

Le développement de l'animus chez la femme

L'animus est la part masculine de l'âme des femmes. Il permet à la femme:

- de se remettre en question,
- de penser,
- d'avoir une vie spirituelle.

Il contribue à la concentration, à la réflexion. Il encourage, protège, apporte des principes et donne des limites.



L'animus est aussi comme un lutin malicieux, un empêqueur de tourner en rond. Il représente l'aventure, l'instabilité, la transgression. Il est représenté par le dieu Pan, des singes, des clowns, des lutins.



Le père

Le père est la première personne qui porte l'animus d'une femme.

- S'il est trop faible, elle aura une vie au service des besoins des forces masculines qui l'entourent.
- S'il était trop autoritaire, la femme va internaliser **un juge critique**, un sadique, qui lui répète qu'elle est moche, nulle, stupide. Qui va la convaincre que son conjoint ne l'aime pas assez. Qui l'attaquera quand elle sera fragile ou proche du succès. Cette femme s'interdit de se reposer, de s'occuper d'elle-même. Elle se sent comme une petite fille imbécile, elle ne trouve pas sa dignité.



Signes qu'une femme a développé un puissant tyran intérieur

La femme rêve qu'elle est emprisonnée par les Nazi, qu'elle n'arrive pas à s'échapper. Elle rêve de violeurs, de meurtriers.

Le vieux sage

Certaines femmes portent ce masque et s'identifient à lui. À celui qui sait tout. Au guide. Elle sont emprisonnées dans ce masque. Elles cherchent le succès en suivant à la lettre les règles culturelles et spirituelles masculines.

Certaines se voient comme un génie ou un ange immaculé, ou les deux.

Elles sont totalement détachées de leur part de féminité.

Absoudre le père

La femme doit voir son père comme un être avec des qualités et des défauts. Sortir des caricatures du tyran et du père idéal car:

- Si elle rejette son père, elle perd sa propre autorité.
- Si elle l'idéalise, **elle ne développera pas ses propres talents**. Elle ne connaîtra que des succès qui plaisent au père.

Identification



L'identification d'une femme avec son animus déclenche la colère du féminin inexprimé. Cette femme rêve de sorcières, ou elle a des problèmes gynécologiques. Ou elle est obsédée par la réussite. Elle a des problèmes d'anorexie ou de boulimie. Quand elle souffre, elle entre dans une spirale de rage, qui ne finit pas bien. Son animus détruit souvent ses relations (mariage, amitié, etc).

Animus caché

L'animus de la femme reste souvent caché dans son inconscient. Ainsi, la femme:

- le projette sur des personnes (par exemple elle vit à travers les réalisations des hommes de sa vie)
- porte l'animus comme un masque dont elle n'arrive plus à se détacher, et perd ainsi accès à sa féminité.



- idéalise les hommes et dénigre les femmes.
- est horrifiée par le féminin qu'elle associe à un démon, dévorant, laid: une enchantresse vorace ou une sirène.

Renforcer le Féminin

La femme doit renforcer son féminin face aux valeurs patriarcales et **ne plus rejeter le féminin qui est en elle.**

Elle doit aussi reconnaître ses ancêtres femmes. La femme moderne a tendance à rejeter sa lignée et les archétypes collectifs de la féminité. En rejetant sa mère, la femme se coupe de parties d'elle-même.

Il faut offrir à cette femme un réceptacle maternel où elle pourra se retrouver. Ne pas lui imposer de devenir une "battante" plus ambitieuse. Ne pas devenir une féministe qui n'envisage que le combat sur le terrain des hommes.

La femme doit faire de la place dans sa vie pour recevoir, écouter son intuition et ses ressentis. Rester consciente de ses pensées et de ses valeurs.

La femme doit faire attention de ne pas sacrifier ses instincts et ses ressentis pour suivre un idéal, une cause, un projet. La tentation est grande. L'animus en est le moteur. Il faut résister, prendre son temps. Se moquer. Faire des choses anodines délicieuses.

Les rituels sont de très bonnes façons de s'enraciner dans le féminin. Aussi sculpter, dessiner, danser, tricoter.

Les étapes vers la puissance, la communion avec le masculin positif.



Feminine Empowerment Via Animus Development - Sharon Martin Part 1

Stade 1 - Le masculin en exil

La femme n'a aucun concept de sa part de masculinité. Elle pense qu'elle est extérieure à elle-même. Elle rêve d'hommes violents, de brutes, de meurtriers, de voleurs. Ou d'une force qui lui dit: "Non, tu ne peux pas. Tu es trop nulle." Les cauchemars sont un appel: "Il y a urgence! Fais quelque chose! Réveille-toi!" La femme est coincée dans son identité féminine, qui n'est pas valorisée par la société. La femme reste infantile. Sa puissance étouffée la détruit. Elle peut se laisser dominer par sa mère.

