

La danse des polarités en soi



**On a
« sacrifié »
le féminin !**

Nous avons tous une dimension féminine et masculine en soi, hommes et femmes. Nous pouvons tous être féminin et être masculin au lieu d'être féminin ou masculin. Nous pouvons tous danser dans ses deux polarités très différentes, voire opposées, mais très complémentaires. Nous pouvons équilibrer en soi le

principe féminin et le principe masculin afin de cesser la lutte et de se battre intérieurement en soi ou avec les autres.

Être féminin, c'est être plus réceptif, plus intuitif, plus émotif, plus doux, plus lent, plus ordonné, plus près de son monde intérieur, de ses émotions, de son corps, plus dans l'être, etc. : enfin, tout ce qui correspond à l'énergie yin.

Être masculin, c'est être plus actif, plus dans le mouvement, plus dans le faire, plus rationnel, plus dur, plus rapide, plus dans le monde extérieur, etc. : enfin, tout ce qui correspond à l'énergie plus yang.



Sylvie Bérubé

est Psychothérapeute,
Formatrice en MLC© et IT©,
Auteur de « Dans le ventre
d'Ève, à la découverte du
féminin en soi », avec préface de

Marie Lise Labonté, chez Christian Feuillet
Éditeur. Elle offre différents séminaires sur le
parcours initiatique du « Féminin Sacré », pour
guérir, retrouver, renaître et honorer la féminité
en soi. 514-990-0073 / info@lunasol.ca /
www.lunasol.ca / www.femininsacre.com

Nous sommes tous yin et yang, malgré que les hommes et les femmes aient un sexe différent. L'énergie féminine et l'énergie masculine circulent en nous. Certains individus vivent séparés d'une de leurs polarités. Certaines femmes ne sont que féminines ou que masculines et certains hommes ne sont que masculins ou que féminins. Ils se retrouvent handicapés d'une polarité. Ils éprouvent alors une difficulté à exprimer cette autre dimension.

À ce moment, il existe un déséquilibre dans les polarités. Une grande partie de soi-même ne s'exprime pas. Le corps exprimera ce déséquilibre. Un côté du corps sera plus tendu que l'autre.

On sait que l'hémisphère droit du cerveau gère le côté gauche du corps et est associé davantage à la créativité, l'imagination, les visions, les intuitions favorisées par la polarité féminine en soi. Il stimule les neurones associés



Champboisé Ermitages en Outaouais

ACCUEIL - ACCOMPAGNEMENT - ÉCOUTE

Chemins d'intériorité

- Séjours en solitude à votre convenance
- Retraites de fin de semaine ou de six jours
- Accueil à la journée, individuellement ou en groupe

819 986-3036

www.champboise.org

Silence - Solitude - Simplicité

Nous pouvons constater qu'il existe une réelle guerre des sexes :

Le masculin juge ce qui est féminin

La raison juge l'intuition

La force juge la sensibilité

La vitesse juge la lenteur

Le rationnel juge l'émotionnel

La superficialité juge la profondeur

La dureté juge la douceur

L'humour juge le sérieux

L'actif juge le passif

Le féminin juge ce qui est masculin

L'intuition juge la raison

La sensibilité juge la force

La lenteur juge la vitesse

L'émotionnel juge le rationnel

La profondeur juge la superficialité

La douceur juge la dureté

Le sérieux juge l'humour

Le passif juge l'actif

à la compassion, l'amour, la douceur, la créativité, etc. Il fonctionne d'une manière synthétique et excelle dans tout ce qui est visuel, spatial, les perceptions et l'intuition. La pensée est non linéaire et non séquentielle et le traitement est très rapide. L'hémisphère droit analyse les choses de manière globale.

