du yin, le chemin de l'accueil de l'autre. Ce n'est pas facile pour un homme bien yang: la peur de l'homosexualité et de la féminité sont encore très présentes dans notre société, même si ces peurs tendent à disparaître. Ensuite, avec sa partenaire, l'homme peut découvrir l'extase du féminin en s'ouvrant à l'énergie de la femme qui devient alors yang pour l'occasion. La femme chevauche l'homme et lui s'abandonne, ne fait rien, reçoit, diffuse l'énergie et s'ouvre à la femme comme s'il était possédé par elle, comme s'il était pénétré par son sexe. A ce moment il peut avoir l'impression que son pénis ne lui appartient plus, que c'est le phallus de la femme qui le possède et qu'il sent son pénis le pénétrer comme s'il s'était retourné. Il sent alors la femme dans son ventre et s'abandonne à la puissance de sa partenaire... En s'ouvrant il peut alors découvrir un nouvel état, plus profond, dans lequel il

fait à la fois l'expérience de la fragilité et de l'union, un état qui donne l'impression que cela ne dépend plus de lui mais de l'énergie de sa partenaire.. S'il s'abandonne profondément à sa partenaire, s'il ne cherche plus à contrôler quoi que ce soit, il peut alors contacter des sensations d'ouverture du cœur, d'union cosmique et de perte de limitation nouvelles... Cette expérience est initiatique: elle est transformatrice de l'individu qui peut alors comprendre effectivement et profondément le féminin et, ce faisant, s'ouvrir naturellement au divin..

L'ouverture au féminin n'est pas uniquement sexuelle: elle s'exprime chaque fois que l'on accueille l'autre profondément en soi. Par exemple dans une discussion, l'attitude yang consiste à essayer de convaincre, de transformer l'autre dans ses représentations. L'attitude yin consiste au contraire à écouter, à mettre son attention sur l'autre en étant prêt à modifier ses propres croyances. Percevoir les signes que nous envoient la vie, écouter son intuition, sa boussole intérieure, sont d'autres manières de se brancher sur son yin, son accueil de l'autre.

Ce qui vient d'être dit ici doit bien évidemment être modulé en fonction des personnes. Certains hommes sont naturellement plus yin que d'autres (mais parfois au risque d'avoir perdu leur puissance ce qui pose d'autres problèmes, car la puissance passe alors dans l'ombre. J'en parle un peu dans mon livre et j'y reviendrai dans un prochain post), et certaines femmes peuvent être très yang: si les peurs individuelles et les expériences traumatisantes constituent évidemment un obstacle à l'abandon, au-delà, sur un plan collectif, ni le féminisme ni le mode compétitif du travail moderne ne pousse les femmes à aller dans leur féminin. De ce fait, le féminin n'est pas encore pour une large part de la population une valeur fondamentale au même titre que le masculin.

Et donc, pour revenir à mon propos initial, la tragédie de l'homme c'est non seulement de ne pas connaître le féminin, mais aussi de ne pas avoir même l'idée que ce féminin existe et est possible. C'est la raison pour laquelle les hommes s'abandonnent a priori moins au plaisir yin de l'accueil, de l'ouverture à l'autre. Étant donné qu'il passe par une phase de fragilité (s'ouvrir à l'autre, c'est nécessairement dangereux), ils ne contactent pas naturellement leur féminin et restent là, dans une attitude pour le moins suspect vis à vis de ce yin qui impose de se laisser conduire par l'autre. Le plaisir est au rendez vous, mais il est tellement loin de la pensée yang, que la plupart des hommes ont bien du mal à aller contacter cet autre aspect d'eux-mêmes. De ce fait, les hommes très yang projettent leur yin sur les femmes et sont souvent attirés par des femmes très féminines qui, par la relation, les nourrissent un peu de ce féminin dont ils ont tant besoin, même s'ils ne se l'avouent pas. Je dis souvent que c'est très beau un homme yang qui pleure, car c'est toujours le début d'une aventure, du chemin d'individuation où les deux aspects de chaque être, le yang et le yin se combinent harmonieusement.

