



Plonge au cœur de ta féminité

~

Tournée régionale 2025

Réalisée et animée par Julie Lemire

M.A en éducation et Entrepreneur en santé et bien-être des femmes

Remerciements



Mon histoire de connexion au cycle...



Déroulement

AM

- Le fonctionnement du cycle féminin
- Résultats de la recherche-action
- Informations sur le déséquilibre hormonal
- Réflexions personnelles

12h à 13h15 : diner

PM

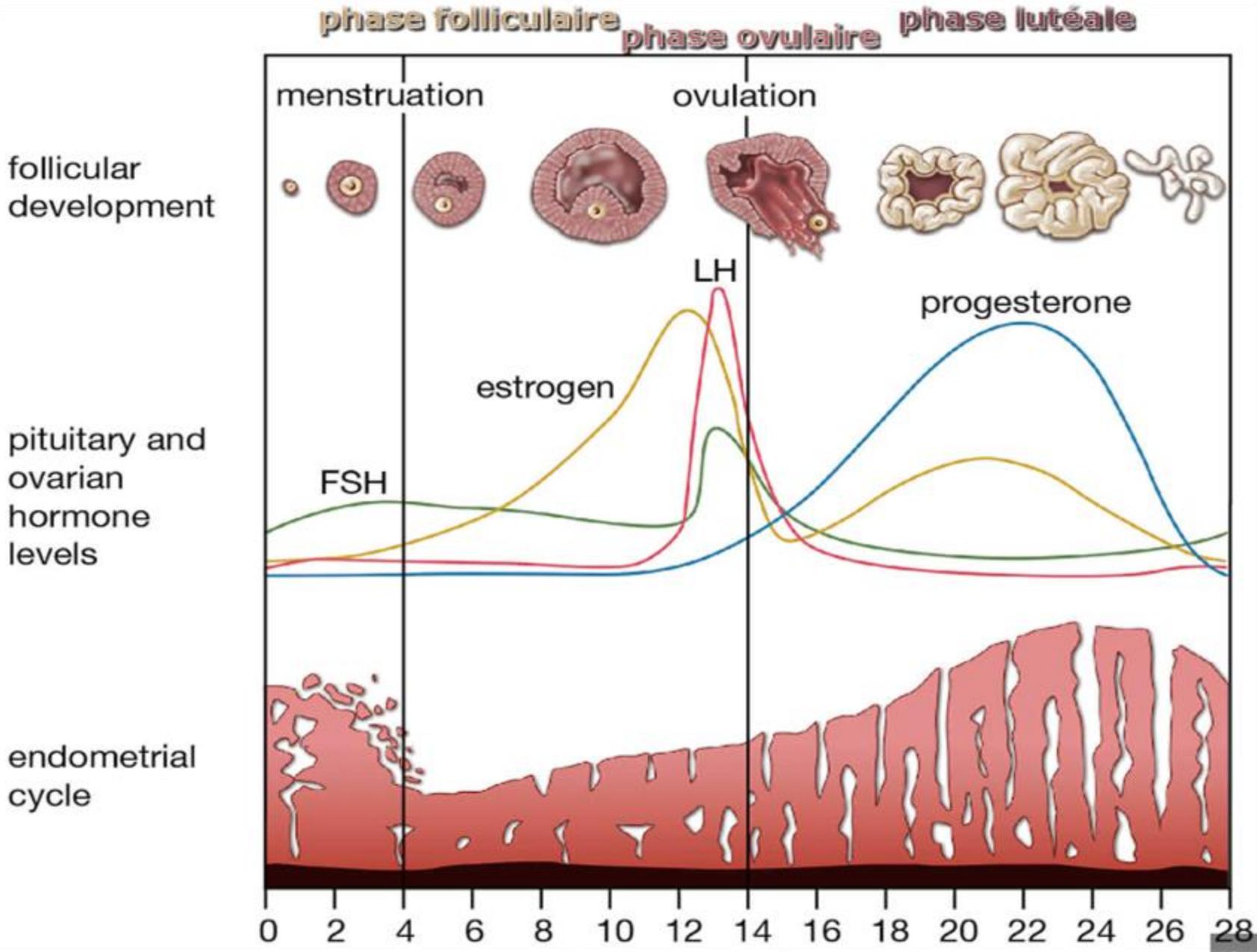
- Mieux vivre son cycle
- Conserver et amplifier son énergie, sa douceur et sa force intérieures
- Offre pour approfondir la connaissance de votre nature cyclique



