

**Travailler avec le Patriarche Intérieur –
Redonner le pouvoir aux femmes (et aux hommes !)**

Judith Hendin

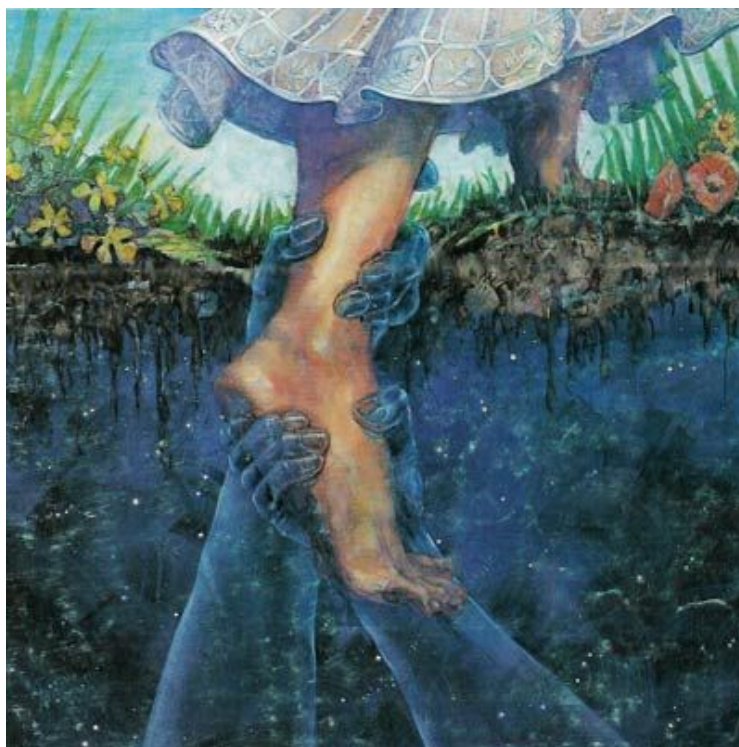
“Judith Hendin a une profonde compréhension du Patriarche Intérieur ! et, en tant que première exploratrice du Patriarche Intérieur et du rôle extrêmement important – mais habituellement invisible – qu’il joue dans la vie des femmes de par le monde, je recommande avec enthousiasme le travail qu’elle fait avec lui. Son intérêt intense pour cet « Roi de l’ombre » a bien commencé il y plus de 25 ans. Et dans les décades qui ont suivi, elle n’a cessé d’augmenter ses connaissances et son expertise dans ce champ. Ses explorations larges (à la fois intérieures et extérieures) ont apporté un large éventail de matériau riche qu’elle présente avec l’excellence d’un véritable maître enseignant ! Je sais que vous trouverez ce travail fascinant.

Sidra Stone, PhD

Auteure de *The Shadow King: The Invisible Force That Holds Women Back*, (*Le Roi de l’Ombre. La force invisible qui retient les femmes*)
et Co-créatrice du Voice Dialogue

Alors qu’elle terminait son livre à propos du Patriarche Intérieur, *Le Roi de l’Ombre*, Sidra m’a écrit une lettre et m’a demandé un retour sur le titre sur lequel elle travaillait. Je lui ai envoyé quelques suggestions, dont une contenait la phrase « retenir les femmes ». Cette phrase est devenue une partie du titre final de son excellent livre. C’est ce que le Patriarche Intérieur fait aux femmes – Il les retient.

Beaucoup de femmes ont travaillé longtemps et durement pour se renforcer dans leur pouvoir et progresser à grands pas dans le monde. Mais elles sont encore arrêtées par une force inconnue qu’elles ne peuvent pointer du doigt, une énergie mystérieuse qui les retient. Cette force est joliment représentée dans l’aquarelle de Tennessee Dixon qui apparaît en couverture d’un livre de l’analyste jungienne Marion Woodman.



