

Pauline Loritte

**AGENDA
PERPÉTUEL**
écoféministe

Une année d'empowerment au féminin !

JouVence

AVANT- PROPOS

Chères Sœurnières,

Je suis si heureuse que vous teniez
cet agenda entre vos mains.

Les mêmes mains que vous tendez à vos sœurs, les mêmes
mains brandies pour les causes qui vous sont chères, ces
mains libérées qui s'expriment, qui se battent, qui aiment
et qui soutiennent.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez vu.

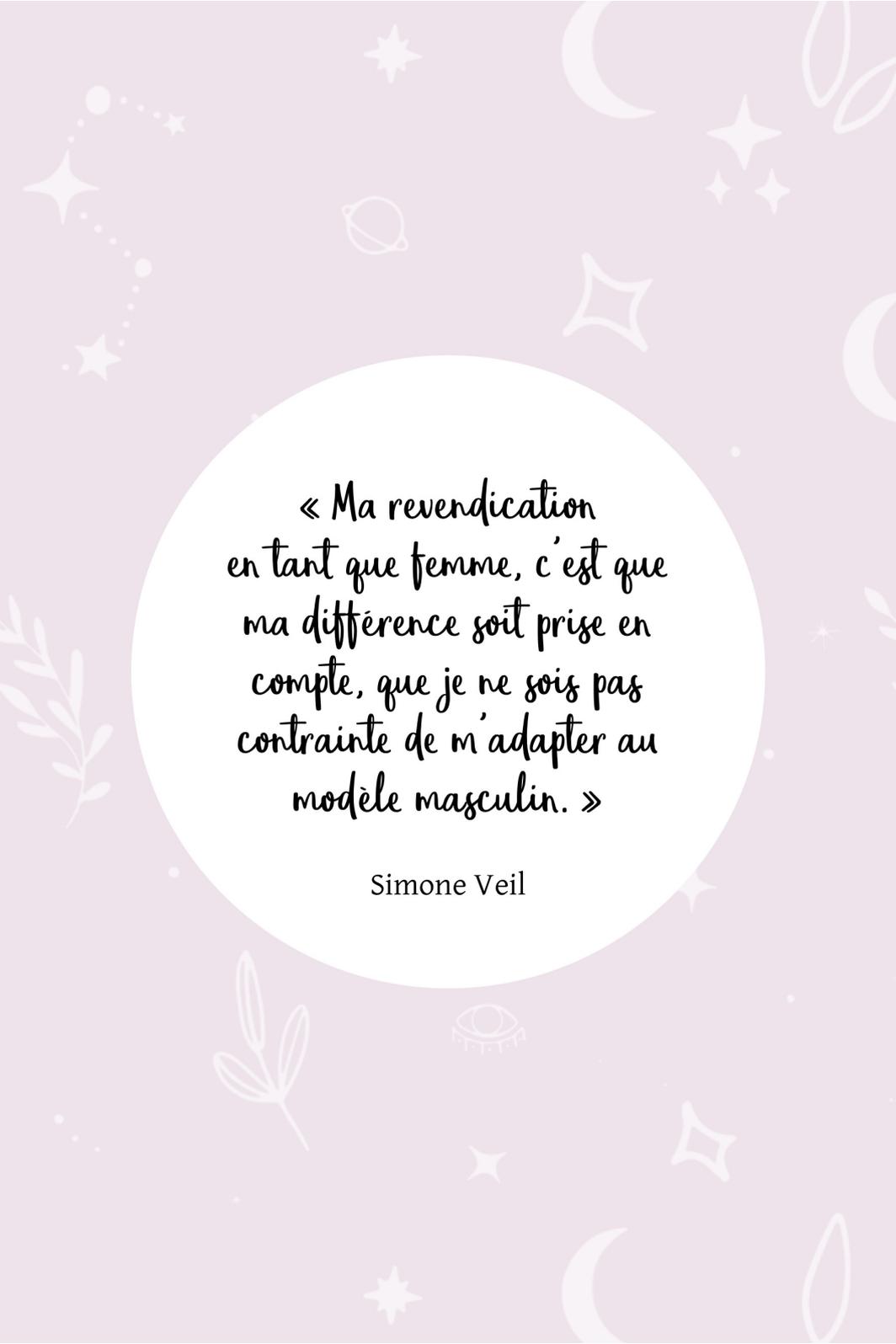
Vous avez observé les dissonances de ce monde, vous
voyez les incohérences, les injustices. Vous percevez aussi
la beauté, l'harmonie et le respect.

