



LE CYCLE FÉMININ,
SOURCE D'ÉNERGIE

ON A DEMANDÉ À LA LUNE

Et s'il fallait accepter qu'il existe une nature féminine, changeante, fluctuante ? Si c'était là, dans notre cycle, que nous puisions notre puissance ? Si tout cela était compatible avec le féminisme ? C'est ce que postulent les « *moon mothers* », qui plaident pour que nous disions « indisponible » plutôt qu'« indisposée ».

PAR MYRIAM LEROY.

Le droit à l'indifférenciation : voilà ce que réclament de plus en plus de féministes. Ils et elles (nous dirons « iels »)

luttent contre les discours essentialistes, ceux qui décrètent qu'il existe des traits et des compétences typiquement féminins (et donc d'autres typiquement masculins), car iels estiment que ces supposées caractéristiques enferment les femmes dans des stéréotypes, des croyances limitantes et réduisent leur horizon. Ce serait notre soi-disant sens de l'empathie, de l'écoute, du soin à autrui... Tout ceci ne serait pas bien grave si, en négatif, le raisonnement ne nous privait pas des qualités dites masculines de pugnacité, courage, force, détermination, etc.

Dans leur entreprise de déconstruction du genre en tant que construction sociale, ces féministes martèlent que le cerveau humain est plastique et qu'il n'existe pas par nature de cerveau féminin. Iels tombent aussi sur des écrits qui démontrent que dans l'Antiquité, par exemple, c'était les femmes qui étaient dépeintes comme sauvages, violentes et soumises à leurs pulsions tandis que les hommes ►

© ALEXANDRA SOPHIE/TRUNK ARCHIVE.

CAROLINE VON BIBIKOW,
MOON TEACHER

‘Dans nos cultures, les jeunes filles ne reçoivent pas beaucoup d’initiation de la part de leur mère. Au mieux, elles savent qu’il faut acheter des protections hygiéniques et éviter de tomber enceinte’

étaient vus comme posés, calmes et réfléchis. Le féminin était associé à l’exubérance, le masculin à la retenue — c’est l’inverse aujourd’hui. Cela leur permet de réfuter l’idée de l’éternel féminin.

FÉMINISTE ET NÉANMOINS CYCLIQUE

Bien que convaincue par cette pensée, l’auteur de ces lignes doit bien reconnaître qu’elle se heurte à un écueil : celui de la semaine maudite. Celui de ces jours où, au mieux, votre servante se sent misérable comme un cancrelat en décomposition et, au pire, souhaite décéder. Le syndrome prémenstruel est la preuve difficilement contestable qu’il existe bel et bien une nature féminine. Et que tout ce qu’on peut dire d’elle, c’est qu’elle est cyclique. Il y a ici une dissonance inconfortable pour une féministe. Je refuse qu’on me réduise à mon sexe, mais je suis bien obligée de constater que celui-ci me gouverne, au moins quelques jours par mois, par le biais de mes hormones. Comment sortir de cette contradiction ?

Peut-être en lisant **Mona Chollet**, qui dans le récent (et excellent) essai *Sorcières* aborde notamment ces questions d’essentialisme au sein du mouvement écoféministe. Mona Chollet ose un point de vue secouant : en gros, elle rappelle que si beaucoup de féministes refusent qu’on les renvoie à leur supposée nature, c’est parce que celle-ci a longtemps été (et est toujours) diabolisée, dégradée, dénigrée. Les hommes n’ont, eux, que rarement de scrupules à se référer à leur nature masculine, car celle-ci a de tout temps été glorifiée. Or, peut-être qu’il serait tout à fait désaliénant, justement, de se réapproprier ce qui est vilipendé, à savoir une puissance féminine, de l’ordre de la biologie, de l’âme ou peu importe, mais de l’ordre du talent, du don... de la magie. Revendiquer tout ça pourrait participer à l’empuissancement des femmes.

Entre une nature féminine régie par des instincts tournant peu ou prou autour de la maternité et la conception d’une individuée vierge de toute programmation que seule l’expérience modèle, il pourrait exister une voie médiane, qui répondrait à cette question posée par la philosophe **Emilie Hache** : « Comment (re)construire un lien avec une nature dont on a été exclue ou dont on s’est exclue parce qu’on y a été identifiée de force et négativement ? »

MIEUX SE CONNAÎTRE

À ce sujet, les « *moon mothers* » ont bien une petite idée. Les « *moon quoi* » ? Ces femmes, initiées par une certaine **Miranda Gray** (auteure britannique ayant commis quelques bibles sur le cycle féminin), ont pour mission d’éveiller l’énergie du féminin sacré. D’abord chez elles, ensuite chez les autres. Des sortes de guides, en somme, de référentes, de coachs (choisir le terme qui vous inspire le plus).