La force qui retient les femmes est souvent le Patriarche Intérieur – une voix intérieure profondément ancrée *dans* la psyché de beaucoup de femmes qui fait écho avec la voix patriarcale *extérieure*. La voix intérieure critique les femmes justes parce qu'elles sont femmes. Elle peut dire qu'elles sont des citoyens de seconde classe, qu'elles ne sont pas aussi intelligentes que les hommes, ou qu'elle existe uniquement pour s'occuper de la maison et fournir du sexe.

Dans chaque rôle qu'elles remplissent, le Patriarche Intérieur dit que les femmes ne sont pas capables d'être fortes et d'avoir du succès, et qu'elles se font plaisir dans des activités frivoles qui n'ont aucune valeur dans un monde masculin. Si une femme veut traverser le mur du pouvoir, si elle le fait en tant que femme, elle ne sera pas prise au sérieux.

Du point de vue du Patriarche Intérieur, les rôles naturels d'une femme sont ceux d'épouse, de mère, de ménagère et tout autre chose qu'une femme tente est en dehors de l'ordre naturel des choses. Cependant, le Patriarche Intérieur dévalorise également le statut traditionnel d'épouse, de mère et de femme au foyer, même pour les femmes qui aiment ces rôles. En d'autres termes, avec le Patriarche Intérieur, une femme ne peut pas gagner.

Vive les hommes !

Soyons clairs : ce n'est PAS blâmer les hommes de quelque façon que ce soit. Il s'agit du Patriarche *Intérieur*, une voix interne qui développe chez les femmes au fil des années des messages ouverts ou subliminaux de la famille et de la culture. Il ne s'agit pas

du tout des hommes qui restreignent les femmes. Il s'agit de la façon dont le Patriarche Intérieur restreint de l'intérieur des femmes capables, aimantes et brillantes.

Comme les femmes, beaucoup d'hommes ont aussi une sous-personnalité intérieure "Patriarche" qui porte des valeurs patriarcales. Pour clarifier les noms de ces sous-personnalités : Les hommes ont un Patriarche qui est visible dans leur vie. En revanche, les femmes ont un Patriarche Intérieur qui est au plus profond d'elles-mêmes et qui est souvent invisible.

Certaines des valeurs exprimées par le Patriarche chez les hommes semblent positives, telles que "Les hommes doivent soutenir et protéger leur famille", et d'autres semblent négatives, telles que "Les hommes qui pleurent sont des mauviettes". La voix du Patriarche chez un homme apporte des droits dans le monde, mais elle apporte aussi une lourde responsabilité.

Après avoir dirigé deux groupes de femmes sur le Patriarche intérieur, les femmes m'ont demandé de diriger un groupe pour leurs maris et leurs fils. Quel droit avais-je de diriger un groupe d'hommes ? J'y ai réfléchi. Mais nous l'avons fait, et cela a aidé les hommes à prendre conscience de leurs propres voix patriarcales

Travailler avec leur propre voix de Patriarche n'a pas été facile. Comme l'a dit un homme : "Ce travail n'est pas seulement dur, il est herculéen !" Mais il y a des avantages. Comme l'a confié un autre homme : "Hier soir, je me suis "décroché" de ma sous-personnalité Patriarche, et ma femme et moi avons eu le meilleur rapport sexuel que nous ayons jamais eu". Il avait renoncé à l'attente patriarcale des rôles traditionnels masculins et féminins dans les relations amoureuses - ce que lui et sa femme étaient "censés" faire - et avait plutôt rencontré sa femme avec un sentiment d'égalité et de liberté.

Le travail intérieur des hommes avec leur propre énergie patriarcale
est une médecine puissante.

D'abord, identifier le Patriarche Intérieur

Le patriarche intérieur d'une femme peut être une voix difficile à saisir, et l'introduire est une affaire délicate. En se mettant à l'écoute de son propre Patriarche Intérieur, une femme peut littéralement avoir le vertige et être incapable de penser clairement et de s'exprimer.