Un aperçu des
hormones féminines

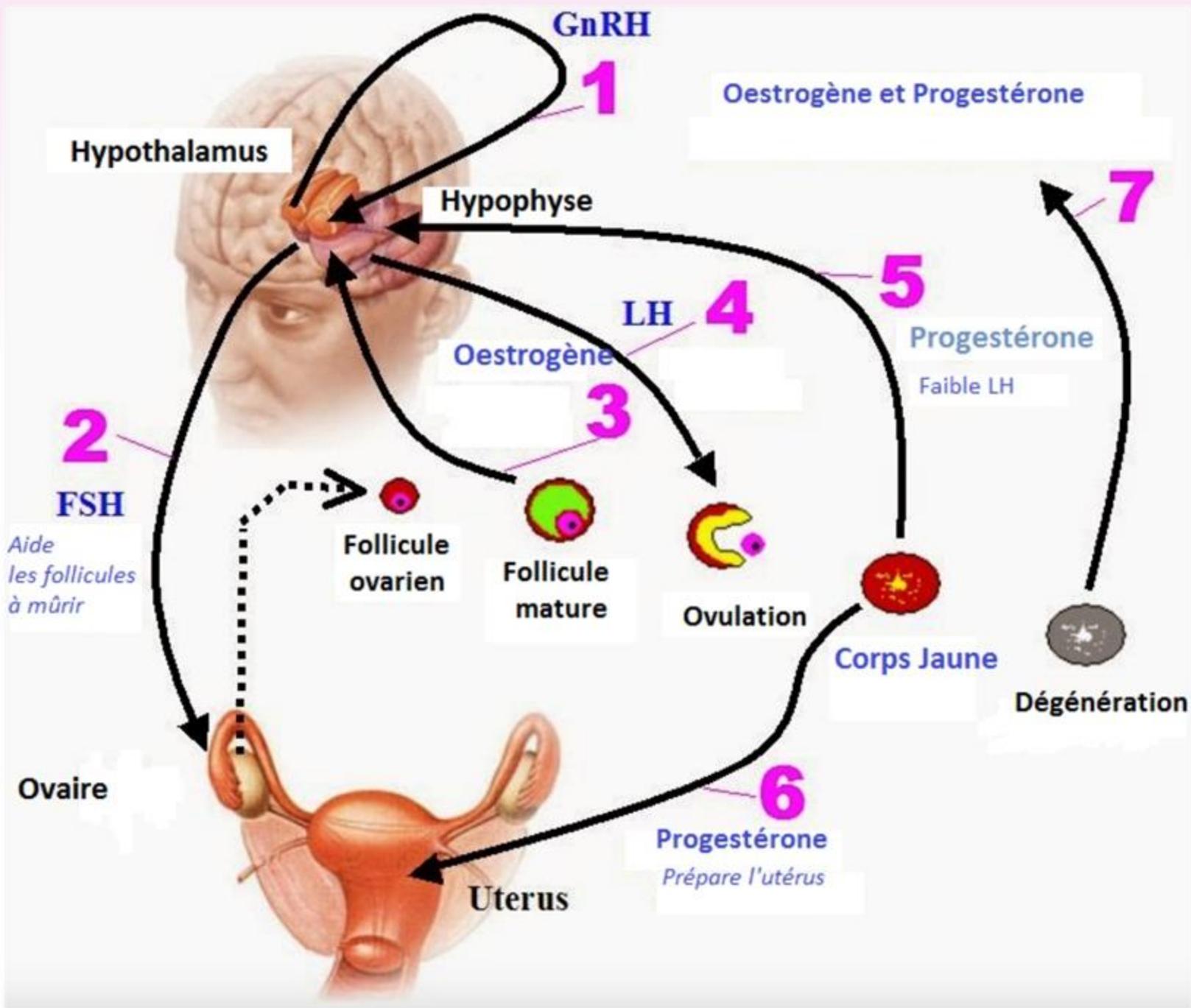
~

Un autre rythme



Hormones

Un autre rythme
à
re-connaître



La création d'hormones

Signes de déséquilibre hormonal

- Migraines prémenstruelles ou menstruelles (+O), Migraine cyclique (-P)
- Irritabilité à l'ovulation ou en prémenstruel (+O)
- Ballonnement ou rétention d'eau (+O)
- Menstruations douloureuses, longues et abondantes (+++O)
- Prise de poids (+O)
- Fragilité émotionnelle/anxiété (-O)
- Sentiment dépressif de fond (-O)
- Perte de mémoire, brume mentale, blancs (-O,-C)
- Cycles irréguliers (3H)
- Fatigue constante
- Montagnes russes émotionnelles
- Etc.

J'aime mes hormones, Sarah-Maria Leblanc



Une absence de connaissances

Durant des siècles

- Dégoût et mépris
- Simone de Beauvoir

Un des siècles

- Une formation médicale désuète

L'importance d'en parler...

«Si *l'Homo Sapiens* a trouvé mille parades pour se protéger du froid, de la faim, de la maladie ou des aléas de la nature, s'il a su explorer et coloniser toutes les terres, voyager dans l'univers et inventer des armes sophistiquées pour s'entretuer, force est de constater qu'il est souvent resté, concernant les règles, dans le registre de l'irrationnel. En dépit de sa banalité, la menstruation reste un phénomène mystérieux, entouré de légendes, de superstitions, de non-dits et d'idées reçues dont la persistance ne peut qu'étonner. Qu'elles proviennent de la mythologie, de la religion ou de la médecine, elles continuent d'imprégner les mentalités, au point d'affecter la santé et le bien-être des femmes dans le monde entier. »

Élise Thiébaud, *Ceci est mon sang*

Retour à soi



- Comment recevez-vous ces informations ?
- Est-ce qu'il y a des éléments qui vous surprennent ou que vous apprenez à l'instant ?
- Que retenez-vous pour vous ?

Pause





La recherche action sondage sur le cycle féminin

Le sondage sur le cycle menstruel

Questions :

- Contraception;
- Médicaments et soins utilisés;
- Professionnels consultés;
- Besoins liés au cycle;
- **Les ressentis associés aux 4 phases, les influences sur les relations et leur travail;**
- Pérимénopause et troubles liés au cycle

Plusieurs centaines de commentaires

Profils des répondantes du sondage

- 356 répondantes
- 71% sont âgés entre 26 et 45 ans
- 65% entre 21 et 35 jours (14% bloque leurs menstruations)
- Limites : Ne « couvre » pas toutes les réalités (hystérectomie, pérимénopause, les jeunes filles, etc.)

