

PARTIE 1 : POLARITES FEMININE ET MASCULINE : vers un rééquilibrage ?

Chapitre 1 - Le Yin et le Yang

1. En préambule

Dans ma quête personnelle d'un Masculin équilibré, j'ai plus d'une fois buté sur la même pierre. Fidèle à ma formation de juriste, je cherchais les critères permettant de définir le Masculin. A chaque fois, j'ai abouti à une impasse. Mes classifications et mes tentatives de définition se sont avérées trop réductrices et limitées pour embrasser la diversité des hommes.

Sur le chemin vers le Masculin, je prends progressivement conscience que la seule façon de résoudre cette difficulté consiste à abandonner mes vieux critères et à les remplacer par le concept des polarités.

Ce chapitre peut sembler théorique et inutile aux personnes ayant une compréhension intuitive mais c'est un prérequis nécessaire pour une mise en pratique plus aisée.

Structurer ses ressentis, les mettre en mots et en perspective aide à les clarifier et à les affiner. Si une compréhension purement rationnelle est incomplète et imparfaite, il en va de même d'une compréhension exclusivement intuitive.

La rationalité et l'intuition semblent s'opposer mais il est nécessaire qu'elles se combinent pour qu'il y ait une réelle intelligence à l'œuvre. Cette alliance dynamique entre la rationalité et l'intuition constitue précisément une illustration du principe des polarités !

2. Le principe des polarités

Le féminin et le masculin

Les polarités vont toujours par deux, l'une est le reflet de l'autre. Tel est le cas du couple que constituent le féminin et le masculin.

Ces deux polarités sont présentes en permanence chez tous les êtres humains sans exception, quels que soient leur sexe et leur genre. Le principe masculin n'est donc pas propre à l'homme, pas plus que le principe féminin est propre à la femme.

Les termes de polarités féminine et masculine sont souvent l'objet d'amalgames et de confusion auprès du grand public. Mal compris, ils induisent des croyances limitantes sur la nature et le rôle de chacun(e).

Une femme doit-elle forcément être douce et pleine de dévotion ? Faut-il attendre d'un homme qu'il soit l'élément protecteur du couple ? Il s'agit du rôle assigné culturellement à chaque genre, et non d'une caractéristique naturelle.

C'est la distinction entre sexe et genre. Le sexe se réfère aux caractéristiques biologiques qui différencient objectivement hommes et femmes, alors que le *genre* renvoie aux rôles, aux comportements que la société attribue aux hommes ou aux femmes.

Le Yin et le Yang

Plutôt que de parler de principes féminin et masculin, je préfère utiliser les termes moins connotés de Yin et de Yang, issus de la philosophie taoïste.

Le Yang est associé au principe masculin. Il est défini comme tourné vers l'extérieur : il projette, explore, désire... Il est en lien avec l'action, la volonté d'entreprendre et de concrétiser, la force, la détermination, le rationnel, le conscient... Le Yang est lié au soleil et possède ses caractéristiques (chaleur, lumière, jour). Il peut être visualisé comme une ligne droite.

Le Yin est associé au principe féminin. Il est défini comme porté vers l'intériorité : il accueille, inclut, relie... Il est en lien avec la douceur, l'intuition, la relation, la capacité d'abandon, l'inconscient... Le Yin est lié à la lune et possède ses caractéristiques (froid, obscurité, nuit). Il peut être représenté par une courbe.

Le Yin et le Yang sont des termes génériques pour qualifier l'ensemble des couples de polarités complémentaires, tels masculin/féminin, chaud/froid, actif/passif...

Il n'est donc pas tout à fait exact de réduire le concept Yin/Yang au couple masculin/féminin dans la mesure où ce concept englobe bien d'autres couples de polarités. Pour la facilité de lecture et de compréhension, je fais néanmoins le choix d'utiliser le terme Yang pour parler d'une personne avec une polarité masculine plus marquée, et l'inverse pour le Yin.

Appliqué à l'être humain, le concept Yin/Yang s'exprime concrètement dans les qualités principales suivantes :

Yin	Yang
Intériorité	Extériorité
Subconscient	Conscient
Calme	Action
Intuition	Rationalité
Douceur	Force
Réceptivité	Don
Lâcher-prise	Maîtrise
Spirituel	Matériel

Ce concept Yin/Yang a également l'avantage d'être inclusif et d'englober les personnes homosexuelles ou bisexuelles, ainsi que celles qui ne se reconnaissent pas dans la division binaire entre hommes et femmes.

