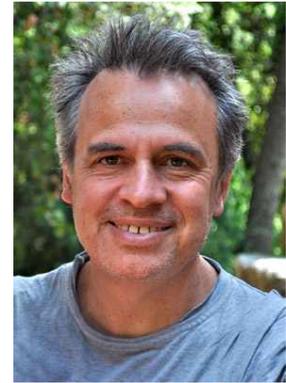


« *Pour aimer vraiment, il faut être libre ! Et pour être libre, il ne faut pas avoir peur ! Il faut pouvoir être seul(e) avec soi-même, libre de l'autre, libre de tout !* »

<http://www.sexespi.com/2009/01/la-voie-d.html>  
<http://developpementintegral.com/tag/tantra/page/2/>

Jacques Ferber



## **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. Evidemment 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 coeurs 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 coeur 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 coeur 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 coeur 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 coeur 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'Eros...

## 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 coeur ou du sexe, dépend de l'homme.**

## 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 coeur 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 elles 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 coeur 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 a 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 "bambou 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'efféminise 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 coeur, 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. Etant 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). Evidemment, 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 oeuvre 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, objérisant, 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. Evidemment, 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 coeur (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, uterus, 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, coeur 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 faiblesse, voyant la force dans ce que les autres appellent faiblesse et vice-versa. Elle peut initier, enseigner, car elle 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.

## La projection du féminin intérieur

Dans de nombreuses traditions occidentales et orientales, chaque être humain est conçu comme un subtil mélange de masculin et de féminin, de yang et de yin pour reprendre la terminologie chinoise des énergies. L'homme possède ainsi en lui une part féminine qui cherche à s'incarner en lui. C. G. Jung a appelé « anima » cette part féminine de l'homme, souvent inconsciente, qui correspond à l'image intérieure que l'homme porte en lui de tout le féminin.

Elle apparaît souvent dans les songes sous la forme « d'une femme inconnue que j'aime et qui m'aime et qui n'est jamais ni tout à fait la même ni tout à fait une autre », mais c'est aussi une énergie, un élan qui nous pousse, nous les hommes, vers l'autre, vers l'inconnu, qui ouvre notre cœur et nous donne notre créativité. **Le féminin correspond à la part relationnelle de l'être, au cœur qui sait accueillir l'autre et accepte d'être transformé par la relation.**

Cette part féminine est présente chez chaque homme, que celui-ci en soit conscient ou non. Lorsqu'il en est inconscient, cette part féminine se projette sur des femmes qui correspondent aux stéréotypes féminins de la putain, de la mère et de la vierge. Ces projections constituent en fait des images indifférenciées de l'inconscient collectif masculin. Dans ce cas les femmes sont « objétiées » car elles sont vues au travers du filtre d'un féminin intérieur peu évolué, comme celle qui est véhiculée dans les "magazines masculins" ou dans la pornographie.

**Le féminin de l'homme c'est aussi la porte vers sa créativité et sa plus grande expression artistique et poétique : c'est la muse du poète, l'inspiratrice de ses talents artistiques.**

On retrouve des images de ce féminin intérieur dans les contes et notamment les

romans de chevalerie, sous la forme de la belle à sauver et du périple que fait le chevalier pour satisfaire les demandes de la princesse qu'il aime. On la trouve aussi dans les romans Arthuriens, sous la forme de la quête du Graal, qui représente, sous la forme d'une coupe ayant reçu le sang du Christ, le féminin divin, la coupe contenant du sang étant un symbole éminemment féminin.

Le féminin intérieur de l'homme est souvent projeté: l'attraction forte qui nous pousse l'un vers l'autre, le « coup de foudre » correspond généralement à une projection de ce féminin intérieur, de cette anima, sur l'être désiré. L'amour est d'autant plus passionnel et fou que le rapport de l'homme avec son anima est inconscient, car ce n'est pas de cette femme qu'il est amoureux, mais de sa propre partie féminine inconsciente projetée sur cette femme. Cela permet et facilite la rencontre, mais pour autant ce n'est pas une relation durable, car cette fascination va disparaître lorsque la femme réelle apparaîtra derrière l'image projetée. Éventuellement, cette image projetée deviendra « repoussante », et la femme sera vécue alors sous la forme d'une sorcière. Dans tous les cas, les grands archétypes féminins, tels qu'ils sont vécus par les hommes, correspondent à des projections désirables ou repoussantes : (ange ou démon, vierge ou putain, mère ou sorcière, etc...)

