

Maïtie Trélaün

LES TRÉSORS DU CYCLE DE LA FEMME

S'épanouir avec ses énergies

JouVence
poché

SOMMAIRE

Prologue..... 7

Introduction 11

CHAPITRE 1

De l'importance d'intégrer le cycle	
à votre quotidien.....	19
Habitez votre corps	22
Respectez-vous	23
Accueillez-vous.....	26
Libérez votre créativité.....	27
Utilisez la bonne énergie au bon moment.....	28

CHAPITRE 2

Le cycle de la Terre	31
L'hiver.....	32
Le printemps	34
L'été	35
L'automne.....	35
La 5 ^e saison.....	36

CHAPITRE 3

Le cycle de la femme :	
messager de son énergie de vie	39
Vos compagnons de route	42
Femme entre Terre et Ciel	46
La Femme et la rivière	49

CHAPITRE 4

Transformez votre quotidien	125
Observez votre cycle pour mieux vous connaître	127
Allez à la rencontre de vos saisons.....	139
Accueillez et écoutez votre cycle	150
Planifiez votre quotidien en fonction de votre cycle.....	162
Célébrez-vous.....	180
Ajustez vos règles de femme.....	182
Conclusion.....	185
Annexe	189
Bibliographie	190
Pour aller plus loin	192

*Remerciements à
Nina Folie pour sa participation à la relecture,
mes parents qui m'ont permis de naître Femme,
toutes les femmes qui m'ont ouvert la beauté
de leurs univers.*

Chapitre 1

De l'importance
d'intégrer le cycle
à votre quotidien

Apprendre à se respecter

Votre cycle, en impulsant la variation de ses énergies, met en mouvement votre biologie qui s'exprime dans votre corps. C'est donc un fabuleux outil qui vous ramène à vous, vous apprend à vous respecter en utilisant la « bonne » énergie au « bon » moment.

Le cycle menstruel anime la femme de sa puberté à la ménopause, donc pendant près de 40 années de sa vie ce qui représente environ 480 cycles. Il est l'expression de sa relation à ce qui vit en elle (que j'appelle aussi son vivant) et à sa nature profonde (celle avec laquelle elle est née et qui fait sa spécificité) ou essentielle (car en lien avec son essence). Son évolution au fil du temps dessine les variations de cette relation.

Lorsque vous utilisez des contraceptifs hormonaux, ils bloquent votre cycle naturel. Le sang qui s'écoule chaque mois n'a rien à voir avec des menstrues : il est l'expression d'une privation hormonale et non de la desquamation de la muqueuse utérine. Le travail que vous vous apprêtez à faire est d'autant plus important, car il va vous permettre de rester en lien avec votre nature cyclique même si son expression physiologique est contrariée. Cela va vous demander d'accueillir pleinement votre choix afin que vous puissiez avancer avec lui. Cela ne gêne en rien la découverte de vous-même, d'autant que ce choix parle aussi de vous.

Mais sur quoi vous appuierez-vous si vous n'avez pas votre cycle physiologique ?

Ce n'est pas parce que vous n'avez plus vos règles « naturelles » que vous n'avez pas une nature cyclique. La femme ménopausée en a une de même qu'un homme.

Son expression en sera peut-être plus subtile même si ce n'est pas obligatoire. Vous percevrez également les variations de votre énergie en fonction du cycle de la Lune et de celui de la Terre qui influencent chaque être humain.

Donc, vous pouvez dans tous les cas aller à la rencontre de ce qui est cyclique en vous : c'est un moyen de vous rapprocher de vous.

À retenir

Votre cycle est une porte d'accès à vous-même.

Que vous apporte donc cette notion de cycle et quels bénéfices aurez-vous à l'écouter et la respecter ?

Nous vivons au moyen d'un corps qui nous informe à chaque instant de ce qui est adapté ou non à notre écologie personnelle.

L'inconvénient est que, pour différentes raisons, nous nous sommes coupés de ces informations, nous nous accrochons alors à des repères extérieurs. Écouter votre cycle est un moyen simple et accessible de trouver des repères intérieurs.

Ces repères sont dans votre corps, ce sont vos sensations qui fluctuent en fonction de votre relation à votre environnement.

