

À la recherche de mon féminin sacré

Célébrer notre déesse intérieure : tel est le précieux programme au menu de ces trois jours de stage « Sexualité et Féminité ». À travers divers outils thérapeutiques et cercles de parole, **notre ronde de femmes a exploré, dans une interaction féconde, les peurs, blocages et désirs, en lien avec le plaisir.** Pour renouer avec notre feu intime. Une aventure puissante !

PAR CARINE ANSELME – PHOTOS JULIE GRÉGOIRE



Cécile Vangrieken est praticienne en massage et thérapie Eidétique et Catherine Hudovernik est thérapeute en Constellations familiales et praticienne en Programmation Neuro-linguistique (PNL) et Emotional Freedom Technique (EFT).

Il y a déjà une lune... Le temps qu'il m'a fallu pour métaboliser cette expérience atypique. Nous étions quatorze femmes, de la vingtaine à la soixantaine, à prendre part à cette exploration aux sources de nous-même. Non sans curiosité, mais avec une certaine appréhension. Comment se dire librement dans son intimité, en respectant les limites de chacune... pas forcément les mêmes, en fonction du vécu et des saisons de la vie ? Là est tout l'art des deux initiatrices de ce stage. Solaires et solidement plantées, Cécile Vangrieken, praticienne en massage et thérapie Eidétique¹, et Catherine Hudovernik, thérapeute en Constellations familiales et praticienne en PNL - EFT², ac-

compagnent avec justesse, bienveillance, cadrent aussi, ce voyage vers la femme avec des femmes. Alors, oui, durant ces trois jours (très) intenses, il y a eu des larmes, mais aussi du rire et d'innombrables échanges forts. De la vie, en concentré. Car, au final, l'enjeu de ce stage n'est autre que renouer, au travers de la sexualité, avec un appétit de vie intact. Moments choisis dans ce florilège d'exercices et de partages. Tandis qu'en clin d'œil céleste, hommage à l'amour et la séduction féminine, Vénus a rendez-vous aujourd'hui avec le Soleil. La prochaine fois, ce sera en... 2117 !

Entrée en féminité. Avant même le stage, nous avons reçu un questionnaire en 18 points intimes pour faire

le bilan de notre sexualité (destiné à nous-même). En y répondant, je réalise qu'on ne se pose jamais ce genre de questions... Nous voilà donc réunies pour cela dans le cadre magique du domaine de Rurhof, à Butgenbach. Cette Fagne nature nous relie d'instinct à la femme sauvage, libre, qui vibre en chacune de nous. Pour la pratique, nous nous retrouvons habillées de blanc. On dirait du David Hamilton, en moins kitsch ! La transformation est radicale : les visages sont plus ouverts, la beauté singulière de chacune mise en lumière. Lors du premier cercle de parole, destiné à nous présenter et déposer notre intention pour ce stage, nous égrenons des objectifs ambitieux, comme si nous avions

intensément soif d'autre chose... En ce qui me concerne : comment être femme sans être mère... et comment devenir mère si je ne me sens pas femme ? Nous tirons ensuite, à tour de rôle, une carte du jeu d'exploration « Féminité », qui accompagnera de son énergie notre cheminement. La résonance est évidente. Je tire « L'arbre lune », dont le tronc-matrice accueille un croissant lunaire : une lame, reliée à l'expression créative et à la fécondité, qui m'invite à revenir à l'intériorité. À ralentir le rythme pour rêver mes projets...

