

# LA QUÊTE D'INDIVIDUATION DE LA FEMME

par Vanina Gallo

J'accompagne des femmes qui ont une difficulté à se sentir femme. Ces difficultés liées à leur **identité féminine** touchent évidemment leur vie relationnelle, affective, sexuelle et professionnelle.

Pour pouvoir prendre sa place dans le monde, encore faut-il se sentir suffisamment fière de qui on est : être une femme, être belle, intelligente, etc peut-être dangereux...

**Le sentiment d'être une femme dépend de la cohérence entre l'auto-perception, la représentation et la désignation.**

**1) L'auto-perception**, c'est l'image qu'on a de soi-même, comment on se **perçoit**, la façon dont on se sent être une femme.

Cette image de soi dépend de comment la femme s'est construite, notamment autour du passage de l'**œdipe** qui aboutit à l'identité sexuée et sexuelle.

Elle dépend du rapport à la **mère souvent fusionnel** et au **père**, de la façon dont on s'est identifié à eux, et de tout ce qui est véhiculé par l'**inconscient** familial, collectif et personnel.

**2) La représentation**, c'est la façon dont on se manifeste en tant que femme, **l'image que l'on donne aux autres**, la façon avec laquelle on prend forme et on s'affirme.

**3) La désignation**, c'est comment le regard des autres nous désigne et nous identifie en tant que femme, **l'image renvoyée par les autres**.

Cette construction est une **interaction**, une façon d'être en relation avec soi, les autres, l'homme et le monde.

**La quête d'individuation de la femme, telle que je l'accompagne...**

**C'est devenir un individu à part entière**, à la fois distinct et en lien, séparé et uni.

Ce qu'on appelle l'**interdépendance** : pouvoir être autonome tout en intégrant le lien, s'ouvrir à l'**ambivalence** et à l'**acceptation** consentie.

La quête passe aussi par l'**actualisation du potentiel**, c'est-à-dire pouvoir passer des **besoins irréels** de l'enfant imaginaire, que l'on transporte avec soi (les manques, fixations, blessures auxquels on reste parfois identifié), aux **besoins réels** de l'adulte actuel, de l'individu-femme aujourd'hui. **Pour faire front, saisir, empoigner et supporter les problèmes**

'réels'. C'est ce que j'ai appelé a **self-actualizing woman**, (la femme actualisée) d'après les *self-actualising individuals* d'Abraham Maslow.

Cette quête, **c'est aussi donner naissance au soi véritable**, c'est-à-dire **recentrer sa personnalité autour du Soi**, centre immuable d'amour et d'ouverture.

C'est notre **énergie vitale et sexuelle**, notre essence, notre désir, qui fait de nous des êtres uniques.

**C'est également pouvoir être une femme complète**, d'après un outil que j'utilise et qui est une typologie autour de sept déesses et que je développe plus loin.

**C'est enfin, être en relation avec son corps** : pouvoir **vivre le moment présent, ici-et-maintenant**, dans ce qui est, à travers les sensations de son corps.

Le corps de la femme est **changeant**. Il subit de nombreuses mutations hormonales et est soumis à des cycles, qui influencent l'état d'esprit et le rythme. Ce mouvement perpétuel nécessite une écoute particulière pour **accepter ses sensations** et accompagner les changements. C'est **oser être soi, ici-et-maintenant**, dans le présent et la réalité de ce qui est.

**Pour accompagner cette quête, je me repère grâce à trois sortes de phares qui me guident dans les séances :**

### **1) Ce sont tout d'abord les concepts et outils de la psychosynthèse.**

Par le processus de désidentification et de synthèse, mettre l'**énergie au service** de ce que Roberto Assagioli a appelé le "**modèle idéal**" : un but authentique et réalisable, dans le prolongement naturel de sa personnalité, qui prend en compte toutes les capacités de notre potentiel.

### **2) Le deuxième outil est basé sur une typologie organisée autour de sept archétypes féminins : sept déesses grecques.**

Ces sept déesses sont une **bonne carte routière** du parcours de chaque femme et du **potentiel à développer**.

Elles incarnent également les **sept facettes du féminin**, **sept façon d'être** une femme avec l'idée que pour être une **femme complète**, chaque femme peut intégrer à sa façon ces différentes énergies pour faire sa **synthèse personnelle**.

**Ces sept déesses sont divisées en trois types d'énergie :**

1) énergie yang, structurante et différenciante : Artémis, Athéna, Hestia

2) énergie yin, réceptive, ouverte et qui crée du lien : Héra, Déméter, Perséphone

3) énergie yin et yang, alchimique, qui intègre les opposés et soutient la croissance, la créativité et la synthèse : Aphrodite

Ce sont aussi des **histoires**, issu d'un savoir **profond, inconscient**, qui parlent aux femmes et échappent à la rationalité.

### **3) Le troisième outil est le corps.**

Je cherche à créer **un espace** pour que la femme puisse **se relier à son corps, en lien avec les émotions et les pensées**. Accepter ce qu'elle ressent dans son corps, être à l'écoute et laisser le mouvement se faire. Le corps a **capté** les représentations mentales, il porte aussi en lui l'énergie vitale. Pouvoir se relier à son corps permet de **transformer l'expérience, c'est une façon de se désidentifier**. **La sensation permet de reprendre possession de soi**, apporte le **sentiment d'être** un être **unique** et relie au Soi. *Concrètement, c'est faire appel à la visualisation et à la sensation, décrire pour rendre tangible et agir, intégrer par le symbole.*

J'utilise ces outils dans mon coaching et accompagnement, ainsi que dans un stage de deux jours intitulé "Image de soi et identité", dans lequel je propose de travailler avec le vêtement. Le vêtement est comme une **seconde peau, une enveloppe**, sur lequel se cristallisent les **enjeux identitaires**. **Une zone frontière entre intériorité et extériorité**. Les vêtements représentent des **sous-personnalités** (facettes de la personnalité) dont on peut se désidentifier (décoller) pour pouvoir en jouer et retrouver son énergie créatrice.

Le but de cette quête, à travers la **dimension orgasmique** (c'est-à-dire l'abandon, l'ouverture, le lâcher-prise qui permet l'émergence) permet de s'ouvrir à l'amour, à la beauté, à la créativité... **C'est accepter un espace en soi où il n'y rien à comprendre, sans mots... un inconnu**.

Cette quête est bien évidemment aussi la mienne et accompagner ce chemin me passionne.