Caroline von Bibikow est une « *moon mother* », une « *moon teacher* », préfère-t-elle, « expression qui désigne celle qui est en mesure de transmettre la connaissance et l’intelligence du cycle ». Cette ancienne comédienne, venue à l’animation de groupes de femmes au départ d’une solide expérience de coaching en improvisation, porte des plumes dans les cheveux et des lunes d’argent aux oreilles. Pour « règles », elle dit « lunes ». Son rôle à elle, c’est d’apprendre aux femmes à être femmes. « Dans nos cultures, les jeunes filles ne reçoivent pas beaucoup d’initiation de la part de leur mère. Au mieux, elles savent qu’il faut acheter des protections hygiéniques et éviter d’être enceintes. » De ce déficit d’information découlent bien des tabous (ou est-ce l’inverse ?). Quoi qu’il en soit, en toute logique, moins une femme se connaît, moins elle est susceptible de se respecter.

À CHAQUE PHASE SES VERTUS

Celles que Miranda Gray a formées identifient quatre phases dans le cycle, toutes assorties de leurs propres besoins et vertus : « La nature cyclique de la femme est à envisager non comme une problématique à résoudre, mais comme une opportunité de vivre sa vie plus consciemment, en accueillant de manière adéquate l’énergie propre à chaque phase. » Voici ces archétypes, détaillés par **Daniëlle De Wilde**, *moon mother* elle aussi, coach et cofondatrice de l’institut de coaching, mentoring et développement personnel BAO — Élan vital : « Si on part du principe que le jour 1, c’est le premier jour des règles : du jour 1 au jour 7, ce sont donc les menstruations. C’est la période “grotte”, le moment du repli, du retrait, habité par l’archétype de la **sorcière**. Des jours 7 à 14, c’est la phase préovulatoire, liée à l’archétype de la **jeune fille**. L’énergie est conquérante. C’est le moment de brainstormer, de démarrer les projets... Des jours 14 à 21, c’est l’archétype de la **mère**, la phase ovulatoire. L’énergie, tournée vers l’extérieur, est celle de l’empathie. C’est le moment où on souhaite faire des choses en lien avec les autres, établir et approfondir le contact humain. C’est le temps du leadership. Des jours 21 à 28 : voilà la phase de prémenstruation, l’archétype de l’**enchanteresse**. Professionnellement, c’est un temps optimal pour la réorganisation, l’analyse critique. C’est le moment où nous exprimons nos désaccords. Là, les femmes sont connectées à leur pouvoir, à leurs émotions, à leurs intuitions. Quand une femme a dépassé le stade de la ménopause, elle entre dans la phase de “femme complète” : les quatre énergies archétypales s’harmonisant après quelques années, elle peut y faire appel selon ses besoins. Les femmes plus jeunes n’étant plus cycliques suite à une opération restent connectées au cycle lunaire car au niveau énergétique, l’utérus reste présent. »

PUISSANCE PRÉMENSTRUELLE

D’aucunes objecteront qu’elles y sont plutôt connectées au désenchantement. Celles, par exemple, qui souffrent du syndrome dysphorique prémenstruel : les troubles classiques, surtout ceux qui affectent la joie de vivre, sont décuplés. Les femmes qui le subissent disent traverser chaque mois un épisode plus ou moins long de détresse aiguë.

Des traitements existent, la pilule contraceptive et certains antidépresseurs peuvent ainsi constituer une piste, mais paradoxalement, certaines femmes déclinent d’accueillir cette épreuve récurrente car, disent-elles, c’est là que, saturées d’émotions, de colère et de frustrations, elles trouvent en elles un feu créatif. Les femmes artistes y puiseraient les ressources de leur inventivité. Miranda Gray et les coachs *moon mothers* ne disent pas autre chose. « La phase enchanteresse, souligne Caroline von Bibikow, a parfois été caricaturée en “crise d’hystérie”. Mais c’est réellement le moment où les femmes ont accès à leur puissance. Où elles ne sont plus maîtrisables. Où elles sont libres. C’est quand cette énergie-là est contenue qu’elle peut être problématique, qu’elle provoque des tensions internes et avec l’entourage. L’idéal serait que la femme puisse se retirer 3 jours, se reposer, méditer, laisser mourir en elle ce qui doit mourir. Elle reviendrait ensuite dans sa vie avec une énergie bien plus positive que si elle a dû se lisser. »

