

Les nouvelles quêtes des femmes

Loin de la guerre des sexes, elles sont de plus en plus nombreuses à chercher à développer leur plein potentiel.

PASCALE SENK

FÉMINITÉ Ne dites pas à Camille Sfez qu'elle est en lutte contre les hommes ! Psychologue et formatrice, initiatrice en France des « Tentes rouges », cercles de parole accueillant des femmes souhaitant échanger dans un espace intime et sacré, cette maman de deux garçons se dit plutôt en quête d'une harmonie essentielle, celle qui réunit « les polarités masculine et féminine en chacun de nous ».

Et s'il y a, bien sûr, la force physique, celle qui relève des armes, des combats, elle et ses consœurs préfèrent puiser dans une force plus psychique, pour s'émanciper, se déployer, s'épanouir. Rituels au moment des « lunes », et des grandes étapes de la féminité, accord conscient avec la nature cyclique de leur corps, réhabilitation de la beauté... Autant de manières d'honorer leur genre en en partageant l'essence et que Camille Sfez dévoile dans son ouvrage *La Puissance du féminin* (Éd. Leduc.s.).

Ces visiteuses des « Tentes rouges » ne sont pas seules à explorer « autrement » leur féminité. Aujourd'hui, toutes générations confondues, de plus en plus de femmes cherchent à se connecter à leurs spécificités de genre, à leur héritage symbolique ou à des figures inspirantes pour trouver des points d'appui non pas contre mais à côté des hommes.

« Pendant longtemps, je me suis conduite en amazone, en guerrière, confie Camille Sfez. Je masquais ma fragilité derrière une carapace d'indépendante se comportant "comme un homme". Mais je ne me rendais pas compte du cadeau que c'est d'être une femme. Désormais, je cherche à honorer cette part de moi-même. » Pourquoi un tel besoin ? Pour Camille Sfez, une transmission a été manquée. « Dans les cercles, beaucoup de participantes affirment n'avoir jamais reçu la notion de valeur d'être une femme. » Y compris de leurs aînées. « D'ailleurs aujourd'hui, le problème des femmes dans nos contrées n'est plus la liberté, mais le fait qu'elles ne s'y autorisent pas. »

« Médecine de la parole »

Odile Chabrilac, fondatrice de l'Institut de naturopathie humaniste qui publie *Âme de sorcière, le génie du féminin* (Éd. Solar), fait, elle, remonter aux grands massacres de femmes du Moyen Âge, puis des XVI^e et XVII^e siècles, cet actuel besoin de résilience. « Nous avons gardé en nous l'empreinte d'une immense violence », explique-t-elle. Car le terme de « sorcières » est un « mot-valise » pour évoquer un archétype féminin de guérisseuses notamment. Les grandes brûleries concernaient surtout des femmes libres, créatrices, qui s'appuyaient sur un pouvoir intérieur pour se tenir debout. « À nous de reprendre l'histoire là où le féminin a été dédité... Pour mieux le faire vivre ! »

Comment alors se reconnecter à une énergie féminine joyeuse, libérée de l'esprit de revanche pour mieux créer, s'exprimer, apporter sa note spécifique ? Pour Odile Chabrilac, les femmes doi-

Pendant longtemps, je me suis conduite en amazone, en guerrière. Mais je ne me rendais pas compte du cadeau que c'est d'être une femme. Désormais, je cherche à honorer cette part de moi-même.

CAMILLE SFEZ, PSYCHOLOGUE

vent désormais retisser dans leur quotidien quatre dimensions dont elles ont été déconnectées : lien au corps, à la nature, à la spiritualité et au collectif. Ainsi, dans les « Tentes rouges », pour se libérer de l'esprit de rivalité qu'un monde masculin a favorisé, les participantes pratiquent la « médecine de la parole », chacune étant invitée à déposer son ressenti sans jugement ni comparaison de la part des autres, et dans une totale confidentialité.