Écouter votre cycle vous donne la possibilité :

- d'habiter votre corps ;
- de vous respecter ;
- de vous accueillir telle que vous êtes ;
- de libérer votre créativité et donc ce qui pétille en vous ;
- de percevoir et d'utiliser la « bonne » énergie au « bon » moment.

En intégrant les énergies de votre cycle à votre quotidien, vous augmentez votre bien-être et simplifiez votre vie quotidienne.

À retenir

Écouter votre cycle est un chemin tout tracé pour habiter votre corps et entendre ce qu'il vous dit et ainsi guider vos choix dans la direction qui est juste pour vous.

Habitez votre corps

Lorsque je suis en montagne et que j'entends crier, je cherche la marmotte. J'aurai plus de facilités à la voir si elle bouge que si elle est immobile. Le cycle impulse un mouvement. C'est comme s'il faisait courir la marmotte en vous. C'est un moyen privilégié pour entendre ce qui vous anime.

Plus vous allez l'écouter, mieux vous allez l'habiter et plus vous percevrez les nuances de ce qu'il vous raconte à chaque instant. Vous aurez alors le choix de suivre ses préconisations ou non.

Respectez-vous

Dès l'instant où vous habitez votre corps, vous pouvez vous respecter. En effet, comment puis-je prendre soin de ma maison et savoir de quoi elle a besoin si je n'y suis pas?

Aller à la rencontre de votre cycle est un moyen de rentrer chez vous et de voir comment votre « maison » vit les saisons (quand ferme-t-elle les volets et se replie-t-elle au coin du feu, quand ouvre-t-elle les fenêtres et joue-t-elle avec les courants d'airs?...). Ainsi, vous apprendrez à reconnaître les spécificités de chacune de ses phases et les besoins qui y sont liés. Vous pourrez alors apprendre à les nourrir et donc à vous respecter pleinement quoi que vous viviez à l'extérieur.

Un peu d'histoire

Il y a bien des années, les femmes, considérées comme impures au moment de leurs règles, se retiraient dans un espace qui leur était dédié et que certaines cultures appelaient «tentes rouges». Elles lâchaient ainsi

leur quotidien, se laissaient accueillir par les autres femmes et prenaient soin d'elles. Sans qu'elles en aient conscience, ce temps leur était salutaire car il leur permettait de souffler. Mais il restait malheureusement lié à la notion d'impureté et de rejet. C'est ce qui a mis fin à ces traditions, mettant fin à ces temps de repos.

Les femmes portent la mémoire de cette impureté et de ce rejet qui est associé à leurs menstrues, mais aussi à leur vulnérabilité puisque c'est la période où cet état est maximal. Elles cherchent donc à camoufler cette période, ainsi que leur nature cyclique, en maintenant leurs activités comme si de rien n'était, même si elles doivent, pour cela, puiser dans leur réserve d'énergie vitale.

Dès lors, le repos rime avec faiblesse. Elles ont du mal à l'accueillir, donc elles attendent d'être vraiment à bout pour stopper les machines. Et, là encore, il n'est pas facile pour elles de l'accueillir. Elles ne se respectent plus, même au plus profond de leur vulnérabilité.

En négligeant cette période de repos induite par les menstruations ou par la Lune Noire, la femme s'épuise. Elle attend de l'autre qu'il la respecte... mais elle, jusqu'où se respecte-t-elle? On ne peut respecter une personne que là où elle se respecte elle-même.

À retenir

Observer votre cycle vous apprend à discerner vos périodes actives et vos périodes de repos, à déterminer vos besoins spécifiques et à vous respecter. Vous vous rendrez compte qu'à ce moment-là vous serez respectée.

La force amène obligatoirement des tensions; elle fait appel à notre résistance. Elle a donc des limites qui mènent tôt ou tard à la rupture (lorsque je suis à bout de résistance). Je suis alors en situation d'échec et je me sens faible. Force et faiblesse se succèdent en un cercle vicieux.

Il n'en est pas de même du couple vulnérabilité-puissance. C'est dans la vulnérabilité que la puissance prend racine. Autrement dit c'est lorsque j'accueille pleinement ma vulnérabilité que je sens ma puissance et qu'elle rayonne. C'est elle qui me protège et me soutient dans ma vulnérabilité que je peux alors exposer sans crainte. C'est parce que je l'expose qu'elle ourle ma puissance qui peut alors se déployer pleinement sans risquer de blesser. Le couple vulnérabilité-puissance s'élance alors dans l'expression de leur complétude en une spirale infinie. Il décline toutes les possibilités d'harmonie de notre couple Masculin-Féminin.

