



LA PUISSANCE DE LA SORORITÉ

Sororité. Pendant de nombreuses années, ce mot a été absent de mon vocabulaire. Je ne savais tout simplement pas à quoi ressemblait ce sentiment d'appartenance, cette solidarité, cette sécurité que la complicité entre femmes semblait promettre. À l'adolescence, j'avais connu les ravages de la rivalité féminine. Certaines camarades de classe à qui j'avais accordé ma confiance avaient dévoilé mes secrets, d'autres avaient volontairement séduit certains de mes petits amis. Au début de ma vie professionnelle, certaines femmes qui étaient alors mes supérieures ne m'avaient pas fait de cadeaux. La sphère familiale ne m'avait pas préparée davantage à l'expérience de la sororité. Durant l'enfance, je ne m'entendais pas particulièrement bien avec ma sœur, et le décès de ma mère au cours de mon adolescence m'avait privée d'une relation féminine essentielle.

La force des femmes

Je savais que j'étais une femme, mais je ne savais pas bien ce que cela signifiait en profondeur. J'ai alors porté le masque de l'indifférente pour mettre à distance mes émotions. J'ai prétendu que je n'avais besoin de personne pour ne pas ressentir une certaine forme d'isolement. J'ai soigneusement étouffé les messages de mon corps au profit d'une survalorisation de la pensée. Au cours des premières années de ma vie d'adulte, j'ai heureusement fait la connaissance de plusieurs femmes avec qui je me suis sentie sur la même longueur d'âme, et qui sont naturellement devenues des amies. Ces relations amicales ont été d'un grand réconfort. Des années plus tard, lorsque j'ai donné naissance à ma fille, j'ai eu le sentiment, en entrant dans le cercle des femmes qui étaient devenues mères, de me rapprocher un peu plus de l'expérience collective des femmes. Après cette étape, j'ai encore eu bien du mal à m'identifier à cette promesse d'accomplissement que certaines mères semblaient porter en étendard. À ce moment de mon parcours de vie, j'étais une femme très rationnelle, déconnectée de son corps, qui s'écoutait peu et avait tendance à faire passer les besoins des autres (famille, conjoint), avant les siens. Je ne savais pas quels étaient mes réels désirs, je savais encore moins comment les réaliser.

À l'âge de 35 ans, j'avais coché sur le papier toutes les cases de la réussite sociale : un conjoint, des enfants, un travail bien payé, une certaine forme de reconnaissance professionnelle, et pourtant, je me sentais vide et angois-

La puissance de la sororité

sée. Une part assez mystérieuse de mon être semblait vouloir attirer mon attention, mais je ne comprenais pas son message. Peu à peu, en cherchant à soulager ce malaise intérieur diffus et à me libérer des blocages qui m'empêchaient au fond de me sentir vraiment épanouie dans ma vie, je me suis intéressée à différentes voies de développement personnel. J'ai alors enchaîné les stages et les thérapies tout en dévorant de nombreux ouvrages, sans jamais réussir à vraiment appliquer ce que je lisais ou apprenais.

Dans les périodes les plus difficiles de mon existence, qui ont été de grands moments de transition (chômage, divorce), ces ouvrages qui prônaient souvent la pensée positive comme voie de salut me renvoyaient douloureusement à mes incapacités, ce qui engendrait un fort sentiment de culpabilité. Je me trouvais nulle, je ruminais mes échecs et je gardais bien entendu tout cela pour moi, tant j'avais honte de ne pas réussir à me libérer de mes angoisses et de mon mal-être.

C'est en osant, à l'aube de la quarantaine, m'ouvrir à d'autres femmes en partageant leurs difficultés, leurs peurs, leurs prises de conscience et leurs chemins de résilience au sein d'un cercle de femmes, animé par Bakthi, une experte québécoise du féminin sacré, que la culpabilité s'est effacée pour laisser place à un profond soulagement. Je n'étais donc pas la seule à me débattre avec mes ombres ! D'autres avant moi avaient même réussi à

La force des femmes

trouver une lumière au bout du tunnel de leurs épreuves personnelles.

Ces échanges à cœur ouvert, menés dans la bienveillance et avec beaucoup d'empathie, m'ont fait un bien fou. Ce jour-là, une graine a été plantée dans mon cœur et a continué de fleurir à chaque nouvelle rencontre avec des femmes qui, comme moi, cherchaient à se libérer de leurs fardeaux devenus trop lourds à porter. J'ai alors constaté que nous étions nombreuses à nous battre avec différents ennemis intérieurs qui nous poussent bien souvent à nous dévaloriser, à vivre dans le sacrifice, à choisir des compagnons toxiques ou encore à saboter nos rêves. Les formes de ce « corps de souffrance du féminin », comme le décrit avec une grande finesse le thérapeute expert des archétypes Bernard Chaumeil, sont multiples et nous éloignent de notre pouvoir personnel. Nos difficultés sont bien souvent les conséquences de blocages hérités des traumatismes de nos lignées féminines. Elles se nourrissent de nos blessures personnelles, de nos conflits intérieurs, mais aussi de croyances héritées de notre société patriarcale.

