

Au Nom du Corps

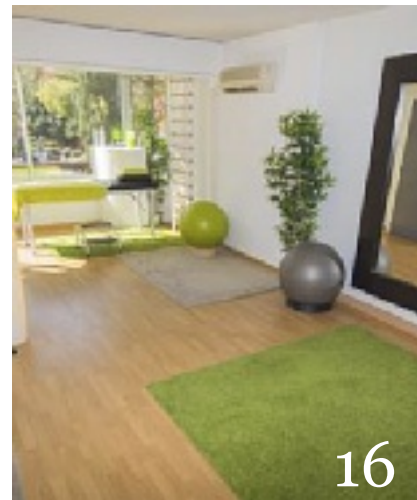
Être et Agir Autrement

N° 9 - Mars 2016



Numéro spécial :
La Femme
Sauvage

Sommaire



POÈME

P 3. La femme sauvage, par
Caroline Gauthier

RITUELS DE FEMME

P 6 Communiqué de Presse

ARTICLE

P 9. Sauvage et Modernité en
rupture, par Catherine Maillard.

ARTICLE

P 13. Femme sauvage : Vous en
pensez quoi ? Caroline Gauthier

TÉMOIGNAGE

P 16. Valérie Duvernet.

PLUS D'INFOS

P.20



POÈME : LA FEMME SAUVAGE

par Caroline Gauthier

Elle avait fait un marché de
duperies avec elle-même.
Et, elle en éprouvait donc un vague
dilemme.

Elle avait échangé sa vie porteuse
d'une connaissance profonde ;
Contre une existence factice dans
le brouhaha du monde.

Elle avait abandonné ses griffes, sa
truffe, ses sens, sa vie sauvage et
créative ;
Contre la promesse de richesses
furtives.

Elle avait abandonné ses territoires
de passion ;
Pour ressembler à une
somnambule et un pion.

Elle ne ressentait même plus
qu'elle dormait ;
Et qu'elle était à côté de ses
racines et de ses pieds.
Elle avait laissé sa vie instinctuelle
et naturelle, contre la promesse
occidentale de sécurité et d'or ;
Qui ne lui amenait pourtant que du
chagrin et des remords.

Son pauvre moi avait en fait, cherché
une issue facile à sa vie futile ;
Ce qui ne lui avait donné aucun
style.

Son moi avait accepté ce marché
provenant de l'occident ;
Pour nourrir ses besoins de sécurité
et d'argent.

Elle avait donc pour obtenir cette vie,
sacrifié la profondeur de sa vie
sauvage ;
Au profit de cette vie responsable et
bien sage.

Mais à un moment donné, tout s'est
orchestré contre son projet.

Elle s'est retrouvée par je ne sais
quel biais et quelle force décuplée ;
Poussée dans le dos jusqu'au bord
d'une falaise escarpée, où la seule
issue était de tomber.

Elle sentit que cette descente dans
cette terre obscure et menaçante
allait pourtant être ressourçante ;
Et ce contre toute attente.

Et, elle savait inconsciemment que
c'était un chemin que toutes les
femmes sur cette planète avaient
dû un jour emprunter ;
Pour se connaître et se trouver.
Cette plongée dans le monde du
dessous,
Était donc son salut tant attendu.

C'était son initiation pour sortir de
la sécurité de sa raison ;
Pour retrouver ses passions et sa
propre inspiration.

C'était une plongée pour se goûter
; et trouver la propre graine de sa
créativité.

C'était une descente pour enlever
une à une ses parures bien trop
étroites et étriquées, pour enfin se
rencontrer.

C'était une déconstruction pour
sentir ses racines, sa terre, son
eau, son corps, sa maison, et le
monde perdu de ses sensations.

Dans la profondeur de son puits ;
Il y avait là le trésor qu'elle avait
toujours fui.

Celui qu'elle avait cherché à
l'extérieur ;
Mais qui était là tapi dans ses
profondeurs.

Ce trésor n'était rien d'autre que la
force des élans passionnés de son
corps et de son cœur ;
Qui était son feu transformateur.
Ce feu de son élan de vie n'était
maintenant plus endormi ;
Et il pouvait se répandre sur la
planète et à l'infini ;
Pour irriguer son bonheur et son
cœur et éradiquer le malheur qui
semblait se répandre à l'extérieur.