La tragédie de la femme

Dans le billet sur [La projection du féminin intérieur](#) j'avais parlé du mécanisme de projection de l'homme sur la femme et dans [La tragédie de l'homme: ne pas connaître le féminin](#) j'avais parlé de la tragédie du masculin qui était de ne pas connaître le féminin. Je voudrais ici parler de la tragédie de la femme et du féminin, tel que je la vois, et regarder comment cette tragédie peut être surmontée et dépassée. Car ici comme ailleurs, il ne s'agit surtout pas de renier cette part d'ombre, car c'est dans cet aspect tragique, dans cette zone de souffrance, que se situe le germe du développement et l'accès à la transcendance.

Si le masculin peut ignorer le féminin, il n'en est pas de même du féminin qui, par sa nature, est relation. Pour prendre une image, si le masculin peut être représenté comme un arbre (force, pilier, courage, continuité, détermination, tranchant, etc.), le féminin est la liane qui s'enroule autour des arbres et qui relie tous ces arbres pour créer un réseau végétal. La femme étant l'incarnation naturelle du féminin, elle ne voit souvent le salut que dans la relation et elle sent plus que l'homme, le besoin du rapport aux autres pour exister. L'homme croit souvent qu'il n'a besoin de personne, qu'il peut tout faire tout seul. C'est d'ailleurs sa qualité, savoir (ou vouloir) assurer en toutes circonstances, mais il tend à ignorer tout ce qu'il doit aux autres pour être ce qu'il est. En revanche, la femme sent l'importance de la relation dans sa vie. Il suffit de parcourir les magazines féminins pour voir combien les femmes sont friandes de tout ce qui touche à la relation en général (les rapports aux amies, aux parents) et surtout à la relation homme-femme. Dès que des hommes sont entre eux, ils parlent de foot, de voitures, de gadgets, de boulot (un peu moins les hommes nouveaux, ..) et quand ils parlent des femmes c'est souvent sur le mode de la conquête. Les femmes entre-elles ne parlent ... que des hommes (sauf quand elles sont mères et qu'elles parlent des enfants). Évidemment, c'est un peu cliché, mais cela correspond globalement à une tendance.

La femme se situe dans un rapport particulier fait de peur et de dépendance vis à vis de l'homme, une situation paradoxale, qui ne paraît "évidente" qu'aux femmes, puisque cela fait partie de leur propre mode de fonctionnement, mais qui semble souvent assez "bizarre" pour les hommes.

La peur et la dépendance vis à vis de l'homme

Les femmes ont peur de l'homme, du masculin conquérant de la force qui prend. Elles ont pour cela toutes les raisons d'avoir peur: des millénaires de viols, d'objétisation de la femme, de déni, d'oppression et de contrôle du féminin par la société patriarcale a créé un inconscient collectif d'angoisse vis à vis de tout ce qui touche au désir de prendre des hommes. C'est particulièrement criant dans les stages de développement personnel mettant en œuvre un rapport sensuel entre homme et femmes (tantra, massages à l'huile, etc..).

La femme dans un premier temps a besoin d'être sécurisée, de se sentir reconnue en tant que femme. L'homme ne comprend pas toujours ce surcroît de protection nécessaire à la femme pour se sentir bien et s'ouvrir à l'homme. Il ne comprend pas ce que cela fait d'être pénétré, de recevoir l'autre en soi, de s'ouvrir dans sa plus profonde vulnérabilité. De ce fait, parce que l'homme peut être brutal, grossier, objétisant, et parce qu'il l'a été dans le passé (individuel mais surtout collectif) la femme tend à maintenir l'homme à distance dans un premier temps, tout en cherchant à plaire, à séduire, pour que celui qu'elle a choisi vienne la rejoindre en union. Parfois, les hommes un peu inhibés, manquant de yang, peuvent prendre la femme à la lettre et s'arrêter là, sans chercher à aller un peu plus loin, et ne pas comprendre que si elle dit "non" maintenant, c'est peut être simplement pour éprouver l'homme dans son intention, pour savoir où il se situe (bon parfois, un non signifie aussi un non. C'est là que ça devient difficile pour un homme...). Elle le juge, l'évalue. Sera-t-il un bon amant? Un protecteur? Un bon père de ses enfants? Est-il capable d'avoir une direction dans la vie tout en se laissant transformé par le féminin? A-t-il à la fois un sexe et un cœur? De la puissance et de l'attention? M'aime-t-il réellement? Va-t-il rester avec moi? Elle peut même projeter (bien qu'elle s'en défende), l'image du Prince Charmant, qui à la fois domine le monde ("c'est un prince") et ne voit pourtant qu'elle ("je suis l'élue de son cœur"). Cendrillon, la Belle au Bois Dormant, ou la Belle et la Bête ne sont pas très loin à ce moment. Elle a besoin de vérifier que

