

DELPHINE LHUILLIER

**LE FÉMININ
SANS TABOU
LE PLAISIR D'ÊTRE
UNE FEMME !**

Préface de Paule Salomon

Postface de Paule Lebrun

EYROLLES



© Groupe Eyrolles, 2014

ISBN: 978-2-212-55717-6

SOMMAIRE

DÉDICACE	11
PRÉFACE	13
PROLOGUE	15

#01

PARCOURS DE FEMMES

Avertissement.....	20
--------------------	----

CHAPITRE 01

LE DEVOIR DE TRANSMISSION	21
Une transmission de mère à fille	22
Une transmission de père à fille	25
Le devoir de transmission	30
Les rôles ont changé !	33

CHAPITRE 02

NOTRE EMPREINTE DE NAISSANCE	37
Dès la conception	38
L’empreinte de la naissance	41
De l’influence des hormones.....	45



CHAPITRE 03

LE JARDIN DE NOTRE ENFANCE	49
L'environnement nous façonne	49
Mes premiers souvenirs.....	50

CHAPITRE 04

LE PASSAGE DE LA PUBERTÉ	55
Mes premières règles	55
De nouveaux rituels de passage.....	57
Notre corps se transforme	61
L'âge no limit!	62

CHAPITRE 05

20-40 ANS : L'EFFERVESCENCE.....	67
Le grand brassage.....	67
J'ai été initiée.....	69
Le prince charmant.....	74
Devenir mère.....	75
Le don de soi, le don d'amour.....	79
Je crée ma vie!	80

CHAPITRE 06

40-50 ANS : LA MATURITÉ.....	85
Crise de la quarantaine, un mythe?	85
Être mère à 40 ans	89
Le temps de l'accomplissement.....	90

CHAPITRE 07

50-60 ANS : FÊTER LA MÉNOPAUSE !	93
Une période de transition	94
Ménopause, la fin de tout?	95



CHAPITRE 08

60-70 ANS : OSER VIEILLIR	101
Fières de notre âge!	101
Choisissons la vie!.....	105

CHAPITRE 09

70 ANS ET PLUS : FEMMES DE SAGESSE.....	109
Le message des treize grands-mères	109
Toutes générations confondues	114

#02

SE PRÉSERVER

CHAPITRE 10

PRENDRE SOIN DE SOI	119
Oser se regarder	119
Apprendre à se régénérer	123
Laissons-nous toucher.....	127
Honorer notre matrice.....	129

CHAPITRE 11

LIBÉRER NOTRE ÉNERGIE SEXUELLE	132
J'ai apprivoisé mon sexe!.....	133
Se réapproprier notre sexualité	138
L'énergie sexuelle, source de bien-être	145



CHAPITRE 12

SACRÉES RÈGLES	153
Règles sacrées!.....	153
Halte aux tabous!	154
Menstruations, forces de création.....	156
Célébrer notre utérus.....	163

CHAPITRE 13

RÉALISER NOTRE SORORITÉ	167
Nous ne sommes pas des anges.....	168
La théorie du « millionième cercle ».....	172

#03

S'ÉPANOUIR

CHAPITRE 14

SE RECONNECTER À NOTRE SENSORIALITÉ	179
Un retour vers soi	180
Help, je suis pétrie de tensions!	185
Rayonnement, grâce et beauté	186

CHAPITRE 15

RENOUER AVEC NOTRE FÉMININ SACRÉ	189
De la blessure à la guérison.....	190
Révéler ce que nous sommes.....	191

CHAPITRE 16

VIVRE DANS UN CORPS LIBRE	197
Qu'est-ce qu'un corps libre?	197
Corps de femme, transe de femme.....	199



CHAPITRE 17

RÉVEILLER NOTRE FEMME SAUVAGE	203
Un phénomène mondial	203
Qui est cette femme sauvage ?	204
Accueillir le mystère de la vie.....	207
Réveiller notre « animalité »	207
Le défi du III ^e millénaire	210

CHAPITRE 18

ROMPRE AVEC NOS RÔLES	213
Débusquer nos rôles !	213
C'est quoi être une femme ?	220

CHAPITRE 19

UNIR LE FÉMININ ET LE MASCULIN EN NOUS	223
Sommes-nous si différents?.....	223
Des valeurs universelles	226
Réinventons le monde !	234

POSTFACE	237
-----------------------	-----

ÉPILOGUE & REMERCIEMENTS	239
---	-----

BIBLIOGRAPHIE	241
----------------------------	-----

WEBOGRAPHIE	244
--------------------------	-----

AUTRES RÉFÉRENCES	245
--------------------------------	-----

CONTRIBUTIONS	247
----------------------------	-----



PRÉFACE

« **Q**uelle chance d'être une fille », je me souviens de cette conviction lumineuse qui m'a saisie alors que je n'avais guère qu'une dizaine d'années. J'avais la sensation que les femmes savaient des choses de la vie que les hommes ignoraient. Elles touchaient la vie, alors que les hommes, souvent, la regardaient et parlaient sur elle. J'admirais l'autorité des hommes, leur aptitude à dominer la maison, mais je les plaignais secrètement de s'illusionner sur leur pouvoir.

