



Cycle « Dialogues Féminin Masculin »

La subordination du féminin à un monde masculin outrancier et violent demeure l'un des grands handicaps à l'évolution positive du genre humain. Les femmes sont plus enclines à protéger la vie qu'à la détruire. Il nous faut rendre hommage aux femmes, gardiennes de la vie, et écouter le féminin qui existe en chacun d'entre nous.

Pierre Rabhi

Nous savons qu'en proposant ce cycle nous mettons les pieds dans un contexte bio-psycho-social-spirituel conflictuel et délicat, où un masculin dévoyé (hyperlogique et coupé de ses ressentis) a pris le pouvoir pour asservir, écraser, nier le vivant-sensible (dimension féminine) en nous et autour de nous. Nous pensons que nous souffrons tous (femmes et hommes mais aussi toute la biosphère) de cette rupture profonde.

À l'heure de la théorie du genre et de la remise en cause du patriarcat, revisiter ces deux concepts en tant que contenus de l'inconscient collectif nous paraît essentiel, car ce qui est à l'œuvre au niveau sociétal se répète au niveau individuel et *vice et versa*.

Dans la psychologie jungienne, *anima* et *animus* sont proposés pour désigner les *archétypes** féminin et masculin :

- Dans l'inconscient de la femme, *l'animus*, dimension d'une énergie masculine, cherche à se faire connaître. Dans les rêves, il peut quelquefois se présenter sous la forme de figures « sombres », héritières d'un lourd passé de points de vue archaïques qui freinent l'élan vers la créativité. Mais il est aussi et surtout un formidable « compagnon intérieur » qui, s'il est écouté transforme ces points de vue, et permet à la femme de se réaliser, oser être elle-même, développer ses valeurs d'action (dans le monde), d'affirmation, d'expression.

- De même, dans l'inconscient de l'homme, *l'anima*, dimension d'une énergie féminine, principe de relation, distincte du moi-conscient (ego) cherche aussi à se faire connaître, en tant que dimension de la féminité, différenciée de la mère matricielle. Dans les rêves, elle peut prendre, quelquefois un aspect négatif sous la forme de figures de femmes dérangeantes, effrayantes.... Elle aussi peut devenir une « compagne » intérieure qui joue un rôle important: elle aide l'homme à prendre en compte les faits de ce monde inconnu qu'est l'inconscient et à se mettre à l'unisson de ses valeurs intérieures.

En ce sens, *anima* et *animus* peuvent être considérés comme médiatrice et médiateur entre le conscient et l'inconscient : ils se présentent alors sous la forme de figures porteuses de vie, de créativité d'ouverture vers l'autre et d'accueil.

S'il est primordial pour les femmes de reconnaître *l'animus* en elles et, pour les hommes *l'anima*, en eux, il est tout aussi important qu'hommes et femmes aient conscience de l'existence de ces dimensions chez l'autre. Car il se produit des interactions entre hommes et femmes et leurs dimensions intérieures respectives qui ont des effets réels sur les relations « réelles ».

La philosophie du yoga établit que le monde phénoménal se déploie à partir de la rencontre entre deux énergies opposées : une féminine dynamique et l'autre masculine statique. Cette réciprocité-dynamique se retrouve ensuite au sein du système énergétique humain : un flux à dominante gauche, féminin relié à l'énergie lunaire et un flux à dominante droite, masculin relié à l'énergie solaire.

En pratique, le yoga nous propose un ensemble de moyens habiles reliés à notre corporéité et intériorité (relation à soi-<->autre-<->milieu, postures, souffle-énergie, toucher, attention-focalisation, rêve et sommeil, méditation) nous permettant de jouer avec ces polarités pour

mieux les *sentir-ressentir* et mieux les *délier-relier*.

A partir d'une approche de yoga adapté, nous expérimentons corporellement les concepts jungiens précités, en travaillant sur nos capacités de perception-action.

Toutes ces approches seront guidées de manière progressive et respectueuse de chacun, dans une vision thérapeutique du yoga : prendre soin de soi, prendre soin des autres, prendre soin du vivant en nous et autour de nous. Ce travail est accessible à des personnes qui n'ont jamais pratiqué le yoga.

** Selon Carl G. Jung, l'archétype est une forme universelle inconsciente commune à tous les humains, qui se manifeste à travers les rêves, les mythes, les contes et les religions, un réservoir d'expériences et de savoirs partagés par tous les êtres humains, indépendamment de leur culture ou de leur époque. Les archétypes sont des potentiels psychiques qui influencent nos comportements et nos perceptions, chacun représentant une facette de la psyché.*

Les dates :

- ❖ 21 et 22 février 2026 : « Sortir de la matrice »

Cycle « Dialogues Féminin Masculin »

- ❖ Du 30 au 31 mai 2026 : L'homme et son « anima »
- ❖ Prévu à l'automne 2026 en Ariège : La femme et son « animus »

Thèmes à venir :

- ❖ « Mettre l'ombre en Lumière »
- ❖ « La Décroissance »
- ❖ ...

L'horaire : de 9h30 à 17h. Accueil à partir de 9 h

Le lieu : 21, chemin Le Leuze Albi

Le tarif : 140€ (50 € d'arrhes demandées au moment de l'inscription)

Le samedi et le dimanche midi, pour celles et ceux qui le souhaitent, nous partagerons un repas façon « Auberge espagnole ».

Porter tapis de yoga, coussins, couverture, vêtements confortables.

Inscriptions / Renseignements : Marie Chandelon : 06 88 41 66 28 - <https://yogaetpsy.fr/>