Si votre cœur a choisi ce compagnon pour l'année à venir,
c'est parce qu'il sait. Il sent quelque chose de grand en
mouvement. Il sait qu'un vent de fraîcheur souffle sur les
dominations en place et que chacun-e reprend sa place,
dans la douceur et la fermeté.

Merci de faire partie de celles qui changent l'avenir de nos
filles, de nos nièces, de nos sœurs. Oui merci parce que
détenir un agenda écoféministe est déjà un acte militant
doux, comme je les aime.

Sororité, indépendance, liberté, Amour.

Pauline



« Ma revendication
en tant que femme, c'est que
ma différence soit prise en
compte, que je ne sois pas
contrainte de m'adapter au
modèle masculin. »

Simone Veil

INTRO

Un agenda écoféministe perpétuel...

Vous le remarquerez au fil des pages, cet agenda ne contient aucune date. Cela veut dire que vous avez la liberté de choisir à quel moment débiter votre année écoféministe. Des champs vides ont été aménagés pour noter les mois et les dates.

... basé sur les cycles de l'année

Cet agenda ne suit pas les 12 mois de l'année, mais les 13 cycles lunaires. Comme vous le savez, les Femmes sont cycliques par nature. Nous avons, en théorie, 13 cycles menstruels dans l'année, exactement comme les cycles lunaires.

Au fil de cet agenda, nous parlerons donc en cycles et non en mois. Ils sont numérotés de 1 à 13 et comptent chacun 30 jours. La durée des cycles menstruels étant inégale selon les Femmes et d'un cycle à l'autre, chaque cycle débitera donc par la nouvelle lune (jour 1) et non par le premier jour des règles.

Plus qu'un agenda, un guide d'empowerment !

Plusieurs exercices vous sont proposés pour développer votre puissance féminine !

Grâce à cet agenda, vous ne perdrez jamais vos objectifs de vue, vous travaillerez activement à créer ou maintenir l'harmonie dans les différents domaines de votre vie de Femme bien remplie.

Vous pourrez également renouer avec vos cycles menstruels grâce au cadran lunaire à compléter, qui vous est proposé à chaque début de cycle.

Des citations inspirantes, des pratiques de Sorcières, des portraits de Femmes... Cette année, vous plongerez au cœur de la pensée écoféministe !

Cadran lunaire

Cycles menstruels et cycles lunaires

Le cycle menstruel est en lien direct avec les cycles lunaires qui durent 29,5 jours en moyenne.

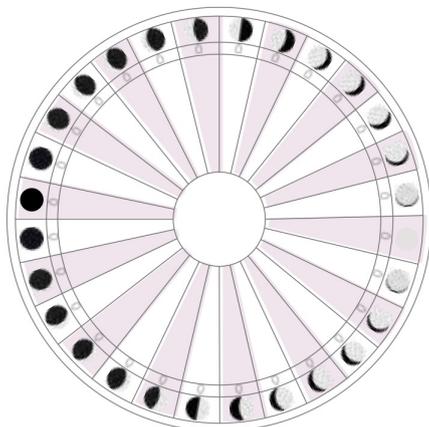
Selon Miranda Gray, grande spécialiste des cycles féminins et connue en France pour son livre *Lune rouge* (Macro Éditions), c'est un signe que la Femme a une dimension divine !

Bien que chaque Femme ait son propre rythme, il arrive bien souvent que les règles interviennent au moment de la nouvelle ou de la pleine lune en fonction de l'état émotionnel dans lequel nous nous trouvons.

C'est justement pour mieux connaître son propre cycle et les variations émotionnelles qui en découlent qu'il est intéressant de compléter le cadran lunaire !

Ainsi, vous saurez que certaines phases de votre cycle sont plus propices à la créativité, d'autres à la procrastination !

Vous pourrez anticiper les moments où vous avez besoin de vous retrouver seule au calme et d'autres où vous aurez besoin d'échanges sociaux et de peps !





Les 4 phases des cycles

Miranda Gray divise les cycles en 4 phases par lesquelles chaque Femme passe ! Elle associe chaque phase à un archétype féminin.