CAROLINE GAUTHIER

ISABELLE GUEUDRÉ & CATHERINE MAILLARD
ILLUSTRATRICE MARIE NANOUK

RITUELS DE FEMMES

POUR S'ÉVEILLER
AU **Féminin**
SAUVAGE



« RITUELS DE FEMMES Pour s'éveiller au Féminin sauvage » par Isabelle GUEUDRÉ et Catherine MAILLARD Illustrations Marie Nanouk , Le Courrier du Livre, Collection L'éveil du féminin.

Ce Communiqué de Presse sera suivi d'un article spécialement écrit par Catherine Maillard sur le féminin sauvage...

Évoquer la nature sauvage de la femme, c'est faire référence à cette force instinctive qui se manifeste dans un élan spontané au service de la vie. Une force souple, adaptable, capable de la protéger et de lui permettre de faire face aux situations plutôt que de les subir.

Une ressource primordiale de l'essence du féminin que beaucoup d'entre nous ont laissé en jachère, enfouie sous de nombreux conditionnements.



Dans ce manuel, les auteures, Isabelle Gueudré et Catherine Maillard, posent la question : Qu'en est-il aujourd'hui de votre féminin sauvage ?

Quelle est votre relation avec lui ?

Elles proposent une trentaine de pratiques, rituels et méditations guidées, pour s'éveiller au féminin sauvage.

Danser avec sa louve, faire respecter son territoire, retrouver son animalité, révéler ses dons, réveiller son potentiel, dépasser ses peurs et répondre à l'appel du sauvage en soi... autant de pratiques ritualisées basées sur des principes d'art-thérapie et chamaniques à explorer, en solo ou en groupe, chez soi ou en pleine nature.

Magnifiquement illustré par Marie Nanouk, ce manuel offre des images inspirantes pour libérer notre nature sauvage, et renouer avec le véritable potentiel du féminin...

Isabelle GUEUDRÉ, certifiée en art-thérapie et en psychosynthèse, anime des ateliers basés sur le conte depuis de nombreuses années. En s'appuyant sur la symbolique, le rythme et l'expression libre, entre danse et conte, elle nous invite à renouer avec notre nature sauvage.

Catherine MAILLARD, créatrice des soirées uneaura4etoiles dédiées à l'Éveil du féminin, suit des enseignements chamaniques et participe à des cercles de femmes depuis une quinzaine d'années.

Marie NANOUK, artiste inspirée par les Sagesses ancestrales et indigènes, nous offre des créations uniques, réalisées en conscience et témoignant de sa démarche à allier le spirituel et la matière.

Collection L'EVEIL DU FEMININ: -
Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée, de Efféa Aguiléra et Julia Larotonda - L'Éveil de la femme à la sexualité tantrique, de Shakti Mari Malan - La Femme optimale, de Miranda Gray

" Sauvage et Modernité en rupture... "

Par Catherine Maillard



Dès lors que la question du féminin se pose, celle du féminin sauvage se profile immanquablement. Ressource primordiale de l'essence du féminin, selon la psychiatre «Clarissa Pinkola Esté», "le Soi sauvage n'est ni docile ni vide...

... En acceptant de se laisser domestiquer, on laisse en jachère ses instincts, celui de jouer, de se lier, de faire face, de vagabonder et autres..."

Qu'en est-il aujourd'hui de ce féminin sauvage ? Quelle place dans la modernité ?

Sauvage et modernité : en rupture!

La mise en jachère de notre part sauvage proviendrait de différents facteurs. Tout porte à croire que nous occupons davantage de terrain, c'est vrai ! Mais de quelle manière... Il semblerait que pour se frayer une place, les femmes se soient coulées dans des modèles à dominante masculine, excluant en majeure partie leur part sauvage. Mais comment faire autrement dans une société où la montée exponentielle du patriarcat, s'accompagne de la domestication de la nature, et d'un formidable développement de la technologie pour maîtriser et s'approprier le monde.

Un facteur important comme le souligne Clarissa Pinkola Estes : "la Femme Sauvage, comme la nature sauvage, est victime de la civilisation. La société, la culture la traquent, la capturent, la musellent, afin qu'elle entre dans le moule réducteur des rôles qui lui sont assignés et ne puisse entendre la voix généreuse issue de son âme profonde. "

Rappelons aussi que dans ce système patriarcal, la relation des femmes aux hommes comme protecteur a toujours été le socle de leur existence, d'où l'insécurité permanente de dépendre d'un autre, physiquement et socialement plus puissant ... afin de survivre. Une histoire qui laisse des traces, nécessairement, à commencer par la difficulté à contacter notre véritable puissance ! Une invitation aussi à s'affranchir des modèles anciens limitants ! Coupés de nos racines, de nos cycles, de nos liens avec l'invisible et les esprits de la nature, nous privons le monde d'une part essentielle à son équilibre. Les retrouvailles avec notre part sauvage constituent à plus d'un titre une étape primordiale.