Lorsque l'homme ne s'aime pas totalement, lorsqu'il ne trouve pas au fond de lui sa puissance masculine nourrie du cœur féminin, il tend à vouloir trouver quelque chose chez la femme dont il a l'impression de manquer. Mais ce qui le pousse alors, ce n'est pas l'amour, mais le *besoin*. Il sait que cet amour ou cette passion dévorante n'est qu'une fascination, la projection même de sa part d'ombre sur cette femme qu'il désire, la femme mystérieuse et fatale qui suscite en lui une passion folle qu'il prend souvent pour de l'amour.

Cet amour qu'il ressent ne vient pas du cœur, il n'est là que pour combler un manque, un vide intérieur qu'aucune femme ne pourra jamais combler. Alors il peut se lancer dans une course éperdue pour trouver chez la femme cet amour là, cette Source ininterrompue d'amour qu'il a bloqué pour lui-même. Il peut même vouloir aider les autres, mais il est encore comme en manque. Il peut alors devenir *addicté* par une femme-fatale, par le sexe ou par la pornographie, au risque de se perdre lui-même. Il tente de donner du corps à sa vie pour ne pas voir qu'il cherche, au travers de la femme à se trouver lui-même, à rencontrer la part divine en lui, à s'unir à son âme (n'oublions pas que 'anima' est le mot latin qui signifie 'âme'). C'est comme si ses ombres le poussaient à reproduire des schémas sexuels et relationnels infantiles pour qu'il puisse les contempler, les voir, et en sortir une bonne fois pour toutes.

L'anima est investi initialement de l'image de la mère, la première femme rencontrée par l'homme. De ce fait, l'image de la mère est encore très présente dans les relations que l'homme entretient avec sa (ou ses) compagne(s). Il ne voit pas que la belle princesse ou la déesse dans sa compagne, mais aussi la sorcière ou la mégère, surtout les jours où leurs relations se détériorent.. mais cette projection est aussi fausse

que lors du coup de foudre initial, elle n'est qu'une image projetée sur l'autre.

Lorsque l'homme commence à accepter cette part féminine en lui, il devient plus créatif, plus poète, plus en relation avec les autres et avec sa propre intériorité. Il tend vers une harmonie intérieure, représentée en alchimie sous la forme de l'union du Roi et de la Reine et il peut entrer en Union Sacrée avec une femme, s'investir totalement dans la relation, en se dégageant de l'image de la mère. Il peut alors aimer profondément cette femme, être tour à tour le père, l'adulte, le protecteur, le poète, l'amant, l'adolescent, mais sans être figé dans une image particulière, en étant en relation avec sa compagne, passionnellement, mais sans être dans le besoin infantile de la sécurité maternelle. La voie du tantra, consiste justement à aller au-delà des projections, tout en reconnaissant leur puissance archétypale, pour aller à la rencontre de Soi, du divin en nous et autour de nous, au travers de l'Union Sacrée.