Phase 1 : La sorcière (Nouvelle lune)

C'est le moment des règles. Le moment où l'énergie est en berne et l'envie de se plonger sous un plaid devant une bonne série Netflix se fait sentir. C'est le moment de lâcher toutes les tensions accumulées pour repartir sur un nouveau cycle.

Phase 2 : La vierge (Premier quartier)

C'est le moment juste après les règles où l'on a l'impression de revivre. Comme une envie soudaine de sortir, voir du monde dans la joie !

Phase 3 : La mère (Pleine lune)

C'est le moment de l'ovulation. Moment où l'on se sent très en phase avec le Vivant, la nature.

C'est un moment d'harmonie avec le corps et la spiritualité.

Phase 4 : L'enchanteresse (Dernier quartier)

C'est la phase prémenstruelle, lorsque la fécondation n'a pas eu lieu. Il s'agit d'un moment de grande créativité, comme un besoin de créer, de vivre, de ressentir.

Lecture pour aller plus loin...

Lune rouge. Les forces du cycle féminin, Miranda Gray
(Macro Éditions, 2011)

L'écoféminisme

*La définition de l'écoféminisme proposée ici n'est que mon propre résumé. Il y a tant à dire sur ce courant qu'il est très difficile de se lancer dans une si courte présentation. C'est pourquoi je vous propose d'aller creuser le sujet en vous documentant.
De nombreuses ressources vous sont proposées au fil de l'agenda.*

Qu'est-ce que l'écoféminisme exactement ?

Loin d'être, comme certain·e·s ont l'air de le penser, le dernier concept à la mode, la pensée écoféministe fait ses premières apparitions timides en France dans les années 1970.

À cette époque, ce courant militant fait plus de sceptiques que d'adeptes, même dans le groupe des féministes classiques qui s'offusquent du lien fait entre la nature et la Femme.

Aussi, le côté spirituel de cette philosophie écoféministe interroge, voire dérange.

Aujourd'hui, ce courant faisant le pont entre domination patriarcale et crise écologique refait surface en écho aux problématiques sociétales actuelles.

L'écoféminisme milite pour le respect du Vivant quel qu'il soit. Le respect, mais aussi l'Amour, l'empathie, l'égalité, la solidarité.

Le but principal étant de mettre un terme aux dominations et de plutôt réintégrer nos pouvoirs personnels.

L'écoféminisme est un appel puissant à l'harmonie et au lien. Recréer les liens que le système patriarcal a détruits.

L'écoféminisme pose une simple question :
quel monde voulons-nous ?
Et la réponse est sans appel :
pas celui-ci.

« Si vous défendez l'égalité, alors vous êtes féministe. »

Emma Watson

Nous le sentons, un grand changement est en cours. Des prises de conscience se font tant au niveau individuel que collectif. La course à la performance, à la rentabilité, au pouvoir est un temps révolu pour les plus amoureux du Vivant. Les modes de vie changent, les pensées évoluent et les priorités se réaxent.

Le Monde n'a jamais eu autant besoin des écoféministes. Ramenons l'harmonie ensemble, soudé·e·s. Refusons cet énorme crime contre le Vivant auquel nous sommes en train d'assister. Nous ne sommes pas impuissant·e·s. Que l'on se considère comme une femme ou un homme, nous sommes écoféministes et nous œuvrons chaque jour par des petites et grandes actions pour offrir un monde plus aligné et pour réparer ce qui a été mal fait.

Pourquoi un agenda écoféministe ?

Tout simplement parce que l'écoféminisme commence dans notre vie de tous les jours ! Ce n'est pas qu'un simple sujet philosophique à aborder dans des cercles fermés.

L'écoféminisme se vit aussi de l'intérieur et au quotidien. Dans nos paroles, dans nos façons d'écrire, dans nos lectures, dans notre développement personnel.

Oui, chercher à se reconnecter à sa puissance, faire ce que l'on aime, avoir une vie harmonieuse, épanouie, connectée à la nature, c'est cela être écoféministe. Plus vous vous respectez vous-même, plus vous êtes aligné·e·s et plus vous inspirez les autres à suivre votre voie. C'est cela être écoféministe...

Œuvrer à l'intérieur, puis à l'extérieur.

Cet agenda est écoféministe car il vous guide dans cet empowerment personnel !



