Comprendre son cycle pour mieux le vivre

Les phases du cycle féminin

Rédigé pour un atelier animé par Guillemette Silvand

www.guillemettesilvand.fr

De la puberté à la ménopause, soit pendant environ 40 ans de sa vie, la femme vit au rythme de son cycle menstruel. La femme est bel et bien cyclique.

Les femmes sous contraceptif hormonal (qui bloque le cycle), les femmes ménopausées et les hommes ont aussi un cycle même s'il est plus subtil et donc plus difficile à repérer.

Quel est l'intérêt de connaître son cycle ? Comme la vie, le cycle est mouvement, énergies variées. Suivre le mouvement et les énergies apporte la facilité, la fluidité, le trésor d'être bien et en phase avec soi-même et sa nature essentielle. A l'inverse, résister, aller à l'encontre du mouvement, combattre ce mouvement crée des conflits, frustrations, agitation et épuisement...

Le cycle est réglé par le jeu des hormones, les deux moments les plus visibles et connus en sont les menstrues et l'ovulation. Mais les phases intermédiaires, les plus longues, sont aussi sous influence hormonale. Pour cet aspect physique et chimique, je vous renvoie à n'importe quel document, ouvrage, livre, traitant du cycle féminin. Par contre, peu de documentation aborde ce qui se passe au niveau des énergies et des influences sur les compétences, capacités et humeurs de la femme.

La roue du cycle

Les femmes occidentales qui ont observé leurs cycles ont toutes proposé un découpage en 4 phases. Ce n'est pas forcément « la » vérité ni « votre » vérité, ce n'est pas à prendre au pied de la lettre et à calquer sur vous au jour près, c'est plutôt une piste de réflexion et de recherche pour vous même sur ce qui fait votre nature et votre essence, à savoir votre cycle.

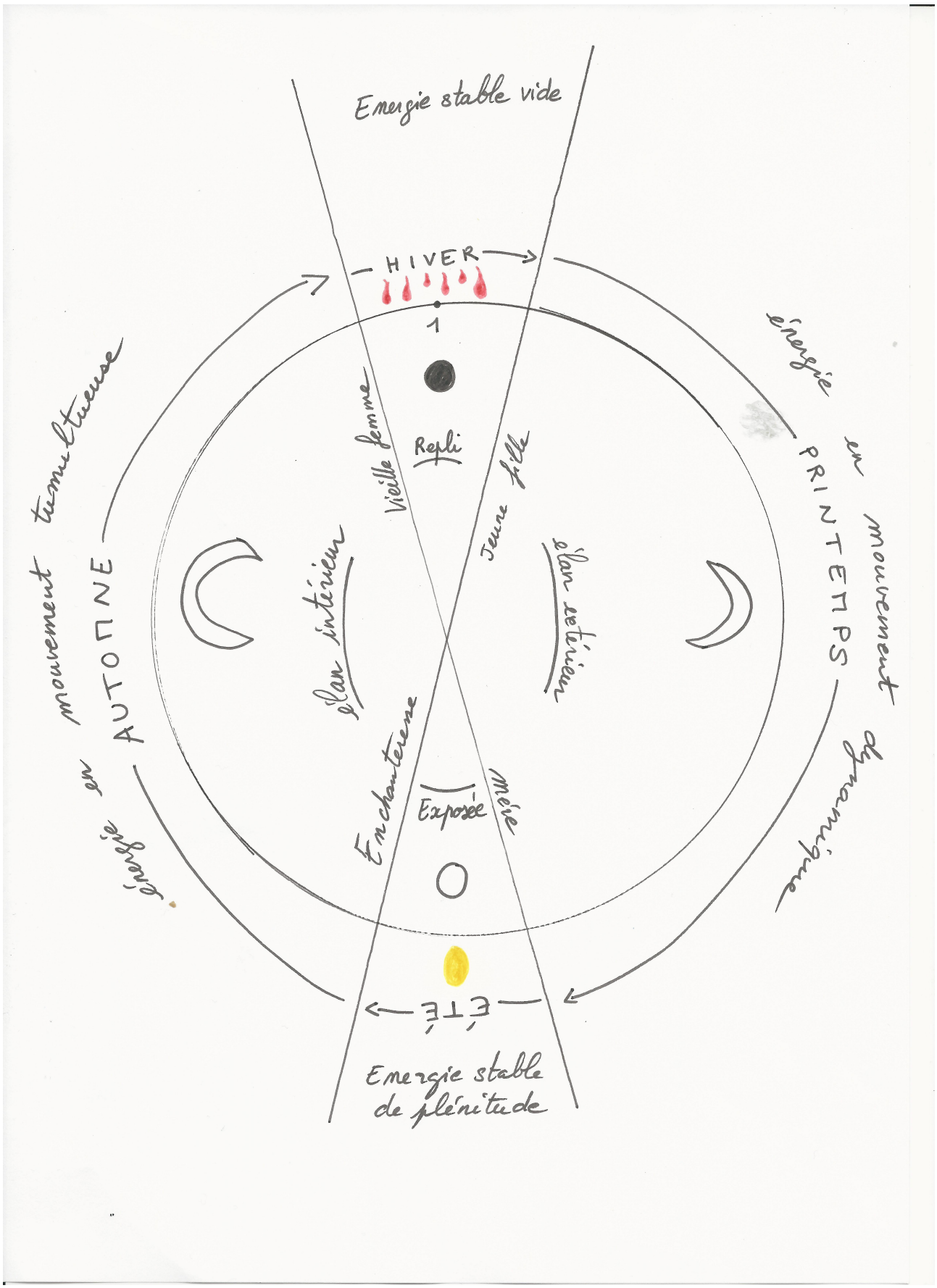
Les phases du cycle sont souvent présentés en relation avec les phases de la lune, les saisons et les archétypes féminins.

