

LIBRE D'ÊTRE
FEMME

DU MÊME AUTEUR

Aime-toi, la vie t'aimera : comprendre sa douleur pour entendre son désir, Robert Laffont, coll. « Réponses », Paris, 1992 (Pocket, 1994).

Histoires d'amours, histoire d'aimer : de l'autre rêvé au bonheur partagé, Robert Laffont, coll. « Réponses », Paris, 1996 (Pocket, 2004).

Je t'aime, la vie, Robert Laffont, coll. « Réponses », Paris, 2000 (Pocket, 2004).

La musique des anges : s'ouvrir au meilleur de soi, Paris, Robert Laffont, coll. « Réponses », 2003 (Pocket, 2005).

Qui aime quand je t'aime ? : de l'amour qui souffre à l'amour qui s'offre, Albin Michel, coll. « Collection Essais-clés », Paris, 2005 (Pocket, 2011).

L'autre, cet infini : dialogue autour de l'amour et de l'amitié, avec Pauline Bebe, Robert Laffont, Paris, 2013 (Pocket, 2015).

Libre d'être femme

se prolonge sur www.editions-iconoclaste.fr

© Éditions de l'Iconoclaste, Paris, 2016

Tous droits réservés pour tous pays.

Éditions de l'Iconoclaste

27, rue Jacob, 75006 Paris

Tél. : 01 42 17 47 80

iconoclaste@editions-iconoclaste.fr

Catherine Bensaid

LIBRE D'ÊTRE
FEMME

L'ICONOCLASTE PSYCHO



Sommaire

	11
Introduction	
	15
Libre de naître fille	
	37
Libre de ses besoins de bébé	
	57
Libre de ses peurs d'enfant	
	71
Libre de ses rêves de petite fille	
	85
Libre de ses révoltes d'adolescente	
	103
Libre de n'être pas sa mère	
	121
Libre de son amour pour son père	
	139
Libre d'être belle	
	155
Libre de son plaisir	
	175
Libre d'être mère	
	199
Libre d'aimer	
	235
Libre de son désir	
	263
Épilogue	

*À ma mère,
À ma sœur,
À mes filles de cœur.*

INTRODUCTION

Je suis une femme et j'écoute des femmes : j'entends leurs souffrances, partage leurs plaintes et leurs joies, connais leurs doutes et leurs questionnements, accueille leurs désenchantements et leurs magnifiques élans de vie. Je sais leurs difficultés à trouver leur chemin dans la multitude des attentes dont elles sont l'objet.

On parle beaucoup de la liberté des femmes : la femme s'est « libérée », juste évolution face à l'inégalité et à l'enfermement subis pendant des siècles. Droit de vote, contraception, large accès au travail, plus grande égalité avec les hommes : autant de luttes qui ont permis à la femme de mieux maîtriser son destin. Mais la femme libérée est-elle libre ? Libre de son désir ?

Que signifie « être libre » ? Pourrais-je dire me concernant, ainsi que toute femme pourrait le

dire d'elle-même : « Je suis une femme libre » ? Je le suis autant que je le peux, pas autant que je le souhaiterais. Il est une liberté à acquérir, intime et intemporelle, celle qui permet à la femme de se défaire des souffrances et interdits qui entravent sa vie d'adulte. La liberté se recrée à chaque instant, elle est mouvement infini.

La femme naît « fille », mais aussi « fille de » : elle perpétue ce que des siècles de mémoires ont inscrit dans son esprit, modèles à suivre ou à rejeter. Et elle tente de répondre aux espoirs de ses parents « si heureux d'avoir une fille » ou de faire face autant qu'elle le peut à la déception de ceux qui auraient aimé avoir un garçon. Depuis son plus jeune âge, elle se conforme à des demandes qui lui sont imposées de l'extérieur et sont autant de limites à agir ainsi qu'elle le voudrait.

« J'imagine ce que mes parents veulent pour moi, mais ce que je veux, je le découvre peu à peu. » Grandir nous fera passer du statut de fille à celui de femme : « femme » à part entière avant d'être « femme de » : une possible guérison du féminin, un au-delà des contraintes, enfermements, et empêchements dont nous avons à nous libérer. Libération dans la société, au cours de l'histoire, par rapport à l'homme, mais aussi libération intérieure : de nos besoins de bébé, nos peurs de petite fille, nos rêves d'enfant, nos révoltes adolescentes. Libération de ce dont nous avons hérité et mis en place pour être telle

que nous devrions être, oubliant celle que nous sommes.

Ce livre, je l'adresse à la femme en devenir : il est celui que j'aurais peut-être aimé lire quand j'étais jeune fille. *Libre d'être femme* est le témoignage d'un chemin de vie. Dans ce chuchotement intime et solitaire qu'est l'écriture, je donne à partager une part essentielle de mon être au monde.

Et je parle à la femme dans son essence, son « être femme » : ce mouvement initial qui la fait naître femme, et dans le même mouvement naître à la vie. C'est dans la liberté de son être intime qu'elle entre en relation avec l'autre, qu'elle peut s'ouvrir à l'amour, à la maternité, au plaisir, au bel œuvre qu'elle doit accomplir, sa vie en premier lieu, la vie.

Libre d'être femme : à chacune de trouver le chemin vers sa liberté.