Alors que l'hémisphère gauche du cerveau gère le côté droit du corps et est associé à la logique, au langage et à la pensée analytique (abstraction symbolique, la parole, la lecture, l'écriture et l'arithmétique) favorisés par la polarité masculine en soi. Il stimule les neurones associés à l'action, la force mentale, la performance, etc. Son mode de pensée est linéaire, où chaque chose est placée dans un ordre séquentiel. Ce mode de pensée nous est inculqué à l'école, où l'accent est mis davantage sur la littérature et les mathématiques. Nous avons tous ces deux hémisphères du cerveau. Lequel avez-vous le plus développé, celui correspondant à votre dimension féminine ou masculine ?

On nous « forme » et nous encourage à être plus masculins pour évoluer selon les valeurs sociales de notre époque. Les valeurs féminines ont déjà été plus reconnues et valorisées à d'autres moments dans l'histoire. Au 21^e siècle, il devient important de reconnaître que nous portons les

deux polarités et de vérifier qu'est-ce qui fait qu'une polarité ne soit pas exprimée ? Y a-t-il des croyances sociales limitatives qui nous empêchent d'exprimer une polarité ? Voici quelques exemples de croyances :

Une femme ne vit pas sa féminité car elle croit qu'elle ne sera pas reconnue et qu'il vaut mieux être masculine pour fonctionner dans la société. Une femme n'exprime pas ses émotions au travail car elle croit qu'elle sera jugée faible ou incompétente. Un homme ne vit pas sa féminité car il croit qu'il sera jugé « homme rose ».

Toutes ces croyances sont considérées comme des vérités pour les gens qui les ont, alors que ce n'est pas le cas. Ces croyances proviennent de mauvaises expériences, de généralisations, de déductions ou sont tout simplement des croyances parentales ou sociales qu'on nous a inculquées.

Quand cesserons-nous de juger ? Il est si facile de juger ce qui est différent de nous. Pourtant, nous portons tous ces deux polarités et nous pouvons choisir de les développer, en dansant dans ses deux polarités, au lieu de se battre et de les laisser se juger entre elles : on peut être drôle et être sérieux, on peut aller vite à certains moments de la journée et être lent à d'autres. C'est ce que j'appelle savoir danser dans ses polarités : savoir quand utiliser son

intuition et sa raison, quand être rapide et être lent, quand être doux et être dur. Le mal-être ou le déséquilibre provient quand on est toujours sérieux, toujours dur, toujours vite, toujours lent ou toujours actif.

Trop souvent le masculin est favorisé et le féminin est sacrifié.

Les hommes et les femmes ont peur d'exprimer leur polarité féminine et d'être jugés dans la société actuelle qui a des valeurs beaucoup plus masculines. Alors, le féminin en soi se cuirasse, se « surprotège », à force d'être blessé, jugé, ignoré, banalisé, non-respecté.

Le temps est venu de lui redonner sa place, de le « sacrifier » au lieu de le sacrifier.

De par sa nature, le féminin est plus intérieur, plus vulnérable, plus sensible, plus intime, plus caché, d'où sa dimension « sacrée » et l'utilité d'apprendre à le reconnaître, le protéger et surtout l'honorer, c'est-à-dire, reconnaître toute sa beauté, sa grandeur, sa puissance, son intelligence et lui redonner une place importante dans les valeurs sociales.

La femme a un grand bout de chemin de fait, puisque dès l'arrivée du féminisme, elle a découvert qu'elle pouvait être masculine et faire les mêmes choses que les hommes. Très peu d'hommes, par contre, ont fait le parcours d'intégrer leur dimension féminine.

Aragon a dit : « La femme est l'avenir de l'homme... »

Le 21^e siècle a besoin de retrouver toute la sagesse du « Féminin Sacré » afin de créer un monde meilleur, plus harmonieux. Le féminin doit le faire en collaboration avec le masculin, mais c'est l'énergie féminine qui, en ce moment, semble être la Grande Initiatrice... celle qui invite les individus à cette nouvelle ère de transformation en dansant dans les polarités féminine et masculine en soi ...

Pour conclure, je vous dirais, « Le couple intérieur est l'avenir de l'homme et de la femme... » ❖