Lune noire – hiver – vieille femme – énergie de vide stable - mort et renaissance - intériorité

Premier quartier – printemps – jeune fille – énergie en mouvement dynamique - extériorité

Pleine lune – été – mère – énergie stable de plénitude - extériorité

Dernier quartier – automne – femme mature – énergie tumultueuse – intériorité



Il s'agit ici seulement d'un support schématique représentant un cycle « classique » avec ovulation le 14ème jour, mais tous les cycles ne présentent pas exactement le même schéma, ce sera à vous de personnaliser.

Dans votre espace personnel, **évoquez chaque saison de la terre pour vous même.**

Quelle est votre saison préférée et pourquoi ?

Que vous apporte chacune des saisons ?

Laquelle vous est plus difficile à traverser et pourquoi ?

Qu'aimeriez vous faire pour chaque saison si vous étiez complètement libre ?

L'hiver

Cette phase commence 2-3 jours avant les règles et se termine 2-3 jours après le premier jour des règles.

A l'instar de l'hiver de la terre, c'est un moment de repli, de silence, de vide, d'intériorité. L'archétype en lien est celui de la vieille femme, alliant force et sagesse. L'énergie est stable dans le vide.

La femme est tellement naturellement dans son intériorité qu'elle est comme en état de méditation permanente. De ce fait, c'est une période propice à l'introspection. Elle se connecte à elle-même profondément.

La femme a besoin de repos, de ne pas être dans l'action, de faire le tri, de lâcher prise, de laisser mourir ce qui n'a plus lieu d'être. C'est le moment de réfléchir aux ajustements de direction de vie. Elle est aussi vulnérable.

En pratique

C'est une phase difficile pour la femme. Même si c'était pour de mauvaises raisons (impureté liée à l'écoulement), les femmes étaient auparavant mise à l'écart de la vie quotidienne durant cette période. Cela leur permettait de se poser, de profiter de cet espace-temps avec elle-même, de se reposer avant de recommencer un cycle, étape **nécessaire** pour ne pas repartir déjà épuisée.

La règle de cette phase est de NE PAS PASSER EN FORCE.

Notre société actuelle valorise l'énergie linéaire, permanente et accepte difficilement l'idée de pause. Il faut toujours être performant. Or, si la femme ne respecte pas cet hiver de son corps, elle tire sur la corde, nage à contre-courant, s'épuise et bien sûr est irritable, en colère puisque sa nature et ses besoins ne sont pas respectés.

Comment arriver alors à sortir de la course du quotidien, comment arriver à dire « stop » et prendre ce temps pour soi afin de respecter son corps, son énergie du moment, faire cette pause indispensable pour permettre de lâcher et de renaître en forme ? Si ce temps n'est jamais pris, l'épuisement physique et énergétique s'installe pouvant entraîner divers maux physiques et psychologiques.

