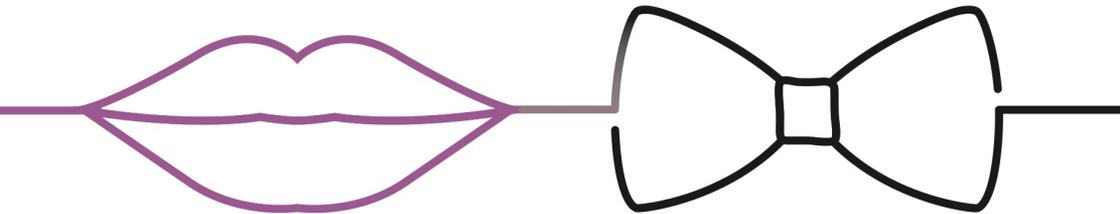


Francis Kretz

Préface de Paule Boury-Giroud

Je développe
**MON FÉMININ
& MASCULIN**

Et je mets en harmonie mes relations



jouvence
EDITIONS

Également aux Éditions Jouvence :

La Communication NonViolente au quotidien, Marshall B. Rosenberg
Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien, Don Miguel Ruiz
et Janet Mills

La Maîtrise de l'amour, Don Miguel Ruiz

Mon Cahier poche : Je m'exprime avec fermeté et bienveillance,

D^r Anne van Stappen

Chaque jour est un bon jour, Pascal Spiler

La Performance : desserrer les freins, booster les ressources, Denis Inkei

À la recherche du féminin perdu, Julie Cabot Nadal

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-281-0

Suivi éditorial : Muriel Frantz-Widmaier

Couverture : Maële Vincensini

Mise en page intérieure : Axelle Felgine Lallement

Illustrations p. 19, 85 et 149 : Freepik © kreativcolors

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

« Entreprenons un grand projet par de petites actions. »

Laozi, *Livre de la puissance du dao*, chapitre 63¹

SOMMAIRE

| | |
|-------------------|----|
| Préface..... | 9 |
| Introduction..... | 15 |

PREMIÈRE PARTIE LA COMPLEXITÉ DE LA MIXITÉ, C'EST SIMPLE !

| | |
|---|----|
| 1. Le double mixte des sexes et des genres..... | 20 |
| Sexe et genre..... | 22 |
| Conjonction sexe & genre..... | 25 |
| Des « visions » du genre..... | 27 |
| 2. Tout est représentation..... | 32 |
| Le physique, l'émotionnel et le mental (PhÉM)..... | 34 |
| Les sensations, les perceptions et les représentations..... | 36 |
| La conscience et l'inconscient, le verbal et le non-verbal..... | 37 |
| De l'intuition naît l'action..... | 38 |
| Les trois représentations de soi..... | 39 |
| Une représentation reflète le réel, non la réalité..... | 41 |
| 3. Mes relations aux autres : situations et intentions..... | 44 |
| Un premier tour d'horizon de vos relations..... | 46 |
| Une relation, c'est un désir et un lien..... | 47 |
| La relation, ce sont des situations..... | 51 |
| La relation, ce sont des intentions..... | 55 |
| 4. Ayons conscience des freins à la mixité..... | 58 |
| La mixité, ça freine encore !..... | 60 |
| Les bénéfices de la mixité..... | 62 |
| Les solutions d'actions vers plus de mixité..... | 64 |
| Des freins et des stéréotypes en mixité..... | 65 |
| Sous les stéréotypes, des dénis..... | 69 |
| Sous les dénis, des peurs..... | 72 |

| | |
|--|----|
| Desserrons les freins à la mixité..... | 78 |
| Une perspective pour l'Humanité : le mixisme | 79 |

DEUXIÈME PARTIE

JE M'APPROPRIE MON FÉMININ & MASCULIN

| | |
|--|------------|
| 5. Les mythes et les modèles en mixité..... | 86 |
| Deux modèles opposés : dualisme et dualité..... | 89 |
| Des mythes et des modèles : quelques définitions | 91 |
| Les archétypes, figures des mythes..... | 93 |
| L'« anti-mythe » Mars ou Vénus | 94 |
| L'« anti-mythe » du neutre, l'unisexe..... | 97 |
| L'« anti-mythe » du <i>queer</i> | 99 |
| Les mythes sexués..... | 100 |
| Les mythes croisés..... | 103 |
| Les mythes de l'androgynie..... | 108 |
| Et la philosophie dans tout ça ?..... | 110 |
| 6. Le féminin & masculin, en traits positifs et négatifs..... | 112 |
| Le modèle du double mixte..... | 115 |
| La dualité en yin yang..... | 116 |
| Les quatre dimensions du yin yang..... | 118 |
| Le modèle quadriChi du féminin & masculin..... | 121 |
| La typologie des traits féminins et masculins..... | 123 |
| Le modèle structure aussi notre inconscient..... | 127 |
| 7. Je développe mon féminin & masculin..... | 130 |
| La transmission parentale de la mixité..... | 133 |
| Le parcours de vie en mixité : fées et « contre-fées »..... | 135 |
| La photographie de mon féminin & masculin..... | 138 |
| Je fais progresser mon féminin & masculin..... | 141 |
| Je compose mes propres haïkus, sur mes féminin, masculin et féminin & masculin..... | 144 |