l'homme puisse assurer, par ses qualités de leader, de courage, de protection, tout en étant tendre et prévenant. C'est le moment où la femme fait "durer le plaisir" de l'attente, en vivant les frôlements du désir qui monte et si possible en se jouant un scénario romantique "je l'aime, il m'aime" (cf. mon précédent billet sur [L'amour romantique](#)).

Dans cette phase, une femme encore un peu infantile peut sembler très paradoxale: elle demande à l'homme de dire tout ce qu'il pense, qu'il lui soit totalement transparent, mais en même temps elle ne veut entendre que des "je t'aime toi exclusivement et pour la vie". C'est la petite fille qui parle, dans cette demande absolue d'être entièrement l'objet de l'amour de l'autre. Elle dit: "je cherche l'amour absolu sans lequel la vie ne vaut pas la peine d'être vécu". Entendez: "je veux être aimée totalement, exclusivement, et que tu sois tout à moi, rien qu'à moi". Une manifestation de l'ego? non.... ☺

Une fois la peur de l'homme franchie, vient la dépendance. La tragédie de beaucoup de femmes, c'est de croire que leur existence, leur réussite, leur bonheur et leur plaisir dépendent de cette relation, qu'elle n'existe qu'au travers d'une vie à deux avec un compagnon. Évidemment, cette situation a été dénoncée par le féminisme qui a vu là l'expression de la domination machiste, et du stéréotype de la femme "féminine" qu'il fallait casser. Et effectivement, il y a beaucoup de stéréotypes là-dedans, mais pas seulement. Les femmes qui se sont rebellées contre ces stéréotypes féminins, sont devenues comme des hommes: affirmées, courageuses, compétitives, rationnelles, mais aussi compétitives, sèches, ayant perdu leur intuition. En gros, elles ne se sont libérées d'un stéréotype que pour en endosser un autre, celui de l'executive woman, de la "femme libérée" comme on disait dans les années 80, une femme dirigée en fait par sa partie masculine, son animus, pour employer un terme Jungien. De ce fait, si dans un premier temps les femmes ont été dominées, dans le second, les femmes sont devenues l'égal des hommes, mais en endossant un costume masculin. Dans les deux cas, le féminin est nié, dévalorisé.

La peur et la dépendance engendrent tout un ensemble de comportements destinés à juguler cette peur. J'ai parlé de mettre l'homme à distance, mais il y a d'autres comportements à l'âge adulte, qui viennent compenser des mécanismes infantiles sous-jacents. Lorsque la femme a peur, elle peut tomber dans les écueils les plus fréquents (qui correspondent aux aspects négatifs des archétypes du féminin).

1. Rester une petite fille et chercher un "père", c'est à dire un être protecteur qui lui assure des revenus et qui la protège. Dans ce cas, elle cherchera à être très "féminine" (dans l'acception patriarcale du terme), en étant sexy, séductrice, "poupée barbie", pour correspondre à l'image projetée de l'anima de l'homme (un aspect dégradé de l'archétype d'Aphrodite/Vénus, la déesse de l'amour). Tout se passe bien en général tant que la femme est belle et jeune, car elle peut lutter contre les prétendantes en mettant en avant sa plastique (image de la "Bimbo"). Mais l'âge aidant, la vie l'amènera parfois à faire un travail sur elle, à sortir de ce comportement infantile car le temps travaille pour son âme en dégradant son corps.
2. Prendre le contrôle de son environnement, en cherchant à tout maîtriser, surveillant tout, supervisant tout, en particulier son compagnon. Elle fera tout alors tout pour garder son homme en le "castrant" légèrement, c'est-à-dire en faisant en sorte qu'il ne soit pas trop "puissant" et rayonnant pour empêcher qu'il prenne son envol et qu'il la quitte. Personnellement, je vois beaucoup de couples autour de moi (dans le développement personnel, l'écologie et la recherche scientifique), qui sont dans cette