Renouer avec le sauvage.

Les chemins pour renouer avec notre part primordiale sont heureusement multiples. Souvent la difficulté semble prendre le pas sur le désir de changement, comme si la tâche était insurmontable.

Il n'en est rien. Au fil de ma quête des retrouvailles avec ce féminin sauvage, j'ai rencontré nombre de «femmes sauvages», qui ont nourri ma recherche et inspiré.

C'est lors d'une table ronde qui lui était consacré, qu'est apparu une piste essentielle. «Notre ressource sauvage se trouve dans le ventre des femmes» évoque la psychothérapeute Marie Hélène Sourd. "Cette force brute est belle car elle est la Vie même. Elle prend sa source dans notre ventre, elle est une ressource à disposition, pour toute femme qui ose la libérer et se servir de cette saine sagesse."

Nombreuses sont celles qui au moment d'accoucher, à cet instant de paroxysme où le mystère de la vie s'entrechoque parfois avec les angoisses les plus folles, ont découvert en elles une force et une autorité naturelles, une énergie insoupçonnée d'une puissance inouïe!

Par définition est « sauvage » ce qui n'a pas été apprivoisé, conditionné, cloisonné. spontané au service de la vie.

Evoquez la nature sauvage chez la femme, c'est faire référence à cette force instinctuelle qui se manifeste dans un élan spontané au service de la vie.

Une force souple, adaptable, capable de la protéger et de lui permettre de réagir face à toute situation, au lieu de la subir. En ce sens, la femme reliée à sa nature sauvage peut, à l'instar de certaines espèces animales, répondre à l'attaque s'il y a des stimuli extérieurs provocateurs ou si une situation d'urgence le nécessite.

Le corps, lieu de notre force instinctuelle, où se niche cette essence primordiale !

Alors que l'esprit du féminin sauvage semblait m'avoir quitté, du moins c'était ce que je pensais, le voici qui jaillit à ma rencontre, lors d'un cercle de femmes avec Marisa Ortolan, et Eve Fouquet, intitulé «Secrets de femmes». Le rituel de la grotte, réveille en moi des mémoires archaïques, des peurs aussi, et des ressources tout droit issues de ma psyché sauvage.

Le temps d'une confidence où je partage mon expérience, Marisa Ortolan me raconte sa vision :
"Nous devons retrouver notre nature femelle, pas celle éduquée, mais celle reliée profondément à la nature. C'est un des chemins privilégié pour contacter notre puissance, celle dont nous avons besoin pour occuper notre place".

En réalité le sauvage est notre nature primordiale !

Catherine MAILLARD

Créatrice des soirées uneaura4etoiles dédiées à l'Éveil du féminin, elle suit des enseignements chamaniques et participe à des cercles de femmes depuis une quinzaine d'années.

Ecrivain de nombreux ouvrages dont ces deux derniers :

- «RITUELS DE FEMMES. Pour s'éveiller au Féminin sauvage» Isabelle GUEUDRÉ et Catherine MAILLARD. Illustrations Marie Nanouk, éditions le courrier du livre, collection Éveil du Féminin.

- " Je danse donc j'existe", ed Albin Michel

Femme Sauvage : Vous en pensez quoi ?

PAR CAROLINE GAUTHIER

J'ai un jour accouché de ma femme sauvage, et cela ne s'est pas fait sans douleur.

Ce sont en fait les épreuves de la vie qui m'ont poussée à explorer cette intériorité et à commencer expérimenter ce féminin sauvage qui était bien caché en moi.

Le féminin sauvage c'est quelque chose qui se ressent. Ce n'est pas un concept mental.

Et j'étais tellement loin de cette dimension que la vie s'est chargée de me remettre dans mes pieds.

C'est d'ailleurs ce que je relate dans mon roman «Au nom du Corps» qui a connu un vif succès... Mais il n'y a pas que moi qui vis cette reconnexion vers sa vraie nature, dans une période où il y existe un réel clivage entre ce que la société occidentale nous offre et ce que la femme « EST » par nature.

