





# **La Femme initiatrice dans la relation amoureuse**

© 2010, 2013, 2017, Josette Lyon, une marque du groupe Guy Trédaniel.  
© 2023, Le Courier du Livre, une marque du groupe Guy Trédaniel,  
pour la présente édition revue et augmentée.


ISBN: 978-2-7029-2587-4


Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous  
pays.

[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

[info@guytredaniel.fr](mailto:info@guytredaniel.fr)

 [www.facebook.com/editions.tredaniel](https://www.facebook.com/editions.tredaniel)

 [@editions\\_guy\\_tredaniel](https://www.instagram.com/editions_guy_tredaniel)

 [@le\\_courrier\\_du\\_livre](https://www.instagram.com/le_courrier_du_livre)

Catherine Delorme

# La Femme initiatrice dans la relation amoureuse



LE COURRIER DU LIVRE

27, rue des Grands-Augustins  
75006 Paris



# Sommaire

Préambule	9
Introduction	13
<b>1. Les ingrédients d'une relation constructive</b>	<b>23</b>
Les bienfaits de l'engagement	27
Liberté chérie	35
La fidélité	40
Le juste espace dans la proximité	47
<b>2. Les pièges du non-amour</b>	<b>53</b>
Aimer son prochain comme soi-même	54
Cesser de vouloir changer son partenaire	55
Notre cycle, nos humeurs	64
La puissance du oui et du non	80
Célébrer la colère	84
<b>3. S'ouvrir au principe de l'énergie</b>	<b>93</b>
Énergie vitale et énergie sexuelle	94
Chakras et plans de conscience	112
Dualité et non-dualité	125

<b>4. La femme initiatrice</b>	<b>129</b>
Danser avec nos polarités	136
Le rôle de l'amour	140
Les peurs et les attentes de la femme	148
Quelles sont ces peurs ?	150
Les peurs de l'homme	156
Guérir les blessures sexuelles	160
Créer un espace de rencontre bienveillant	166
Écouter son corps et son sexe	173
Cesser les automatismes	179
L'art d'aimer	180
<b>5. La sexualité sacrée</b>	<b>187</b>
La sexualité yin et yang	194
L'importance de la respiration	196
Installer un nouveau programme	198
La salutation du cœur	207
L'Âme, l'Être intérieur	209
<b>6. Conclusion et témoignages</b>	<b>213</b>
<b>7. Exercices à pratiquer seule ou à deux</b>	<b>221</b>
L'espace sacré	221
La respiration de la flûte	223
Respiration dans les chakras	225
Le coussin	227
Méditation de la source (QR Code)	231



# Préambule

La dernière correction de ce livre a été faite il y a dix ans déjà, et quel chemin j'ai encore parcouru ces dernières années, tant avec les femmes que les hommes ou les couples. Il méritait donc que je le revisite et que je remette à jour ce que j'avais écrit afin qu'il corresponde mieux à cette part intime que je partage avec vous. Même si j'ai évolué, je m'aperçois que le sujet, lui, est toujours d'actualité et n'a pas pris de rides, à part moi !

Aussi, force est de constater que, au fil du temps, l'amour entre les hommes et les femmes est toujours chaotique. Cette réconciliation du masculin et du féminin peine à se mettre en place, malgré le désir, la nécessité.

En tant que thérapeute, j'ai toujours eu à cœur d'être cohérente entre qui je suis et ce que j'enseigne. Cela a beaucoup soutenu ma quête et mon travail car je me sens enseignée de l'intérieur par une forme de sagesse et d'intuition qui me guident au fur et à mesure que je chemine et que je partage ce cheminement. Cela évolue au fil du temps parce que, plus cela se clarifie et s'ancre en moi, plus mon travail évolue aussi. Je suis avant tout en lien avec le vivant et la manière dont la vie me sculpte intérieurement.

Au fil de la relecture de ce livre, j'ai perçu tous les efforts que cela m'a demandé et toute l'énergie que j'ai mise dans cette quête de réconciliation. J'y ai mis beaucoup de volonté, d'engagement, de persévérance et une bonne dose de courage, car il en faut tout de même pour aller à la rencontre de soi et de l'autre.

Et puis, je me suis souvent questionnée ces dernières années, avec de grands moments de doute quant à cette aspiration de réconciliation. Il ne fallait pas que je garde pour moi seule les bénéfices de cette quête intérieure, il fallait que je la partage pour dire au monde combien c'était bon de se rencontrer, de faire la paix avec soi, d'apprendre à s'aimer pour aimer l'autre. Et pourtant, malgré tous les courants qui alimentent un désir commun d'amour, accepter qu'il y ait si peu de changements visibles dans le collectif.