« Être écoféministe,
c'est s'attaquer à
la racine des rapports de
domination, c'est appeler
à un nouvel âge de l'humanité. »

Delphine Batho

Vos 3 grands objectifs

Écrivez dans les cercles les 3 objectifs qui méritent toute votre attention les 13 prochains cycles.

1

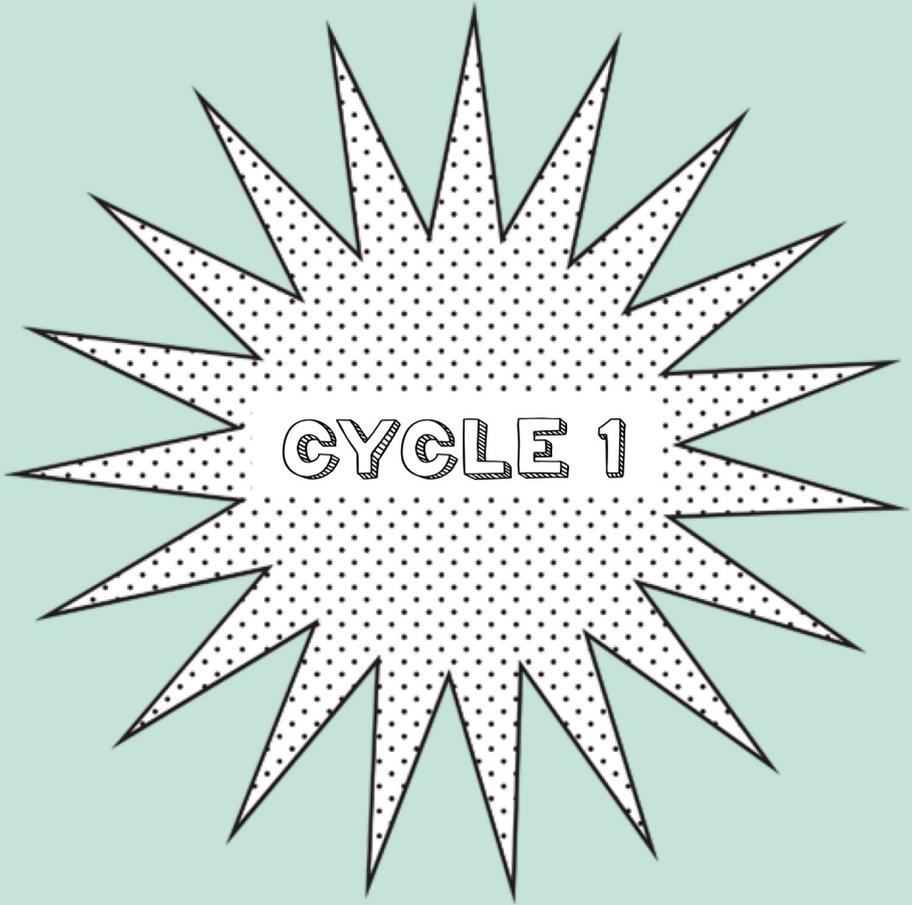
2

3

Vos rêves les plus fous

Notez un grand rêve de vie sous chaque étoile.