Beaucoup de femmes se demandent pourquoi elles se sentent si déprimées, lasses, tristes. Mai comment ne pourraient-elles pas l'être quand on se rend compte qu'elles vivent à côté d'une dimension essentielle de leur être ?

Bien des femmes ne se reconnectent à cette partie sauvage de leur être qu'après une épreuve ou une dépression. Elles ont tellement essayé d'être parfaites pour être aimées ou pour rester conformes à ce que la société véhicule, qu'un jour elle se retrouve face à un vide, ce vide reflétant le manque de connexion à leur nature profonde, un manque de connexion à leurs ovaires, à leur ventre, à leur corps, à leur puissance. En un mot à leur vraie nature sauvage, instinctive, créatrice. En général ces femmes se coupent du corps et vivent coupées en deux! Elles restent dans le registre du mental, elles peuvent refuser le plaisir ... etc. C'était mon cas. La femme sauvage, pourtant est une femme qui existe dans chacune des femmes de la terre. Mais elle est souvent enfouie très profond, parfois bâillonnée tant il est parfois mal vu de la connecter sous peine de finir sur un bûcher... Mais même muselée, cette femme sauvage gronde dans nos souterrains et elle est toujours prête à resurgir.

La femme sauvage, c'est la femme non domestiquée, la femme libre, la femme qui a évité les pièges et les prisons mêmes dorées. Mais c'est à la femme de s'en libérer, car personne ne le fera à sa place. Personne ne l'aidera même, tellement il y a en elle de la puissance... Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si on veut la voiler, la faire taire, l'enfermer.

Cette femme sauvage, c'est la femme qui jouit de tous ses instincts. Et j'emploie sciemment le mot *jouir*, car elle jouit de toutes les vibrations qu'elle ressent dans sa chair... Car cette femme est corporelle, charnelle, sensuelle, louve. Elle sent avec sa truffe, elle écoute avec ses sens, elle perçoit avec ses antennes. Elle est intuitive et curieuse et ELLE SAIT...

Mais, on a voulu la couper de ses sens en la rangeant dans le démoniaque... Mais elle ne devient démoniaque, que parce qu'on la musèle. Elle devient castratrice faute de sentir cette puissance aimante au fond de ses tripes qui est sa nature

FEMME SAUVAGE : VOUS EN PENSEZ QUOI ?

Si la femme sauvage respecte ses cycles naturels, si elle s'écoute et sent ses besoins et ne s'en détourne pas, elle devient magnétique, aimante et nourrissante.

Elle est comme une terre abondante et belle, sur laquelle tout le monde veut poser son pied...

Elle danse et ondule et éclos comme une fleur aux mille saveurs qui offre sa beauté au monde...

Et vous, que pensez-vous de cette femme sauvage?

CAROLINE GAUTHIER





" J'AI FAIT MA RÉVOLUTION..."

Par Valérie DUVERNET

Sophrologue

Page facebook valerie Duvernet le blog sophro
site internet : www.valerieduvernet-sophrologue.fr

Un jour , un livre !

Les livres font depuis toujours partie de ma vie. Tout a commencé par la lecture du « chemin de moins fréquenté » de Scott Peck. À sa lecture (au bout de la énième fois) je comprends intimement que je peux créer ma vie, qu'il suffit de mettre en place les choses que je choisis et que je désire le plus ardemment.

Un moment de prise de conscience, un sentiment de lucidité, quelque chose qui s'éclaire en moi, une envie de m'aimer plus fort et de donner, et de créer.

Je ne sais pas encore vers quoi je me lance, je sais que ce sera dans le domaine de la santé c'est comme une évidence. J'ai à ce moment là un regain d'énergie, de vitalité. Une force en moi me pousse.

Je commence alors à faire des rêves éveillés : je m'imagine, je reconstruis ma vie en mieux, mais ça reste du domaine du rêve !

Faut donc que je passe à l'action. J'ai 40 ans et je fais le bilan : un métier dans un centre d'appel qui m'épuise et ne me satisfait plus ; des angoisses récurrentes depuis longtemps non traitées.

Je prends soin de moi

Je découvre la sophrologie et je respire enfin. Je ressens une détente une douceur. Je me reconnecte enfin à mon corps, à mes émotions, à mes manques, à ma part d'ombre et de lumière.