La quête est toujours d'actualité car les hommes comme les femmes souffrent de ne pas se comprendre, de ne pas savoir s'aimer, pourtant les outils sont nombreux et disponibles. Il faut aller les chercher et les mettre en pratique surtout. Malgré cela, peu le font ou persévèrent lorsqu'on leur donne les outils, les clés, les moyens. La vie quotidienne actuelle est comme un gouffre qui nous coupe de notre capacité à évoluer vers plus de savoir être et aimer pour vivre ensemble d'une manière respectueuse et bienveillante.

Beaucoup ont entrepris un chemin après avoir lu ce livre, j'espère qu'il continuera à contribuer à l'éveil des consciences et à motiver les hommes comme les femmes à explorer leur part féminine pour trouver cet équilibre en soi et avec l'autre.

Pourquoi la part féminine ? C'est ce que je tente de proposer dans ce livre car les femmes comme les hommes souffrent dans leur

for intérieur, siège du féminin. Il s'agit donc d'observer et reconnaître avec bienveillance nos comportements, nos croyances, nos conditionnements qui ne servent pas à honorer ce féminin porteur du vivant. Lorsque le féminin en chacun se guérira des blessures et de la violence subie, chacun retrouvera sa souveraineté.

C'est en prenant soin de notre monde intérieur que nous prendrons soin du monde extérieur.



# Introduction

**T**out au long de cet ouvrage, je vais aborder le thème de la féminité à la lumière de concepts abstraits, tels que l'énergie, la polarité, les archétypes, la conscience, ainsi que sous un angle plus concret relatif aux comportements et aux émotions. L'énergie et la conscience sont des termes flous pour celles et ceux qui n'en ont pas fait l'expérience, car pour les appréhender d'une manière juste, il ne suffit pas de les comprendre intellectuellement, il faut les avoir métabolisées, c'est-à-dire les avoir fait passer par les mailles de nos ressentis corporels et de nos émotions. Il est donc difficile d'en parler, car elles nous font goûter à quelque chose d'impalpable, et pourtant bien réel. Lorsque je parle de polarité féminine ou masculine, cela heurte certaines personnes car elles ont la sensation que cela enferme le masculin et le féminin dans des concepts. Pourtant, il me paraît important d'accepter que notre âme ait choisi d'incarner cette polarité, féminine ou masculine, pour la faire évoluer et pour nous aider à nous aimer dans nos différences, car c'est à travers ces différences que nous allons nous rencontrer vraiment, apprendre à nous incarner d'une manière plus juste, à accepter et à aimer toutes les parts de nous, à sortir de la fusion confusion pour nous enrichir mutuellement de tout ce qui nous constitue.

Je vais tenter de vous faire part de mon expérience, de mes observations, du fruit de mon partage avec les hommes et les femmes séparément et avec les couples, afin de vous donner l'envie, je l'espère, d'explorer ce processus d'ouverture au féminin.

Mon cheminement personnel m'a conduit à expérimenter de multiples façons, le monde de l'énergie et de la conscience, ce qui m'a permis d'apaiser l'aspect psychologique de mes blessures pour en trouver le sens spirituel et ainsi élargir la perception de ma réalité intérieure. En trouvant du sens aux blessures qui m'habitaient, j'ai trouvé plus de sens à la vie et à ce qu'elle cherche à m'enseigner. Notre souffrance vient du fait que notre mental rationnel prend le lead et entretient une manière de voir les choses dans le but de nous éviter de souffrir. D'une certaine manière il nous maintient dans la survie tout en nous faisant croire que ce qu'il nous amène à percevoir est la réalité. La vie, en revanche, nous met sans arrêt face aux changements et nous teste dans notre capacité à nous remettre en question afin que nous passions de l'étroitesse de l'état de survie à l'exploration de toute la palette de couleurs que la Vie nous propose. Cela engendre, bien souvent, un combat intérieur entre notre mental qui veut fixer et contrôler la vie, et la Vie elle-même qui est un mouvement perpétuel. Cela se traduit, dans bien des cas, par un épuisement de nos ressources intérieures, ou des maladies, des souffrances psychiques ou physiques, des peurs, des frustrations, un sentiment tenace, au fond de nous, d'insatisfaction, de colère... Nous vivons en permanence dans une dualité qui nous fait osciller entre le pour et le contre, le noir ou le blanc, le oui ou le non, le bien ou le mal, le positif et le négatif, ceci... ou cela...