Quel que soit son sexe, son genre ou son orientation sexuelle, chaque individu est constitué d'une polarité Yin et d'une polarité Yang, seules les proportions varient d'une personne à l'autre. C'est à ces concepts que je me référerai par la suite.

3. La complémentarité

Principes

Le Yin et le Yang sont antagonistes et complémentaires.

Leur complémentarité ne signifie pas uniquement qu'ils vont bien ensemble. Ils sont inséparables, l'un ne prenant son sens que dans sa relation à l'autre, comme le jour n'existe qu'en miroir à la nuit.

Cela n'a pas de sens de séparer le Yin du Yang pour en faire deux entités distinctes puisque l'un n'existe que par et en opposition à l'autre, comme les deux faces d'une pièce de monnaie.

La question ne se pose pas non plus de savoir si une polarité est plus importante ou « mieux » que l'autre, car elles fusionnent constamment l'une dans l'autre et s'épaulent mutuellement.



Le symbole dessiné du Yin et du Yang illustre parfaitement cette complémentarité. La partie noire (le Yin) n'est pas séparée de la partie blanche (le Yang) par une ligne droite mais par une courbe en forme de vague évoquant l'interpénétration de l'une dans l'autre. De plus, la partie blanche renferme un rond noir en son centre, et la partie noire un rond blanc, de façon à illustrer que chaque polarité est en germe dans l'autre.

La non-dualité

L'idée d'interdépendance dynamique entre les polarités n'est pas familière pour les occidentaux qui ont l'habitude de séparer clairement les opposés et de les hiérarchiser : actif ou passif, bien ou mal...

Toute notre culture judéo-chrétienne est imprégnée du principe de dualité. Les Evangiles rappellent qu'au jour du jugement dernier, Dieu séparera le bon grain de l'ivraie, les bonnes personnes allant au Paradis et les mauvaises en Enfer.

Que ce soit en sciences ou en philosophie, la plupart de nos concepts et de nos catégorisations définissent les choses en les classifiant. Cette séparation artificielle a pour conséquence de faire perdre de vue l'interaction qui unit les polarités.

Pour bien appréhender cette dynamique des polarités, il est nécessaire de se référer au principe de *non-dualité*, présent dans la plupart des religions et philosophies orientales (hindouisme, soufisme, bouddhisme, taoïsme, zen, shivaïsme).

Selon ce principe de *non-dualité*, il existe une unité fondamentale entre toutes choses, qui ne sont séparées qu'en apparence. Le chemin spirituel consiste à soulever ce voile d'apparence afin de faire l'expérience de l'unité.

La non-dualité ne signifie pas le rejet de la dualité mais son dépassement. Il s'agit de reconnaître la réalité des deux composantes d'un couple et leur interdépendance. Par exemple, la lumière et l'obscurité sont accueillies de la même façon, sans que l'une soit glorifiée et l'autre diabolisée. C'est l'accueil inconditionnel de la dualité qui conduit à la non-dualité.

Application pratique

Chacun de nos comportements implique l'exercice conjoint des énergies Yin et Yang. Si chaque polarité peut être à l'œuvre dans des proportions variables suivant les actions ou les personnes, aucune polarité n'est jamais complètement absente.

Exemple : j'ai envie de prendre des nouvelles d'un ami et je lui téléphone. Le fait de prendre conscience de cette envie et d'avoir l'idée de téléphoner vient de ma polarité Yin. A ce stade, il s'agit d'une intention non matérialisée, encore « flottante ». Lorsque je prends mon téléphone et que j'appelle, je concrétise mon intention grâce à ma polarité Yang.

Les deux énergies sont nécessaires pour que le processus complet aboutisse : le Yin pour la partie créative et le Yang pour sa réalisation concrète.

4. L'équilibre entre les polarités

La vie est un ensemble d'équilibres entre des flux d'énergies en constant mouvement. Par exemple, la notion de *justesse* représente l'équilibre entre le principe de *bien* et le principe de *mal*.