Anticipez, prévoyez, planifiez ce temps de pause autant que faire se peut ! N'ajoutez rien dans l'emploi du temps au strict minimum imposé par les obligations professionnelles. Même pour votre travail, réduisez les tâches et la charge temporairement. A la maison, déléguez et laissez la place à votre conjoint.e. Si cela est possible, prévenez vos collègues que vous serez moins productive mais que cela vous permettra de revenir bien plus en forme. Si vous gérez votre travail, allégez au maximum. Ne prévoyez pas de sorties, pas de visites, pas de réceptions. Faites le minimum ! Et quand vous le faites, faites le lentement, sans précipitation, en goûtant le plaisir de votre état méditatif qui apporte un œil imparable pour trier l'essentiel du superflus !

La sexualité peut-être étonnante à ce moment là tellement la femme est sensible et à l'écoute de ses émotions, sensations.

Dans votre espace personnel : **L'HIVER**

Qu'est-ce que cela vous évoque ? Êtes-vous choquée ? Etonnée ? Perplexe ? Rassurée ?

Qu'aimeriez vous faire durant cette phase si vous étiez pleinement libre.

Le printemps

Cette phase commence 2-3 jours après le premier jour des règles et dure jusqu'à 2-3 jours avant l'ovulation. C'est la phase qui détermine la longueur du cycle, la seule à être vraiment variable.

Le printemps de la femme apporte un élan vers l'extérieur empli de dynamisme, de fraîcheur, de légèreté, de liberté. C'est un sentiment de jeunesse, une fête dans le monde. C'est surtout une phase d'action. C'est le moment d'oser, d'agir, de se lancer, d'être audacieuse.

L'archétype féminin traversé est celui de la jeune fille, pétillante, coquine, joueuse, virevoltante. Profitez de cette jeunesse pour jouer avec elle.

En pratique

Correspondant à une énergie plus masculine, c'est la phase la plus facile à vivre dans notre société qui valorise la performance et le dynamisme.

Il s'agit du meilleur moment pour écouter son enfant intérieur, jouer, faire des projets et les lancer, mettre en place des plans d'action. Donc, n'hésitez pas à programmer à l'avance durant cette phase tout ce qui demande de la lucidité, de la clarté, des capacités d'analyse et d'élaboration. C'est parfait pour les études et les apprentissages.

C'est aussi le moment de programmer vos réceptions, sorties, de voir du monde, d'organiser des événements avec du monde... et de faire du sport.

Attention quand même à ne pas vous surcharger dans cette phase car vous savez que c'est là qu'il faut mettre tout ce qui demande de l'énergie !

La sexualité dans cette phase est facile, ludique, spontanée, c'est le moment pour renouer ou programmer des moments en amoureux si besoin.

Le rôle du partenaire dans cette phase serait de jouer lui aussi de cette phase dynamique, de favoriser la spontanéité et l'esprit de liberté chez la femme (qui peut avoir tendance à se faire pas mal de souci). Profitez de ce temps de légèreté et d’insouciance ensemble.

Dans votre espace personnel : **LE PRINTEMPS**

Qu'est-ce que cela vous évoque ? Êtes-vous choquée ? Etonnée ? Perplexe ? Rassurée ?

Qu'aimeriez vous faire durant cette phase si vous étiez pleinement libre.

L'été

Cette phase commence 2-3 jours avant l'ovulation et se termine 2-3 jours après l'ovulation. Physiquement, certaines femmes ressentent la tension liée à l'éclosion imminente de l'ovule et le relâchement immédiat au moment où il est libéré.

L'été de la femme est une phase d'énergie stable de rayonnement et de plénitude. Avec ou sans désir d'enfant, le corps de la femme s'est préparé à accueillir, donner, nourrir, comme l'abondance de la nature au plus haut de l'été et cela se ressent dans l'énergie de cette phase. Il s'agit ici de générosité, de don inconditionnel, d'amour, de compassion, d'empathie.

L'archétype féminin traversé est celui de la mère, opulente, abondante, nourricière, donnant sans condition, aimant avec toute sa générosité.

En pratique

C'est le meilleur moment pour résoudre des conflits, aborder les problèmes de relations humaines, tant la bonté et l'empathie sont naturelles à ce moment là.