Et toujours ce souffle, cette conscience du corps qui me ramène à ce qui est vrai, ce qui est doux, ce qui est juste.

S'opère alors en moi, une lente libération de mes peurs, de ma peine de mon manque d'élan.

Je sens grandir la joie, la confiance. Je me lance alors : je serai sophrologue et formatrice.

J'ai vraiment besoin de transmettre, de partager ce travail sur le corps qui est si bon, qui me fait tant de bien. Le temps passe, je me forme tout en continuant à bosser...

Ça dure plusieurs années : formation de sophrologue, formation de méditation basée sur ma pleine conscience, formation de formateur. Je fais un long travail sur moi.

Et, je ressens plus...
Mon passé me revient en force et petit à petit tout prend un sens. Je continue, et je poursuis ma route. Je trouve un équilibre entre mes cours les enfants et le travail de téléconseillère.

Avec mon mari nous faisons des travaux, Il construit un cabinet derrière notre maison. Ça prend forme...
Je travaille à mi-temps au cabinet, je n'ai pas encore le courage de partir d'une entreprise ou je travaille depuis 24 ans.

Et j'ai mal au ventre , mal à l'estomac , mal au plexus. Je doute , j'ai peur toujours , ça ne va pas assez vite...

Caroline Gauthier arrive dans ma vie avec son roman «Au nom du corps» et sa lecture me rassure profondément, comme un baume sur mes doutes.

Et toujours ce contact avec mon corps, je l'écoute mieux, j'écoute mes besoins, je grandis.

Puis enfin septembre 2015 , je pars de ce grand groupe pour me lancer à plein temps dans mon activité de sophrologue.



C'est une libération ; je peux faire enfin ce que j'aime. Je partage ma passion et je vois la joie de mes patients soulagés, qui retrouvent eux aussi le lien avec leur corps. Je suis guéris de mon anxiété, j'ai trouvé ma voie, le lien qui me relie aux autres, celui qui me manquait tant ! La joie d'aimer.

Ce que je vis :

Je vis la sensation instant après instant !

J'apprends la patience, je continue en confiance Je vis l'acceptation, je m'y attelle, je tombe et je me relève. Je vis la peur, je la ressens : je l'embrasse et je l'aime. Je redeviens courage ; Je vis la tristesse ; je pleure et je ris comme une enfant que je suis. Je vis le manque et le besoin m'apparaît. Et plus que tout je sens la vie, l'amour et je vous transmets avec plaisir toutes ces douceurs aujourd'hui.

Je le connais lui, l'animus, la conscience , le masculin. Je garde les clefs que tu m'as confiée pour notre liberté ! Je la connais mieux la VIE , et je suis toujours aussi petite ☺

Demain

J'ai fini de concevoir une formation pour le bien-être en entreprise ; j'ai mis 1 an a la construire ; maintenant je suis prête pour aider les collaborateurs et les décideurs à tenter la grande aventure de la transformation par le corps , je me lance aujourd'hui !

Valérie DUVERNET

Stage Sophro : le 07 avril de 10 à 18h à Plan de cuques (13)

PLUS D'INFOS

"AU NOM DU CORPS" c'est plusieurs supports : Un Blog, Un Roman, Une Page Facebook Un Magazine, Une Chaîne Youtube, des Vidéos de formation.

"AU NOM DU CORPS" c'est : des Articles, des Stages, des Poèmes, Des Textes, Des Témoignages, Des Interviews d'experts, Des Vidéos...

Et en ce moment : des formations en ligne chaque semaine !!!

Le Roman Initiatique

Sur Amazon ou sur le Blog... Pour ceux qui sont prêts à tenter l'expérience, ce Roman exerce une action puissante sur ses lecteurs ! Toute sa construction n'a qu'un seul but : mettre le lecteur en contact avec son vivant, son essence.



Actualité : FORMATION DE 6 MOIS SUR INTERNET



**FORMATION EN LIGNE DE 6 MOIS
POUR VIVRE SA PLEINE NATURE**

Info sur le site : www.aunomducorps.fr

**STAGE MAI EN PLEINE NATURE:
COMPLET**

"Au Nom du Corps " sur Face Book ou Youtube ou sur son Blog

Des Poèmes en vidéo et en musique.

Des Textes.

Des Articles.

Des témoignages et Commentaires.

Des vidéos de formation

www.aunomducorps.fr

Contact : c.gauthier@aunomducorps.fr



Au Nom du Corps
Être et Agir Autrement