Mais les expériences de connexion à la puissance féminine peuvent aussi prendre d'autres formes, plus solitaires et artistiques. Ainsi Juliette Andréa Thierree, arrière-petite-fille de l'écrivain Georges Duhamel et comédienne, confie avoir

trouvé dans la figure rebelle et créatrice de Niki de Saint Phalle une source inépuisable de résilience. « Quand j'ai découvert en 2014 l'exposition au Grand Palais qui lui était consacrée, j'ai ressenti en moi une déflagration. » Cette rencontre existentielle l'a amenée à explorer le destin de cette « passeuse de force » qui a osé, transcendé, et survécu à l'inceste comme au trouble psychique. « J'ai été attirée par son énergie de vie alors que dans son parcours tout l'orientait vers la destruction », explique Juliette Andréa Thierree. Un élan vital qui porte de beaux fruits : la comédienne a écrit une pièce intense dans laquelle, seule sur scène, elle redonne vie à une Niki toujours plus inspirante. « Sa ténacité et la capacité à réaliser ses rêves qu'elle m'a transmis m'accompagnent désormais au quotidien », confie la comédienne qui jouera « *Vivre !* » du 6 au 29 juillet prochain au Festival d'Avignon (espace roseau) !

Les fameuses « Nanas » de Niki de Saint Phalle, ces grosses femmes décorées, comme suspendues dans des poses festives et libres que l'artiste avait conçues pour montrer une force féminine aussi imposante que celle des hommes, pourraient bien devenir l'emblème des préoccupations actuelles. ■

Et le lundi 12 mars à 21 h au Théâtre du Ranelagh à Paris.



NATHALIE RAPOPORT-HUBSCHMAN
Psychothérapeute

« Le regard posé sur leur corps est leur entrave »

Nathalie Rapoport-Hubschman, médecin et psychomotricienne, vient de publier *Les barrières invisibles dans la vie d'une femme* (Éd. Albin Michel).

LE FIGARO. - Dans votre enquête, vous racontez avoir été surprise par l'écart entre les revendications collectives des femmes et les témoignages en solo que vous collectiez. Comment l'expliquez-vous ?

Nathalie RAPOPORT-HUBSCHMAN. - Il est vrai qu'à la période où j'ai recueilli ces témoignages, la parole de victimes était beaucoup moins présente dans les médias, et même si la « difficulté d'être une femme » était parfois évoquée, mes témoins affirmaient le plus souvent « mais ce n'est pas si mal que ça ! » C'est en ce sens que j'ai pu repérer que certaines limitations auxquelles les femmes sont confrontées leur restent invisibles, de l'ordre de l'inconscient, et c'est pour cela qu'elles ont besoin de se reconnecter entre elles. Reliées, elles parviennent à mettre au jour les barrières, les stéréotypes qui les empêchent d'avancer et les différences qui, à l'inverse, peuvent les renforcer.

Quelles sont ces « barrières invisibles » ?

Bien que archi-commenté et analysé, tellement visible qu'on ne le voit plus, le regard que la société pose sur le corps des femmes constitue certainement l'entrave la plus destructrice pour l'évolution des femmes. C'est lui, véhiculé en masse dans les médias, ou sur les réseaux sociaux, qui les

« Cette attention aux autres est une richesse mais cela ne laisse pas assez de place pour prendre soin de soi, de sa créativité, de son énergie »

musèle. De cette première barrière (« Sois belle avant tout ») découle une deuxième entrave : la difficulté qu'ont les femmes, pressurées par le perfectionnisme ambiant, à mettre en valeur leurs réussites. Et puis je citerais aussi cette tendance de beaucoup d'entre elles à faire passer les besoins des autres avant les leurs. La place que cela prend dans leur vie quotidienne mais aussi leur vie

psychique est souvent trop importante. Bien sûr, cette attention aux autres est une richesse, mais comme elles sont souvent les seules à s'en préoccuper, ce penchant ne laisse pas assez de place pour prendre soin de soi, de sa créativité, de son énergie.

Ce penchant n'est-il pas naturel ?

Désormais, on sait que les facteurs génétiques ET les facteurs socioculturels sont totalement imbriqués... Il est donc impossible de répondre à une telle question. On peut admettre que dans sa physiologie la femme porte cette sensibilité aux besoins des autres, mais celle-ci est évidemment renforcée par les usages sociaux. On a récemment découvert que le cerveau masculin lui aussi était sensible aux besoins de l'enfant... Gageons que, si on donne aux hommes plus d'occasions de pratiquer ces soins, ceux-ci leur deviendront naturels et source de plaisir.

Les différences psychologiques entre hommes et femmes peuvent-elles être vues comme des richesses ?

Évidemment ! Le féminisme des débuts a pensé qu'en gommant ces différences, il serait plus facile

d'obtenir l'égalité entre les sexes. Mais il est temps de revenir à une vision plus objective des fonctionnements spécifiques aux femmes comme aux hommes... Ainsi, si j'affirme que les femmes donnent une place plus grande aux émotions, que leurs affects font cause de résonance, pourquoi cela serait-il une faiblesse ? Aujourd'hui, les recherches sur l'intelligence émotionnelle prouvent que, dans tous les domaines, la fluidité des émotions est une force. Pourquoi persister à la considérer comme un « moins » ?

