

Zeitschrift: L'Émilie : magazine socio-culturelles
Herausgeber: Association Femmes en Suisse et le Mouvement féministe
Band: [92] (2004)
Heft: 1483-1484

Artikel: Vivre son potentiel humain : apologie de la femme sauvage
Autor: Pinkola-Estés, Clarissa
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-282756>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vivre son potentiel humain

Apologie de la Femme Sauvage

A toutes les femmes que vous aimez, voici un bouquin que vous devriez vivement recommander ou, mieux encore, offrir : *Femmes qui courent avec les loups : histoires et mythes de l'archétype de la Femme Sauvage*¹. Riche, nourrissant et puissant, ce recueil de contes à prendre en guise de « vitamines de l'âme » est une véritable bible à méditer longuement. Voici quelques extraits de son introduction.

La vie sauvage et la Femme Sauvage sont toutes deux des espèces en danger. Au fil du temps, nous avons vu la nature instinctive féminine saccagée, repoussée, envahie de constructions. On l'a malmenée, au même titre que la faune, la flore et les terres sauvages. Cela fait des milliers d'années, sitôt que nous avons le dos tourné, on la relègue aux terres les plus arides de la psyché. Au cours de l'histoire, les terres spirituelles de la Femme Sauvage ont été pillées ou brûlées, ses tanières détruites au bulldozer, ses cycles naturels forcés à suivre des rythmes contraires à la nature pour le bon plaisir des autres.

Ce n'est pas un hasard si les étendues sauvages de notre planète disparaissent en même temps que la compréhension de notre nature sauvage profonde s'amoinde. On voit aisément pourquoi les vieilles forêts et les vieilles femmes sont tenues pour des ressources négligeables. Et si les loups et les coyotes, les ours et les femmes sauvages ont le même genre de réputation, cela n'a rien d'une coïncidence. Tous correspondent à des archétypes instinctuels proches. C'est pourquoi on les considère à tort, les uns et les autres, comme peu amènes, fondamentalement dangereux et glou-

Ma vie et mon travail en temps qu'analytiste jungienne, poétesse et *cantadora*, gardienne des vieilles histoires, m'ont appris qu'on pouvait restaurer la vitalité faiblissante des femmes en se livrant à des fouilles « psycho-archéologiques » des ruines de leur monde souterrain. Ces méthodes nous permettent de retrouver les voies de la psyché instinctive naturelle et, à travers sa personnification dans l'archétype de la Femme Sauvage, de discerner de quelle manière fonctionne la nature innée de la femme. Le femme moderne est un tourbillon d'activité. On lui demande d'être tout, pour tout le monde. Il y a longtemps que la vieille sagesse n'a plus cours.

Vive les mauvaises herbes !

Ma génération d'après-guerre grandit à une époque où les femmes étaient infantilisées et traitées comme une propriété privée. Elles restaient en jachère, mais heureusement, le vent apportait toujours quelques mauvaises herbes... Même si ce qu'elles écrivaient n'avait pas l'imprimatur, elles posaient leurs jalons. Même si ce qu'elles peignaient n'était pas reconnu, cela leur nourrissait l'âme. Il leur fallait mendier les instruments et l'espace nécessaires à leur art et si elles ne les obtenaient pas, elles s'installaient dans les arbres, dans les grottes, dans les bois, dans les placards. Elles avaient à peine le droit de danser. Aussi dansaient-elles dans les forêts, là où personne ne pouvait les voir, ou dans les sous-sols, ou en allant vider la poubelle. Se parer était suspect. Un corps orné, un vêtement séduisant, accroissaient le danger d'être victime d'une agression, sexuelle ou non.

C'était une époque où les parents qui se montraient violents étaient simplement qualifiés de « stricts », où l'on appelait « dépression nerveuse » les profondes blessures de l'esprit des femmes outrageusement exploitées, où l'on disait « gentilles » les jeunes filles et les femmes étroitement tenues, corsetées, muselées, et où l'on étiquetait comme « mauvaises » les femmes qui desserraient l'étai.

L'archétype, l'intuition, le cyclique...

Telle une piste qui, dans la forêt, se fait de plus en plus étroite jusqu'à sembler disparaître, la psychologie classique tourne court lorsqu'il s'agit de la femme créatrice, de la femme douée, de la femme profonde. Elle est souvent peu bavarde ou carrément silencieuse sur les questions d'une grande importance pour les femmes : celles de l'archétype, de l'in-

tuition, du sexuel et du cyclique, des âges de la femmes, de sa façon d'être, de son savoir, de la flamme de sa créativité. C'est ce qui, pendant plus de vingt ans, m'a poussée à travailler sur l'archétype de la Femme Sauvage.

Le Soi sauvage

Les histoires, les contes de fées, les mythes aiguisent notre vision des choses, en nous aidant à mieux les comprendre, de sorte que nous pouvons retrouver et suivre la piste tracée par la nature sauvage. L'enseignement des contes nous donne la certitude que la piste n'a pas disparu, qu'elle mène les femmes de plus en plus profondément au cœur de la connaissance d'elles-mêmes. Les traces que nous suivons toutes sont celles du Soi instinctuel, du Soi sauvage profond.