Réveil de l'amant intérieur. La sensualité se niche dans les moindres détails du programme. À table, nos assiettes sont égayées de fleurs, de

graines et jeunes pousses. Les repas, végétariens, préparés avec amour, seront hauts en couleur, en saveur. Pour retrouver le goût des choses. Le vrai désir ! Suit un exercice déroutant : après avoir répondu spontanément 14 fois (soit le nombre de participantes, soi-même y compris) à la question « Qui es-tu ? », chacune gratifie ensuite l'autre d'un : « Tu es... ». Or, leur autopsie sonne plus juste que notre auto-analyse ! Le temps est alors venu de réveiller notre amant intérieur, en nous rebranchant, via la visualisation, sur des souvenirs-plaisirs, pas forcément en lien avec la sexualité. Je me reconnecte à ma source vive, entre réminiscences d'étreintes, mémoire affective et communion avec la >>>



**STAGES
« SEXUALITÉ
ET FÉMINITÉ »**

Contact et infos : www.sexualitefeminite.com - Tél. : 0486 26 46 06 (Cécile Vangrieken) & 0496 93 88 99 (Catherine Hudovernik).
Prochains stages : du 21 au 23 septembre ; du 2 au 4 novembre ; du 30 novembre au 2 décembre, etc. Ce stage a lieu dans le cadre magique du Domaine de Rurhof (www.rurhof.be).

>>> nature. Un mot affleure pour faire le lien entre ces expériences : « Libre-jour », soit des moments où j'ai savouré la liberté d'être moi pleinement. « Vous pouvez revivre à tout instant ces souvenirs-ressources. Nous sommes les créatrices de notre propre plaisir ! Au plus vous entretenez cette capacité, au plus elle se développe », partagent Cécile et Catherine. Nous nous attelons ensuite à un point-clé : le « Zip » de notre feu intime... Le fameux muscle PC (pubococcygien), dit aussi « muscle de l'amour », dont la prise de conscience et le renforcement peuvent accentuer nos sensations intimes et celles du partenaire. Après une brève leçon d'anatomie sur planches, nous passons à la pratique, en travaillant notre périnée, via la respiration et des contractions, nous permettant peu à peu de nous familiariser avec sa subtilité.

Femmes qui dansent avec leur flamme. Nos réveils matinaux sont accompagnés de méditations dynamiques, faites de mouvements et de

sons destinés à activer l'énergie vitale, sexuelle (la force du groupe nous portera !). Ensuite, les journées se suivent et ne se ressemblent pas (massages, danse, etc.). Des Constellations familiales permettront ainsi à certaines d'entre nous de dénouer des schémas transgénérationnels qui les limitent dans leur féminité, leur sexualité et l'expression de leur personnalité. Lors de ces partages chargés en émotions, chacune d'entre nous prendra part à l'expérience d'une manière ou d'une autre (en tant que constellante ou que participante à une constellation) et trouvera un écho à sa problématique personnelle. C'est la magie des constellations : on n'est jamais là par hasard ! Autre moment-phare, celui où nous avons représenté, en dessin spontané, notre yoni (notre sexe) : pour moi, une évocation d'un papillon aux couleurs délicates, entouré des trompes formant un cœur protecteur... Le but n'étant pas d'être dans le réalisme, mais de laisser parler notre créativité si fertile. À la nuit de la

pleine lune, point d'orgue de ce week-end, réunies en cercle, yeux bandés, nous avons déposé, dans la sécurité de notre cocon au féminin, nos peurs en lien avec notre vie sexuelle, avant de confier nos fantasmes. Étonnant de voir qu'il nous est beaucoup plus facile d'épancher nos blessures - à la fois très intimes, mais si universelles - que d'évoquer ce qui nous fait fantasmer... Les tabous ont encore la vie dure ! À l'heure de nous quitter, je constate que j'étais arrivée avec la volonté de faire un pas géant vers la femme. Je suis simplement rentrée « chez moi ». Ce stage m'aura appris à ressentir la vie et l'envie pulser en moi... Jouissif !

1. Basée sur le travail corporel, énergétique et émotionnel, la thérapie Eidétique vise à la reconnexion de la personne à son essence.

2. Les Constellations familiales mettent en scène les nœuds et schémas familiaux pour nous en libérer. La PNL (Programmation Neuro-linguistique) vise principalement à améliorer la communication interpersonnelle, tandis que l'EFT (Emotional Freedom Technique) est un outil de la Psychologie Énergétique.