La femme exclue le masculin. Elle peut devenir amère et agressive envers les hommes. Elle peut s'empêcher de manger, se mutiler.

Elle peut choisir un partenaire méchant avec qui elle peut jouer la victime. Certaines femmes se marient même avec un tueur en série! C'est une façon de garder le masculin en dehors d'elle-même.

Cette femme se réalise en tant que fille du père, ou de mère de ses enfants. Elle leur appartient. S'occuper des autres lui donne sa valeur. Elle valorise plus la réussite au masculin que le féminin.

Elle s'interdit d'être agressive: être en colère c'est être laide. Elle retourne l'agressivité contre elle-même et cela l'épuise. Elle peut devenir dépressive ou malade.

Stade 2 - Dieu le père

L'animus apparaît dans les rêves comme un père. La femme confond l'animus et ses pensées. Si elle est religieuse, elle pense entendre les ordres de dieu. Elle généralise, suit des règles de vie, des principes: "il faut... on doit faire... tu dois... tu as besoin de..." Elle a des préjugés. Des opinions dogmatiques.

Elle est une marionnette dans les mains de son animus. Elle ne s'en rend pas compte, mais elle se pense inférieure aux hommes. Elle cherche des guides et des protecteurs.

Elle cherche son roi. Et son approbation. Elle peut traiter son conjoint comme un demi-dieu.

Elle veut être aussi forte et capable qu'un homme. Ou elle veut que les hommes la désirent, l'approuvent. Elle peut devenir obsédée par son look.

Elle cherche à être la bonne fille. Celle qui est bien jugée. Sinon son juge intérieur la méprise. Le juge intérieur exige la perfection. Elle se laisse bouffer par le stress, jusqu'à la maladie.

Elle ne voit que ses erreurs et pas ses succès. Elle peut demander la perfection chez les autres et devenir toxique.

Elle peut développer des addictions.

Son besoin de perfection en fait l'employée idéale.

Transition: Elle prend conscience du juge et peut lui parler. Il va s'effacer. Cela peut lui faire très peur. Toute sa structure subit un tremblement de terre. Elle perd ses dieux.

Stade 3 - Le héros

Désormais le masculin en elle, c'est le chevalier. Le rationnel. L'homme idéal peut être un professeur, un gourou, un médecin. Elle peut devenir très investie dans une carrière d'homme, vouloir être le héros elle-même.

Elle peut voir son mari différemment, attendre de lui qu'il devienne un héros. Le couple peut devenir toxique.

Elle peut devenir enragée de n'avoir jamais vécu. De ne s'être jamais autorisée la colère. D'avoir évolué dans une société patriarcale. Elle doit faire le deuil de la vie qu'elle n'a pas vécue.

Transition: Elle apprend tout ce qu'elle peut apporter au monde. Les hommes ne sont plus que des humains sans aucun pouvoir particulier. Elle ne cherche plus à leur plaire ni à leur ressembler. Elle apprend à donner uniquement quand elle en a envie. Sa seule responsabilité est de prendre soin d'elle-même. Elle découvre sa créativité.

Stade 4 - Partenariat avec masculin positif (la prise d'autorité)

La femme prend conscience des blessures d'avoir grandi dans une société patriarcale. De son manque de puissance.

À ce stade, elle peut être envahie par l'amertume.

Elle peut aussi comprendre qu'elle est le chef d'orchestre de sa vie. Qu'elle peut accéder à sa propre vérité.

Elle apprend à vivre sa colère. Elle apprend à discriminer entre sa colère et celle des autres. Les critiques ne disent plus rien de sa valeur. Elle n'est plus définie par son rôle de mère ou d'épouse.

Elle prend confiance en elle. Elle apprend qu'elle ratera forcément l'un des rôles qu'elle s'est imposés. Elle comprend ses faiblesses. Elle demande de l'aide. Elle apprend à dire stop, en tant que mère. Elle sera moins étouffante, mais sera accusée d'égoïsme.

Elle regarde sa haine dans les yeux. Elle peut s'intéresser à une retraite spirituelle.

Elle libère l'énergie avant utilisée pour juger, sauver ou changer les autres malgré eux.

Elle peut rêver de l'union sacrée du féminin et du masculin.