## Lorsque c'est le Yin qui guide

Parfois on associe au yang le caractère "actif" et donc, par voie de symétrie, on associe au yin l'aspect "passif". En fait, la passivité n'est pas du tout l'essence du yin. L'essence du yin, c'est l'accueil. Pour la femme, c'est d'abord vécu de manière intime comme l'accueil de l'homme en soi. Mais cela va encore au delà: le yin c'est la transformation par le vide, c'est l'abandon qui crée le mouvement du yang. Je vais essayer de me faire comprendre. Quand vous accueillez quelqu'un chez vous, vous ouvrez la porte, vous vous effacez et la personne entre. Mais ce que vous faites, ce n'est pas seulement ouvrir la porte, c'est créer un espace que le yang, la personne qui entre, va pénétrer. En effet, votre invité qui se trouve devant votre porte n'est pas en train de pousser comme un fou en attendant qu'on lui ouvre (ou alors c'est une autre situation et ne l'invitez plus 😊). C'est quelqu'un qui vient, qui fait une demande et qui est là, présent, et qui se trouve devant quelque chose de fermé. Quand vous lui ouvrez, vous créez un vide, une forme en creux, c'est à dire un espace, qui crée une forme d'aspiration. C'est ce qu'on appelle dans certains milieux scientifiques (les systèmes complexes notamment), un *champ attractif*. Et si vous avez un peu étudié le Fen Shui, vous savez qu'une maison est comme un corps, comprenant des systèmes de circulation et des organes qui reçoivent cette circulation d'énergie, ce ki. Lorsque vous ouvrez la porte vous créez ce flux d'énergie qui attire irrésistiblement la personne à l'intérieur (pour ne pas entrer, lorsque quelqu'un vous accueille, il faut y mettre de l'énergie et résister à cette attraction). En fait l'accueil, ici le yin, conduit le yang vers le lieu de la rencontre.

On retrouve ce phénomène dans l'aikido, où l'attaqué crée un espace dans lequel l'attaquant met toute son énergie, ce qui le fait chuter. Un bon pratiquant d'aikido va utiliser l'énergie trop yang de l'attaquant pour la canaliser vers un endroit où ce trop plein d'énergie ne peut plus nuire à personne (ni même à l'attaquant). Toute la qualité du pratiquant c'est justement de savoir construire cet espace de manière harmonieuse, en mettant le moins d'énergie possible et en utilisant au mieux l'énergie

de l'autre. L'attaquant se sent alors aspiré par cet espace et conduit vers un lieu qui lui est communiqué par ce vide. En d'autres termes, bien qu'étant yang, il est conduit par le yin. Un peu comme dans l'haptonomie où un toucher doux et délicat va permettre à la mère ou au père d'entrer en contact avec le bébé, ce dernier venant se coller là où une légère pression est effectuée. Ici encore, c'est ce toucher yin, très doux, qui attire le bébé vers le contact.

Toutes ces métaphores pour en arriver à cette conclusion qu'il est possible de guider l'autre de manière yin, par l'accueil et la constitution d'un espace de vide léger, dans lequel l'autre est doucement attiré, à condition que l'autre soit yang (en Aïkido, il n'y a rien de plus désolant qu'un attaquant qui n'attaque pas. Il n'y a pas de circulation d'énergie et rien ne peut être fait).

Dans le domaine de la relation homme-femme cela a de nombreuses conséquences. La plus importante, et celle que je rappelle toujours dans mes animations, c'est que, dans le tantra, c'est le yin qui dirige, c'est celui qui reçoit qui conduit, par le vide et l'espace qu'il propose. Et bien entendu c'est généralement la femme qui incarne ce yin.

Prenons l'exemple d'un massage tantrique où l'on suppose (pour la simplicité de l'exposé mais on peut inverser la situation et cela fonctionne aussi) que l'homme masse la femme. L'homme est alors yang, puisqu'il donne le massage. Mais la femme peut diriger l'homme en bougeant légèrement, en ondulant, en émettant de petits grognements de plaisirs pour conduire les caresses aux endroits qui lui conviennent le mieux. Elle modifie l'espace et se faisant crée de nouvelles conditions de circulation de l'énergie. Et si l'homme, bien que yang, sait percevoir cela par son corps et ses mains, il va suivre les méandres et sinuosités créées par le corps de cette femme qui ondoie sous ses caresses. Il s'ensuit qu'elle reçoit alors la puissance yang de l'homme, lui-même à l'écoute de sa partenaire, qu'elle va transmuter par son corps en un mouvement qui attire les mains de l'homme. La boucle est alors bouclée: la femme conduit en mode yin, mais en conduisant elle s'harmonise avec son yang à partir d'une base yin, alors que l'homme yang, par l'écoute de ses mains sur le corps de cette femme s'harmonise avec son yin (bon, si vous n'avez pas compris cette phrase relisez là.. C'est vraiment difficile pour la raison standard de comprendre ces mécanismes). En d'autres termes, tout en partant chacun de sa propre polarité (l'homme yang, la femme yin) chacun intègre l'autre polarité de manière harmonieuse (l'homme intègre le yin et la femme le yang).

