

CARMEN

***Prendre mon pouvoir***

« Les Nouvelles du Jardin d'idées », seconde formule 2003-2004, épuisé

**Être reconnue comme une femme par les femmes**

Le groupe de sexualisation de la parole auquel j'ai participé est composé de cinq femmes d'âges différents. Cinq femmes qui réfléchissent ensemble, se respectent et s'expriment à tour de rôle sur leur sexualité. Nous avons adopté d'un commun accord le principe du « bâton de parole », c'est-à-dire que la personne ne parle que si elle a le bâton en main. Ce procédé m'a donné une grande liberté tant dans la parole que dans le silence. Une fois le « bâton de parole » entre les mains, je savais que je pourrais parler sans être interrompue, sans être jugée. De même pour le silence, temps nécessaire pour chercher les mots de cette parole fragile et intime qui n'avait jamais eu lieu : une parole qui hésite mais qui parvient à se libérer.

**Prendre conscience de sa sexualité**

Le groupe a engendré une ouverture corporelle. Cela a été très immédiat. L'écoute des autres femmes, leur confiance, leur attention m'a permis d'être cette femme particulière, que j'avais pressentie depuis longtemps. Une femme plus ouverte, plus désirante, plus sensuelle, mais qui m'échappait toujours au moment de faire l'amour. J'ai découvert ma sexualité comme une forte énergie dont je n'avais jamais pu éprouver la puissance, puisqu'elle me semblait « éparpillée ». Je viens d'une famille catholique dans laquelle les mots « sexe » et « désir » n'existent pas. J'ai constaté et compris que le manque de parole pour désigner cette énergie particulière et l'interdit de la vivre avaient beaucoup pesé et abîmé les femmes de ma famille. Des femmes que je regarde maintenant comme des femmes de désir n'ayant jamais pu réunir cette énergie qu'elles dispersent dans mille activités. La parole dans le groupe m'a aidée à rassembler mon énergie pour l'investir dans ce moment où je fais l'amour. Et j'ai pu enfin prendre mon pouvoir.

**Je me sens au début du chemin, mais maintenant, je sais qu'il y a un chemin**

Je suis encore dans la découverte, mais l'aventure du groupe « sexe » a modifié mon aventure affective, m'a fait avancer dans ma vie sur tous les plans. La diversité d'âges est fructueuse. Écouter une femme plus âgée réfléchir sur sa sexualité, m'a montré que celle-ci est dynamique. Et puis, il y a le plaisir d'entendre une femme parler de certaines facettes de son plaisir ou des pratiques qu'elle aime particulièrement. Parfois cela modifie mon point de vue, me donne envie d'essayer. J'ai ainsi réalisé qu'il existait un avenir et que tout était à découvrir.

**Pour une chorégraphie des énergies**

Parce que des femmes m'ont écoutée, je me suis autorisée à parler avec mon compagnon. Ce qui pouvait me faire peur dans la sexualité, et qui est peut-être une question spécifiquement féminine, est de confondre accueil et soumission. Le plus souvent c'est l'homme qui cadre l'acte d'amour, et quand il y a peu de paroles, les maladresses sont douloureuses pour les deux. J'ai donc appris à parler. L'accueil et l'écoute de mon compagnon m'ont aussi permis de prendre mon pouvoir. Par moments, exprimer sa sexualité me semble très proche d'une activité artistique (je suis musicienne). J'aime beaucoup le moment où mon compagnon s'abandonne à ce que je vais improviser ou composer, le moment où il m'autorise à développer mon « yang » sans pour autant se sentir en danger dans le sien. Avec mon expérience dans le groupe, j'ai compris comment chacun joue de son masculin et de son féminin.