



### **Sylvie Bérubé**

*est Psychothérapeute, Formatrice en Méthode de Libération des Cuirasses© et Auteur du livre « Dans le ventre d'Ève, à la découverte du féminin en soi », avec préface de Marie Lise Labonté, chez Christian Feuillette Éditeur. Elle initie au Québec et en Europe les femmes et les hommes à naître à leur féminité et à leur masculinité.*  
[info@lunasol.ca](mailto:info@lunasol.ca) / [www.lunasol.ca](http://www.lunasol.ca) / 514-990-0073

## **LA DANSE DU FEMININ ET DU MASCULIN CHEZ L'ADOLESCENT**

Les adolescents ont besoin d'être informés qu'il existe en eux deux énergies puissantes : la nature féminine de leur être et la nature masculine de leur être qui s'expriment différemment et qui ont chacune leur mission respective. Ces deux énergies sont opposées mais complémentaires.

### **La nature masculine est :**

Active  
Dure  
Forte  
Intellectuelle  
Rapide  
Courageuse  
Superficielle  
Drôle  
Solitaire

### **La nature féminine est :**

Passive  
Douce  
Sensible  
Émotionnelle  
Lente  
Prudente  
Profonde  
Sérieuse  
Solidaire



Les parents peuvent encourager leurs adolescent(e)s à naître à leur féminité et à leur masculinité pour être équilibrés. Naître à sa féminité signifie exprimer et nourrir la nature féminine de son être. Naître à sa masculinité signifie exprimer et nourrir la nature masculine de son être. L'énergie féminine se nourrit d'émotions, de beauté, de douceur, de tendresse, de lenteur, de rien faire, de détente, de délicatesse, de sensualité, de sécurité, de stabilité, de profondeur, du monde intérieur, etc. L'énergie masculine se nourrit de connaissances, de vitesse, de force, d'action, d'invention, de changement, de mouvement, d'aventure, d'humour, de légèreté, du monde extérieur, etc. Chacune de ses deux polarités a besoin de l'autre pour maintenir un équilibre.

Les adolescents ont besoin d'être féminin et masculin, d'être en relation avec leur monde intérieur et extérieur, d'être léger et profond, d'agir et de se détendre, de danser ainsi dans leurs polarités. Il est révolu le temps que les filles ne soient que féminines et que les garçons ne soient que masculins ou que l'on juge les filles masculines et les garçons féminins. Il est important d'encourager les jeunes à développer à la fois les deux natures de leur être afin qu'ils puissent vivre en équilibre. Faut-il pour cela que les parents les aident à prendre conscience de l'importance d'être actif et passif, d'être dur et doux, d'être fort et sensible, d'être intellectuel et émotionnel, d'être rapide et lent, d'être courageux et prudent, d'être superficiel et profond, d'être drôle et sérieux, d'être solitaire et solidaire.

Trop souvent, les parents ne valorisent que ce qui est masculin parce que c'est ce qui est valorisé dans la société. Si les parents enseignent l'importance des deux polarités, les deux seront valorisés et reconnus dans la société. Les parents ont la mission d'être des modèles inspirants de féminité et de masculinité. Il est difficile que la mère enseigne à sa fille l'importance d'être féminine, si la mère ne l'est point elle-même et qu'elle juge tout ce qui est féminin. Il est difficile que le père enseigne à son fils l'importance d'être féminin s'il ne l'est point et qu'il n'encourage que ce qui est masculin. Les jeunes garçons sont incités trop tôt à se

masculiniser au détriment de leur féminité. Il est plus accepté dans la société qu'une fille soit masculine qu'un garçon soit féminin. Les jugements sont encore nombreux sur le fait qu'un homme exprime les dimensions de sa féminité. Il est facilement jugé ou étiqueté homosexuel. C'est dommage, parce que les femmes se retrouveront plus équilibrées dans leurs polarités que les hommes.

Nous pouvons constater que la société actuelle prône les valeurs masculines de la performance, la vitesse, la compétition, l'ambition, l'intelligence rationnelle, la dureté du corps et de l'esprit, l'insensibilité, etc. Le retour des valeurs féminines est devenue nécessaire afin de valoriser également la conscience, la sagesse, la lenteur, la douceur, la sensibilité, l'intelligence émotionnelle, l'intuition, la souplesse du corps et de l'esprit, etc.

La majorité des gens sont soit féminin ou soit masculin, se coupant d'un aspect d'eux-mêmes. Plusieurs ont brisé le contrat sacré de leur couple intérieur, soit celui de s'engager envers soi à respecter et aimer les 2 polarités en soi. Certains vivent séparés ou divorcés et même pire célibataires : ils n'ont jamais rencontrés l'autre polarité en eux. Ils l'ignorent, la jugent vont même jusqu'à la détester en la reniant et la rejetant.

La recherche de l'union du couple intérieur devient une urgence, une nouvelle voie intérieure à explorer et à proposer aux jeunes afin qu'ils découvrent toute la beauté et la puissance de ces deux polarités complémentaires. Ils sont invités à vivre une paix intérieure afin de cesser le combat, cette lutte du féminin et masculin en soi que leurs parents ont vécue.

Le 21e siècle a besoin que l'énergie masculine agisse en collaboration avec l'énergie féminine, mais c'est la féminité qui semble en ce moment être la Grande Initiatrice qui éveille à cette nouvelle ère de transformation. L'énergie féminine a besoin de renaître, d'être reconnue à nouveau dans toute sa beauté, sa grandeur, sa puissance. Promouvoir les valeurs féminines devient une urgence. Les adolescents le ressentent et entendent cet appel. Ils deviennent les défenseurs du partage, d'une solidarité mondiale, de l'écologie, du retour à ce qui est biologique. Ils sont les enfants de l'Ère du Verseau.

L'énergie masculine a cessé depuis quelques siècles de danser avec l'énergie féminine, en l'abandonnant, en la banalisant, en la jugeant. Quand ces deux énergies ont peur l'une de l'autre, elles se jugent, se protègent et se cuirassent, n'ayant plus accès à la liberté de s'aimer, de danser et de vivre dans l'harmonie. L'énergie masculine peut surprotéger l'énergie féminine cuirassant ainsi la sensibilité, la douceur et la personne devient insensible et dure. Trop d'hommes et de femmes sont cuirassés dans leur corps, dans leur cœur et dans leurs pensées avec des croyances très limitatives sur les hommes, les femmes, la féminité et la masculinité.

N'enseignons pas aux adolescents à cuirasser leur énergie féminine ou masculine. Comme parents, libérons-nous de nos cuirasses, de nos protections, de nos jugements sur la polarité féminine ou masculine et encourageons nos adolescents à reconnaître et honorer tout ce qui est féminin et tout ce qui est masculin pour qu'ils puissent exprimer la nature féminine et masculine de leur être afin de vivre une véritable danse de leurs polarités pour développer un couple intérieur harmonieux. Soyons des modèles inspirants pour eux.

Séminaires à venir avec Sylvie Bérubé pour les femmes :

« *Naître à sa puissance féminine et masculine dans son corps de femme* ».

À Troyes (France) : 10 jours en octobre 2011

À Nice (France) : 10 jours en novembre 2011