Le patriarcat a pendant des siècles dévalorisé le féminin, en infantilisant les femmes, en les privant de droits élémentaires, en les réduisant à leur fonction maternelle ou en les considérant comme des objets sexuels. Faut-il rappeler que l'émancipation des femmes dans notre pays est récente à l'échelle de l'histoire contemporaine ? Le droit de vote a été accordé aux femmes en 1944. Ma grand-

La puissance de la sororité

mère paternelle, Colette, avait donc 21 ans quand elle a été considérée comme une citoyenne au même titre que son frère. Les femmes ont été autorisées à gérer leurs biens propres et à exercer une activité professionnelle sans le consentement de leur mari à partir de 1965. Ma grand-mère maternelle, Antoinette, avait alors 40 ans et était mère au foyer. Un an plus tard, en 1967, l'usage des contraceptifs a été légalisé. Ma grand-mère Colette fêtait ses 44 ans et avait déjà donné naissance à 8 enfants. En 1975, la loi en faveur de l'interruption volontaire de grossesse a été adoptée. Ma mère, Marie-Andrée, venait d'avoir 18 ans. Elle s'est mariée avec mon père en 1978, le ventre rond, à 21 ans. Lorsque ma sœur est née en 1982, elle s'est consacrée essentiellement à notre éducation.

J'ai été la première femme de ma lignée féminine à avoir pu faire des choix en toute liberté : j'ai choisi mes études, exercé le métier qui me plaisait, j'ai très vite gagné mon propre argent, j'ai décidé quand je souhaitais avoir un enfant. Sur le papier, j'étais libre. Et pourtant, je vivais de nombreux blocages dans ma vie : des situations inconfortables au travail, où mes efforts n'étaient pas toujours reconnus, des relations peu équilibrées avec des hommes que je mettais sur un piédestal en oubliant mes propres besoins. Je ne me sentais pas pleinement épanouie. Cela n'avait aucun sens puisque la société me répétait que j'étais « l'égale de l'homme », que j'étais une femme libre et que je n'avais donc pas vraiment le droit

La force des femmes

de me plaindre. Si j'enchaînais les déboires, c'était sans doute parce que je le méritais...

Un jour, je me suis rebellée contre toute cette culpabilité qui m'habitait. Je me suis mise en quête de moi-même pour me libérer de ce malaise grandissant qui étouffait mon cœur. La souffrance est une puissante éveilleuse. Chaque femme qui cherche à mettre en lumière ses ombres avance courageusement vers son pouvoir personnel. En cherchant la guérison, elle découvre que sa vulnérabilité cache en réalité des forces insoupçonnées. Toute femme qui s'engage envers elle-même se rapproche alors de son âme. Qu'est-ce que l'âme, sinon cette lumière qui rayonne du plus profond de notre être ? En accédant à ses ressources intérieures, la femme qui se reconnecte à elle-même gagne en liberté, en joie, en paix. Ce chemin de reconnexion à soi-même est aujourd'hui parcouru par de plus en plus de femmes de tous âges et de tous horizons. En réalisant leur propre révolution intérieure, elles ouvrent ensemble la voie à toutes les autres femmes.

N'est-il pas temps de nous libérer des rôles que nous avons inconsciemment accepté de jouer, pour enfin oser rayonner de tout notre être, de la lumière de notre féminité singulière ? Dans un contexte de mutation profonde de la société, la sororité est aujourd'hui bien plus qu'une solidarité entre femmes. C'est une puissante ressource au service de l'épanouissement de chacune. En partageant nos expériences intimes, en osant nous dévoiler avec authenticité, nous nous offrons la possibilité d'avancer

La puissance de la sororité

ensemble vers plus de liberté. Roxane Marie Galliez, art-thérapeute et animatrice de cercles de femmes, observe que c'est le partage et la bienveillance qui donnent à la sororité toute sa puissance. Lorsque les femmes se réunissent pour se confier, s'écouter, se soutenir ou créer ensemble, elles réveillent en elles un élan vital qui transforme les peines et les obstacles en force. Au gré de certaines activités partagées comme la danse, le yoga, la peinture, l'écriture, le chant, les soins énergétiques ou l'art des oracles, de nombreuses femmes réapprennent aussi à se réconcilier avec leur féminité profonde, à habiter leur corps et à faire confiance à leur intuition.

Nous sommes des mères, des compagnes, des filles, des voisines, des cousines, des collègues. Nous sommes toutes différentes, mais nous partageons toutes l'expérience intime d'être des femmes dans une société qui a pendant des siècles dévalorisé le féminin au profit du masculin. Dans la vie de tous les jours, nous pouvons être des clairvoyantes, des guerrières, des guérisseuses, des sages, des exploratrices, des créatrices, parfois sans en avoir conscience. Il est temps de reconnaître la diversité de nos talents, de nourrir nos besoins, de poser nos limites, d'exprimer nos désirs et de dire au monde qui nous sommes. Il est temps de reprendre notre pouvoir personnel et de nous appuyer sur la force de la sororité pour créer une vie qui nous ressemble.

Ce livre s'appuie sur les prises de conscience et les expériences de femmes de tous âges, en chemin vers elles-

La force des femmes

mêmes. Elles y racontent leurs histoires et partagent les outils qui parfois les ont aidées à passer des caps difficiles dans leur existence. Il a pour ambition de vous soutenir dans votre vie de femme, afin de vous aider à déjouer les pièges de certaines croyances héritées de notre éducation, à regarder vos épreuves comme des leçons de vie et non plus comme des punitions, ou encore à vous aider à vous faire davantage confiance. Ce livre est une invitation à vous libérer de la culpabilité d'être une femme imparfaite pour vous aider à accepter la femme que vous êtes, avec ses blessures et ses talents. Sur ce chemin, vous pourrez compter sur l'immense sagesse et le soutien de toutes celles qui, comme vous, chaque jour, tombent, se relèvent et avancent vers elles-mêmes. Qu'est-ce que la sororité, en effet, si ce n'est cet art de tisser des liens à partir du cœur, afin de s'unir pour mieux grandir ? Ces histoires vous insuffleront peut-être de la force et vous aideront, je l'espère, à vous rappeler que vous n'êtes pas seule. Nous sommes des milliers de papillons, prêtes à nous libérer de nos cocons. Voici venu le temps de notre éclosion.