C'est une phase de fort rayonnement, profitez en pour exposer votre sérénité au monde. L'énergie qui vous accompagne vous permet de vous exposer sans vous mettre en danger car les dispositions favorisent le bon accueil des critiques. Vous êtes sereine et prenez les choses avec douceur et compréhension. Vous aurez tendance à vouloir prendre soin des autres.

Cette phase est assez facile à vivre en société, très utile pour tout travail d'équipe et pour l'entente familiale.

C'est aussi le moment de prendre des décisions, de finaliser des projets.

Savourez votre plénitude, brillez dans le monde, offrez votre lumière.

La sexualité dans cette phase sera facilité par tout le corps qui s'offre avec amour. Cependant, certaines femmes peuvent refuser de façon épidermique les rapports juste après l'ovulation de peur (inconsciente) de déranger l'éventuel équilibre à l'intérieur de leur utérus.

Pour le partenaire c'est le moment idéal de faire le point sur le couple, d'aborder les sujets délicats étant donné l'empathie prononcée de cette phase. C'est aussi le moment de construire ensemble, de réaliser des projets. Enfin, pour les hommes, c'est une phase de laquelle ils peuvent apprendre la générosité et l'empathie. Dont ils auront besoin dans la phase suivante à l'égard de la femme...

Dans votre espace personnel : **L'ETE**

Qu'est-ce que cela vous évoque ? Êtes-vous choquée ? Etonnée ? Perplexe ? Rassurée ?

Qu'aimeriez vous faire durant cette phase si vous étiez pleinement libre.

L'automne

Cette phase commence 2-3 jours après l'ovulation et dure jusqu'à 2-3 jours avant les règles. Elle a toujours la même durée de 14-15 jours, contrairement au « printemps » qui est variable.

Cette phase souvent tant redoutée pour cause de « syndrome pré-menstruel » est une phase de puissance formidable, à la créativité décuplée et foisonnante, intuitive et magique. Elle pousse la femme à explorer, expérimenter, tester, découvrir...

C'est aussi une période de doute et d'attente par rapport à une éventuelle grossesse qui peut créer quelques tensions. Tensions exacerbées si la femme est dérangée dans son besoin de retourner vers elle même, à nouveau vers son intérieur, et d'exprimer sa créativité.

Il s'agit d'inventer, de chercher, de créer non pas pour construire, mais pour trouver sa voie, se trouver soi-même. D'où parfois un sentiment d'éparpillement à tester beaucoup de choses en même temps. C'est le moment idéal pour les artistes, les écrivains, toute création d'expression de soi. L'intuition est grande, la sensibilité aussi. La femme est connectée à la connaissance, elle sait, elle n'est déjà plus dans l'état de lucidité et de clarté d'esprit, de raisonnement propre au « printemps », elle n'a pas besoin de raisonner, elle sait, elle sent. C'est une très belle phase d'exploration des possibles, de création, de puissance.

C'est la phase de l'archétype féminin de la « sorcière » ou « enchanteresse », la femme mature consciente de la puissance, à la fois créatrice et destructrice si on se met en travers de son chemin. C'est la « femme sauvage », hypersensible, connectée au monde, à la magie.

En pratique

Cette phase émotive est parfois difficile à traverser, voire redoutée. Ce que l'on peut faire pour optimiser les compétences de cette phase est par exemple de commencer à prendre du temps pour soi, de se mettre à des activités créatives. Se permettre d'écouter son intuition et ses émotions, de revenir à soi, de s'exprimer par l'art, la création, l'invention.

La femme est aussi très exigeante lors de cette phase, notamment avec tout ce qui est superflus, elle décortique, épure, tire les leçons des fruits récoltés par la précédente phase.

La sexualité lors de cette phase peut-être moindre du fait que la femme est infertile. Mais elle peut aussi être le terrain de ses expériences, de sa créativité. La puissance de la femme dans cette phase peut parfois déstabiliser son partenaire.

Le rôle du partenaire est de mettre à profit les apprentissages de la phase précédente pour accueillir dans l'empathie et être à l'écoute. Il peut aussi encourager la femme à s'exprimer dans la création et la soutenir. Et commencer à prendre en charge le quotidien afin qu'elle puisse expérimenter.