Ces deux polarités ne sont pas en opposition au sens où il y a un conflit entre elles que l'une doit gagner au détriment de l'autre. Elles sont *antagonistes*, comme les polarités d'un aimant qui s'attirent et se repoussent. C'est l'équilibre entre ces forces d'attraction et de répulsion qui crée la dynamique et la vie.

La voie du milieu

Dans la philosophie du Tao, la dualité est toujours transcendée dans un point d'équilibre qui réunifie les contraires. Cela se retrouve dans toutes les oppositions complémentaires telles que féminin/masculin, soleil/lune, chaud/froid, plein/vide, clarté/sombre... L'harmonie de l'univers est maintenue grâce à l'équilibre entre ces forces en éternel changement.

L'équilibre des complémentarités est plus intelligible pour des couples comme clarté/obscurité ou plein/vide, dont les deux aspects s'épousent naturellement. Il ne nous vient pas à l'idée de voir le *plein* comme un « ennemi » du *vide*.

En revanche, notre mental réintroduit dès qu'il le peut de la dualité et dissocie artificiellement une polarité de l'autre. Tel est le cas pour le *bien* et le *mal*, qui ne sont plus vus dans leur interaction mais sont perçus isolément l'un de l'autre. Dans cette division, il est plus difficile de percevoir que l'expression de l'un comprend obligatoirement en germe l'expression non encore manifestée de l'autre.

Lorsque la paire est dissociée et l'équilibre global perdu de vue, il est tentant de les opposer et de souhaiter la prédominance de l'un sur l'autre. Or, l'excès de l'un ou la faiblesse de l'autre met en péril l'équilibre global entre les deux et menace l'harmonie générale.

Le point d'équilibre

Le Yin et le Yang s'équilibrent dans la notion de *complétude*. Dans les faits, ces deux polarités ne peuvent être dissociées. Leur interaction

est bien plus qu'une simple alternance ou une coexistence, puisqu'il y a toujours du Yang dans le Yin et inversement. L'un est toujours présent en creux de l'autre.

Il n'est pas possible, en l'absence de Yin, d'être pleinement dans sa puissance Yang. Une des caractéristiques du Yang est de vouloir tout contrôler avec le mental. Or, comment se lâcher totalement dans sa puissance s'il y a contrôle ? Il faut s'abandonner à cette énergie Yang, se laisser traverser par elle. Cet abandon est de l'énergie Yin par excellence.

Le Yin doit s'associer à la puissance du Yang pour s'exprimer pleinement et rayonner à l'extérieur. A défaut, la douceur dégénère en mollesse et en inaction.

Shiva et Shakti

Dans la tradition tantrique, Shiva symbolise le principe masculin et la conscience cosmique, tandis que Shakti symbolise le principe féminin et l'énergie (qui est la manifestation de la conscience). Le but du tantrikâ est de parvenir à l'unification en lui-même de ces deux principes, afin de parvenir à l'unité totale (non duelle) ; espace où le « je » séparé n'existe plus car il n'y a plus personne.

Si le Tantra proclame que le divin est en chacun de nous, ce n'est donc pas à un dieu précis qu'il est fait référence mais à cette *conscience* connectée au Tout, présente en tout être.

A l'inverse de la dualité qui oppose esprit et matière, la vision tantrique est que les deux sont intimement liés : la matière est la

manifestation de la conscience. La conscience ne pouvant s'observer elle-même, elle s'expérimente par le biais de la forme. Mais comme l'être humain a tendance à s'identifier à son expérience, il lui est compliqué de reconnaître en lui le divin.

5. Lorsque les polarités sont déséquilibrées

Si le Yang et le Yin « chimiquement purs » n'existent pas en dehors du monde des concepts, il se peut qu'il y ait un déséquilibre dans leurs proportions.

Cas concret

Lorsque je démarre mon activité d'accompagnant psycho-corporel en 2014, je mets en place tout ce qu'un entrepreneur indépendant est censé faire pour que son activité décolle : un site web attractif, une présence sur les réseaux sociaux, une newsletter régulière, des offres promotionnelles... Bref, je fais tout bien comme on me l'a appris.

Cela apporte bien sûr quelques résultats mais pas autant qu'escompté. Il y a également une forme de fatigue, le sentiment d'en faire trop, d'essayer de forcer le rythme naturel des choses.

