

Women who run with wolves

by Clarissa Pinkola Estes · Language: FR

Summary by booksummaryai.com —

<https://booksummaryai.com/country/fr/women-who-run-with-wolves-resume>

Summary

En 60 secondes

Clarissa Pinkola Estés, psychanalyste jungienne élevée au gré des récits de sa famille immigrée, soutient que chaque femme porte en elle une nature sauvage et instinctive que la domestication finit par ensevelir. Elle raconte à sa façon des mythes comme La Loba, Barbe-Bleue, Vassilissa ou la Femme-squelette, et les propose comme des cartes pour retrouver ce soi enfoui. Le geste est toujours le même : rassembler les os épars, affronter le prédateur, nourrir l'intuition, et chanter sur ce qui reste. Ce qui revient n'est pas une femme nouvelle, mais celle d'origine, de nouveau en vie.

Pourquoi le lire

Ce livre compte si vous vous sentez vidée d'avoir été raisonnable, complaisante et inlassablement productive. Estés vous offre les mythes comme des outils de diagnostic : un récit sur une clé qui saigne ou une poupée dans une poche peut nommer ce qu'aucun discours n'a su nommer. Lisez-le si vous avez besoin d'une permission pour faire confiance à votre instinct, poser des limites et cesser d'échanger votre peau d'âme contre l'approbation.

Les idées clés

Chanter sur les ossements : la résurrection de la Femme-Loup

La Loba (la Femme-Loup) est une vieille femme qui vit dans un endroit caché du désert, recueillant et réassemblant des ossements de loup, en particulier ceux risquant d'être perdus. Lorsqu'elle a assemblé un squelette complet, elle s'assoit à ses côtés et chante. Les os se recouvrent de chair, le loup respire, et il s'enfuit dans le désert, où il se transforme en une femme qui rit. Estés a appris ce conte de sa tante dans la tradition orale des régions frontalières du Mexique et appelle ce chant « la voix de l'âme ». Estés interprète les ossements comme « les ossements nus de l'âme » et dit que le conte enseigne que les femmes peuvent retrouver leur moi sauvage en recueillant et en chantant sur ce qui subsiste de leur vie instinctive. Son avertissement encadre tout le livre : « La faune sauvage et la Femme sauvage sont toutes deux des espèces en danger. »

Le livre concerne la nature sauvage chez les femmes — source de créativité, d'intuition et de savoir profond, souvent enfouie sous des couches de domestication ; Estés la décrit comme « une entité psychique » et « une nature instinctive ». Estés écrit : « S'unir à la nature instinctive ne

signifie pas se défaire, tout changer de gauche à droite, du noir au blanc, déplacer l'est vers l'ouest, agir de façon folle ou incontrôlée. Cela ne signifie pas perdre ses socialisations primaires, ni devenir moins humain. Cela signifie tout le contraire. »

À essayer: Listez trois instincts que vous avez enterrés pour rester acceptable — un passe-temps, une faim, une façon de parler. Choisissez-en un et accordez-lui trente minutes cette semaine.

La clé qui saigne : Barbe-Bleue et le prédateur intérieur

Barbe-Bleue : un homme riche à la barbe bleue épouse une jeune femme (dans une version, trois sœurs tour à tour, la plus jeune survivant). Il lui donne les clés du château mais lui interdit d'ouvrir une porte. Elle l'ouvre et découvre les corps démembrés de ses précédentes épouses, tous à divers stades de décomposition. La clé commence à saigner, et le sang ne part pas, révélant sa désobéissance. Ses frères arrivent juste à temps pour tuer Barbe-Bleue avant qu'il ne la décapite ; elle hérite de sa richesse, l'utilise pour épouser un homme aimable, et fait venir ses sœurs vivre avec elle.

Estés identifie le « prédateur » de la psyché comme l'ennemi naturel de la femme sauvage — une force intérieure qui cherche à détruire la vie instinctive et créative d'une femme, symbolisée par Barbe-Bleue. Le prédateur use de charme, de flatterie et de la curiosité même de la femme pour y accéder ; le conte met en garde contre la confiance naïve.

À essayer: Nommez une personne ou une habitude qui vous flatte au point d'ignorer votre intuition. Notez ce que votre intuition a dit la dernière fois, et relisez-le avant de la revoir.