Une façon de puiser dans la négativité du Patriarche Intérieur est de finir la phrase, "**Les femmes sont...**" ou "**Les femmes devraient...**"

En groupe, un autre exercice très efficace est ce que j'appelle le **Cercle du Patriarche Intérieur**. Toutes ensemble, les femmes entrent en contact avec leurs Patriarches Intérieurs et les laissent parler. Initié par une simple question : "Que pensez-vous des femmes ?" les Patriarches Intérieurs encerclés interviennent : "Pas grand-chose !" "Elles ne sont bonnes que pour la cuisine et le sexe." "Les femmes sont stupides." "Elles sont une perte de temps." "Des femmes pilotes ? C'est une blague." Le Club des vieux garçons grésille. Quand les Patriarches Intérieurs ont dit tout ce qu'ils voulaient dire, les femmes commencent à reconnaître que, oui, Mon Dieu, j'ai un Patriarche Intérieur.

Accroître la conscience du patriarche intérieur

Voici d'autres moyens simples pour favoriser la conscience du Patriarche Intérieur :

- - **Dessiner une image** du Patriarche Intérieur le représente sur papier et le rend concret.
- - **Les démonstrations de Voice Dialogue et les facilitations** incarnent le Patriarche Intérieur et le laissent parler.
- - **Le travail des rêves** suit la direction donnée par l'inconscient quand il met en lumière le Patriarche Intérieur.

Une fois que les femmes reconnaissent qu'elles ont un Patriarche intérieur, elles peuvent se concentrer sur une **situation de vie spécifique** dans laquelle le Patriarche règne. Par exemple, une infirmière s'est rendu compte que son propre Patriarche Intérieur l'empêchait de parler avec confiance au médecin responsable du cabinet où elle travaillait. Le Patriarche Intérieur dit : "C'est un homme, tu es une femme. Vos opinions n'ont pas d'importance, alors taisez-vous." Pendant six semaines, cette infirmière a travaillé avec son Patriarche Intérieur et, finalement, elle a pu librement exprimer ses pensées et parler avec autorité au médecin. Elle a même été choquée et surprise lorsque celui-ci a accueilli son avis. Il n'a pas du tout été contre elle - c'était son Patriarche Intérieur qui l'avait retenue.

Pour découvrir comment chaque femme parvient à développer un Patriarche Intérieur, les femmes peuvent reconnaître les **leçons patriarcales qui ont été transmises**, non seulement par les hommes, mais aussi par les lignées des femmes - mères, grands-mères, tantes, sœurs aînées, enseignantes. Fonctionnant à partir de leurs propres Patriarches Intérieurs, ces femmes croyaient qu'elles guidaient une jeune fille dans la façon de se débrouiller dans le monde et de créer des relations harmonieuses. "Viens m'aider à nettoyer la cuisine pendant que les hommes parlent", disait la grand-mère après le dîner familial du dimanche. "Ne sois pas en désaccord avec ton père. Les hommes n'aiment pas ça ", conseillait la mère. Une fois la discussion entamée, il est étonnant de voir combien de femmes ont des histoires similaires d'une telle " ligne de conduite " orchestrée par le Patriarche Intérieur.

La lumière est également projetée sur le Patriarche Intérieur en abordant des **thèmes particuliers**. Par exemple, si une femme se retrouve dans le brouillard lorsqu'elle traite de l'argent, son Patriarche Intérieur peut chuchoter à sa psyché : "Les hommes devraient gagner de l'argent. Les femmes ne peuvent pas gérer l'argent. Elles ne peuvent certainement pas gérer d'investissements." La prise de conscience du Patriarche Intérieur donne aux femmes une nouvelle vision dans de nombreux domaines : l'argent, les relations, la religion et l'apparence physique, pour n'en nommer que quelques-uns.

Utiliser le mouvement pour guérir du Patriarche Intérieur

En tant qu'ancienne danseuse professionnelle, j'adore le mouvement et je trouve qu'il offre une façon unique de travailler avec le Patriarche Intérieur. Cela se fait généralement en groupes. Contrairement à un cours de mouvement habituel comme la danse ou le yoga, les femmes ne m'imitent pas, elles bougent leur corps comme elles

l'entendent. Ce genre de mouvement ne concerne pas ce à quoi ressemble le corps, il s'agit de *l'énergie* qui est exprimée. Le mouvement apporte la promesse d'une nouvelle conscience à la maison pour se percher dans le corps.