Le mot sauvage n'est pas utilisé en son sens moderne, péjoratif, « d'échapper à tout contrôle », mais en son sens originel de « vivre une vie naturelle », une vie ou la *criatura*, la créature, a une intégrité foncière et des limites saines. Les mots femme et sauvage créent une métaphore qui décrit la force fondatrice de l'espèce féminine. Ils personnifient cette force sans laquelle les femmes ne peuvent vivre.

« Une femme saine est comme une louve : robuste, pleine comme un œuf, débordante de vitalité, consciente de son territoire, donneuse de vie, inventive, loyale, bougeant beaucoup. »

La compréhension de la nature de cette Femme Sauvage n'est pas une religion. C'est une pratique. C'est une psychologie au sens strict du terme : *psukhê/psych*, âme, et *ologie* ou *logos*, connaissance de l'âme. Sans elle, les femmes n'ont pas d'oreille pour l'entendre parler à leur âme ou pour écouter l'horloge de leurs propres rythmes internes. Sans elle, leur regard intérieur est occulté par une main d'ombre et elles passent la majeure partie de leurs journées à s'ennuyer ou à souhaiter que tout soit différent. Sans elle, leur âme ne va plus d'un pas sûr. Sans elles, elles oublient pourquoi elles sont là, elles en font trop peu ou pas assez, elles restent dans un silence glacé, alors qu'en fait, elles brûlent. Elle est le cœur qui régula-

rise leur âme comme l'autre cœur, l'organe, régularise le corps.

Quand nous perdons le contact avec la psyché instinctive, nous sommes à demi détruites et nous ne permettons pas aux images et aux pouvoirs naturels à l'espèce féminine de s'épanouir. Quand une femme est coupée de sa source fondamentale, elle est stérilisée, elle perd ses instincts, ses cycles de vie naturels que la culture a occultés, ou l'intellect, ou le moi – le sien ou celui des autres.

La Femme Sauvage, c'est la santé de toutes les femmes. Une femme saine est comme une louve : robuste, pleine comme un œuf, débordante de vitalité, consciente de son territoire, donneuse de vie, inventive, loyale, bougeant beaucoup. Séparée de la nature sauvage, sa personnalité s'affaiblit, s'étirole, devient spectrale. Nous ne sommes pas faites pour avoir le poil rare et être incapables de bondir, de chasser, de donner la vie, de créer la vie. Quand la vie des femmes est en état de stase ou bien est pleine d'ennui, il est temps qu'émerge la femme sauvage ; il est temps que la fonction créatrice de la psyché vienne inonder le delta.

«La Femme Sauvage archétypale est la patronne de celles qui peignent, écrivent, sculptent, dansent, pensent, cherchent.»

Comment la Femme Sauvage agit-elle sur les femmes ? Avec elle pour alliée, pour leader, pour modèle et professeure, nous ne voyons plus le monde avec deux yeux seulement, mais avec les milliers d'yeux de l'intuition. L'intuition nous rend semblables à la nuit constellée d'étoiles.

La nature Sauvage a dans son sac à médecine tout ce qu'il faut pour soigner. Elle a tout ce dont une femme a besoin, tout ce qu'elle a besoin de savoir. Elle a les histoires, les rêves, les mots, les chansons, les signes et les symboles. Elle est le véhicule et la destination.

S'adjoindre la nature instinctuelle ne signifie pas tout changer de fond en comble, agir de manière inconsidérée ou incontrôlée. Ni perdre ses repères sociaux premiers ou se défaire de son humanité. Bien au contraire. Cela signifie marquer son territoire, trouver sa bande, être bien dans son corps, fière de son corps, sans tenir compte de ses qualités et de ses limites, parler et agir en son nom propre, être en éveil, en alerte, utiliser ces pouvoirs féminins innés que sont l'intuition et le fait de sentir les choses, intégrer ses propres rythmes, découvrir sa véritable appartenance, se montrer digne, conserver le plus possible sa conscience.

La Femme Sauvage archétypale est la patronne de celles qui peignent, écrivent, sculptent, dansent, pensent, cherchent, trouvent – car elles sont dans le domaine de l'invention et c'est là sa principale occupation. Elle est dans les tripes, et non dans la tête, comme toujours lorsqu'il s'agit d'art. Elle peut se lancer sur des traces, courir, convoquer, repousser, sentir, camoufler, aimer profondément. Elle est intuitive, typique, normative. Elle est absolument essentielle à la santé de l'âme et de l'esprit des femmes. e

¹ Clarissa Pinkola-Estés, *Femmes qui courent avec les loups : histoires et mythes de l'archétype de la Femme Sauvage*, éd. Grasset, 1996, 763 pages.

Celle qui nous fait courir avec les loups

Clarissa Pinkola-Estés vit aux Etats-Unis. Titulaire d'un doctorat en études multiculturelles et en psychologie clinique, elle a dirigé le Centre C. G. Jung de Denver. Elle a écrit *Le Jardinier de l'Eden, conte de sagesse à propos de Ce qui ne peut mourir* (Grasset, 1998), et *Le Don de l'histoire, conte de sagesse à propos de Ce qui est suffisant* (Grasset, 1999).