La poupée dans la poche : nourrir votre intuition

Vassilissa la Sage : la mère mourante d'une jeune fille lui donne une poupée. Sa belle-mère l'envoie à la hutte de la sorcière Baba Yaga — une hutte qui tourne et tourne sur pattes de poule — pour aller chercher du feu. Baba Yaga lui impose des tâches comme séparer les graines de pavot de la terre ; la poupée murmure « Je vais t'aider » et les accomplit. Vassilissa revient avec un crâne plein de feu, qui réduit la belle-mère et les demi-sœurs en cendres.

La poupée dans la poche de Vassilissa symbolise l'intuition profonde d'une femme, qu'il faut nourrir et écouter pour naviguer dans la forêt obscure de la psyché.

À essayer: Avant une décision cette semaine, écrivez en une phrase la réponse que donne votre intuition, puis vérifiez-la à l'aune des faits un jour plus tard.

Démêler le squelette : un amour qui restaure

La Femme-squelette (un conte inuit) : un pêcheur accroche par accident un squelette — l'hameçon se prend dans ses côtes. Il s'enfuit, terrifié ; elle le suit jusqu'à son igloo. Là, il démêle ses os, os par os, l'étend avec soin, et s'endort. Pendant son sommeil, une larme tombe sur le sternum du squelette ; son cœur repousse, elle chante la chair sur ses os, et elle redevient une femme vivante. Estés y lit une carte de la manière dont l'amour exige d'affronter les aspects

mortels et emmêlés de la relation et de les démêler avec patience et présence.

Le conte soutient que l'amour exige d'affronter les aspects mortels et emmêlés de la relation et de les démêler avec patience et présence.

À essayer: Choisissez un problème emmêlé que vous évitez sans cesse avec quelqu'un. Consacrez vingt minutes à démêler un seul nœud, à voix haute, sans quitter la pièce.

Le Vilain Petit Canard n'a jamais été un canard

Le Vilain Petit Canard (Andersen) : un cygnon éclot dans un nid de canards et est moqué pour son apparence. Il endure un hiver brutal seul, et au printemps découvre qu'il est un cygne, accueilli par une volée de ses semblables. Estés l'utilise pour montrer que la « laideur » d'une femme est souvent un décalage d'environnement, pas un défaut, et que les femmes ne doivent pas laisser les autres définir leur vraie nature. Estés utilise la « Cils du Loup » comme symbole de voir la vraie nature des autres, et discute de comment une femme trouve sa « meute », ses parents d'âme — le groupe qui reconnaît sa nature sauvage, « ceux qui courent avec vous ». Une femme sans meute est « seule » et vulnérable.

Le conte montre que la « laideur » d'une femme est souvent un décalage d'environnement, pas un défaut, et que les femmes ne doivent pas laisser les autres définir leur vraie nature. Estés discute de comment une femme trouve sa « meute », ses parents d'âme — le groupe qui reconnaît sa nature sauvage, « ceux qui courent avec vous ». Une femme sans meute est « seule » et vulnérable.

À essayer: Notez les trois personnes qui vous font vous sentir le plus vous-même, et prévoyez un vrai moment avec l'une d'elles cette semaine.

Les Chaussures Rouges qui ne cessaient de danser

Les Chaussures Rouges (Andersen) : une fille nommée Karen devient obsédée par une paire de chaussures rouges et les porte quand elle ne devrait pas (à l'église). Les chaussures la forcent à danser de façon incontrôlable jusqu'à ce qu'un bourreau lui coupe les pieds, et les chaussures dansent au loin avec les pieds coupés encore dedans. Estés interprète les Chaussures Rouges comme un avertissement contre l'addiction d'une femme à la sur-civilisation, au surtravail, ou à toute compulsion qui la coupe de sa vie instinctuelle — un « démon » de compulsion qui « danse » une femme jusqu'à l'épuisement.

Estés interprète les Chaussures Rouges comme un avertissement contre l'addiction d'une femme à la sur-civilisation, au surtravail, ou à toute compulsion qui la coupe de sa vie instinctuelle — un « démon » de compulsion qui « danse » une femme jusqu'à l'épuisement.

À essayer: Suivez une activité que vous « ne pouvez pas arrêter » cette semaine. Notez quand vous vouliez arrêter et ne l'avez pas fait ; cet écart est la taille de votre compulsion.