Nous commençons par sécuriser l'espace de danse en reconnaissant le Critique Intérieur. Nous le laissons parler : "Tu ne sais pas danser !" "Tu n'es pas coordonnée !" "Tu as trop d'embonpoint !" "Tu vas te ridiculiser !" J'utilise l'humour en ouvrant la porte et en demandant à mon propre Critique Intérieur de sortir pendant que nous dansons. Puis j'invite les autres femmes à faire de même, en disant joyeusement : " Vous pourrez reprendre vos Critiques Intérieurs quand vous partirez."

Au cas où vous vous poseriez des questions concernant la distinction entre le Critique Intérieur et le Patriarche Intérieur : Ce sont tous les deux des voix qui critiquent de l'intérieur. La différence est que le Critique Intérieur est à la fois à l'intérieur des hommes et des femmes et qu'il critique tout - à quoi nous ressemblons, ce que nous disons, ce que nous faisons et ne faisons pas. Alors que le Patriarche Intérieur n'existe qu'à l'intérieur des femmes et les critique simplement parce qu'elles sont des femmes. Voici quelques-uns de mes exercices de mouvement puissants préférés pour le Patriarche Intérieur :

EXERCICE #1 : VARIER LA TAILLE DU CHAMP ENERGETIQUE

Une des règles du Patriarche Intérieur est qu'une femme doit être petite - pas nécessairement en poids, mais en taille et en comportement énergique. En raison de ce commandement intérieur, une femme peut en fait rétrécir son champ d'énergie de sorte qu'elle prend moins de place qu'un homologue masculin. Par exemple, une femme se sentait plus petite qu'un homme à qui elle parlait, alors qu'en fait, elle a réalisé plus tard qu'elle mesurait 30 cm de plus que lui ! Sa propre perception de sa taille réelle a été déformée par son Patriarche Intérieur.

Les femmes dansent cette expérience. Tout d'abord, les femmes dansent la sous-personnalité qui est *contractée* et *soumise*. Leurs corps se recroquevillent, leurs yeux baissent les yeux vers le sol, et elles s'écartent pour laisser les autres passer devant elles. Puis elles dansent la sous-personnalité opposée qui est *expansive* et *autoritaire*. Les bras s'étirent vers le ciel, les pas s'élargissent et s'enhardissent, les corps tournoient et sautent. Les femmes se désengagent de la voix négative du Patriarche Intérieur, et elles commencent à s'en approprier l'aspect positif - un vaste champ d'énergie expansif qui porte autorité et pouvoir.

EXERCICE #2 : REPREDRE POSSESSION DE LA SENSUALITE

Le Patriarche Intérieur dit aux femmes de ne pas être sensuelles. A nouveau, les femmes dansent les opposés. Tout d'abord, elles dansent le *confinement de l'énergie sensuelle* en limitant cette énergie vitale. Elles notent les sous-personnalités qui aident à contenir la sensualité - l'esprit rationnel, la voix des choses à faire, la gentille fille, la sous-personnalité appropriée, la femme distinguée. Les femmes crient des choses que leurs Patriarches Intérieurs leur ont dites au fil des années concernant la maîtrise de leur sensualité : "Si tu laisses un garçon t'embrasser au premier rendez-vous, il te prendra pour une salope." "La sensualité des femmes est dangereuse." Ensuite les femmes dansent l'opposé, la *liberté de la sensualité*. Elles disent comment elles se sentent. La température de la pièce monte.

EXERCICE #3 : FAIRE FACE AU COLLECTIF PATRIARCAL A L'INTÉRIEUR DE SOI

Le Patriarcat Intérieur dans la psyché d'une femme porte la voix collective du patriarcat qui est à l'œuvre sur cette terre depuis des milliers d'années. Dans cet exercice de mouvement, chaque femme fait face à cette voix collective. Cet exercice est dansé en silence, afin que chacune puisse se connecter profondément à ses propres sentiments et réactions.

