

De la féminité à l'audace *d'exister*

Un véritable voyage intérieur

par Monique Grande

Si notre nature féminine nous aide à entrer en contact avec nos aspirations les plus profondes, encore faut-il intégrer notre côté masculin pour rendre nos rêves concrets.



Carte de L'Arbre-Soleil Issue du jeu « Féminité » de Monique Grande. Illustration : Myrrha. Éditions Le Souffle d'Or.

Quel doux souffle exquis que celui qui m'a poussée en 2001 à créer le Jeu de cartes « Féminité »⁽¹⁾ et à en confier l'illustration à Myrrha ! Ce jeu original offre depuis dix ans un éclairage puissant sur les richesses du féminin. De nombreuses femmes l'ont découvert et le découvrent encore. Elles l'explorent en secret, en parlent à leurs confidentes, le partagent tendrement avec leurs filles, leurs maris ou

amants. De nombreux thérapeutes ou coachs l'utilisent également pour aider les femmes à découvrir leur perle cachée. Certaines me confient qu'au fil des tirages quotidiens, elles apprennent à mieux s'écouter et à mieux s'aimer.

Un voyage intérieur

La rythmique à quatre temps de « Féminité » est en effet puissante. Son univers inédit trace un chemin pour plonger au cœur de l'intime de soi en provoquant ainsi une sorte d'aération de la psyché féminine. Ce voyage intérieur est le mouvement le plus naturel que les femmes connaissent. Ainsi, celles qui témoignent de cette plongée régulière et intense en elles-mêmes paraissent avoir découvert un vrai terreau pour nourrir sensualité, sexualité, fécondité, créativité et spiritualité. Mais qu'en est-il aujourd'hui de cet outil et quelles portes a-t-il ouvert en nous ?

Guérir une féminité blessée

Vous m'avez comprise : « Féminitudisée » revient à dire que nous savons boire à la source de notre nature féminine pour en faire l'ancre de nos inspirations. Mais l'hyper « virilisation » du monde actuel a tendance à étouffer cette part sensible et bien des femmes ne s'y retrouvent pas. Dans les groupes de paroles, elles avouent rêver d'un monde plus humain, dans lequel leur vision serait réellement prise en compte. Celles qui réussissent professionnellement ne paraissent pas en tirer de réelle satisfaction, tant leur part masculine l'emporte sur leur féminité. Chez les plus féminines, la vie semble marquée parfois au sceau de la dévotion pour les autres, il se dégage comme une sensation d'essoufflement. Il y a aussi « Les Esseulées » laissées pour compte, « Les Vapeureuses » trop en marge, « Les Soumises » qui rêvent d'une nouvelle vie, « Les Dépressives » qui tentent de surfer sur leur mélancolie, « Les Don-juanes » emprisonnées dans leur jolie cage dorée... Chez toutes ces femmes, un enjeu crucial se fait évidence : guérir d'une féminité blessée, blessée par les maux de la filiation féminine et marquée par l'empreinte des hommes de la lignée.

La liberté d'investir notre propre vie.

Apprivoiser nos côtés obscurs

Derrière la délicate beauté du féminin se cachent donc des côtés obscurs. Femme séductrice, dévorée et dévoreuse pour capter l'autre, femme séduisante, accueillante et rayonnante par l'éclat qui émane de son être profond, la femme cache derrière son élégance mille et un mystères. Opérer la distillation des apparences par le feu de la lucidité reste le plus grand défi de notre vie de femme. C'est par un long travail intérieur que nous nous éveillons chacune à notre audace d'exister. L'essentiel de mon travail de thérapeute et de coach continue de s'appuyer sur l'exploration archétypale⁽¹⁾ et cherche à révéler la nature de l'allié invisible que les femmes portent en elles

et dont on parle très peu: l'homme intérieur, cette personnification masculine de l'inconscient que Jung appelle *l'animus*. Transformer cet ennemi intérieur en allié positif exige de notre part un travail intérieur assidu. Le percevoir alors comme un compagnon bienveillant, capable de nous soutenir dans nos actes et nos projets, représente un véritable défi pour nous délier des images masculines négatives de notre passé et rencontrer les hommes avec un regard neuf. C'est lorsque notre part masculine est ainsi apprivoisée que nous pouvons mettre en œuvre une activité créatrice riche de sens, instaurer le silence quand cela est nécessaire, renoncer à l'autocritique et à la rumination, faire preuve de courage, d'objectivité et de sagesse spirituelle.

Le réveil de l'audace

Le rayonnement des femmes est attendu dans le monde actuel. Etre plein de son féminin est le meilleur remède pour broder aisément les fils d'or et d'argent des épreuves et des grâces. De nombreuses femmes cherchent encore à débloquent leur créativité. Plus besoin d'être guerrière ou amazone, plus besoin non plus de chercher un père, un amant ou un sauveur pour résoudre nos problèmes. La psychologie avance à pas de géant. Les pas peuvent être rapides et efficaces. En 2012, j'aime à penser que toutes les femmes ont la liberté d'investir leur propre vie. Il s'agit bien pour elles de retrouver leur force douce et aimante. Rien ne renforce mieux le lien amoureux et la puissance créatrice que d'avoir su trouver sa propre joie par soi-même. Pour oser parler d'amour et de paix dans le monde actuel, la clé s'appelle AUDACE! ■

(1) « Quelques Jours de la Vie d'une Femme », photographies de Dominique Woisard.

PORTRAIT



Monique Grande propose des formations à l'accompagnement des femmes (neuf séances pour naître à soi-même en douceur). Elle est également auteure et conceptrice du best-seller coffret de 55 cartes « Féminitude », du livre « Femmes qui se réinventent », du jeu « L'Odyssée du couple » publiés aux éd. Le Souffle d'Or. Elle est également l'auteure de « Sans Amour, Qui serions-nous? », co-écrit avec Jacques Dechance, aux éd. Le Relié et de « Quelques jours de la vie d'une femme » aux éd. Grande Dame.

monique.grande@wanadoo.fr
www.feminitude.fr

des vidéos à télécharger sur www.generation-tao.com



OASIS VOYAGES

Expériences en conscience



Le spécialiste des voyages en conscience

Agence parrainée par **Matthieu RICARD**
Neale Donald WALSCH et **Véronique JANNOT**



Offrez-vous les bienfaits des traditions spirituelles, accompagnés par des initiés. Sur des sites sacrés, expérimentez les rituels millénaires d'élévation de conscience.

Voyager en conscience, c'est grandir en amour.

Eric GRANGE, directeur et fondateur, lauréat du Trophée 2009 du Nouvel Entrepreneur du Voyage décerné par le ministre du tourisme.



+ 50 voyages initiatiques par an



Ferveurs sacrées des Indes
 Immersions aborigènes en Australie
 Initiations chamaniques au Pérou
 Nages avec les dauphins libres
 Rituels böen au Bhoutan
 Circumambulations au Tibet
 Bénédiction à Bali
 Guérisseur à mains nues aux Philippines
 Expériences soufies en Ouzbékistan
 Danses et chants cérémoniels en Ouganda
 Révélations mayas au Guatemala...



GRATUIT : pour les lecteurs de Génération TAO catalogue été 2012 envoyé à domicile !

04 78 07 03 00

contact@oasis-voyages.com

www.oasis-voyages.com

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages IM069100006