*Pour éviter que notre dualité intérieure ne se transforme en cercle vicieux, il ne faut pas chercher à la résoudre, il y a toujours une troisième voie, qui nous permettra de transcender ce combat intérieur.*

Transcender signifie : tenter d'aller au-delà de notre histoire personnelle, du moi je, de l'ego pour prendre du recul sans s'identifier à tout ce qui nous constitue. Cela fait partie d'un cheminement que je nomme « trans-personnel », c'est-à-dire qui détermine, comme son nom l'indique, ce qui est au-delà de notre petite personne et de sa vision réductrice. Le « trans-personnel » utilise comme vecteurs l'énergie vitale et la conscience. Celles-ci nous offrent l'opportunité de dépasser ce qui nous est personnel pour transformer nos limites, nos peurs, nos croyances et nos conditionnements en quelque chose de plus vivant et de plus épanouissant.

Chez moi, ce « trans-personnel » a été comme un pont me permettant de passer à autre chose, d'aller au-delà de mes schémas ou comportements insatisfaisants et même douloureux, mais connus et donc sécurisants. Nous sommes très complaisants avec nous-mêmes, ce qui fait que nous restons coincés dans nos vieilles habitudes et dans des rôles qui nous éloignent de notre centre ou de qui nous sommes vraiment. C'est notre zone de confort car même si elle est inconfortable et insatisfaisante, elle nous protège de la peur d'aller dans l'inconnu.

Le culte de l'image et de l'apparence, véhiculé par notre société, ne facilite pas le passage vers la transcendance. La femme tout

comme l'homme sont tellement conditionnés par ce culte, qu'ils s'identifient totalement à des rôles et des valeurs extérieurs pour se sentir exister. Au fil du temps, cela ne résonne plus très bien dans leur for intérieur, ce qui crée un décalage et de la confusion entre ce qu'ils ressentent et ce à quoi ils pensent devoir se conformer. Dans notre société occidentale, le mental rationnel, ainsi que toutes les technologies, prend de plus en plus de place au détriment de l'intuition et du ressenti, ce qui fait que l'individu s'éloigne de plus en plus de sa source. Les repères et les valeurs concernant la relation affective, le couple, la sexualité, sont actuellement en totale transformation. Dans cet ouvrage, je vous parlerai de certaines de ces valeurs auxquelles nous avons à redonner du sens afin que l'homme et la femme puissent s'appuyer sur des bases plus stables pour grandir ensemble sur le chemin de la réconciliation.

Ce terme de réconciliation peut paraître surprenant. Pourtant, je constate que les femmes et les hommes qui viennent me consulter ont énormément de difficultés à s'accepter dans leurs différences ce qui crée de nombreux conflits. Dans certaines cultures, la question ne se pose pas, car la femme n'est pas respectée ni considérée en tant que personne. Dans d'autres, les dogmes sont tellement ancrés que les femmes les appliquent sans discuter, même au péril de leur vie. Mes propos concernent plus particulièrement celles et ceux qui ont la possibilité de remettre en question leur personnalité ainsi que l'environnement dans lequel ils vivent. J'espère d'ailleurs que ce petit nombre de femmes et d'hommes en quête de changements puisse, grandir suffisamment pour créer des changements au sein de la conscience collective.

Dans le monde du développement personnel, que je côtoie, je constate que les relations sont une formidable occasion