Initialement la femme est yin et l'homme yang. Mais ensuite, par cette circulation d'énergie, chacun intègre, au rythme des caresses, les deux polarités. On ne vit plus alors cette rencontre comme un *massage* mais plutôt comme une *danse* où chacun des deux est pris dans quelque chose qui le dépasse tout en y participant. C'est une métaphore du divin, de la Vie que l'on peut contacter dans un massage, mais aussi bien entendu en pratiquant des formes de danses du ressenti, telles que la biodanza, la danse sensitive, la danse contact, etc.. et d'une manière générale dans toute activité où l'on entre en relation avec l'autre sur un mode yin-yang ouvert.

Qu'est ce que cela signifie dans le rapport amoureux? Dans une version standard (que j'utilise ici uniquement pour des fins pédagogiques, j'espère que vous ne faites pas l'amour de cette façon 😊), l'homme yang pénètre une femme passive. A ce moment, la femme n'est pas yin, elle est passive (ce qui n'a rien à voir).. Elle attend d'être mue par les mouvements de l'homme. Sur le plan de l'excitation, cela peut "fonctionner", mais pas sur celui de l'énergétique. Pour que l'énergie circule, il faut que les deux pôles agissent en fonction de leur polarité. La femme yin, va ainsi créer les conditions pour que l'homme vienne en elle: non pas de manière passive en attendant que cela se passe, non pas de manière yang, en prenant les "choses" en main, ou en demandant à l'homme de faire telle ou telle chose (ou pire en lui disant qu'il devrait être plus homme, mais ça c'est une autre histoire), mais en créant un espace yin énergétique, comme nous l'avons vu plus haut. Il s'agit ainsi de créer une sorte de vide attractif, dans lequel le désir de l'homme va venir se placer. Elle le conduit alors à l'intérieur de sa grotte sacrée en s'abandonnant totalement à l'énergie de l'homme tout en donnant l'impression à l'homme d'être aspiré par elle.

Et c'est là que se produit le "miracle": bien qu'étant yang par sa puissance, il peut se sentir comme "aspiré" par l'attraction que crée la femme. Il peut avoir l'impression qu'elle lit à l'intérieur de sa tête, qu'elle précède ses propres désirs. Elle fait "comme si" elle devenait un objet de désir pour l'homme, appelant de manière subtile l'homme, plongeant dans sa vulnérabilité pour que l'homme devienne puissant et pénétrant. Et dans cette alliance particulière, c'est elle qui, tout en recevant l'énergie de l'homme, le conduit dans le chemin, mais sans diriger, en s'abandonnant à sa nature profondément féminine. Elle peut devenir animale, feulant comme une lionne en chaleur, appelant l'homme de ses caresses, ou végétale comme une liane qui entoure le tronc de la puissance virile de l'homme. Elle peut devenir grande prêtresse, prostituée sacrée, vierge et démonsse tout à la fois, parcourant naturellement les aspects du féminin.

Etonnamment, par le champ attractif qu'elle crée, c'est à dire par l'espace relativement vide qui l'habite à ce moment là, elle va permettre à l'homme de s'abandonner lui aussi à sa propre polarité, d'être sûr de sa puissance avec elle, et ainsi d'ouvrir son coeur en créant un lien affectif. C'est le yin de la femme qui fait baisser les défenses de l'homme. Dans son abandon, elle crée les conditions pour que l'homme s'abandonne aussi, tout en restant yang. Chacun alors harmonise son yang et son yin. Pour la femme, par cet abandon, alors qu'elle est nourrie énergétiquement par son partenaire, elle peut atteindre des espaces spirituels d'union mystique, de dissolution du moi, d'impression de ne faire qu'un avec l'univers. Elle permet aussi à l'homme d'entrer dans ces espaces, comme s'il était conduit par la femme. J'ai une image qui correspond à cette relation: tout se passe comme si l'homme et la femme étaient deux plongeurs qui avançaient dans les profondeurs de l'océan. C'est l'homme qui a les palmes et qui donne l'énergie (yang), mais c'est la femme qui tient l'homme par la main pour le conduire, à sa manière, à la source de l'Etre.