Je prends alors conscience que mon envie d'y arriver (plus que ma crainte de ne pas y arriver) suractive le côté Yang en moi. Et certaines personnes que j'essaie de convaincre de venir découvrir

ma pratique sentent inconsciemment qu'il y a quelque chose de « non-juste » dans mon approche trop volontariste.

Cela me prend du temps de faire suffisamment confiance à ma part Yin et de trouver un meilleur équilibre entre « je fais ce qu'il faut pour favoriser les bonnes conditions de croissance » et « je lâche prise quant à ce qui germera ».

Encore aujourd'hui, je sais qu'il est bon que j'y reste attentif.

Dans notre société de tradition patriarcale, les valeurs Yang (force, courage, action, rationalité...) sont plus valorisées que les valeurs Yin depuis des millénaires. Cette différence de traitement provoque un déséquilibre structurel entre ces deux polarités au bénéfice d'un Yang devenu hégémonique, avec de lourdes conséquences aux niveaux global, individuel et relationnel.

Au niveau global

Au 17^{ème} siècle, René Descartes pose les bases de la science moderne grâce à sa vision strictement rationnelle et mécaniste du monde : « *L'univers et tout phénomène qui s'y produit peuvent et doivent s'expliquer d'après les lois des mouvements matériels* ».

Le matérialisme scientifique, pure émanation du Yang, établit progressivement la croyance que les derniers mystères du vivant seront rapidement élucidés et que chaque progrès scientifique améliorera toujours plus notre bonheur, notre confort et notre sécurité. C'est dans cette perspective que l'élevage industriel et

l'agriculture intensive sont acclamés comme la solution miracle pour nourrir plus de monde à moindre coût.

Cette confiance dans les vertus du progrès est un des fondements du libéralisme économique, qui propose le mythe de la croissance perpétuelle et invite à produire toujours plus pour toujours plus de bien-être.

Dans le but d'éradiquer la superstition et l'obscurantisme, la science moderne accorde une priorité forcenée à tout ce qui est vérifiable et mesurable. Elle a mis aussi beaucoup d'acharnement à extirper du monde toute forme de sacré et d'enchantement.

Tous ces ingrédients Yang ont pour conséquence de déconnecter les humains du monde qui les entoure, à perdre la conscience d'être la partie constituante d'un tout plus vaste.

Une fois la nature vue comme une chose inerte, désacralisée et dont l'unique fonction est d'être au service des humains, la brèche du déséquilibre est grande ouverte pour l'ultralibéralisme et la surexploitation des ressources naturelles.

Cette déconnexion ne s'est pas exercée uniquement à l'égard de la nature mais également entre les êtres humains, qui se perçoivent moins comme reliés les uns aux autres qu'en compétition les uns contre les autres.

Si l'on y ajoute un Yang guerrier et conquérant que nulle douceur ne vient tempérer, toutes les composantes sont réunies pour favoriser les conflits à petite et grande échelle, ce dont l'humanité ne se prive guère.

Au niveau individuel

Un déséquilibre caractérisé par un excès de Yang par rapport au Yin donne un sujet (homme ou femme) enclin à la force et la violence, très à l'extérieur de lui et fortement dans la matière (besoin de possession, de contrôle, d'autorité...).

En revanche, si le déséquilibre penche du côté du Yin, la personne est excessivement intériorisée, inapte à la prise de décision et fort peu ancrée dans la matière et dans le concret.

Du point de vue masculin, l'homme reçoit une éducation qui le pousse à mettre en retrait sa polarité Yin. Il apprend à être dans le contrôle, fort et compétitif. La seule façon d'y arriver est de se déconnecter le plus possible de ses émotions et de sa part intuitive. Inversement, d'autres hommes qui ne souhaitent plus être associés au excès du patriarcat font le choix de rejeter en bloc leur Yang, se coupant de ce fait de leur puissance.

Du point de vue féminin, nombreuses sont les femmes qui intègrent inconsciemment les valeurs du patriarcat selon lesquelles les qualités Yin sont inférieures aux qualités Yang. Ces qualités Yin sont déconsidérées, synonymes de passivité, faiblesse, soumission ou sensiblerie. Peu de femmes rayonnent pleinement la puissance de leur Féminin, quand elles ne forcent pas leur nature en « surjouant » leur Yang pour parvenir à se faire une place dans un monde professionnel dominé par les hommes.