L'erreur de la Petite Fille aux Allumettes : dépenser sa chaleur

La Petite Fille aux Allumettes (adapté) : une fille pauvre, froide et affamée, allume des allumettes le soir du Nouvel An qui lui montrent des visions de chaleur et de sa grand-mère, et meurt de froid. Estés lit les allumettes comme des « petites lumières de la vie » données une à une — « l'erreur de la petite fille aux allumettes » — au lieu de protéger sa propre chaleur et sa vie.

Les allumettes sont des « petites lumières de la vie » données une à une — « l'erreur de la petite fille aux allumettes » — au lieu de protéger sa propre chaleur et sa vie.

À essayer: Listez les petits confort que vous donnez pour garder les autres à l'aise — votre repos, votre opinion, vos projets. Gardez-en un cette semaine, délibérément.

La peau de phoque cachée : on ne peut pas garder le sauvage captif

Peau de Phoque, Peau d'Âme (conte de selkie) : un pêcheur trouve la peau d'une femme-phoque sur le rivage et la cache, la forçant à l'épouser et à vivre sur terre. Des années plus tard (dans une version, son enfant trouve la peau cachée et la lui rend), elle met la peau et retourne à la mer, laissant derrière elle sa famille humaine. Estés lit la peau de phoque comme la nature sauvage d'une femme : sa dissimulation est la suppression de cette nature, et son retour n'est pas une trahison de sa famille mais un retour à sa propre peau — le soi sauvage ne peut pas être gardé captif pour toujours. Estés écrit : « Perdre sa peau d'âme signifie perdre la couverture protectrice du soi sauvage et instinctuel, être laissé exposé et à se dessécher dans un monde qui n'est pas le sien. »

La peau de phoque représente la nature sauvage d'une femme : sa dissimulation est la suppression de cette nature, et son retour n'est pas une trahison de sa famille mais un retour à sa propre peau — le soi sauvage ne peut pas être gardé captif pour toujours.

À essayer: Identifiez votre « peau de phoque » — le lieu, la pratique ou la poursuite qui vous fait vous sentir vous-même. Mettez-la au calendrier cette semaine, sans annulation possible.

Deviner les noms secrets : Manawee et les deux sœurs

« Manawee » — un homme courtise des sœurs jumelles dont le père lui donne la tâche de deviner leurs noms secrets ; son chien entend les noms et les lui dit, lui permettant d'épouser les sœurs, mais le chien est tué pour avoir révélé le secret. « L'Homme qui ne connaissait pas les femmes » — un homme trouve le corps d'une femme dans une rivière, la ranime, et ils se marient ; il cache sa peau, elle se fane jusqu'à ce que leurs enfants la trouvent et la lui rendent, et elle part, hurlant.

Les deux contes parlent d'union avec l'autre : Manawee gagne en apprenant les noms secrets des sœurs, et « L'Homme qui ne connaissait pas les femmes » montre ce qui arrive quand un partenaire est empêché d'être sa propre nature.

À essayer: Demandez à quelqu'un de proche une question sur sa vie intérieure que vous n'avez jamais osé poser — puis écoutez simplement.

La nature vie/vie : la Créatrice qui détruit

Estés écrit : « La double nature de la Femme Sauvage, celle qui crée et celle qui détruit, est la nature vie/vie. » Estés écrit : « S'unir à la nature instinctive ne signifie pas se défaire, tout changer de gauche à droite, du noir au blanc, déplacer l'est vers l'ouest, agir de façon folle ou incontrôlée. Cela ne signifie pas perdre ses socialisations premières, ni devenir moins humaine. Cela signifie tout au contraire. »

La double nature de la Femme Sauvage — celle qui crée et celle qui détruit — est la nature vie/vie. Estés avertit aussi que s'unir à la nature instinctive ne signifie pas agir de façon folle ou incontrôlée ; cela signifie tout au contraire.

À essayer: Nommez un projet, une habitude ou une image de vous-même qui doit prendre fin cette saison. Mettez-y fin délibérément, par écrit, et notez l'espace qui s'ouvre.

Le cil du loup : voir le sacré dans l'ordinaire

Le cil du loup : à une femme qui a perdu sa joie, une vieille femme conseille de trouver un cil de loup. Elle fouille la forêt, observe les loups, et finalement un loup cligne des yeux et laisse un cil sur une branche. La vieille lui dit que ce cil lui permet de voir la vérité des choses, et la vue de la femme est restaurée pour voir le sacré dans l'ordinaire. Estés raconte aussi avoir donné un « cil de loup » (un copeau de bois enroulé) à une femme qui avait besoin de voir sa situation en clarté.