situation: une femme contrôlante et un homme peu puissant. Je reviendrai bientôt dans un prochain billet sur ces structures de couples. Dans le domaine des archétypes, c'est Héra/Junon, la femme de Zeus/Jupiter, la femme éternellement jalouse de son homme ou bien Athéna, la femme de tête qui devient executive woman et prend le contrôle de sa vie en devenant aussi efficace qu'un homme.

3. Fuir toute relation avec les hommes et devenir une "nonne" en renonçant à la sexualité (et surtout à toute vie en couple) et éventuellement à la maternité (archétype de la femme adolescente, Artémis/Diane). Soit en restant une éternelle adolescente rebelle, soit en devenant un être hommasse (le pendant féminin de "femmelette" pour un homme), lorsque le masculin prend toute la place pour empêcher de "sentir" la vie et les peurs qui vont avec.
4. Devenir une "femme fatale" en se mettant en position de domination vis à vis de l'homme. Cette attitude lui permet de ne plus avoir de relation sentimentale avec un homme, uniquement préoccupée par le sexe pour ne pas avoir à ouvrir son cœur (archétype de la femme Lilith). Mais ce faisant, elle se retrouve souvent seule (les autres femmes la chasse, elle ne peut pas avoir de relations d'égalité avec un homme), en quête perpétuelle de celui ou de ceux qu'elle pourra dominer en les liant par le sexe.
5. Devenir une "mère universelle" en s'occupant des autres et en niant toute la partie sexuelle et charnelle de la féminité. Elle peut le faire en étant totalement effacée et en s'oubliant elle-même (archétype de Hestia/Vesta, la déesse du foyer), ou au contraire en n'étant plus que mère et en voulant tout pour les autres (archétype de Déméter, mais aussi de la "mère juive" (ou méditerranéenne) qui se met au service du foyer en étouffant les autres par sa personnalité rayonnante)

Pour plus de précision sur ces types féminins et leurs archétypes on pourra se référer avec bonheur au livre de [Christine Champougny-Oddoux · Femme et Déesse Tout simplement -Rencontre avec le féminin sacré. Souffle d'Or](#). Attention, je n'ai parlé ici que des aspects négatifs de ces archétypes, c'est à dire de la manière dont la peur est transformé soit en inhibition et en retrait de la vie, soit en demande vis à vis d'autres pour être protégés, soit en contrôle de l'environnement. Ils peuvent se ramener à quelques éléments de base: "j'ai peur de la vie, alors je me fais toute petite", "aime moi, protège moi, je suis une gentille fille et je m'adapterai à ce que tu veux de moi" ou bien "je ne me laisserai pas faire, je maîtrise mon environnement pour ne pas être maîtrisée moi-même". Ce qu'il faut comprendre, c'est que tous ces comportements sont des réactions face à la peur (et notamment la peur/attirance vis à vis de l'homme), lesquelles empêchent le développement de la femme, en incarnant le Divin Féminin qui a été représenté sous la forme de déesse telles que Aphrodite/Vénus, Isis et Shakti, la divinité/principe femelle du tantrisme.

Mais que signifie "incarner le Divin Féminin"? Que veut dire aller dans sa puissance féminine sans nier l'homme, sans en avoir peur et sans être dépendant de lui non plus?

Le vide créateur

Il me semble que cette peur et cette dépendance peut à la fois être comprise et transcendée en essayant d'appréhender ce qui constitue l'essence du féminin, c'est à dire sa capacité à engendrer du nouveau à partir du vide intérieur, dans l'accueil de l'autre en soi. Je m'explique. Le Vide (la vacuité disent les bouddhistes) est la matrice génératrice de la matière et de la forme. Le [Sutra du Cœur](#) le dit: "La forme est vacuité, la vacuité est la forme". Ce que

je lis comme "La forme n'a pas d'essence autre que la vacuité, et la vacuité engendre/est la matrice même de la forme": matière et vide énergétique ne sont que deux faces, deux apparences de la même pièce. L'espace infini est pratiquement vide: où que l'on regarde dans l'univers, c'est du vide dont il est question. Les atomes sont essentiellement constitués de vide.