Daniëlle De Wilde appuie : « Dans nos sociétés, on se sent mal quand on fait des choses qui sont en décalage par rapport aux phases de notre cycle. Les troubles prémenstruels sont douloureux quand nous ne nous respectons pas. »

D’accord, mais comment accorder les fluctuations d’humeurs et d’énergie à une vie en société qui exige une « performance » égale, homogène tout au long de l’année ? En plus d’une meilleure écoute de soi, ►

CAROLINE VON BIBIKOW

‘La phase prémenstruelle est parfois caricaturée en crise d’hystérie. Mais c’est réellement le moment où les femmes ont accès à leur puissance. Où elles ne sont plus maîtrisables. Où elles sont libres’

DANIËLLE DE WILDE,
MOON MOTHER

‘On se sent mal quand on fait des choses en décalage par rapport aux phases de notre cycle. Les troubles prémenstruels sont douloureux quand nous ne nous respectons pas’

toutes deux plaident pour un changement de paradigme et l'avènement d'un monde où chacun(e) pourrait travailler, étudier, créer selon ses besoins et ses énergies du moment.

CONTACTER LA NATURE EN SOI

L'ancienne comédienne devenue communicologue et *moon mother* Caroline von Bibikow anime également une Tente rouge, à Ohain, un « espace dédié aux femmes afin qu'elles puissent partager leurs expériences, leurs émotions, rire, pleurer, se sentir entendues, acceptées, et de ce fait se ressourcer. Il s'y transmet des traditions ancestrales qui permettent de retrouver ce féminin sacré qui pulse en chacune de nous. De quoi rentrer ensuite chez soi, chez les siens, au travail, chargée d'une énergie apaisée ». Il s'y organise notamment des rituels, façons de se ré-appropriier des étapes de la vie que nos temps modernes nous invitent à vivre en silence : les premières règles, les premières relations sexuelles, etc. Celles qui se réunissent sous la tente ont généralement déjà pas mal réfléchi à la question de leur cycle. Beaucoup ont ainsi abandonné la pilule contraceptive et troqué les protections périodiques classiques contre la coupe menstruelle, « bonne pour l'écologie, celle de la terre, mais aussi pour notre écologie intérieure ».

La philosophie qui anime Daniëlle De Wilde et Caroline von Bibikow est celle de l'écoute de soi-même pour retrouver ces aptitudes ancestrales qui ont depuis longtemps été déléguées aux hommes et aux institutions. Daniëlle De Wilde a ainsi accouché de sa deuxième fille chez elle : « Accroupie dans l'eau, à mon propre rythme. C'est moi qui ai accompagné, toute seule, la venue au monde de mon enfant. J'ai ressenti un sentiment de puissance incroyable. Je n'avais besoin de personne. C'est ce jour-là que je suis devenue adulte. »

WWW.TENTESROUGES.BE. WWW.BAO-ELANVITAL.BE.
SORCIÈRES, LA PUISSANCE INVAINCUE DES FEMMES, MONA CHOLET,
ÉD. ZONES, 2018.

LE CYCLE EXPLIQUÉ AUX HOMMES

Caroline von Bibikow

organise des soirées sur le cycle féminin réservées aux hommes. Salvatore, 56 ans, a assisté à l'une d'elles : « Le cycle menstruel fait partie de la vie de notre couple, avec les émotions parfois déroutantes qui l'accompagnent. Au sortir de cette soirée, je ne dispose d'aucun mode d'emploi, mais j'associe des émotions "universelles" aux phases du cycle. Du coup, je vais moins prendre personnellement certaines attitudes critiques ou de repli sur elle-même de ma femme. La phase de "la jeune fille", créative et pleine de projets, et celle de la "mère", empathique, qui prend soin, sont très faciles à accepter et à aimer. J'ai découvert que celles de "l'enchanteresse" et de "la sorcière", plus mystérieuses à nos yeux, ont pourtant de magnifiques atouts. C'est enrichissant d'en prendre conscience. Ça fait du bien d'en parler entre hommes. Nous avons tous des expériences et des relations de couple différentes. J'ai aussi été inspiré par la vision cyclique de la vie de la femme, qui veut qu'elle traverse les quatre phases dans son existence. Je crois que ma femme est en train de passer à l'enchanteresse. Ce n'est pas simple. Mais j'ai envie de l'y accompagner. »

‘Je crois que ma femme est en train de passer à l'enchanteresse. Ce n'est pas simple. Mais j'ai envie de l'y accompagner’ •