CYCLE 1

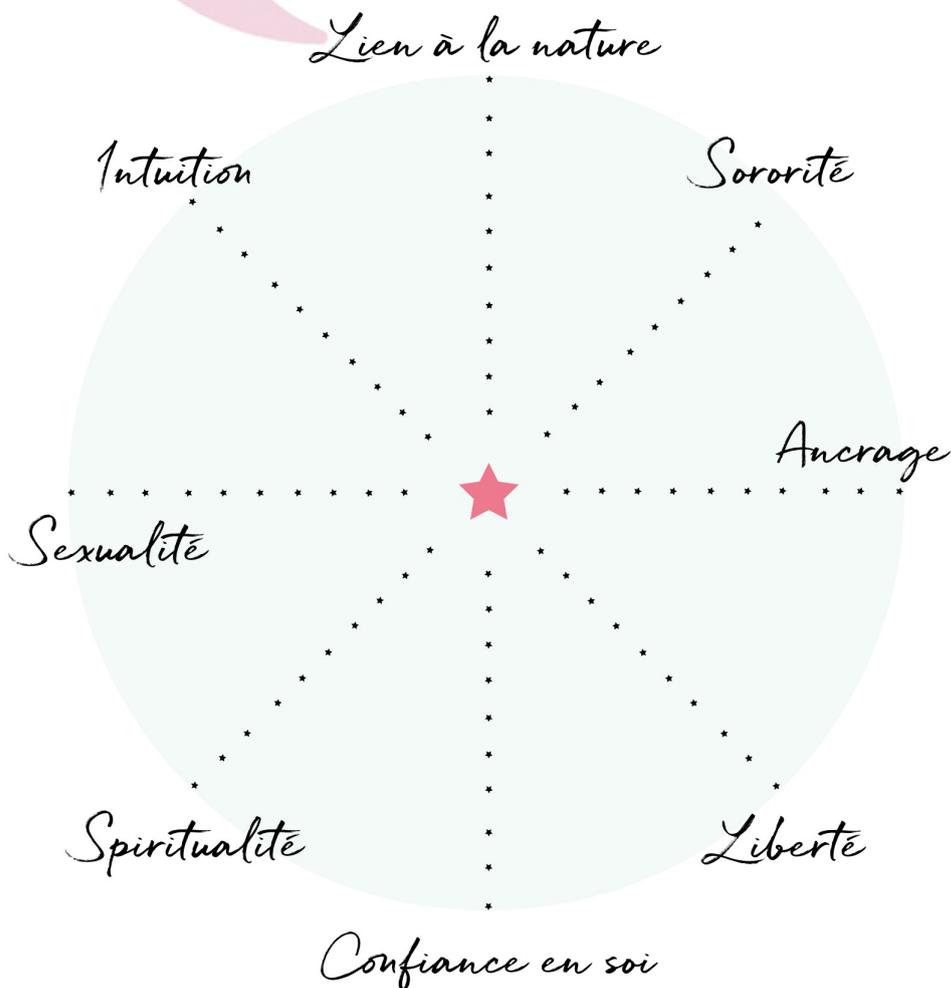
Temps forts

● Nouvelle lune le .../... du signe astro

● Pleine lune le .../... du signe astro

Constellation intérieure

Évaluez les 8 domaines de votre Vie écoféministe de 1 à 10 (1 étant le plus près de l'étoile centrale) et reliez les scores entre eux pour former votre constellation du mois !