d'apprendre à s'ajuster avec soi et avec l'autre, à grandir en conscience dans le respect. Aujourd'hui ce terme de développement personnel est à revoir afin de ne pas s'enfermer dans l'individualisme et le nombrilisme. Personnellement, j'ai constaté que lorsque je tourne uniquement autour de mon nombril, je ne vais pas bien loin, car c'est quand même à travers la confrontation à l'autre et à ses limites que je vais réellement prendre conscience des miennes et mettre en œuvre mes possibles afin de les dépasser, sortir de l'étroitesse de la vision que j'ai du monde, de mes emprisonnements, de mes peurs et ainsi m'ouvrir encore plus à l'acceptation, la tolérance, l'amour. Cela s'apprend, non pas dans les livres, même s'ils donnent des informations et des conseils, mais à travers l'engagement à suivre un chemin, à chercher la voie, à expérimenter, à oser se faire aider par une personne compétente. Personnellement, lorsque je me fais aider par un-e thérapeute, cela me permet de me rencontrer dans mes parts vulnérables en me sentant en sécurité, dans un espace respectueux. Le ou la thérapeute m'évite ainsi de me laisser fourvoyer par mon mental et me permet de plonger plus profondément en moi, à la rencontre de ma sagesse intérieure. Nous avons en nous, de puissantes ressources mais notre mental, en voulant nous protéger de la souffrance, nous barre le passage vers ces ressources. C'est pourquoi la thérapie est une aide précieuse pour lever ces barrages. De nombreuses personnes pensent encore aujourd'hui que la thérapie est réservée uniquement aux personnes malades psychiquement. Je vois à quel point la résistance est grande à accepter de se faire aider pour sortir de nos ornières, modifier nos croyances ou nos conditionnements, à prendre la responsabilité de nos émotions et comportements. Cela me paraît très sain d'apprendre à se connaître mieux.

Tout comme l'alpiniste qui tente d'ouvrir une nouvelle voie vers les plus hauts sommets déjà fréquentés, je vais tenter à ma manière d'ouvrir une nouvelle voie sur ce chemin de la féminité déjà largement fréquenté. Je ne cherche pas à vous donner des recettes toutes faites, car il faut reconnaître qu'elles ne fonctionnent pas par le simple fait de les avoir lues ou de les connaître intellectuellement. Comme l'écrivait Jacques Salomé :

« Je peux prendre conscience que le pneu de mon vélo est dégonflé, ça ne va pas le regonfler... ». Dans mes consultations et dans mes stages, nombreux sont celles et ceux qui ont beaucoup lu et troqué d'anciennes croyances contre de nouvelles, mais qui sont malgré tout dans le même marasme intérieur avec une difficulté en plus, celle de savoir ! Le savoir intellectuel en lui-même n'apporte pas de réelles transformations. C'est juste un premier pas à l'entrée du chemin. En revanche, prendre le risque de se mettre en route et d'expérimenter autre chose apporte une nouvelle impulsion à l'intérieur de soi qui permet de prendre d'autres chemins moins connus, mais plus satisfaisants.

L'énergie vitale qui est en nous peut être utilisée pour élever notre conscience vers le « trans-personnel » tel que je l'évoquais précédemment. Ce « trans-personnel » nous ouvre le chemin vers notre savoir ÊTRE, dans sa dimension la plus noble afin de pouvoir partager ce savoir-être avec les autres et sortir de l'individualisme. Faire et Être sont **les deux piliers** de l'estime de soi et doivent être maintenus en équilibre pour que nous nous sentions heureux-ses, satisfait-e-s et centré-e-s. Si le Faire prend le pas sur l'Être, nous créons nous-mêmes ce que nous vivons aujourd'hui dans le monde : l'exploitation et le profit au détriment de l'humain et du vivant.

D'une manière générale, et sans vouloir enfermer qui que ce soit dans un genre masculin ou féminin, la polarité masculine patriarcale a orienté les comportements des hommes vers la rationalisation, l'action, les compétences, la compétition, la performance... en un mot: le savoir-faire. Le monde du travail le pousse à développer toujours plus ces qualités au détriment de son être profond, de sa sensibilité, d'où un sentiment d'incomplétude, d'insatisfaction voire de confusion. C'est quoi être un homme ? Sans réponse à sa question et sans solution, il risque de s'enfermer dans le faire pour faire, au risque de s'éloigner encore plus de la réponse.

La polarité féminine oriente les comportements vers l'intérieur c'est-à-dire la réceptivité, le sens de la vie, les liens affectifs, les émotions, les intuitions, les perceptions, la sagesse intérieure en lien avec la vie. Il y a beaucoup plus de puissance et de cohérence dans le monde de la réceptivité que dans le monde de la rationalisation. Cette puissance du féminin a été écrasée par les hommes et par la religion à un moment donné et mis la femme en position inférieure, en soumission.