Résultats du sondage

Contraception

- 45% ne prennent aucune méthode de contraception
- 55% en ont une :
 - 30 % hormonal
 - 25% non hormonal
- 70% ne sont pas sous l'effet d'un anovulant

Ressentis particuliers :

- Prémenstruelle : 68%
- Menstruelle : 56 %
- Pré-ovulatoire : 42%
- Ovulatoire : 63%

Les ressentis associés à
chaque phase

prémenstruelle

48% à 68 % (N=356F):

- irritables, impatientes et à fleur de peau (émotives, sensibles)
- une grande fatigue
- ont des douleurs physiques

40 % se sentent anxieuses et lourdes

29% à 38% :

- remettent tout en question et changeraient de vie
- sentent plus les « choses » et de la tristesse, colère, de l'insécurité

5% et moins : motivées, créatives, adéquates.

Augmentation des malaises (ex: TDAH)

prémenstruelle

Témoignages

- *Pensées très dépressives, difficultés à gérer mes activités quotidiennes. Doit gérer ma vie quotidienne en fonction de mes menstruations*
- *Saignements qui ne finissent plus 15-21 jours... grande faiblesse musculaire, migraine, irritabilité;*
- *Ballonnements et je pleure à rien sans raison, caractère très changeant. Up and down.*
- *Il m'arrive de ressentir les symptômes généralement attribués aux SPM pendant la phase pré-ovulatoire. Dans ces cas-là, je me sens créative et sûre de moi pendant la phase SPM*
- *Énergie augmentée. Tout ce qui est à faire doit être fait.*

menstruelle

56 % ont des ressentis (N = 198F)

- 79 % sont plus fatiguées
- 49 % à 59 % ont mal à la tête ou ont la migraine, saignent abondamment et ont de fortes crampes qui irradient dans le dos et/ou les jambes
- Environ 40 % ont l'impression de prendre du poids et ont la diarrhée
- 24% tournée vers l'intérieur
- 13% se sentent soulagée
- 10% se déposent en elles
- 3% se sentent libres

Qualificatifs liés à la période menstruelle

« Injustice. Répétitif. 380x dans une vie »

« Amour et haine, impuissante, perte de contrôle »

« Ark, absence de plaisir, lourdeur, pas bien, pas d'énergie »

« empuissancement individuel »

« En fait elles sont trop rapprochées et longue... J'ai souvent l'impression que ça me pourrit la vie (fardeau) et que cela m'empêche souvent de me sentir libre. »

« L'enfer »

« Par le fait d'avoir des défis particuliers, que mes enjeux n'ont jamais été contrôlés et que je n'avais pas de suivi adéquat, j'ai toujours eu une relation négative avec mes menstruations. Elles sont assurément associées aux migraines, aux vomissements, aux hémorragies/ débordements de sang partout, aux douleurs physiques, etc. »

« Un bon nettoyage de l'intérieur »

« Peur: j'ai des saignements intenses qui ont déjà fait en sorte que je perds connaissance et aussi peur parce que je ne sais jamais dans quel état je vais sortir de cette période du cycle » 

Pré-ovulatoire et ovulatoire

| Pré-ovulatoire : 42 % (N =151 F) | Ovulatoire : 63 % (N = 226 F) |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 59% à 78% ont un regain d'énergie et plus de libido | <ul style="list-style-type: none">• 70 % ont des pincements à l'un des ovaires et 46 % de petites crampes |
| <ul style="list-style-type: none">• 40% à 45% sont plus enthousiastes, plus confiantes, arrivent à faire plusieurs choses à la fois et ont une meilleure concentration | <ul style="list-style-type: none">• 19% à 23 % sont pleine d'énergie, se sentent sociable |
| <ul style="list-style-type: none">• 34% à 38% ont plus d'endurance physique, sont sociables, arrivent à mieux planifier | <ul style="list-style-type: none">• 16% à 23% ont des migraines ou un mal de tête, on de grosses crampes et une baisse d'énergie• 13% ont des pertes sanguines |

jours suivants les menstruations

Témoignages

Plusieurs femmes soulignent que c'est le « bonheur ». Elles se sentent revivre, libérées d'une charge, de bonne humeur, libres, belles, fortes, confiantes en leurs capacités, ont un surplus d'énergie et sont bien dans leur corps.

- *J'ai une migraine tout de suite après les règles;*
- *Je me sens soulagée, mais j'appréhende la suite parce que j'ai souvent des pertes brunâtres inexplicables n'importe quand;*
- *J'ai de gros aphtes (abcès) qui me pousse dans la bouche dès la fin des menstruations. Ma gynéco croit que c'est la chute drastique d'oestrogène qui cause leur apparition;*
- *Tension et douleur dans le cou, migraine;*
- *Parfois c'est un peu comme si le spm se poursuit. Je prends alors des phytohormones;*

Ovulation

Témoignages

Plusieurs commentaires font référence à l'augmentation de la libido et des pertes vaginales.

Alors que certaines se sentent plus attirantes et débordantes d'énergie (créatives, plus confiantes et endurantes), d'autres ont des maux physiques divers, dont des douleurs aux seins (gorgés, lourds ou différents degrés de sensibilité).

