



Texte de Carole ALIYA (Femmes d'âge mûr)

"QUI SUIS-JE"

Rêve de femmes, femmes d'âge mûr, femmes de toute éternité, femmes-enfants, femmes qui explorent les profondeurs, femmes qui se redressent et sont alignées dans leur verticalité, équilibre pourraient être les mots-clés du thème abordé ce jour.

La femme d'âge mûr nous interroge sur l'âge justement. Tout est nommé aujourd'hui par rapport à un instant, figé, exploré ou non, transcendé ou non. De quel temps parlons-nous ? De quelles femmes parlons-nous ?

Existe-t-il des femmes d'âges mûrs ? Quelle représentation en avons-nous ?

Nous pourrions parler de la femme dans toute sa splendeur. Celle qui rayonne et s'est émancipée de ses blessures pourrait être cette femme

d'âge mûr. Elle a passé certains caps, s'est offert de vivre sa propre réalité, en contactant sa douceur pour devenir éternelle. Les rides sont signes de sa bienveillance, de la souplesse de sa peau, de sa tendresse. Ses cheveux grisonnants lui signifient un nouveau temps. Son corps en pleine mutation lui offre une nouvelle forme de contact avec elle-même. La femme connaît déjà les mutations intérieures chaque mois, chaque cycle. Elle respire profondément dans sa sagesse qui devient sa source. Son âme est son amie, son amoureuse infinie et les limites de l'ego n'ont plus d'influence sur elle. C'est ainsi que nous aimerions être : pure sagesse et profondeur, atteindre quelque chose à un âge dit « mûr » ou en faire notre quête. Or rien n'est à atteindre. Plus nous essayons d'atteindre quelque chose, plus la vie nous montre par une étincelle, un firmament plus grand, comme si tout est expansion et intensité. Nous nous y frayons un chemin, nonchalamment.

Ce que nous aimerions en vérité, c'est respirer. La vie nous mène à travers des épreuves à vivre des moments difficiles, à être malmenées par un rythme trop dense et le corps nous appelle à nous concentrer sur l'essentiel, sur lui, et nous interpelle avec certaines maladies. Nous aimerions être alignées, ne pas nous laisser atteindre et vivre notre rêve de femmes, ce rêve d'immensité et retrouver notre pouvoir, qui n'est autre que cette sagesse infinie, pure tendresse et pure alchimie.

Sortir de l'enfance pour être cette femme accomplie et au plus profond sereine, malgré les tourbillons, n'est pas évident. Peut-être que cette femme existe ? Peut-être qu'elle est là en nous et arrive de temps en temps à ouvrir de nouvelles portes et à se faufiler dans des territoires paradisiaques, pour découvrir qui elle est en réalité, dans sa majesté ? Peut-être est-elle simplement une enfant, avec sa bonté naturelle, dans ce corps qui a réussi à se déployer, se réaliser ? Et si la femme d'âge mûr était effectivement simplement cette force de la nature, celle de l'enfant qui, quelle que soit son apparence, ses rides, ses cicatrices, a une telle soif de vivre qu'elle est en fait une déesse, pleine de charme et de délicatesse ? Sa vitalité viendrait de son enfant intérieur qu'elle aurait cajolé, tel est son véritable secret. Une femme qui, au fur et à mesure de ses âges, n'a pas flétri, ne s'est pas laissée enfermer, est restée ouverte à la vie, même si elle n'est pas arrivée à tout transcender, même si les émotions sont encore présentes et l'emprisonnent, voire l'empoisonnent parfois. Et si la femme d'âge mûr était simplement remplie de tolérance ? Pourrait-elle être simplement cette imperfection, parfaitement accomplie et assumée ? Une femme qui chercherait à ne rien atteindre, mais simplement être

et se dépasser, est cette femme d'âge mûr, intègre face à elle, face à cet absolu de vie. Plus elle avance, plus elle se rend compte combien la souplesse est essentielle en tout. Un corps ou un esprit rigide se heurte aux murs, aux accidents, se blesse, se calcifie. La vie est un énorme souffle qui s'amène de tous les côtés et ne laisse rien au hasard, aucun recoin où il y aurait un tantinet d'enfermement, venant nous bousculer souvent, fort heureusement, pour nous sortir de nos carcans. Nous connaissons bien la dureté des adolescents, envers leurs parents et cette arrogance qui les amène à croire qu'ils ont tout compris et vont tout réussir ou faire mieux que leurs aïeux et aînés. La femme d'âge mûr sait qu'elle n'a rien compris justement, malgré ses tentatives de faire pour le mieux, et que l'humilité est la seule valeur qui soit réelle et vitale pour faire face à ce qu'elle estime être des manquements et cette qualité rend tout être sublime.

Cette adolescente, une fois adulte, a-t-elle lâché la dureté de cette période et choisi le chemin de la liberté ? La dureté du regard sur elle l'empêche de profiter pleinement et la blesse profondément, se surajoutant à la dureté de la vie. Ce qui nous semble dureté d'ailleurs, serait-il le reflet de notre propre engouement à vouloir tout maîtriser et créer un univers figé que la vie vient provoquer, en faisant sauter les verrous un à un, ou une réponse à un passage initiatique et une forme d'exigence que nous nous offrons, révélant une qualité de conscience ? L'exigence en y ajoutant quelques graines de conscience, de fantaisie, devient pure création, magnifique et solaire, pour nous accompagner vers le dépassement.

Cette femme se rappelle la petite fille qu'elle était et qui est souvent toujours là, présente. Le passage à la vie adulte, pleine et assumée, est vraiment très délicat et souvent un exploit. Son innocence a été difficile à préserver. Elle sait aussi tout le chemin que cela demande pour se libérer et est en compassion avec elle-même et la terre entière.

Tous ces ingrédients interrogent sur la représentation que nous nous faisons de la femme d'âge mûr et de la différence entre ce que nous souhaiterions et là où nous en sommes. Et si l'une des grandes vertus de cet âge et de la femme était simplement d'apprécier le bonheur de quelques surprises chaque jour, de moments de respiration et la capacité à aller à l'essentiel, sans se laisser brimer ni par elle-même ni par autrui ? Nous serions sûrement plus proches de ce quotidien au féminin.

Carole Aliya

<http://danseparlemarche.com>

<http://elixirmyriam.com>

<http://expressioncorporellebordeaux.com/>