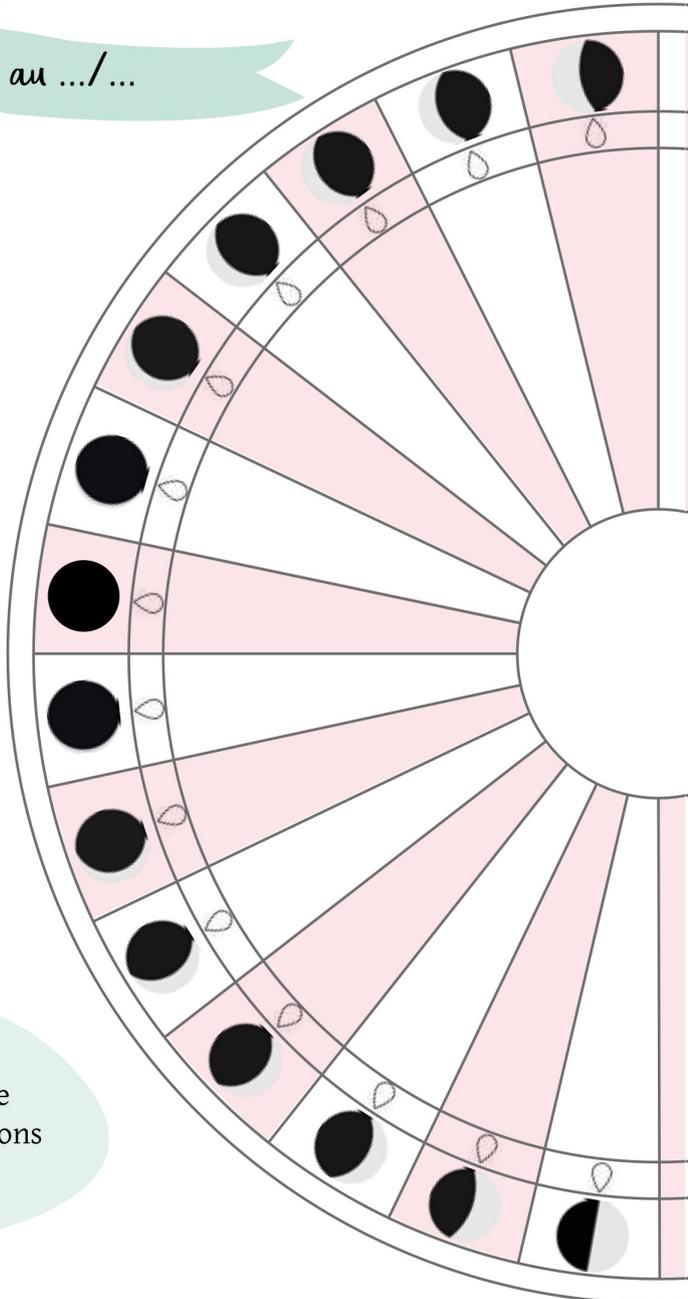


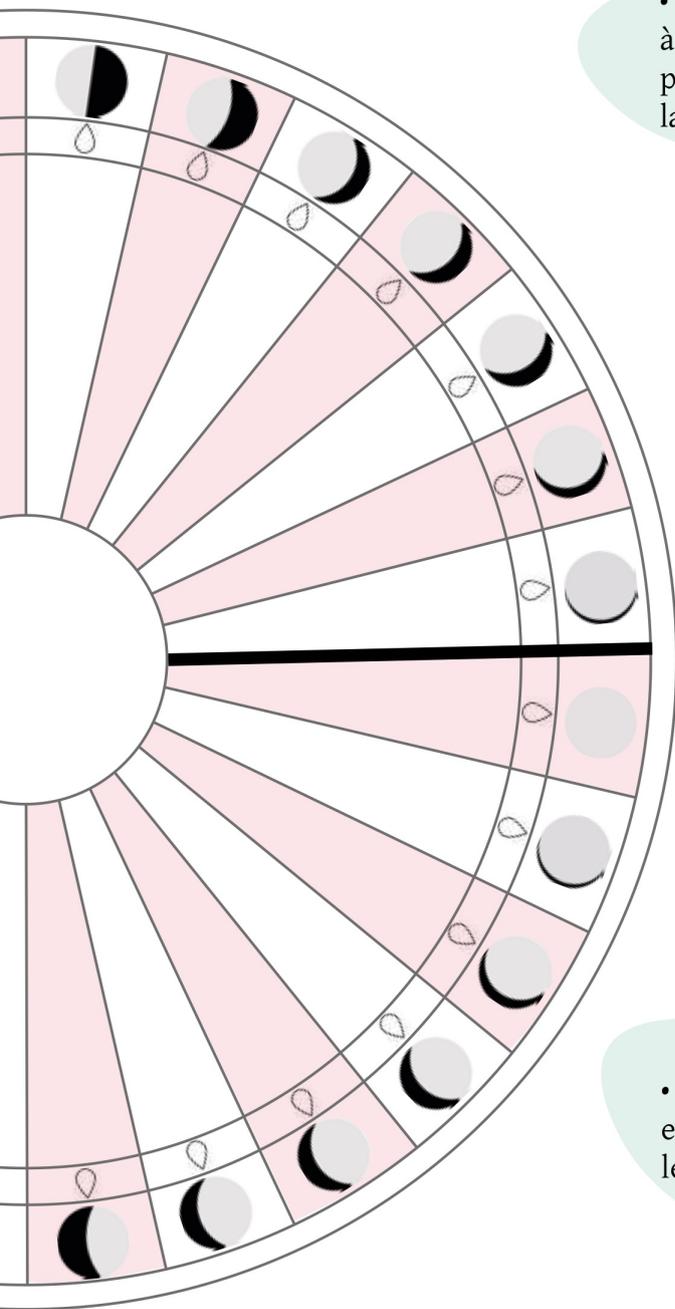
Cadran lunaire

Cycle du .../... au .../...

Pleine
lune

Coloriez en rouge
cette goutte pour votre
période de menstruations
et en bleu pour votre
période d'ovulation.





- Le premier cercle à l'extérieur vous permet de noter la date du jour.

Nouvelle lune

- Notez vos humeurs et observations dans les espaces vides.

Vision board

Dessinez ou collez des images sur ces deux pages pour illustrer vos envies, vos objectifs pour ce cycle.