Le fait d'être plus sensible, émue, est également partagé, tout comme le fait de sentir plus d'anxiété, de stress, d'irritabilité et d'agressivité, allant jusqu'à des crises d'angoisse.

L'influence de chaque
phase sur le travail

Le travail

| Préménstruelle 53% (N = 188) | Menstruelle 54 % (N = 194) | Pré-ovulation 25 % (N= 89 F) |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 69% à 76 % sont plus fatiguées et lentes, moins fonctionnelles et manquent de concentration | <ul style="list-style-type: none">• 56% à 69 % se sentent moins productives ou fonctionnelles, moins concentrées et plus lentes à accomplir leurs tâches | <ul style="list-style-type: none">• 66 % se sentent motivées• 50% à 60 % se sentent plus performantes, concentrées, confiantes, claires mentalement et rattrape leurs dossiers en retard |
| <ul style="list-style-type: none">• 33 % à 39 % doutent d'elles-mêmes et se sentent incompétente et inefficace | <ul style="list-style-type: none">• 40% à 47 % sont plus sensibles à l'anxiété et manque ou ont manqué du travail | <ul style="list-style-type: none">• 47% sont déterminées et ont une vision précise des choses à faire |
| <ul style="list-style-type: none">• 17% se sentent nulle et inutile | <ul style="list-style-type: none">• 27% ont plus de difficulté à écouter et se sentent plus perdue | <ul style="list-style-type: none">• 19% sont plus exigeante avec elle |

Le mode prémenstruel et travail

Témoignages

- *Je sens parfois une certaine paranoïa ou insécurité. J'ai l'impression que mon équipe peut être en colère contre moi même si ce n'est pas le cas. Je sens plus le besoin de justifier mes décisions par insécurité;*
- *Je dois me "gérer" intérieurement pour faire subir le moins possible à mes collègues (...)*
- *Je n'ai pas envie de cotoyer mes collègues;*
- *Honte, culpabilité. Aucune compassion ou possibilité d'en parler.*
- *Je sais que je ne dois pas avoir de réunion ou surtout de présentation d'un concept...*

Période menstruelle et travail

Témoignages

- *Douleur intense je perds parfois conscience donc manque régulièrement du travail;*
- *J'essaie le plus possible de travailler seul et de gérer mon temps en fonction de mon énergie. De plus comme je saigne vraiment beaucoup, pendant deux jours je dois avoir la liberté d'aller au 30 min. environ aux toilettes pour vider ma diva cup... la nuit au moins 3 fois, mon sommeil est moins réparateur...;*
- *Mes saignements hémorragiques m'ont longtemps limités puisque je déborde constamment malgré les couches d'incontinence. (...) j'ai manqué 5 semaines de travail puisque j'étais en anémie. (...)*
- *Comme j'ai des menstruations abondantes, il m'arrive d'angoisser au travail, de peur que les saignements débordent de ma serviette sanitaire;*
- *Je ne peux plus avoir d'emploi à l'extérieur à cause de l'endométriose. Jamais pu travailler plus de 21h. Je choisis à nouveau le travail autonome. J'ai demandé une rente d'invalidité;*
- *Emprisonnée par le travail/je ressens de l'injustice de ne pouvoir prendre congé sans avoir à justifier*

Jours suivants les menstruations et travail

Témoignages

- *Je me sens plus d'attaque! Je suis meilleure pour défendre une idée ou pour m'exprimer sur un dossier;*
- *Performante et enthousiaste;*
- *J'ai le goût de travailler physiquement;*
- *Moins amorphe, pente qui remonte;*
- *Je peux enfin me concentrer entièrement à bien faire mon travail;*

L'influence de chaque
phase sur les relations

Les relations et les phases

| Préménstruelle : 69 % (N = 245) * souvent et toujours | Menstruelle : 64 % (N = 233) *souvent et tjrs | Pré-ovulatoire : 42 % (151 F) *souvent et tjrs |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 42% s'isole pour prendre soin d'elles* • 21% jamais, 33% à l'occasion | <ul style="list-style-type: none"> • 27% vont se forcer pour voir des gens même si elles n'en ont pas envie* (50% à l'occasion) • 34% évite de prévoir des activités (42% à l'occasion) | <ul style="list-style-type: none"> • 67 % ont envie de voir des gens* • 55% cherche le contact avec l'autre * • 73% à 79 % ont envie de faire plus d'activités et ont plus de libido * |
| <ul style="list-style-type: none"> • 41% à 54 % ont moins de patience (conjoint.e, enfant, etc.)* • 26% se disputent plus* • 23 % remettent en question leur relation* | <p>-</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 8% ont moins de patience (conjoint.e, enf.)* • 69% se sentent plus près de leur conjoint.e |

Autres données et informations

Autres données

- 66% ne connaissent pas les 4 phases du cycle ou leurs effets sur elles.
- Entre 55 % et 80 % des répondantes n'ont aucune ou une faible connaissance :
 - du trouble dysphorique prémenstruel (TDPM)
 - du syndrome des ovaires polykystiques (SOP).
 - de l'endométriose
 - du syndrome du choc toxique (SCT)
- 70 % des répondantes n'ont jamais entendu parler des perturbateurs endocriniens ou en ont déjà entendu parler sans trop savoir ce que c'est.