Témoignage

Ma part Yin est bien présente chez moi, et sans doute plus que je ne le voudrais.

J'y vois une preuve de faiblesse, une part de féminité qui n'a pas sa place dans ma stature d'homme viril.

Pourtant je me sens bien homme, ni efféminé, ni mal dans mon genre. Je me rends compte que cette part de féminité n'est pas déplacée. Qu'elle me caractérise. Maintenant, je commence à l'assumer.

Mais il est vrai que si je suis abordé de manière très Yang par une femme, cela ne me convient pas. D'un point de vue physiologique, je dirais même que j'en perds mes moyens.

Sans être fleur bleue, j'ai besoin d'une relation homme/femme basée sur un rapport autre qu'un rapport de pouvoir ou de domination. Autant de sa part que de la mienne.

Notre environnement culturel nous enferme dans des paradigmes de genre parfois difficiles à gérer au quotidien.

Luc, 57 ans

Au niveau relationnel

Notre culture de la dualité nous a assignés dans des cases réductrices. Les hommes sont priés de ne rayonner que les valeurs du Yang et les femmes celles du Yin.

Notre éducation genrée produit des hommes et des femmes voués à ne pas se comprendre mutuellement, enfermés dans des rôles prédéfinis. Appréhendez le monde à travers des lunettes roses ou des lunettes bleues, vous n'aurez pas la même vision de votre environnement !

Notre culture a donné une prédominance sociale au Yang. Cela génère un rapport de force constant entre hommes et femmes. Il suffit de voir dans de nombreux couples comment se joue une guerre de tranchées larvée où chacun(e) essaie de remporter des points symboliques sur les terrains où il/elle se sent avantagé(e).

Lorsque les polarités sont perçues comme distinctes et séparées, elles ne sont plus vues comme complémentaires mais rivales. Les mouvements masculinistes¹ et certaines franges radicales du féminisme contribuent à accentuer cette binarité et s'en nourrissent.

¹ Le masculinisme est un mouvement de défense des droits des hommes, qui se positionne généralement en réaction ou en opposition aux avancées du féminisme.

6. La complétude

Il y a complétude entre le Yin et le Yang lorsqu'il y a un équilibre harmonieux entre les deux et que leurs qualités respectives se déploient et s'enrichissent mutuellement.

Sur le plan individuel

Pour être plus riche et plus complet(e), chacun(e) est invité(e) à développer ses deux polarités afin qu'il existe un équilibre harmonieux entre elles.

Une femme (ou un homme) ressent l'envie d'être plus Yang si elle/il côtoie de belles énergies masculines bien centrées et alignées, dont la puissance n'est pas synonyme de violence ou de prédation. De même, un homme (ou une femme) se connecte à son Yin s'il/elle s'inspire de personnes qui assument pleinement leur Féminin.

Cette idée d'inviter les hommes à devenir plus Yin et les femmes à devenir plus Yang trouve un écho dans la thèse de l'androgynat chère à l'auteure Paule Salomon² : en équilibrant et en complétant ses deux polarités, chaque femme et chaque homme tend vers l'être androgyne.

Il ne s'agit pas tant de développer ses deux polarités au maximum que d'être en paix avec les deux et de trouver un harmonieux point d'équilibre entre elles

² Paule Salomon, *La sainte folie du couple*, éd. Albin Michel, 1994

Cela peut différer d'une personne à l'autre et il appartient à chacun de trouver pour lui-même cet équilibre.

Sur le plan relationnel

Le fait qu'il y a une indispensable complémentarité entre le Yin et le Yang ne signifie pas qu'il existe un lien de dépendance ontologique entre hommes et femmes.

C'est le mythe de « *la moitié d'orange* » hérité de Platon. Selon lui, chaque homme sent confusément qu'il est amputé de quelque chose et que la femme constitue cette moitié qui lui manque, et inversement. Croire cela renforce inutilement la dépendance affective puisque le/la partenaire est perçu(e) comme la béquille indispensable sans laquelle il n'est pas possible de tenir debout.