Dans votre espace personnel : **L'AUTOMNE**

Qu'est-ce que cela vous évoque ? Êtes-vous choquée ? Etonnée ? Perplexe ? Rassurée ?

Qu'aimeriez vous faire durant cette phase si vous étiez pleinement libre.

Que faire de tout cela ?

Observation

La première chose à faire est de s'observer, de noter le jour chaque jour ou très régulièrement où vous en êtes dans votre cycle (quel jour) et quels sont vos émotions, sensations, les idées qui vous passent par la têtes, vos envies, vos besoins...

Cela peut se faire dans son agenda, dans un agenda dédié, ou en créant son cadran lunaire personnalisé. Des nuages de mots, des couleurs, des images peuvent être inscrits, collés dans les « quarts » consacrés.

Cette observation est à faire sur plusieurs cycles et vous permettra de voir ce qui se dégage de votre personnalité. C'est un formidable outil de connaissance de soi.

Si vous êtes sous contraceptif hormonal, vous pouvez arrêter quelques cycles afin de pouvoir faire cette observation.

Anticipation

Quand vous aurez dégagé vos tendances personnelles, votre rythme personnel, vous pourrez alors commencer à anticiper sur les phases suivantes, soit très proches soit sur le cycle suivant voire les cycles suivants pour organiser votre emploi du temps, les tâches à effectuer en fonctions de vos compétences de chaque phase.

Célébration

N'hésitez pas, quand vous aurez suivi votre nature, suivi votre rythme, votre cycle, à célébrer la femme que vous êtes, à vous honorer et à être fière de cette richesse sans cesse renouvelée.

Recentrage

Pour arriver à vivre la cyclicité et toute sa palette d'émotions, d'humeurs et de compétences, on peut avoir besoin d'un outil de recentrage. Dans le mouvement et le tourbillon des émotions, il peut être utile, grâce à une méditation, un rituel, une musique..., de savoir prendre du recul, se recentrer dans les eaux profondes et calmes de votre intérieur et d'observer l'agitation à la surface avec distance et recul. Ainsi, vous pourrez continuer votre chemin en restant connectée, vous-même, en accord avec votre cycle, même dans le chaos (parfois) de la vie quotidienne.

Quelques pistes supplémentaires

Les transitions entre les phases ne sont pas franches, les limites fluctuent et les phases se chevauchent, comme la nature au fil des saisons.

A noter aussi qu'habituellement on compte le 1er jour du cycle au 1er jour des règles. Ce qui fait que le jour 1 du cycle sera au milieu de la phase de l'hiver. Tenez en compte dans la notation des phases par rapport aux jours de votre cycle pour vos observations.

Durée du cycle

Un cycle normal dure 28 à 30 jours.

Un cycle long est supérieur à 30 jours.

Un cycle court est inférieur à 28 jours.

On dit qu'un cycle est régulier s'il y a 4 jours maximum de variabilité. Il est considéré comme irrégulier s'il y a plus de 5 jours de variabilité, sans limite supérieure.

La phase qui détermine la longueur du cycle est la phase entre le premier jour des règles et l'ovulation. Elle peut ne durer que 7 jours ou au contraire 3 semaines...

Cette phase débute à la moitié de l'hiver, traverse tout le printemps et se termine sur la moitié de l'été.

Si vos cycles ne sont pas classiques, voici quelques pistes de réflexion possible :

- comment respectez vous le temps de repli et de repos de l'hiver ?
- Comment vivez vous l'explosion dynamique vers l'extérieur du printemps ?
- Que représente pour vous la fertilité et la maternité ?

Et si vos cycles sont chaotiques, comment vivez vous les lois, règles, contraintes, cadres ?

Durée des menstrues

Elles sont considérées comme courtes en-dessous de 2 jours et longues au-dessus de 4-5 jours.

On sur-évalue souvent la quantité de l'écoulement, il ne dépasse en réalité pas un demi-verre.

Si vos règles sont très abondantes, longues, une des pistes à explorer peut être de savoir si vous vous respectez assez dans votre rythme, si vous arrivez à vous affirmer.

Références

« Les trésors du cycle de la femme » de Maïtie Trélaün

« Sagesse et pouvoirs du cycle féminin » de Marie Pénélope Pérès et Sarah-Maria LeBlanc

« Lune rouge » de Miranda Gray

« La femme optimale » de Miranda Gray

Revue « Rêve de femmes »