



### Faire alliance

« On parvient à l'harmonie en rapprochant, rassemblant toutes les oppositions que l'on porte en soi. Il s'agit d'abord d'en prendre conscience et de les admettre. Alors on n'en est plus déchiré. Il s'agit d'établir une relation entre les contraires (...) il ne faut rien refouler de soi-même, rien exclure de l'harmonie, tous les sons ont le droit de se faire entendre » - Anselm Grün

#### LA DANSE

« L'alliance est un ballet, c'est le mouvement de la rencontre, où l'on invite l'autre à suivre nos pas et où l'on s'abandonne aux siens, créant et recréant au gré des notes une chorégraphie indicible. L'alliance est une danse où l'on ne sait pas toujours si l'on est attendu ou rejoint. Cette

danse est parfois faite de moments de reculs, de timidité, de dissonance mais aussi de retrouvailles, de fièvre, de passion, et encore d'intimité, de trêve et de secret. Aucun mariage ne se ressemble. L'alliance se tisse sur le fil de nos natures singulières » - *Comme des colonnes sculptées*, DE SAINT LAGER Claire, Emmanuel, 2020

#### RENCONTRER AVEC LE MYSTERE

« La rencontre avec le féminin ne procède pas de l'acquis mais du lâcher-prise. C'est la rencontre avec le mystère des choses. C'est ce qui n'a ni commencement ni fin. On peut faire une analogie : nous n'allons pas de l'inconnaissance à la connaissance, nous progressons dans l'inconnaissance. L'objet de la connaissance est d'avoir conscience de ce qui nous sépare de la connaissance. La vie n'a qu'un but : nous faire vivre notre chemin de conscience. Nous ne pourrions jamais percer l'être des choses, mais nous approchons progressivement de ce qui nous sépare de l'être des choses. (...) L'être séparé de l'unité ne pense plus avec son cœur et tout son être mais avec son mental seul. Ne penser qu'avec son mental c'est se diviser, c'est une attitude schizophrène. Dès que nous pensons avec le cœur, nous unifions. C'est par la méditation sur l'amour que je suis arrivé à comprendre la nature de l'amour. Il n'y a pas d'autre mystère que l'amour dont le féminin est le symbole » - Michel Random

#### APPROFONDIR

L'alliance est avant tout un chemin de réconciliation, il s'agit de faire alliance avec vous-même, avec la femme que vous êtes, de cesser de vous attaquer ou de refouler des parts de vous-mêmes. Les cinq étapes précédentes préparaient le terrain de cette alliance : avec le retour à l'intime c'est l'écoute de soi qui est travaillée, avec « être vraie » c'est la régulation de l'égo, avec « intégrer son ombre » c'est l'accueil des aspects mal aimés de soi, avec « vivre ma puissance » c'est l'acceptation de votre pouvoir, « vivre le temps » c'est l'intégration du temps dans le processus de croissance. La dernière étape « faire alliance » nous fait entrer dans cette danse avec nous-même ! C'est ainsi que l'Être prend toute la place et vous rend votre souveraineté !

#### **Retour à soi**

- *Prendre le temps de repérer son juge intérieur & de l'apaiser*

Mon juge intérieur, c'est cette petite voix qui ne m'accorde jamais de répit. Elle critique tout ce que je suis et fais. Cette petite voix m'attaque en permanence et entache l'amour que j'ai de moi.

Ce juge se constitue avant mes sept ans. Le juge se développe suite à des situations qui nous font penser que l'amour se mérite et dépend d'un comportement. Il apparaît donc me protéger d'une occasion d'être rejetée ou abandonnée. Il est la résultante de blessures de mon enfance, mais s'il prend trop de place il va saper l'estime que j'ai de moi et m'empêcher d'avancer. Ma valeur, en effet, ne dépend pas de mon comportement. Plus je comprends cela, plus je vais être libre et confiante.

- ➔ J'essaie d'identifier la voix de mon juge intérieur et de repérer ce qu'elle a tendance à me murmurer. Je peux noter par exemple 3 phrases qui reviennent souvent (« tu es vraiment trop bête"...etc.). Une fois que je l'ai identifié, je lui trouve un surnom (ex : Paulo, Frénégonde...). En donnant un surnom à mon juge intérieur, je le dissocie de moi, et quand il se manifeste je peux le remettre à sa place ("je t'ai entendu Paulo, mais ne t'inquiète pas, tout va bien se passer"). Je peux aussi formuler mes antidotes ("je suis confiante, je suis douée, je suis aimée").

*« Il n'y a rien de plus beau qu'une femme qui ne s'excuse pas d'être elle-même, à l'aise dans sa parfaite imperfection. Pour moi c'est la véritable essence de la beauté » Steve Maraboli*

### **Masculin/Féminin intérieurs**

FEMININ	MASCULIN
Intériorité, spiritualité, intelligence du lien, relation, émotion, intuition, désir, réceptivité, amour, art, beauté, ouverture, passion, intimité, instant présent...	Extériorité, action, parole, conquête, vie sociale, religion, force, intellect, compétition, hiérarchie, règles et lois, plans et stratégies, efficacité, affirmation...

#### **Zoom sur le masculin et le féminin sacré** (d'après Malmory Malmasson)

« Les notions de masculin et de féminin sacrés servent à désigner une personne alignée et en accord avec ses énergies féminines et masculines. Lorsqu'une personne est alignée et en accord avec ses énergies, elle les exprime alors avec justesse, dans la liberté et le naturel le plus total, sans réticences, sans blocage et sans restriction. Elle révèle les qualités et attributs du YIN (féminin) et du YANG (masculin) dans la paix, la joie et l'harmonie. Elle leur rend divinement hommage »

#### **Développer l'écoute de soi** (d'après Malmory Malmasson)

- Apprendre à ralentir pour avoir le temps de vous écouter
- Vous relier à votre cœur
- Poser l'intention de vous respecter et de ne rien faire qui puisse nuire au respect de vous-mêmes
- Garder à l'esprit qu'il reste toujours des choses nouvelles à explorer, découvrir. Rester ouverte !
- Renforcer votre souhait d'agir en conscience
- Réguler votre égo afin qu'il ne prenne pas toute la place dans votre vie

*« Tu es femme. Tu es forte parce que tu n'es pas constante, parce que le rythme du changement, c'est le rythme de l'univers » - Miranda Gray*

### **Lire pour approfondir**

- SALOMON Paule, *la femme solaire*, Albin Michel, 2001
- DE SOUZENELLE Annick, *le féminin de l'être, pour en finir avec la côte d'Adam*, Albin Michel, 2020
- JATTIOT Lilly, *Sagesse du féminin - en nous tous, hommes et femmes*, Accarias, 2014
- COLIN-SIMARD Valérie, *Quand les femmes s'éveilleront, Oser le féminin*, Pocket, 2009
- MALMASSON Malory, *Foufoune cosmique - petit guide vers une sexualité pratique, consciente et épanouie*, Massot Editions, 2020
- DE SAINT LAGER Claire, *La Voie de l'Amoureuse, libérer le féminin : désir, intériorité, alliance*, Artège, 2017