Quelques causes possibles de déséquilibre hormonal

- Perturbateurs endocriniens
- Le stress chronique
- L'alimentation
- L'inflammation
- Les troubles du sommeil
- Manque d'activités physiques
- Pérимénopause
- Déconnection avec sa nature (profonde et cyclique)

Mélanie Roy, spécialiste en santé hormonale

Périménopause

Peu apparaitre à 35 ans ou fin quarantaine (2 à 10 ans avant ménopause)

Si on n'a plus de 3 symptômes, peut être un signe de périménopause :

- Apparition nouvelle de flux abondants et/ou plus longs
- Cycles menstruels plus courts (moins de 26 jours)
- Seins nouvellement douloureux, gonflés ou kystiques
- Réveils à mi-sommeil
- Davantage de crampes menstruelles
- Sueurs nocturnes en période prémenstruelles
- Apparition nouvelle de migraines ou nettement aggravées
- Apparition nouvelle de sautes d'humeurs prémenstruelles ou sautes d'humeurs accrues
- Gain de poids sans de changement au niveau de l'exercice ou de l'alimentation

Mélanie Roy, spécialiste en santé hormonale (partagée lors d'une formation en ligne)

Résultats de la recherche

37 % des participantes ne se sentent pas à l'aise ou parfois pas à l'aise de parler de leur ressenti à leur médecin.

D'autres spécialistes peuvent vous aider.

Témoignages

- *Me faire comprendre ! J'ai l'impression que tout est dans ma tête et que personne ne me croit 😡*
- *Effectuer les examens pour l'endométriose MÊME si je suis fertile et que je n'ai pas de difficultés à avoir des enfants. J'ai des règles hyper douloureuses et on veut seulement me prescrire la pilule en continu, sans investiguer davantage.*
- *Avoir les vraies informations. Je me sens abandonné par ma gynécologue si je ne veux pas d'hormones synthétiques.*
- *Un discours similaire d'un médecin à l'autre et une approche douce plutôt que la pression, le jugement, l'incompréhension de notre vécu.*
- *J'ai des saignements entre mes cycles et ça m'inquiète. Mais peu importe à qui j'en parle, tout semble normal ou sans intérêt mais j'ai souvent des saignements post relation et c'est poche en taaaa!*
- *Mon médecin une femme veut régler mes autres problèmes de santé avant de parler de la préménopause alors que j'ai 53 ans . J'aimerais que l'on discute des impacts de la pré ménopause.*
- *Je souhaite me faire ligaturer les trompes, je demande depuis 4 ans à tous les médecins que je croise, en France et ici, mais je ne suis jamais écoutée (...) étant une horloge biologique je *dois* vouloir des enfants plus tard donc on ne m'écoute pas ... donc je dirais que pour répondre à mon besoin j'aimerais trouver un médecin qui m'écoute. ☐*