TROISIÈME PARTIE
JE METS EN HARMONIE MA RELATION À L'AUTRE

| | |
|--|-----|
| 8. Je prends conscience de la puissance du &..... | 150 |
| Le monde est complexe et la complexité est un &..... | 152 |
| La définition du & et de sa puissance créatrice..... | 153 |
| Une typologie sémantique, du « ni-ni » au &..... | 154 |
| Les quatre dimensions du &..... | 158 |
| Les domaines d'application du &..... | 158 |
| Une esquisse pour créer un &..... | 160 |
| 9. Je joue mon féminin & masculin avec celui de l'autre..... | 162 |
| Le & pour une relation réussie..... | 164 |
| Des représentations en miroir..... | 165 |
| Pour une « échologie » de la relation..... | 166 |
| J'observe le féminin & masculin de l'autre..... | 170 |
| Je fais bénéficier l'autre de mon féminin & masculin en positif..... | 171 |
| Conclusion..... | 177 |
| Notes de fin..... | 183 |
| Bibliographie..... | 189 |

PRÉFACE

Accueillir les émotions, la vulnérabilité que je ressens face à la page blanche. Savoir que je peux en conscience être en sécurité, calmer la peur qui surgit, mettre mon ego à distance. Apaiser mon corps, prendre le temps. Respirer pour trouver la voie vers l'intérieur de moi-même. Cet espace de confiance d'où les mots vont émerger.

Pour quoi faire, me direz-vous ? Pour tenter d'exprimer au mieux la fierté et la gratitude que je ressens en préfaçant ce livre que vous tenez entre vos mains ; cet ouvrage que j'accueille comme un texte vivant, savoureux, éclairé, unique et singulier, qui parle du féminin & masculin, source de vie, et à qui je souhaite belle et longue notoriété. Avec lequel j'ai hâte de coopérer, à ma manière.

FIERTÉ !

J'ai rencontré Francis Kretz en 2006. Dirigeant d'entreprise, Francis vient m'interviewer sur le thème du management au féminin. Peut-être Francis s'attend-il à rencontrer une « féministe » ? Je suis flattée : il a fait Polytechnique et Sup-Télécom, il a un parcours brillant en entreprise. Je me sens comme un témoin de choix : ancienne secrétaire générale d'une association de défense des droits des femmes placée en 1981 sous le patronage de la toute première ministre aux Droits de la femme, Yvette Roudy, et femme manager dans la sidérurgie pendant onze ans.

Ce que ne savait pas Francis, c'est qu'en 2006 la vie m'avait demandé d'intégrer une évidence au plus profond de mes cellules : je ne pouvais plus fonctionner telle une prisonnière figée sous le joug de mon masculin intérieur. J'avais dû mettre un genou à terre : l'énergie du petit soldat en moi, qui s'était battu pour l'égalité des chances dans les études, la légitimité des femmes dans un monde d'hommes, la procréation assistée, était épuisée. La survie m'avait imposé d'apercevoir depuis peu une autre force intérieure qui tentait de s'exprimer : mon féminin jusque-là oublié, inconnu, maltraité... par moi-même. La conscience de cette énergie endormie s'était révélée dans mon corps.

GRATITUDE ENVERS FRANCIS

Francis a été élevé « comme un mec » par des parents tous deux ingénieurs. À l'époque, il n'est pas psychologue, il n'est pas philosophe. Il est scientifique et, dès le début de sa carrière, il est propulsé comme un expert rigoureux au point de contact entre les sciences mathématiques et les sciences humaines et sociales. Dans son premier métier, il œuvre à la modélisation du système visuel pour évaluer les dégradations des images numériques. Pour contribuer au Minitel, il monte ensuite des équipes constituées à la fois de techniciens, d'ergonomes et de psychosociologues.

Marié une première fois dans le style : « C'est moi l'homme, je n'ai pas d'émotions ! », il fait sa révolution intérieure à l'occasion de son second mariage. Il pose les jalons d'un équilibre différent entre l'homme et la femme dans les actes au quotidien : être dans le ressenti et le dialogue.