Toutes les femmes, à l'exception d'une seule, se tiennent ensemble comme la représentation matérialisée de la voix collective du Patriarcat Intérieur. Chaque femme adopte une position qui, physiquement et énergétiquement, véhicule le dénigrement patriarcal de la femme. Puis, en groupe, elles regardent avec mépris la femme qui est seule devant elles.

Une à une, chaque femme se met à tour de rôle devant ce peloton d'exécution énergique et explore ce que l'on ressent lorsqu'on "voit" son Patriarcat Intérieur, incarné dans la chair du groupe devant elle. Chaque femme s'ouvre à sa propre réaction. Certaines femmes se figent. Certaines pleurent. Certaines se fâchent.

Parfois, si une femme a déjà travaillé avec son Patriarcat Intérieur, cet exercice peut l'amener à une expérience différente. Par exemple, face au Patriarcat Intérieur négatif collectif, une femme s'est d'abord enfuie. Puis elle a choisi de marcher vers le collectif, pour voir ce que ce serait d'y faire face directement. Elle s'est déplacée en zigzag. Elle nous a dit par la suite qu'en s'approchant du Patriarcat Intérieur collectif, son corps est devenu froid, puis chaud, puis nauséux. Tel est l'effet profond du Patriarcat Intérieur sur le corps d'une femme. Lorsqu'elle arrive enfin au collectif, elle s'étonne de demander à ces "hommes" de lui donner leur bénédiction. Le collectif l'encercla instinctivement et la fit tourner lentement telle une touffe géante et tournoyante. Quelqu'un dans le groupe a dit que c'était comme si elles creusaient un tunnel dans la terre. La femme a déclaré qu'après cela, elle avait le sentiment d'être une personne très différente - forte, unie et unifiée à l'intérieur.

EXERCICE #4 : DANSER LE CENTRE CONSCIENT

Cet exercice est pratiqué lorsque le groupe est presque terminé. Les femmes ont rencontré le Patriarcat Intérieur, et elles ont découvert plusieurs paires importantes d'opposés à l'intérieur. Cet exercice permet une réalisation finale, une conscience élevée qui peut embrasser deux énergies opposées en même temps.

Les danseuses forment deux lignes, l'une face à l'autre. Chaque femme prend un tour en solo, en se déplaçant vers le milieu. Elle choisit une paire d'énergies opposées pour danser, telles que : la sensualité contractée-expansive, soumise-autoritaire, sensualité contenue- jouissive, personnelle-impersonnelle, stupide-intelligente, ou toute autre paire d'opposés que le groupe a explorés ensemble. Chaque femme danse littéralement les opposés en même temps, les incarnant tous les deux. C'est le Centre Conscient (aussi appelé Ego Conscient) en mouvement, la conscience élevée qui peut embrasser les opposés.

EXERCICE #5 : DANSER LE PATRIARCHE POSITIF

Jusqu'à présent, j'ai décrit le Patriarcat Intérieur sous sa forme négative, avec ses attitudes péjoratives envers les femmes. Mais il y a un opposé, le Patriarcat positif, qui vénère les femmes et aime la beauté, la sensibilité, la sensualité, la sexualité, l'art, la spiritualité et la créativité que les femmes apportent au monde. Dans cet exercice, les femmes dansent d'abord ce Patriarcat Positif, ressentant son amour et son respect pour

l'humanité féminine. Ensuite, elles dansent comme les femmes qui incarnent ces qualités que le Patriarche Positif chérit. Les femmes sont ainsi enrichies, et baignées de beauté.

Reconnaître et intégrer le Patriarche Intérieur donne à une femme le courage - dans sa carrière, ses relations et sa créativité - de s'exprimer, d'exprimer son pouvoir et de réussir, tout en appréciant sa féminité et sa sexualité. Elle peut revendiquer l'autorité du masculin intérieur, aussi bien que celle du féminin profond, pour faire sien leurs pouvoirs combinés.

Judith@ConsciousBody.com
www.ConsciousBody.com