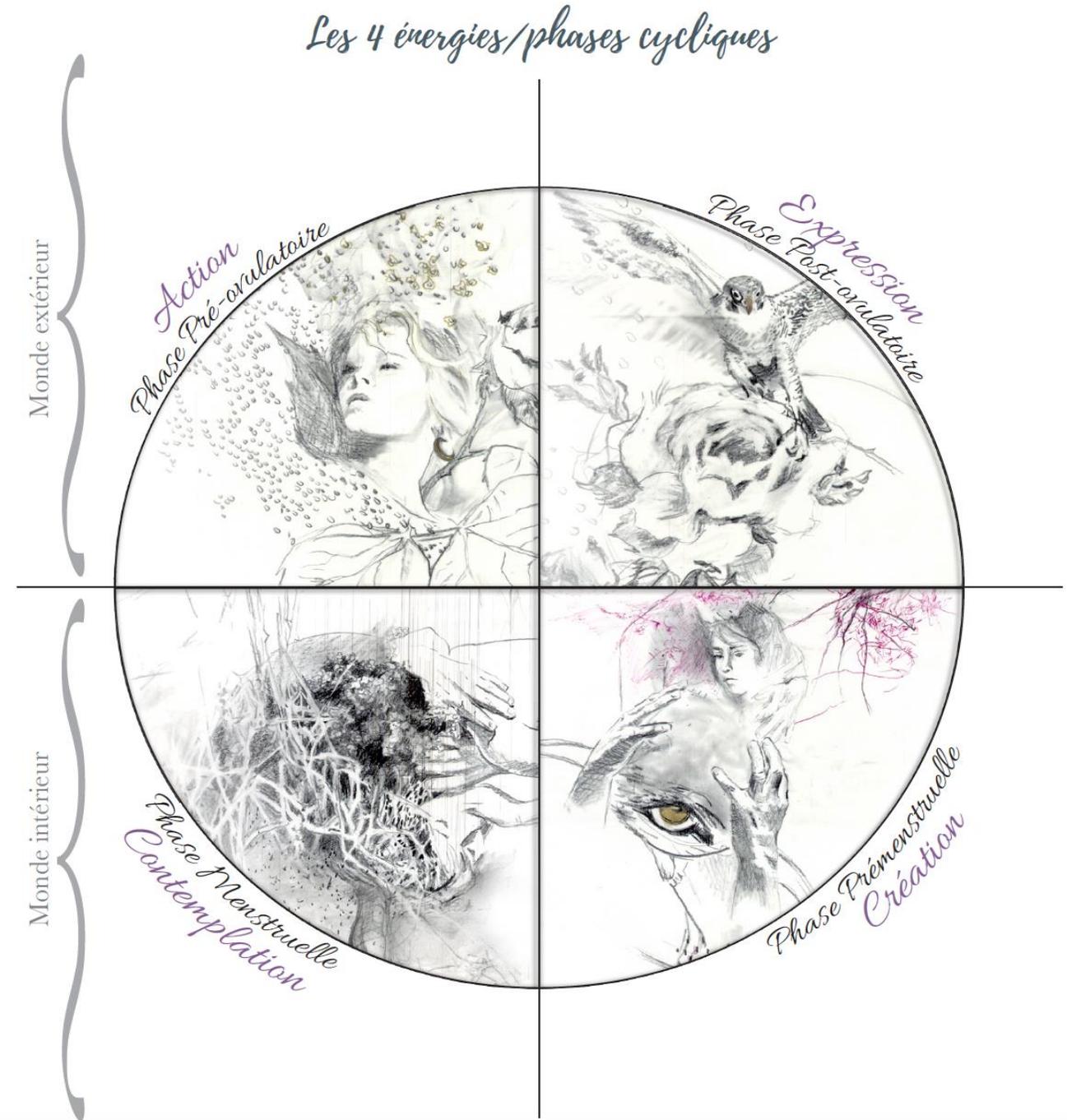
Rééquilibrer nos hormones

- Alimentation optimale pour le cycle
- Éviter les perturbateurs endocriniens
- Se soutenir avec les plantes et les suppléments
- Diminuer les stimulants
- Diminuer son stress
- Favoriser un bon sommeil
- Poser ses limites
- Honorer sa nature cyclique

Mélanie Roy, spécialiste en santé hormonale

4 phases

Une autre manière de voir la cyclicité :
Entre l'équilibre intérieur et extérieur



Prendre soin de soi Phase menstruelle

- Être au ralenti et fatiguée
- Ne pas lutter...
- Tisanes* : framboisier, cannelle ou gingembre
- Invitations:
 - Être à l'écoute de notre corps
 - Se déposer en soi

* *Vivre ses règles... autrement* ~ RQASF

1. Knees to chest pose (Apanasana)



Lie on your back, bring your knees close to your chest and wrap your arms around them. Do a few full breathing cycles. Swing left and right for a few minutes.

2. Butterfly Pose (Supta Baddha Konasana)



Sit on the floor with your legs bent and your feet together. Put a blanket rolled under the cross on a roller, and a pillow under your head. Lie on the floor and relax completely.

3. Hero Pose (Virasana)



Sit on your knees, then lower yourself and sit on the floor between your legs, keeping your back straight. If you want stretch your arms up, hold in that position for a few seconds, and then lower them slightly. Repeat the exercise 2-3 times.

4. Child's Pose (Balasana)



Sit on your knees and bring your toes in that position. Then sit on your heels, straighten up, stretch your arms forward and lower your forehead to the floor. Stay in this asana for 2-5 minutes.

5. Cobra Pose (Bhujangasana)



Sit on your knees, then lower yourself and sit on the floor between your legs, keeping your back straight. If you want stretch your arms up, hold in that position for a few seconds, and then lower them slightly. Repeat the exercise 2-3 times.

6. Cat-Cow Stretch (Chakravakasana)



Sit on your knees, then lower yourself and sit on the floor between your legs, keeping your back straight. If you want stretch your arms up, hold in that position for a few seconds, and then lower them slightly. Repeat