A ce moment là, même les notions de yang et de yin sont dépassées: les deux partenaires sortant de leurs polarités initiales et des conditionnements pour vivre l'Union hors du temps et de l'espace. Il peut y avoir des phases extrêmement énergiques suivies de phases immobiles, en contact seulement avec le souffle et le

regard. Qu'importe, à partir d'un certain moment, l'amant et l'amante disparaissent. Il n'y a plus que l'amour et cette énergie qui circule dans ce nouvel organisme composite façonné par le désir et la relation au divin. C'est la voie d'Eros. Aucun besoin d'être spirituel ou mystique, de croire en Dieu ou non ! L'Union Mystique est vécue charnellement, dans l'être profond. Si cette union a lieu, cela marque profondément les deux amants. La femme ouvre des portes dans sa grotte sacrée, lui permettant ainsi d'accéder à une sagesse puissante fondée sur le féminin. Pour l'homme, l'ouverture du coeur lui donne un nouvel axe, une nouvelle direction de vie. Il se sent à la fois plus homme et plus en relation avec ce qui l'entoure. C'est comme s'il avait fait l'amour, au travers de cette femme, avec son féminin intérieur (l'anima chez Jung). Il devient tout amour pour elle car sa muse intérieure a fusionné avec cette femme charnelle avec laquelle il s'est uni.

On peut avoir l'impression que c'est la femme qui, bien qu'étant yin, fait tout dans cette union. Non, l'homme est bien entendu tout aussi important. Il s'agit simplement qu'il soit présent à elle, à la fois dans sa puissance et sa fragilité, sans masque, sans cuirasse. Il lui est demandé à lui aussi d'oser être à nu, intérieurement. Sans quoi il ne pourra pas sentir ce champ attractif ténu mais essentiel. Il doit avoir le courage d'affronter ses inhibitions, d'être dans son sexe et de donner toute sa puissance et son énergie lorsque le moment sera venu. Il doit faire confiance à la vie qui dressera son vajra lorsque cela sera nécessaire, et respirer lentement dès que l'énergie du désir est bien présent, à la fois pour harmoniser son souffle avec sa compagne, mais aussi pour réguler sa tension et éviter de venir trop vite. Il peut se sentir chevalier de cette femme et en même temps conquérant, cerf, lion ou taureau, incarnation fécondante de Shiva. Il s'agit pour lui de rester dans sa puissance et de ne pas chercher à contrôler, de laisser l'énergie guider son corps, en harmonie avec celui de sa partenaire.

On le voit ici, c'est la qualité même de la relation, fondée sur la relation et cette guidance yin, féminine et douce qui va être à l'origine d'une transformation des deux partenaires, afin de créer une Danse de Vie, à deux, pour ne plus faire qu'un.

\*\*\*\*\*

Car l'Eros, c'est aussi la curiosité, l'envie de réaliser un projet, la force de convaincre. Mais encore, le plaisir de découvrir, de rencontrer des amis, de voyager, la curiosité de mieux comprendre le monde. Quand cette vitalité vient à nous manquer, la vie perd sa couleur et, très vite, son sens.

Chez les humains adultes, créer un climat érotique dans la durée passe par bien d'autres chemins que le sensoriel. L'attention à l'autre, à ce qui le rend vivant à nos yeux dans notre relation et dans son rapport au monde, le rend plus attirant. De là peuvent découler les attitudes et atmosphères propices. Un voyage à la fois en soi-même et vers l'autre.