Le mythe platonicien serait valable si la femme était exclusivement Yin et l'homme exclusivement Yang, auquel cas ils ne pourraient être viables l'un sans l'autre. En revanche, si les deux polarités sont présentes chez tout le monde, cette dépendance ne se justifie plus.

**A chacun(e) de développer ses deux polarités pour ne
pas ressentir le besoin de combler à l'extérieur ses
manques intérieurs**

Devenir suffisamment complet pour atteindre un degré d'autonomie affective permet d'être en relation avec l'autre non par besoin mais par amour.

Il faut trouver le juste milieu entre la dépendance affective malsaine et la recherche d'une autonomie totale. Une fois que l'on ouvre son

cœur, un attachement se crée. Tant qu'il ne prend pas des proportions qui le rendent toxique, cet attachement est sain et constitue même la condition nécessaire à une relation enrichissante.

C'est toute la beauté et la richesse des liens d'interdépendance, qui ne sont pas subis mais choisis et assumés librement.

7. Exercices pratiques

Premier exercice

Prenez un aspect de votre vie. La sphère professionnelle ou la sphère amoureuse, par exemple. Vous pouvez la considérer dans son ensemble ou en isoler un événement précis pour voir s'il y a un équilibre harmonieux entre le Yin et le Yang dans votre façon de le vivre.

Si vous avez tendance à être volontariste, à « forcer » le cours des événements, demandez-vous : est-ce que votre Yin a la possibilité de s'exprimer ? Est-ce que le besoin de contrôle ou la volonté d'obtenir un résultat précis n'étouffe pas votre capacité à accueillir autre chose, à laisser émerger une autre proposition ?

Et si rien ne se concrétise dans vos projets, que vous avez le sentiment d'être dans une forme de passivité et de subir le cours des événements, demandez-vous si vous autorisez votre Yang à faire son travail. Êtes-vous connecté(e) à votre vitalité, à votre soif d'entreprendre et de concrétiser vos élans ?

Deuxième exercice

A travers une danse à deux, je vous propose de ressentir corporellement les polarités Yin et Yang, et le passage de l'une à l'autre.

Choisissez une musique calme, pour débuter en douceur. La lenteur permet de prendre le temps de ressentir ce qui se passe à l'intérieur de soi et de se connecter à son/sa partenaire. Une fois l'exercice assimilé, vous pourrez passer à des rythmes plus endiablés !

Le partenaire A donne le rythme et dirige les pas du partenaire B, soit en lui donnant les mains, soit en le tenant par la taille ou une main dans le dos. En gardant les yeux fermés, B ne prend aucune initiative et se laisse mener.

Le partenaire A se connecte pleinement à son Yang : afin de permettre à B de s'abandonner en confiance, la guidance de A est claire et assertive dans ses impulsions. A assure un cadre sécurisé dans lequel B peut se laisser aller car A veille et prend soin de lui/elle. Cela demande que A soit attentif et prévenant envers B (ce qui suppose tout de même une pointe de Yin chez A), en s'assurant que ses propositions ne le/la mettent pas en difficulté et en revenant à des pas plus simples si nécessaire, voire à l'immobilité.

Le partenaire B se connecte pleinement à son Yin : pour peu que A fasse ce qu'il faut pour le/la mettre en confiance, B s'abandonne à la guidance de A et accueille ses propositions. B est totalement dans la réceptivité à ce qui lui est proposé (être réceptif ne signifie pas être passif ou inerte). Toute l'attention de B est focalisée sur A afin de sentir les impulsions que lui donne A.

Après quelques minutes, les deux partenaires s'arrêtent et prennent le temps, dans l'immobilité, de changer d'énergie avant d'inverser les rôles.

Une fois la danse terminée, échangez verbalement avec votre partenaire à propos de l'exercice. Êtes-vous aussi à l'aise dans les deux polarités ou l'une d'elles vous semble plus naturelle ? Avez-vous pris du plaisir dans les deux rôles ? Vous a-t-il manqué quelque chose pour être en mesure de pleinement lâcher le contrôle dans le Yin ? Ce « quelque chose » est-il du ressort de votre partenaire ou du vôtre ?

Didier de Buisseret

Extrait du livre « Des hommes en chemin – Vers un Masculin conscient », 2021, éd. Florent Massot