7. Corpse Pose (Savasana)



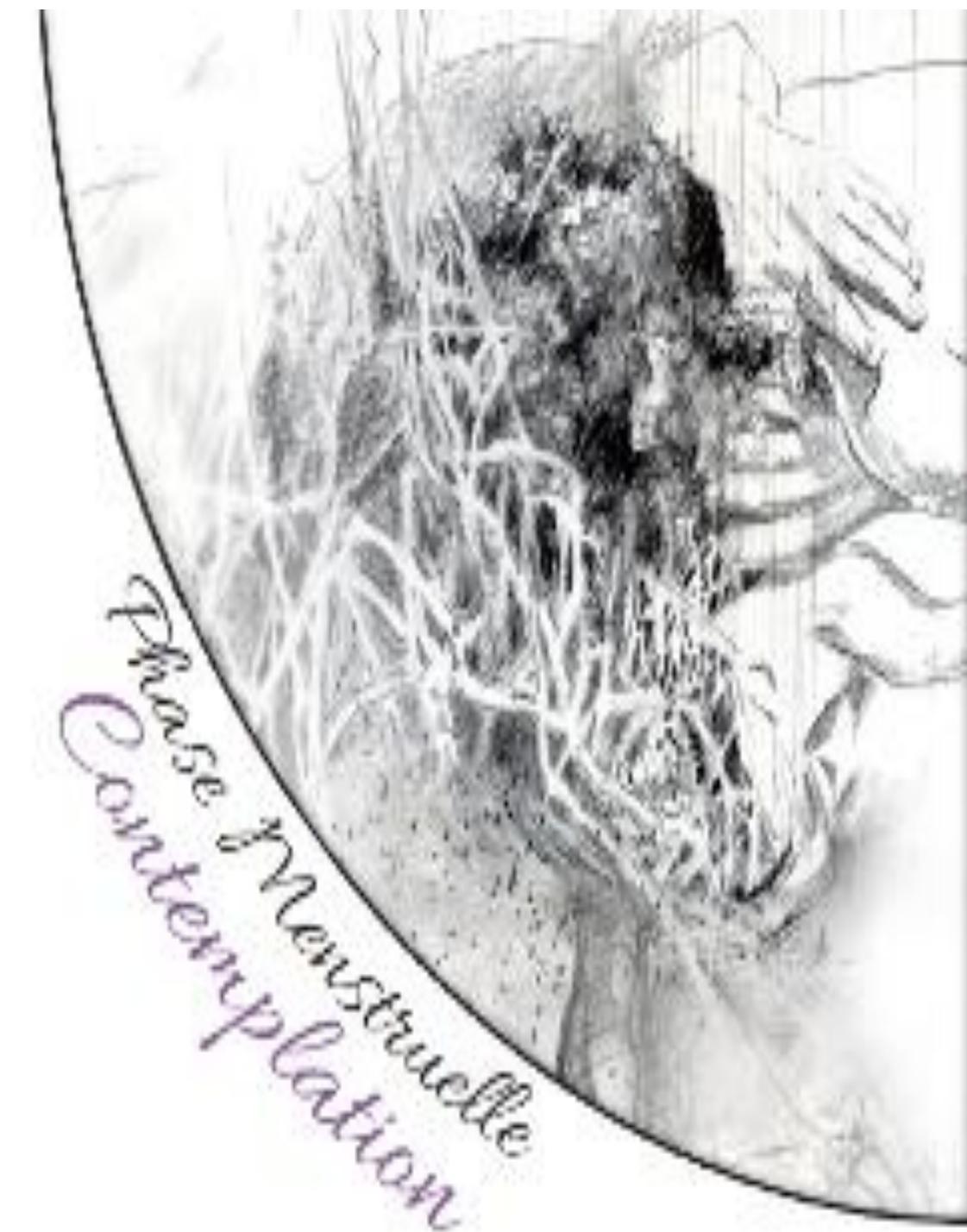
Yoga

Plus de con

Différents facteurs combinés peuvent expliquer les douleurs menstruelles*

- Inflammation
- Produits laitiers, gluten, sucre ou aliments allergènes
- Manque de magnésium
- Manque d'acides gras essentiels (oméga-3)
- Manque de mouvement
- Facteurs psychologiques (les traumatismes, le stress, l'anxiété)
- Conditions de santé (endométriose, fibromes utérins, tumeurs bénignes de l'utérus).

* *Vivre ses règles... autrement* ~ RQASF



*Phase Menstruelle
Contemplation*



Phase pré-ovulatoire

- Augmentation de l'énergie, de la concentration et de l'endurance
- Relation : à explorer...
- Travail : efficacité mentale, planification, réorganisation, rattraper le temps perdu
- Profiter pour bouger
- Si fatigue après les menstruations : peut être dû à un manque de repos, un manque de fer ou de magnésium.*
- Soutenir le foie et les organes d'élimination en prévision des prochaines semaines (Trèfle rouge et Shatavi)*

* *Vivre ses règles... autrement* ~ RQASF

Phase ovulatoire

- Faculté de communication et une force intérieure, émotionnelle, palpable
- Ne pas prendre trop de travail ou de responsabilité face aux autres.
- Vigilante sur l'absence de temps pour nous....
- Moment pour apprécier le travail effectué ; pas juste pour les autres mais pour soi aussi





Phase prémenstruelle

- Notre concentration diminue, change de nature (intuitive, émotive)
- Progestérone : sensibilité permet de se connecter davantage à soi
- Phase qui peut être vécue difficilement mais tellement riche : mieux percevoir ses besoins et limites, s'affirmer