Le cil permet à la femme de voir la vérité des choses et le sacré dans l'ordinaire ; le copeau de bois d'Estés montre que le talisman peut être n'importe quel petit objet auquel on se consomme comme lentille d'une vision claire.

À essayer: Choisissez un petit objet comme « cil » de la semaine. Tenez-le avant toute situation que vous devez voir clairement, et écrivez ce que vous voyez réellement.

L'ours au croissant de lune : transformer la rage en compréhension

L'ours au croissant de lune : une femme doit rapporter à un guérisseur un seul poil du gosier d'un ours (dans une version, un ours qui a tué son mari ; dans une autre, sa mère malade a besoin d'un foie d'ours). Elle passe des mois à nourrir et apaiser l'ours blessé jusqu'à ce qu'il lui fasse assez confiance pour la laisser arracher le poil ; l'ours dit : « Tu as pris soin de moi... je te donnerai ce dont tu as besoin », et lui donne un morceau de son propre foie. Au fil du processus, sa rage se transforme en compréhension.

Dans le conte, la rage se transforme en compréhension grâce à des mois de soins patients apportés à l'ours blessé.

À essayer: Choisissez une colère récurrente. Nourrissez-la d'attention dix minutes par jour cette semaine — écrivez ce qu'elle protège, pas qui elle accuse.

La jeune fille sans mains : quand les mains repoussent

La jeune fille sans mains : un pacte d'un meunier avec le diable coûte ses mains à sa fille (c'est son père qui les coupe). Elle erre dans la forêt, où un ange apparaît, dit « Je prendrai soin de toi » et lui bâtit une chaumière. Un roi la secourt, elle l'épouse, et après sept ans d'errance en exil avec son enfant, ses mains naturelles lui sont rendues.

Le conte dépeint le mal causé par ceux qui devaient vous protéger — le pacte du père — et montre que ce qui a été pris peut être restauré sous sa forme naturelle après un long exil.

À essayer: Notez une façon dont le pacte de quelqu'un vous a coûté quelque chose. Nommez à quoi ressemblerait une repousse de sept ans, et faites le premier pas cette semaine.

Le clan des cicatrices : vos blessures sont des portes

Le clan des cicatrices : « Toutes les femmes portent des cicatrices de bataille. Certaines sont visibles, d'autres non. » Estés écrit : « Les portes du monde du Soi sauvage sont peu nombreuses mais précieuses. Si vous portez une cicatrice profonde, c'est une porte ; si vous portez une histoire ancienne, très ancienne, c'est une porte. » Un aîné lui dit : « Tu es membre du clan des cicatrices... Tu as gagné tes galons. »

Une cicatrice profonde ou une histoire ancienne est l'une des rares portes précieuses vers le Soi sauvage ; l'appartenance au clan des cicatrices est un clan auquel appartenir, non une honte à cacher.

À essayer: Écrivez la version en une phrase de votre histoire la plus ancienne, la plus difficile. Racontez-la une fois, à voix haute, à quelqu'un qui l'a méritée.

Limites

Le livre repose sur le mythe comme diagnostic, ce qui résiste à toute vérification : si chaque histoire confirme la Femme sauvage, le cadre peut tout expliquer, et les lecteurs sceptiques voudront davantage de preuves cliniques tirées de la pratique d'Estés. Certains contes sont fortement remaniés pour épouser ses lectures, ce qui soulève une question légitime : quelle part relève du mythe, quelle part de son prisme. La prose tourne en rond autour des mêmes thèmes au fil de nombreux chapitres, et le cadre spirituel ne conviendra pas aux lecteurs qui attendent une psychologie laïque.

En une phrase

Rassemblez vos os épars, affrontez le prédateur, nourrissez la poupée, et chantez sur ce qui reste jusqu'à ce qu'elle s'enfuit en riant.

Pour qui

Les femmes qui se sentent domestiquées, surmenées ou coupées de leurs propres instincts, et quiconque aime les mythes employés comme instruments psychologiques. Aussi pour les thérapeutes, les écrivains et les lecteurs des idées jungiennes qui veulent voir de vieux contes faire un travail diagnostique nouveau.