En même temps, vous montrez que certaines de leurs émotions « pénalisent » les femmes... Oui, bien sûr, la culpabilité. Culpabilité de ne pas être parfaites comme je le disais, mais aussi culpabilité de ne pouvoir choisir entre leurs multiples identités. Auparavant, les femmes pouvaient envisager un script simple : être épouse, mère... Désormais, le nombre d'identités qui leur est proposé semble infini : mère, professionnelle, épouse sans enfant, ou célibataire avec des enfants... Ces choix à faire sont sources de grande pression. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.



Quand le Grand Inconscient devient trop envahissant

« Un petit coup de gueule contre la psychomania et ces psy qui, parfois, nous gouvernent plus qu'ils nous accompagnent. » Armelle Oger n'y va pas par quatre chemins dans *Vous devriez voir quelqu'un...* La journaliste essayiste a mené son enquête mais nous livre aussi son propre témoignage d'ancienne « addict » aux psy. Elle raconte comment on est passé de « tu ne connaîtrais pas quelqu'un de bien ? » à « vous devriez voir quelqu'un ». Certes, elle explique comment la psychiatrie et la psychologie peuvent continuer à délivrer de véritables apports thérapeutiques. Mais « sous perfusion psy depuis quelques décennies, j'ai seulement l'intime conviction qu'il y a peut-être urgence à se « désintoxiquer » quelque peu de cette addiction collective ».

Coach, gourou ou nounou, les « psy » sont partout. Il y a quelques années, la France était, dit-on, le pays qui comptait le plus de psychanalystes par habitant (et le pays champion de l'ingestion d'antidépresseurs, d'anxiolytiques, de somnifères...). On parlait d'« exception française » ! Mais aujourd'hui, la psychanalyse freudienne ou lacanienne est vieillissante, en baisse par rapport aux thérapies comportementales et cognitives. Longueur des séances d'analyse (plusieurs années) avec une grande économie de mots contre rapidité (moins d'un an) et consignes directives. Sans compter qu'à côté des médecins et diplômés en psychologie violent les psychothérapeutes de tout poil... Comment s'y retrouver ? Passons sur les passages renversants où, sans

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS
jlnothias@lefigaro.fr

forcer le trait, par de simples citations des élocutions de la pédopsychiatrie encore la plus célèbre de France, Armelle Oger fait basculer avec fracas de son piédestal une Françoise Dolto empiétrée dans les phases anale, génitale, oedipienne. Le livre est souvent drôle, mais on y rit aussi jaune. Surtout quand il s'agit des enfants. Et de leurs gribouillis et dessins qui doivent « faire sens ». « Ma fille dessine des nuages au-dessus de sa maison, j'ai lu que c'était un signe d'angoisse. »

« Les fenêtres de la maison ont des volets, Emma veut-elle cacher quelque chose qui lui fait peur ? » À force de vouloir interpréter, n'arrive-t-on pas à des non-sens pour les petits ? Et que dire de l'adolescence... et à l'âge adulte ? Sans nier qu'il existe de vraies blessures psychiques, l'essayiste nous demande : n'en fait-on pas trop ? Un petit chef ou un collègue envieux devient « pervers narcissique » (très en vogue) ; contrariétés, coup de blues, mal-être deviennent des « dépressions » ; le « harcèlement moral » entraînant « une perte de l'estime de soi » dans un monde du travail « au goût de sang et de larmes » et où un conflit devient un « risque psychosocial »... Les tests psychologiques de personnalité avant l'embauche, tests censés tout dévoiler,

sont très courants. Comme l'accompagnement psychologique utilisé à tout bout de champ : « Elle a déjà 33 ans. Elle va finir seule. Elle devrait aller voir quelqu'un. » Et ceux qui ne demandent rien y ont quand même droit. Artistes, sportifs, hommes politiques, nul n'échappe aux « psychorlistes », là aussi autorisés ou non, qui décodent les personnalités, les stratégies, les actes, les mots (surtout les lapsus). Plutôt que voir quelqu'un, vous devriez commencer par lire ce livre.

VOUS DEVRIEZ VOIR QUELQU'UN

Armelle Oger. Éditions L'Attilier. 250 p., 18 €