Le vide est partout mais on ne le voit pas. Il est la base, le fondement à partir duquel la forme (c'est à dire la matière, le mouvement, les choses) peuvent émerger.

Or le masculin et le féminin ont un rapport différent vis à vis du vide. Le masculin va vers le vide, il est attiré par la mort, où il voit le début de la renaissance. C'est le héros qui brave la mort pour aller vers son destin, c'est l'amant qui éjacule toute sa puissance avant de sombrer dans la "petite mort", c'est la jouissance du défrichage et de l'éradication du mal, de la "place nette" réalisée de manière rapide avec puissance (c'est la technique du karcher ou encore du nettoyage par le feu), c'est enfin le méditant Zen qui devient progressivement cette vacuité par l'ascèse et la pratique méditative, c'est Shiva, la conscience absolue, infinie, sans forme ni objet.

Pour le féminin, le vide ne se situe pas à la fin, mais au commencement à la source de la création. L'enfant surgit du vide matriciel, comme la forme émerge de la vacuité. Seul un Dieu mâle peut dire: "que la lumière soit, et elle fut". Une Déesse aurait dit: "le monde a surgi de moi quand c'était le moment. Il s'est enfanté de moi". Il n'y a pas de "je" solide dans le féminin pur (l'ego est yang par nature), juste la place, le creuset alchimique pour que tout puisse advenir. Or ce vide, la femme le vit à l'intérieur d'elle. Freud et Lacan ont eu raison quand ils ont parlé du rapport au manque pour la femme, mais ils ont eu tort, d'après moi, d'y voir un "manque de phallus", cette vision étant très marquée culturellement par la culture patriarcale de leur époque. Non, la femme vit la vacuité dans son être même, mais un vide, et c'est là le paradoxe, qui n'est pas un manque mais le potentiel, la source de création de la forme.

Anatomiquement parlant, le sexe de la femme n'est pas à l'extérieur comme un être indépendant qui fait ce qui lui passe par la tête. Si les hommes appellent "popaul" leur pénis c'est qu'à la fois ils peuvent le voir, mais aussi qu'ils le vivent comme plus ou moins séparés d'eux. C'est d'ailleurs le paradoxe de l'homme: son sexe détient sa virilité mais il ne le contrôle pas, et il est en dehors de lui. De ce fait, l'homme passe sa vie à essayer d'incorporer son sexe à le faire devenir partie de lui-même.

Ce n'est pas le cas pour la femme, dont le sexe est entièrement à l'intérieur. Il ne s'agit plus d'incorporer son sexe, mais de le découvrir, de le faire surgir de cette invisibilité initiale, de l'exprimer dans sa capacité d'accueil et de réception, de le vivre dans son incarnation la plus totale, et ainsi de faire Un avec la Vie. L'anglais a un mot pour décrire ce ventre géniteur de la femme : the womb (prononcez woum. Cela rime avec moon, joli non?), qui comprend tout l'appareil sexuel et reproducteur (vagin, utérus, ovaires). En français, une des traductions que je préfère est "La Grotte Sacrée". Tout y est dit : l'intériorité, l'obscurité, le mystérieux, mais aussi le sacré et la relation directe à la Vie. Mais comment cette grotte mystérieuse, qui est le fond de son existence, mais qu'elle ne peut pas voir, peut-elle se révéler à la femme? Comment la femme peut-elle devenir entièrement femme? C'est là toute la complexité, et en même temps la simplicité du développement de la femme: c'est compliqué si on l'appréhende par le mental, c'est évident si on le vit.

Dans un premier temps, la femme peut vivre cette vacuité intérieure comme un manque, qu'elle va chercher à combler. Elle peut chercher à remplir avec de la nourriture (boulimie) ou par l'achat de vêtements et de parures pour se sentir plus belle. Mais il s'agit là

d'un comportement compensatoire qui ne peut masquer le désir profond d'être comblée dans son ventre même, de sentir la source de Vie en elle-même.