Prendre soin de soi

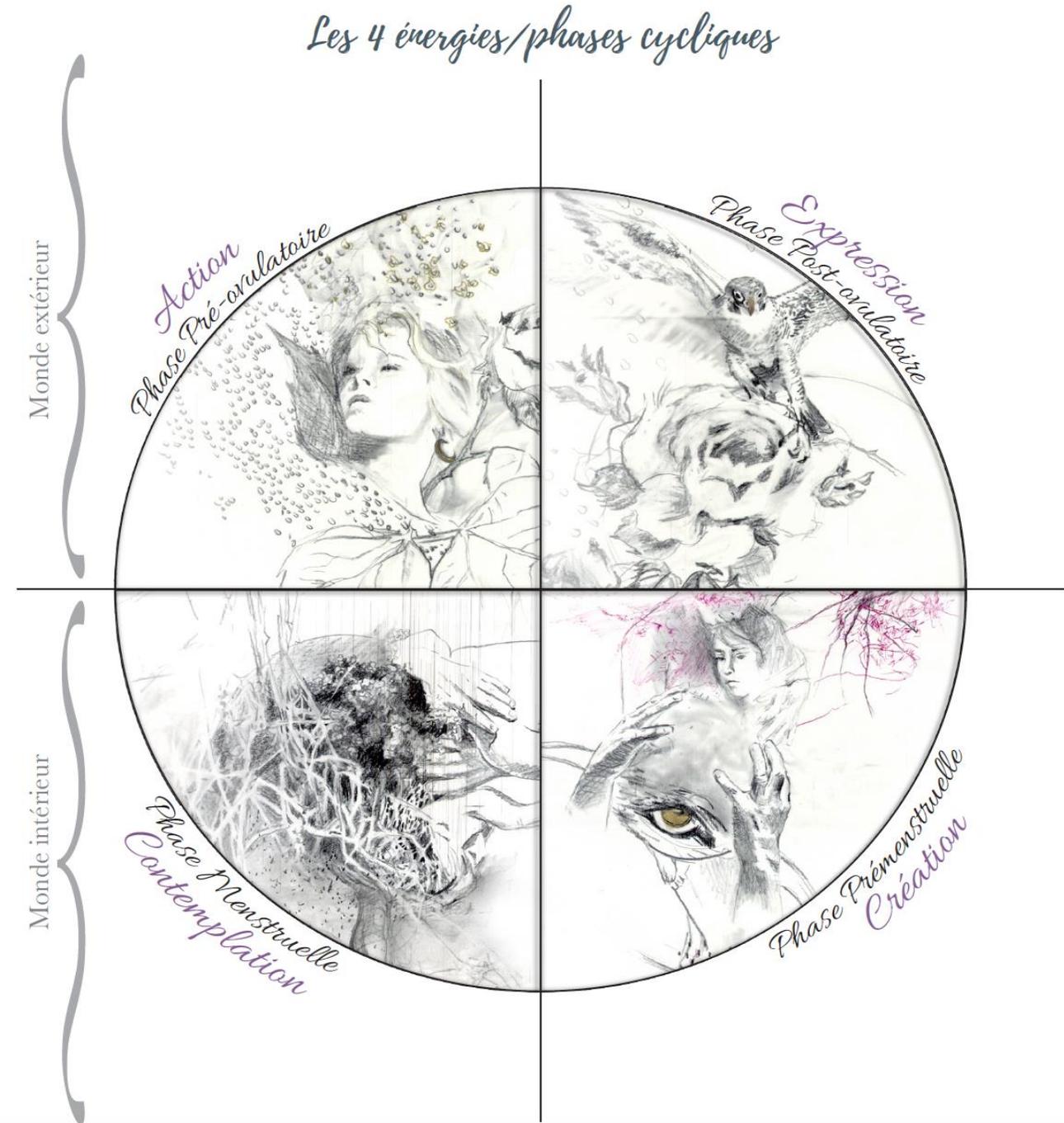
Phase prémenstruelle*

- Éviter la malbouffe, le sucre, stimulant et alcool
- Manger légumes verts, grains entiers et légumes amers
- Utiliser des plantes médicinales (pissenlit ou chardon-marie pour protéger et soutenir le foie et système digestif)
- Préparer les menstruations (omega-3, vitamine complexe B (B6 et B12), magnésium et probiotiques)
- Soutenir le système nerveux (plante scutellaire ou basilic sacré)
- Boire beaucoup d'eau
- Prendre soin de son sommeil : ça fait toute la différence!
- Si menstruations difficiles :
 - boire des toniques utérins (framboisier), plantes stimulantes circulatoires (gingembre, cannelle)
 - Éviter les produits laitiers une semaine avant
 - Bouger le bassin, danser

* *Vivre ses règles... autrement* ~ RQASF

Pourquoi le cycle est bénéfique ?

- Signe vital
- Écouter ses réels sentis et besoins
- Permet de se reconnecter à ce qui est vrai pour nous (et non ce qui devrait être)
- Au lieu de suivre un rythme linéaire (à fond, toujours accès sur les résultats et d'humeur égal), le cycle permet de :
 - diminuer le stress mental
 - favoriser notre clarté intérieure
 - augmenter la bienveillance et estime de soi
 - préserver notre énergie pour ce qui est essentiel



Plonge au cœur de
ta fémininité...

~

Amplifie ta
présence intérieure



Plonge au cœur de
ta fémininité...

~

Poursuis ta
recherche intérieure

Observation 3

mois

- *Je pense que c'est hyper payant pour le restant de mes jours. Juste en apprentissage sur moi-même. Je pense qu'on n'en apprend jamais assez et plus on apprend, plus on peut croire en nous-même et savoir l'étendu de nos facultés.*
- *Ça l'aiderait (les femmes) à mieux se comprendre. Peut-être des fois, à éviter des frustrations, des questionnements face à soi-même, face à notre efficacité, productivité. Je pense que ce serait positif pour les femmes de voir à quel point ça peut avoir un impact sur elle;*
- *Ça permet aussi pour toi, si tu as des sujets difficiles à aborder, de voir qu'à ces moments là, je ne le ferais pas. Je vais attendre cette période-là. Ça permet de choisir les choses plus importantes, de trouver les bons timings pour que ça passe mieux;*
- *Je le recommanderais pour la connaissance de soi, plus d'amour de soi, plus d'acceptation, pour nous, pour transmettre à nos filles;*
- *(...) Quand tu connais ton cycle, tu vois ce que tu peux faire en conséquence de....;*
- *Je pense que toutes les femmes devraient le faire, d'avoir à s'analyser pour le réaliser.*

Honore ta nature cyclique et ton rythme féminin

Bénéficie d'un accompagnement pour:

- Adopter un rythme plus fluide et énergisant;
- Découvrir et approfondir le pouvoir cyclique de ta nature féminine;
 - Donner voix/voie à ton être profond
 - Et plus...

[En savoir plus](#)

LE POUVOIR DE LA
 PRÉSENCE *Féminine*
Exprimez votre essence • Inspirez le changement

Accompagnement individuel
Cours et retraite en Présence Féminine

C'est en agissant en phase avec notre nature profonde que notre expansion se crée.

Tes impressions de la journée