Pourtant, j'ai adopté le camp des mots, l'univers intellectuel, le rôle de fille du père au service de l'esprit. J'ai ainsi découvert que la femme infériorisée depuis des millénaires devait retrouver sa magie initiatique, sa spiritualité naturelle.

Une éclosion est en cours pour l'émergence d'une femme créatrice et consciente. C'est la sororité, la solidarité festive des femmes qui leur permet de devenir des alliées fécondées et fécondantes dans les relations avec l'homme. Le féminin redimensionné prend confiance dans sa valeur et apporte sa force de pacification, aussi bien dans la vie intérieure que dans la vie familiale ou les structures d'organisation.

Grâce à ce livre qui apporte une vision de synthèse, grâce à ce témoignage, nous avons l'occasion de renforcer notre courage et notre détermination à être nous-même. Jour après jour, la mise en pratique d'une créativité féminine, d'une confiance en



soi, tisse le réseau solide des femmes. Avec clarté et simplicité, l'auteure nous fait cheminer à ses côtés et nous communique son enthousiasme.

Paule Salomon
Philosophe et thérapeute
Auteure du best-seller *La femme solaire*, Albin Michel, 1991



PROLOGUE

À l'origine de ce livre, le succès d'un événement : le premier Festival du Féminin^{®1} en France. Quelques mois auparavant, les circonstances m'avaient désignée pour animer un cercle de paroles consacré au féminin. Surprise et touchée d'entendre les difficultés, les aspirations et les questionnements de soixante-dix femmes, j'ai souhaité offrir au plus grand nombre un espace qui leur permettrait d'explorer leur féminité en toute liberté.

Ma contribution au développement d'un centre d'arts corporels au cœur de Paris, le Centre Tao Paris², facilita l'organisation du festival. Toute l'équipe, composée de femmes et d'hommes, était enthousiaste. Nous voulions faire de cet événement à la fois une expérience vivante, un moment de partage et d'exploration de toutes les facettes du féminin, enfin une fête créative et récréative placée sous le signe de la rencontre, de l'abondance et de la célébration. Nous avons alors fait appel à des intervenantes recon- nues et expérimentées.

Le succès rencontré par le festival dépassa toutes nos attentes. Le bouche-à-oreille fonctionna à merveille. Comme si une toile sou- terraine s'était activée. Ma tenue rose me valut le pseudonyme affectueux de Madame Pink ! Nous avons découvert qu'il existait de très nombreux cercles de femmes à travers toute la France.

1 www.festivaldufeminin.com

2 www.centre-tao-paris.com



Stages, séminaires, conférences, colloques, le féminin était en marche. Impressionnant !

Mais à quoi pouvait bien correspondre cet élan ? Un renouveau de la femme et du féminin au XXI^e siècle ? Que pouvait-il bien y avoir de nouveau ? Aujourd'hui très actives dans la société française (47 % de la population active selon une étude de l'INSEE), les femmes se questionnent. Entre l'émancipation vécue dans les années 1970, le droit au plaisir dans la sexualité, le congé de maternité, l'accès au travail, notamment à des postes à plus haute responsabilité, la femme se sent à la fois plus libre, mais aussi pénétrée de contraintes. Elle est en quête de sens : c'est quoi être une femme ? Quelle est ma part de féminin ? Comment m'épanouir ?

Alors quand Anne Ghesquière, directrice de collection aux Éditions Eyrolles, m'a proposé d'écrire un livre, je me suis dit : « Oui, les femmes ont peut-être besoin qu'on leur offre des pistes de réflexion, qu'on leur donne des clés, qu'on réponde à leurs questions. » Et puis, très vite : « Je vais écrire un livre sur le féminin... Super ! Mais en quoi suis-je légitime ? Le féminin ? Je ne sais pas ce que c'est. Une femme ? Oui, je crois que je le suis devenue. Mais quels mots trouverais-je pour me définir ? Est-ce que tout cela a bien un sens ? » Vous voyez, c'était mal parti !