Dans un second temps, c'est par la pénétration d'un sexe d'homme qu'elle peut se sentir comblée, complète, totale. Dans l'acte sexuel, la femme peut aller très loin dans la disparition de soi, car il lui suffit de s'abandonner à sa nature féminine d'accueil et de lâcher-prise. Le vide devient plein, la vacuité devient totalité, et elle peut faire alors l'expérience de la transcendance, de l'Union Cosmique. En faisant simplement l'amour avec un homme dont elle n'a plus peur, elle peut découvrir en quelques instants ce qui a demandé des années à un maître spirituel et faire l'expérience de la dissolution du moi, de la mort, de l'Union Cosmique.

C'est pourquoi on dit dans certaines traditions que la femme n'a pas besoin d'initiation parce qu'elle est déjà initiée. En fait ce n'est pas totalement vrai. Elle a juste besoin de se découvrir dans ce Creux qui est à la source du Plein, d'aller totalement et complètement dans son propre féminin qui l'habite. Mais dans cette démarche, elle peut croire que c'est l'homme qui lui a donné ce plaisir, qu'il est responsable de cette félicité. Et quand il se retire (parfois un peu brusquement) elle peut être amenée à penser ou à dire "reste encore un peu, comble moi encore" en croyant que l'extase qu'elle a vécu dépend totalement de l'homme qui l'a "fécondée" de son sexe. Elle en veut plus, car elle a goûté non seulement au plaisir du sexe, mais surtout à l'extase de la dissolution, à la plénitude d'être rien, à la divinité incarnée dans la félicité.

Et elle qui était un peu distante tout à l'heure, devient toute autre: animale, à la fois panthère et chatte, au service de l'homme qui lui donne ce plaisir, et redemandant encore plus d'amour et de sexe. Elle sait intuitivement que le sexe est la porte d'entrée à quelque chose de plus profond, de plus puissant. Elle se sent au service de la Vie, dans son acte créateur, au travers de l'amour, du désir et de la rencontre amoureuse. A ce moment, elle n'a plus peur de l'homme, bien au contraire. Elle désire sa puissance virile au plus profond d'elle. Et plus elle s'ouvre, plus elle se sent à la fois fragile et puissante, plus elle rencontre le Divin Féminin, dans son incarnation la plus simple.. Elle devient Aphrodite, Shakti, Marie-Madeleine,.. Elle n'est plus femme, mais l'incarnation de la divinité, telle Isis à la fois épouse, amante, mère, réparatrice des blessures et fécondante ou Ishtar, déesse de l'amour, du sexe (dans ses temples se livrait la prostitution sacrée), de la fécondité et de la guerre. Dans cet acte d'amour charnel, qui inclut toute la personne (sexe, cœur et conscience), elle devient la synthèse de toute la féminité, à la fois déesse du sexe et vierge, sorcière et nourricière, et bien plus encore... Et c'est justement à ce moment là que beaucoup d'hommes ont peur, car ils sentent intuitivement qu'ils ne peuvent plus contrôler cette femme. Celle qu'ils voyaient comme un être fragile est devenue un démon sexuel, un être qu'ils vivent comme insatiable et ils se demandent s'ils vont pouvoir assurer. Le "Alors heureuse?" du macho n'est qu'une demande dissimulée pour se rassurer et entendre un "mon chéri comme tu m'as comblée". Le sexe mou après l'amour, l'homme se sent très vulnérable quand la femme se sent encore plus femme et plus rayonnante. C'est d'ailleurs toujours amusant de voir un couple après une folle nuit d'amour: l'homme a des cernes sous les yeux, il cherche un remontant, quand la femme arbore un grand sourire et donne l'impression d'être une source de lumière permanente.

