



top news du mois

APAIER LES BLESSURES DES FEMMES

Nos experts



NATHALIE GIRAUD-DESFORGES
sexothérapeute à Paris et au Rouret (Alpes-Maritimes)



CATHERINE OBERLÉ
coach et gestalt-thérapeute à Colombes (92), fondatrice de l'Académie du féminin



CAMILLE SFEZ
formatrice et animatrice du cercle de femmes Les Tentés rouges, à Paris

Abus sexuels, dévalorisation, violence... Les expériences douloureuses dans l'enfance où à l'âge adulte peuvent empêcher une sexualité et une vie de femme épanouies. Libérer la parole, c'est le premier pas vers la guérison.

ISABELLE GONSE

Depuis quelques mois, la parole se libère à propos du harcèlement, des abus sexuels, du viol, et c'est très bien. Mais on parle moins de certaines violences plus « banales », pourtant responsables elles aussi de blessures émotionnelles qui freinent l'élan vital des femmes. Paroles dévalorisantes, gestes inappropriés, abus de pouvoir... Les parents, les premiers petits amis, voire le conjoint, peuvent meurtrir notre féminin et installer des sentiments de dévalorisation, de honte ou de culpabilité qui ont des conséquences durables. Pour guérir et prendre soin de son féminin blessé, il existe de nombreuses approches. Nous en avons sélectionné trois.

Une thérapie individuelle pour retrouver confiance

Parler de ce que l'on a vécu et de son ressenti, être vraiment écoutée par un professionnel bienveillant, sans jugement, c'est la première étape pour se libérer. « Les femmes qui ont été abusées dans leur enfance sont souvent abusées autrement dans leur vie de femme, car elles ne savent pas dire non. Elles peuvent être victimes de persers narcissiques ou encore de harcèlement au travail, et ont du mal à trouver une force et un équilibre. Pour se protéger,

elles mettent souvent en place un système de défenses qui les coupe de leurs émotions et de leurs sensations », constate Catherine Oberlé, coach et gestalt-thérapeute. La thérapie va les aider à déverrouiller ces barrières à travers la parole et la connexion au corps (respiration, pratiques symboliques pour apprendre à exprimer sa colère, fixer ses limites...). **Prévoir une séance toutes les semaines pendant au moins six mois.**

Une sexothérapie pour redécouvrir le désir et le plaisir

Un vaginisme, une perte de désir, une anorgasmie, des douleurs lors des rapports... Si les difficultés sexuelles sont au premier plan, on peut prendre rendez-vous avec un sexothérapeute, pour apaiser sa douleur. Là aussi, tout commence par la parole, car c'est presque toujours la tête qui bloque le corps. « Lorsqu'une femme a du mal à exprimer directement ce qu'elle ressent, je l'invite à laisser parler les différentes parties en elles, par exemple celle qui

a peur et a besoin d'être protégée, celle qui veut tout contrôler... Le thérapeute n'a pas besoin de tout savoir, c'est l'inconscient qui travaille », explique Nathalie Giraud-Desforges, sexothérapeute. Pendant ou entre les séances, un travail corporel (respiration, méditation, exercices qui sollicitent le périnée, voire utilisation de sex-toys...) peut être proposé. « Si la femme est en couple, je lui suggère de venir avec son compagnon

après trois ou quatre rendez-vous. Je leur propose des expériences à mener à deux entre les séances. Par exemple se prendre dans les bras trois minutes chaque jour, se masser, se caresser chacun son tour sans réciprocité, faire l'amour sans pénétration pendant un mois, etc. » Tout cela va permettre de retrouver une créativité érotique qui répare la blessure. **Prévoir une séance toutes les deux à trois semaines et un minimum de dix séances.**



Les Tentes rouges, des cercles de femmes pour partager ses expériences et ses émotions.

Les cercles de femmes Les Tentes rouges

En Amérique du Sud ou au Maghreb, les femmes se retrouvaient autrefois au moment de leurs règles et lors de passages importants (puberté, mariage, accouchement, ménopause...) pour échanger. En France, les premières Tentes rouges datent de 2008. « Au sein d'un groupe de 4 à 12 femmes animé par une "facilitatrice", durant 1h30 à 2h, on aborde des sujets dont il est difficile de parler ailleurs : la tristesse suite à un avortement, le manque de désir du conjoint, la peur de vieillir... Être écoutée par les autres femmes et entendre l'histoire de chacune permet d'éclairer différentes parts de soi et d'accueillir sa vulnérabilité et sa puissance », raconte Camille Sfez. Liste des groupes de Tentes rouges : <https://tentesrouges.fr/annuaire> Des Tentes rouges sont prévues lors du Festival du féminin, du 9 au 11 mars à Paris. www.festivaldufeminin.com; <https://festival.tentesrouges.fr>

Un stage de tantra femmes pour renouer avec son énergie vitale

Cette pratique millénaire venue d'Inde fait aujourd'hui de plus en plus d'adeptes chez nous. Souvent réduit à son aspect sexuel, c'est en réalité un courant spirituel très large qui associe le corps et l'esprit. Il se pratique entre hommes et femmes, mais aussi entre femmes uniquement. Un stage de tantra peut inclure des moments de méditation, de

danse, de massages, des exercices autour du souffle, des énergies Yin (féminin) et Yang (masculin) qui circule dans les « chakras »... Et aussi des temps de parole entre femmes, des rituels, un travail sur les représentations du féminin (la petite fille, la maman, la putain...) « Le tantra entre femmes peut être très réparateur. C'est un moment unique pour partager

une parole vraie et sans tabou, se débarrasser de ses peurs, de la honte et de la culpabilité, et pour renouer avec son désir et son énergie de vie », souligne Nathalie Giraud-Desforges. Un stage dure en général entre deux et cinq jours. Pour connaître les dates et lieux des prochains stages de Tantra Femmes : www.pimentrose.biz/tantra-femmes



À LIRE

POUR ALLER PLUS LOIN

Rejet, trahison, abandon... Des témoignages, suggestions et exercices pratiques pour reconnaître et dépasser ce qui nous empêche d'avancer.

« Guérir de ses blessures émotionnelles », Ana Sandrea, éd. Guy Trédaniel, 17 €.

Un livre qui nous ouvre les portes des cercles de femmes et des Tentes rouges, et une invitation à renouer avec son corps et sa créativité.

« La puissance du féminin », Camille Sfez, éd. Leduc.s, 18 €.

Dans cet ouvrage joliment illustré, on découvre une trentaine de rituels et de pratiques pour retrouver sa force instinctive et tout son potentiel. « Pour s'éveiller au féminin sauvage », Isabelle Gueudré et Catherine Maillard, éd. Courrier du Livre, 16 €.

Un parcours en neuf étapes pour « passer de la femme qui s'oublie à la femme épanouie », pleinement actrice de sa vie et consciente de sa valeur. « Osez (enfin) penser à vous! », Valérie Richard, éd. Courrier du Livre, 14,90 €.

L'Académie du Féminin



L'ACADÉMIE DU FÉMININ AIDE LES FEMMES À PRENDRE LEUR PLACE

« L'Académie du féminin est à la fois un réseau de femmes actives et une plate-forme d'experts prêts à mettre leurs compétences au service de l'évolution des femmes dans la société. Le réseau regroupe des thérapeutes, des coaches, des spécialistes du développement personnel... Lancé en décembre dernier, il compte une vingtaine d'experts, dont l'objectif commun est de donner aux femmes tous les moyens de s'épanouir et de rayonner », résume Catherine Oberlé. Plus d'info sur : www.academie-du-feminin.com