Puis il s'interroge sur la relation en lui entre son féminin positif et son masculin positif. Bien sûr, il connaît Jung, les ombres, les hystériques et les masculins barbares, les victimes et les bourreaux, les conflits et les perversités... Mais ce qu'il cherche, inspiré par son goût pour la rencontre entre « sciences dures » et « sciences molles », par son expérience de management d'équipes mixtes et par sa sensibilité de musicien et de poète, c'est la présence de son être au monde. Un être de paix, engagé dans l'évolution de la conscience humaine. Il a d'ailleurs mené tant de recherches, sur le dao, le zen, le *Yi jing*, le haïku, etc. Il les pratique et les convoque dans ses séances de coaching. Vous allez en bénéficier dans ce livre. Car Francis s'est formé au coaching individuel d'entreprise, après la belle expérience d'avoir été lui-même coaché pour animer des équipes dans une vingtaine de pays du monde.

À la fin de notre rencontre, une intuition m'anime et j'ose lui dire : « Comment pourriez-vous investir votre masculin, dans toute la puissance intellectuelle, émotionnelle et vibratoire que je ressens ? » Francis me dira depuis : « Vous êtes ma fée en mixité. » Cadeau que je reçois avec infiniment de joie, comme une reconnaissance de sa part : il a perçu l'apaisement qui commence à s'installer entre mon masculin et mon féminin.

UN LIVRE À VIVRE

Je rencontre au quotidien des dirigeants qui m'émerveillent. Ils ont tous de brillantes intelligences, des convictions et des réalisations puissantes qui impactent le réel. Je suis à leur service pour les accompagner : « Voir autrement pour voir plus large

Je développe mon féminin & masculin

et plus loin » est la signature de l'accompagnement que je leur propose.

Pour voir plus large, je mobilise souvent la fée en mixité qui m'habite. Pour être à l'écoute des énergies du féminin & masculin, nous travaillons ensemble à ressentir, visualiser, imaginer ce concept. Ils prennent alors conscience de l'effet miroir qui se joue entre leur monde intérieur et le monde extérieur dans lequel ils œuvrent. Et la magie opère : plus leur féminin & masculin est développé, plus leur réalité, professionnelle et personnelle, s'apaise, s'ouvre et diffuse une énergie nouvelle, vivante, lumineuse, porteuse de créativité et de bien-être.

L'ouvrage de Francis nous sera d'une aide bienvenue.

Et au-delà, je parie qu'il sera un outil précieux pour le plus grand nombre. Nul doute qu'il apportera à tous, hommes et femmes d'horizons variés aux parcours toujours singuliers et uniques, des propositions d'exploration intérieure de leur féminin & masculin semblables à des voies de découvertes lumineuses pour aller à la rencontre de l'autre dans la joie et la fluidité de la vie !

Paule Boury-Giroud,
fondatrice et dirigeante de Corporate Coaching & Conseil.

TESTEZ VOTRE FÉMININ & MASCULIN

Voilà six comportements caractéristiques, tant des femmes que des hommes. À vous de voir vos forces et vos faiblesses !

- ✦ Êtes-vous le plus souvent dans la compétition ?
- ✦ Êtes-vous rarement dans l'émotivité ?
- ✦ Êtes-vous le plus souvent dans l'écoute ?
- ✦ Êtes-vous le plus souvent dans l'initiative ?
- ✦ Êtes-vous rarement dans l'agressivité ?
- ✦ Êtes-vous le plus souvent empathique² ?

Additionnez maintenant vos « oui » (si vous avez hésité sur un item, comptez-le pour un demi « oui » !).

- ✦ Si vous frôlez les 0 « oui », ce n'est pas si grave, vous avez acquis ce livre ! Lisez-le à fond, faites tous les tests...
- ✦ Si vous approchez des 6 « oui », c'est parfait ! Ce livre n'est pas pour vous, mais... recommandez-le !
- ✦ Si vous avez noté des « oui » et des « non », c'est le schéma classique : profitez à fond du livre.

Un conseil pratique

Vous avez testé vous-même votre propre personnalité, en votre âme et conscience. Faites à présent passer le test à deux ou trois personnes autour de vous – des personnes de confiance qui vous connaissent et qui répondront honnêtement sur votre mixité. Analysez les écarts par rapport à vos réponses. C'est de l'or pour vous ! Si possible, interrogez la personne qui aurait répondu différemment de vous, demandez-lui les raisons de sa réponse et surtout les situations qu'elle avait en tête. Essayez de comprendre et progressez...