Faire l'amour avec un homme qu'elle aime (entendez "dont elle n'a pas peur et qui la reconnaît comme femme"), rend la femme à la fois plus en contact avec son féminin, avec l'essence et le mystère de la Vie, mais plus fragile aussi dans son être. Après un rapport amoureux, la femme ressent encore le sexe de l'homme en elle pendant des jours. Toute la vie disent certaines. C'est pourquoi elle tend à choisir son compagnon avec soin, ne cherchant pas à être pénétrée par n'importe qui (en revanche, pour les massages ce n'est pas un problème

©), chaque homme risquant de venir ajouter une histoire, une mémoire en elle. Au fil du temps elle peut se sentir comme contaminée, comme si plusieurs couches se superposaient en elle, devenant de plus en plus un fardeau dans sa vie. Il lui faut alors vivre des rituels de réparation et des soins énergétiques destinés à enlever toutes ces couches qui lui empêchent d'être totalement elle-même, pour redevenir vierge ("like a virgin" chantait Madonna), lavée de toute souillure, de toute mémoire, Déesse éternelle de l'amour.

Au delà de la peur et de la dépendance

Si elle a traversé tout cela, si elle a intégré cette capacité auto-réparatrice en elle, c'est à dire quand elle a réellement fait l'expérience que le Divin Féminin est en elle et qu'il ne dépend pas de l'homme, quand elle a réalisé que sa Grotte Sacrée est réellement son centre, et qu'elle le sent en permanence, alors elle sent une nouvelle force en elle. Elle a trouvé sa source, son centre, sa puissance à l'état pur. Elle a intégré la puissance du masculin en elle, mais une puissance qui a été transmutée par le féminin. De l'extérieur, la femme devient magnétique. Elle attire car elle n'est plus dans le besoin. Elle est à la fois vierge et salope, pure et démoniaque. Ces deux pôles féminins se sont unis en elle. Elle n'est plus la femme d'un homme, mais l'épouse de la Vie. Un peu sorcière, un peu fée, très féminine, insaisissable par l'esprit rationnel, elle semble tisser des fils de magie dans l'espace. Si elle n'est pas en couple, elle fait l'amour rarement, mais à chaque fois, il s'agit d'une expérience mystique, un dépassement total de l'être, une célébration de la Vie et de l'Amour, sans attachement. Elle a tout donné d'elle, mais elle sait qu'elle existe au-delà de tout cela et elle n'a plus peur. La félicité est dans l'instant présent, dans le courant qui la pousse et auquel elle s'abandonne avec joie et volupté. Elle n'aime plus quelqu'un de particulier, car son amour est devenu plus général et plus fort aussi. Elle aime la Vie telle qu'elle s'incarne dans chacun, avec ses forces et ses faiblesses, voyant la force dans ce que les autres appellent faiblesse et vice-versa. Elle peut initier, enseigner, car elle est en contact avec la création. Les hommes "ordinaires", ceux qui n'ont pas réalisés les noces alchimiques en leur sein, ne peuvent les comprendre. Ils tombent sous leur charme, complètement envoûtés, ou bien ils ont peur d'elles, leur en veulent, les rejetant. Beaucoup de ces femmes ont été brûlées comme sorcières dans le passé, car elles ne peuvent être soumises à l'ordre patriarcal.

Pour résumer, et parce que ce billet est déjà long, la femme passe par trois étapes successives: la petite fille qui a peur et qui veut être aimée et protégée ou qui compense en contrôlant le monde extérieur, la femme adulte qui s'abandonne à sa féminité dans le cadre d'un couple (et éventuellement d'une famille), et la femme Shakti (à la fois déesse et sorcière, intégratrice des opposés) qui vit dans l'Amour de la Vie et le non-attachement. Bien sûr, ces trois étapes s'interpénètrent, et il y a parfois des retours en arrière, mais globalement il s'agit d'un processus de transformation, et il n'est pas possible de brûler les étapes. On ne peut pas passer de la petite-fille à la Shakti d'un coup de baguette magique, et la phase intermédiaire de la femme mature, liée sexuellement à un homme dans le cadre d'un couple (même si cela ne dure pas toute la vie), semble relativement fondamental.

Bon, comme toujours, ce n'est pas la Vérité qui est écrite ici, juste une vision qui peut être, je l'espère, vous sera utile. Et profitez-en pour la commenter, la critiquer, l'amender, la questionner, afin que nous puissions avancer dans la compréhension de ce que nous sommes sur cette planète.