Pour défendre ce féminin bafoué, bien des femmes ont développé, par réaction, leur sens de l'action, la rationalisation et l'hyperactivité au détriment de leur nature profonde. D'autres, pour se sentir valorisées, acceptent de jouer un jeu qui encourage la prédation masculine. Elles servent de faire-valoir ce qui encourage les fantasmes et besoins que le masculin projette sur elles. D'autres ont fait la guerre à ce masculin pour défendre les droits légitimes des femmes. Depuis peu, les « me too » ont dénoncé la violence et les abus, cependant tout cela ne fait qu'encourager une lutte

ou personne ne gagne. À mon sens, il y a lieu de poser les armes et d'apprendre d'abord à savoir qui nous sommes en tant que femme et en tant qu'homme. Si la vie nous a créés ainsi, avec cette différence, c'est que nous avons à apprendre de cela, à l'accepter sans la juger ni l'esquiver. C'est cela que j'essaie humblement de faire à travers ce livre en vous demandant de laisser résonner, en accueillant ce qui vous parle comme ce qui peut vous heurter afin de vous interroger en profondeur et cheminer avec cela. Personne ne détient la vérité, chacun à sa manière cherche comment faire émerger quelque chose qui serve l'amour en humanité.

Nous sommes très différents physiquement, et psychiquement, nous n'avons pas la même façon d'aborder la vie et c'est important de reconnaître ces différences, non pas pour nous enfermer dans des cases mais pour pouvoir en faire quelque chose de constructif, surtout dans nos relations amoureuses car c'est là que ces différences créent le plus d'incompréhension et de conflits.

Si l'homme et la femme entamaient un chemin vers l'estime de soi et retrouvaient ce sage équilibre entre Être et Faire, alors la réconciliation de leurs deux polarités intérieures pourrait avoir lieu. Je suis persuadée que cela faciliterait leurs relations affectives car ils seraient moins dans le besoin et la dépendance créés par le manque et la recherche de leur moitié manquante, à l'extérieur.

Cela paraît simple, ou simpliste pour certain·e·s... Pourtant, je sais que si nous voulons bien plonger totalement dans l'expérience de la transformation, cela apporte des résultats. Nombreux sont celles et ceux qui n'ont pas envie d'en faire l'effort. Le changement ne vient pas tout seul, il demande que l'on s'y engage. C'est un choix à faire, avant que la vie ne vous en laisse plus le choix !

Dans cet ouvrage, je m'adresse plus particulièrement aux femmes, car j'en suis une et je ne peux partager que ce dont je fais l'expérience. Il a été tellement important pour moi d'apprendre à me connaître pour guérir mes blessures, arrêter de me blesser moi-même par des comportements qui ne servaient pas ma nature féminine divine et sacrée. Je dis bien, apprendre, car rien dans notre société, jusqu'à il y a peu, ne nous a appris à honorer la puissance de la sagesse qui se cache au plus profond de notre Essence féminine. Les cercles du féminin sacré ont permis d'honorer le féminin à sa juste place, et il est temps aussi que ce féminin soit le vecteur de la rencontre avec le masculin sacré.

Je n'ai pas de solutions toutes faites, car elles n'existent pas. Humblement, j'espère vous apporter un éclairage et vous donner envie, après lecture, d'explorer plus intensément une manière d'être en lien avec vous et avec l'homme, ce qui élèvera la capacité d'amour de chacun.

En honorant le féminin, j'espère que celui-ci fleurisse également dans le cœur des hommes. Ce livre leur est également dédié.

J'ai envie de m'adresser à chacune comme à une amie, une confidente, une sœur de cœur :

« Je te reconnais puisque tu portes en toi une partie de moi. Il n'y a pas de frontières malgré nos histoires de vie différentes. Chacune de nous porte en elle cette féminité dans laquelle nous pouvons nous rencontrer et nous comprendre hors des mots.

Je suis persuadée qu'en te réconciliant avec ton féminin et en honorant son aspect divin et sacré, tu pourras soutenir le masculin avec amour, confiance, bienveillance et respect afin qu'il s'ouvre

lui aussi à sa vulnérabilité. Toi seule as la clé pour t'aimer et être aimée sans te perdre en honorant qui tu es. Symboliquement, la femme est conçue pour donner et protéger la Vie de l'enfant qu'elle porte en elle. Être femme ne veut pas dire qu'il faut forcément procréer. Cela signifie que le féminin en soi a le pouvoir de co-créeer avec la vie sous toutes ses formes et cela passe par le fait d'apprendre à connaître cette polarité que notre âme a choisi d'incarner dans cette vie. »

L'homme a aussi cette dimension d'amour et de réceptivité en lui. Il n'est pas question qu'il se féminise pour y avoir accès, car il risque de perdre son essence masculine. Il doit, lui aussi, apprendre à valoriser son masculin en y ajoutant une dimension intérieure qui lui est propre et qui l'enrichira.