Par bonheur, je suis assez opiniâtre, alors j'ai relevé ce défi. Dans un premier temps, je me suis imaginé que le meilleur moyen était d'aller à la rencontre des femmes – qu'elles soient mères, grands-mères, sœurs, amantes, épouses – pour qu'elles « se témoignent », de faire aussi appel à des expertes pour qu'elles vous guident et, enfin, d'offrir un espace pratique pour que vous puissiez cheminer.

Mais il me manquait encore un fil conducteur. J'ai une formation d'ethnologue, et même si je me suis retrouvée un peu par hasard journaliste, puis rédactrice en chef de la revue *Génération Tao*, je n'en garde pas moins la fibre ethnologique. Pour la résumer, je citerai cette phrase de l'ethnologue Robert Jaulin : « On ne peut pas faire l'économie d'être vivant. » Aussi, pour donner corps



et âme à ce livre, j'ai décidé de vous confier quelles avaient été mes propres interrogations pour devenir une femme et intégrer ma polarité féminine. Comme si nous nous retrouvions dans un cercle de femmes, nous allions cheminer ensemble. « Je » devenais le fil d'Ariane de l'ouvrage.

Cette décision déclencha une véritable révolution intérieure. À travers mon histoire, j'ai commencé à entendre la voix de toutes les femmes, à commencer par celle de ma mère, de mes grands-mères, mais aussi celle de mes amies et des femmes que je croisais dans la rue. Je me suis souvenue de mes craintes lors de la première édition du Festival du Féminin lorsque nous avons convenu de réserver l'événement aux femmes. Aucun homme, si ce n'est dans les allées du Centre Tao pour aider à la logistique. Quel effroi ! Je me suis dit : « Attendons-nous à voir quelques manifestations hystériques et menus crêpages de chignon ». Hé oui, j'étais remplie de préjugés un tantinet « macho ». Or, il n'en fut rien. Une douceur, une délicatesse enveloppèrent ces deux journées. Des sourires. De la patience. De la joie aussi. Aucun enjeu, peut-être lié à l'absence de représentants masculins. J'ai reçu là un bel enseignement.

Très vite, j'ai aussi pu mesurer à quel point au **xxi^e** siècle (!) perduraient encore de nombreux tabous. Plus les femmes me livraient leurs paroles, plus l'ombre de l'interdit était mis en lumière. Beaucoup de ces tabous sont évoqués dans le livre : le plaisir (et le non-plaisir), la masturbation, les règles, la vieillesse, les émotions (eh oui !), la stérilité, etc. Mais nous aurions aussi pu évoquer : la maladie (combien de femmes aujourd'hui encore n'osent pas révéler qu'elles sont atteintes d'un cancer de peur du regard de l'autre, de perdre leur travail ? Coup de chapeau à la ministre Dominique Bertinotti qui a levé un tabou en révélant son cancer du sein), l'avortement (combien de femmes culpabilisent ou se sentent jugées d'avoir avorté ? Combien de femmes avortent sans mesurer l'impact de cet acte sur leur vie ?), la violence (tous les deux jours et demi, une femme meurt en France sous les coups



de son compagnon), etc. En 2012, les enquêtes de victimation révèlent qu'en France une femme sur six a été victime d'un viol! 74 % étant commis par une personne connue de la victime¹. Autrement dit, si ce n'est nous-mêmes, nous connaissons forcément une personne dans notre entourage qui a vécu ce drame et nous ne sommes souvent pas au courant. Ces chiffres, bien sûr, sont aussi tabous. Quand et où les entendons-nous ?

Le féminin sans tabou, c'est donc tout cela : mettre des mots là où il y a du silence, lever les interdits, sortir des idées reçues. Démonter les préjugés et les *a priori*. Devenir une femme libre. À part entière. Peu à peu, en écrivant, je prenais conscience que nous avons besoin de ce féminin, par essence subversif, dans ce monde où l'ordre régnait en maître. Les émotions, la vulnérabilité, le féminin, font peur parce qu'ils incarnent le chaos ! Leur force est souterraine, est magmatique. Tout comme la structure et la matière de ce livre : foisonnante, tous azimuts, chaordique et « sens dessus dessous », dense, « cash » et profonde ! Ouvrez l'ouvrage et immergez-vous !

J'ai mené mon enquête pour vous accompagner dans cette merveilleuse aventure. Son contenu s'adresse aux femmes, mais il est aussi ouvert aux hommes. Nous avons besoin les uns des autres pour nous aider à nous comprendre. Nous avons besoin de vous, de nous, pour accompagner ce monde vers de nouveaux possibles et l'amener à se réinventer : le XXI^e siècle sera-t-il féminin ou ne sera pas ? OSONS le féminin ensemble !

¹ Selon les statistiques de la permanence téléphonique nationale « Viols Femmes Informations ».

