

## Carnet de bord

PAR MARIE DE HENNEZEL

### Respirer

L'été va bien aux femmes. Elles se dénuident, deviennent libres et légères, même quand elles ont « quelques kilos en trop ». C'est un état d'esprit. La peau respire, elles respirent avec elle. Je consacre donc ma chronique à cette féminité forte et libre que l'été révèle, puisque c'est la saison de l'épanouissement. S'inspirant de *Stairway to Heaven* de Led Zeppelin, Sylvie Brunel sort un livre<sup>1</sup>, qui est un bel hommage à la force des femmes et à leur don pour la liberté. Les femmes savent mieux que les hommes vivre en solo, dit-elle. Cela n'a d'ailleurs rien à voir avec la solitude. Savoir faire des choses seule, et pour soi, ne rendre de comptes à personne. « Occuper son lit dans toute la diagonale, allumer une lampe au cœur de la nuit pour lire à son aise, décider de son emploi du temps, s'arrêter pour savourer un coucher de soleil, entrer au cinéma sans avoir à prévenir quiconque de son retard. Ne plus avoir à se justifier ! » Pourquoi ne pas profiter des vacances pour vivre cette ivresse de liberté ? Pour se retrouver soi-même et du coup être plus disponible ensuite aux autres ?

### Rayonner

Je rentre de l'exposition Bill Viola<sup>2</sup>. Cet artiste qui présente des vidéos extrêmement lentes. L'exposition est conçue comme un voyage de la naissance à la mort, autour des trois questions métaphysiques majeures : qui suis-je ? Où suis-je ? Où vais-je ? On s'immerge dans l'image avec une infinie lenteur. C'est un voyage spirituel. Il faut prendre le temps de s'arrêter devant chaque scène, accepter de se laisser engloutir. D'ailleurs, la métaphore du corps plongé dans l'eau revient sans cesse. J'ai aimé particulièrement *Three Women*, dans la série *Transfigurations*. Bill Viola nous donne à voir le processus par lequel l'intériorité, l'invisible modifient la substance même de la personne, qui finit par rayonner et transformer tout ce qui l'entoure.

*Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute, revient dans ses chroniques sur trois moments forts de son quotidien. Dernier ouvrage paru : Nous voulons tous mourir dans la dignité (Robert Laffont, 2013).*



Cela m'a fait penser à cette publicité ancienne de Dove, montrant une femme de 96 ans rayonnante, avec juste cette question qui nous concerne toutes : « Ridée ? Radieuse ? »

### Aimer

Un couple ami, en quête d'un réveil de sa sexualité, a eu l'idée de s'initier au tantrisme. Cet art d'aimer qui, dans la tradition ancienne de l'Inde, représente une pratique sacrée de la sexualité. Comme j'écris actuellement sur l'amour après 60 ans, et que j'ai découvert que beaucoup de seniors sont en quête d'une sexualité plus vibratoire, j'ai décidé d'aller voir moi-même ce qu'apporte l'initiation tantrique. Dans un cadre très professionnel, avec une animation de grande qualité psychologique et humaine, j'ai participé à un stage intitulé « Femme tantrique<sup>3</sup> ». Avec une quarantaine de femmes de 23 à 67 ans, j'ai partagé une expérience magnifique. Une découverte que je recommande à celles qui veulent se réconcilier avec leur féminin, leur masculin intérieur et leur intimité. À toutes celles qui veulent vivre une sexualité épanouie, quel que soit l'âge, car le désir et le cœur ne vieillissent pas.

1 Un escalier vers le paradis (JC Lattès, 2014)

2 Jusqu'au 21 juillet au Grand Palais, à Paris (grandpalais.fr)

3. Par Marisa Ortolan et Jacques Lucas, auteurs du Tantra, horizon sacré de la relation (Le Souffle d'or, 2011) Leur site horizon-tantra.com