Accueillez-vous

Le cycle vous apprend mois après mois à vous ouvrir : autant vers l'extérieur en rayonnant votre unicité au moment de l'ovulation (ou de la Pleine Lune), que dans l'accueil de vos ombres, de vos limites, de vos peurs donc de votre vulnérabilité au moment des menstrues (ou de la Lune Noire).

À retenir

Le cycle vous invite à vous accueillir telle que vous êtes et à lâcher vos masques.

Les irrégularités qu'il présente, les douleurs éventuelles sont une expression de vos résistances à accueillir simplement qui vous êtes et où vous en êtes sur votre chemin de vie. C'est ainsi qu'elles vous apprennent patiemment, mais parfois impitoyablement à être simplement vous-même avec toutes vos imperfections et vos qualités.

Le saviez-vous ?

Accueillir n'est pas accepter.

Le fait d'accepter s'accompagne souvent d'une résignation ou d'une soumission comme si une part de nous s'efforçait à dire «oui» alors que le reste dit «non».

Le fait d'accueillir se place au niveau du cœur : toutes nos cellules disent «oui». Nous adhérons alors à ce que nous faisons. Cela nous donne la possibilité d'accueillir quelque chose ou quelqu'un même si son comportement est inacceptable¹.

Libérez votre créativité

La créativité (comme la sexualité et la spiritualité) est une expression de l'énergie de vie. Cette énergie, que j'assimile à votre Enfant Intérieur, se reconnaît souvent au pétillant qu'elle procure.

Votre cycle vous guide vers ce qui pulse en vous. De plus, sa période d'intériorité, qui suit l'ovulation (ou la Pleine Lune) et s'étire jusqu'au moment des règles, stimule fortement votre créativité. Elle vous attire sur les chemins de votre vivant donc de ce qui pétille en vous. Un merveilleux moyen de vous laisser entraîner dans ses labyrinthes inexplorés, même s'ils vous font peur, est d'y aller comme dans un jeu. Votre routine quotidienne se transformera en véritable terrain de jeu sur lequel vous prendrez plaisir à faire vos expérimentations.

1. Si vous voulez aller plus loin sur cette notion, vous pouvez lire cet article : <http://www.la-voie-du-couple.com/pourquoi-accueillir-linacceptable/>

Cela vous amènera peut-être aussi à reprendre une activité qui nourrissait votre créativité et que vous avez oubliée sous la pile des choses à faire.

Vos éventuelles résistances à cette créativité s'expriment par l'irritabilité, les colères ou les douleurs.

La puissance de votre colère est équivalente à la puissance de votre créativité. Les deux sont l'expression de votre énergie de vie. Dans le premier cas, vous la refoulez, ce qui l'amène à vous faire exploser ; dans le deuxième vous l'accueillez, ce qui lui permet de soutenir votre rayonnement.

Utilisez la bonne énergie au bon moment

Le cycle comporte quatre phases comparables aux quatre saisons de la Terre ou aux quatre phases de la marée. Chacune insuffle à la femme une énergie spécifique :

- énergie stable en vide (hiver, marée basse, Lune Noire, repli, repos) ;
- énergie dynamique ouvrant vers l'extérieur (printemps, Lune croissante, marée montante, action) ;
- énergie stable en plénitude (été, Pleine Lune, marée haute, réalisation) ;
- énergie tumultueuse rassemblant à l'intérieur (automne, Lune décroissante, marée descendante, expérimentation).

Lorsque vous ne vous accordez pas à l'énergie de votre cycle, vous vous laissez embarquer ou ramez à contre-courant. Vous dépensez donc énormément d'énergie à lutter, à vous débattre. Toute cette énergie n'est pas disponible pour vos actions. Vous vous épusez et vous vous découragez car ce que vous entrepenez n'avance pas même si vous y consacrez une énergie colossale...

À retenir

C'est parce que vous utilisez la bonne énergie au bon moment et pour la bonne action que vous décuplez vos capacités et exprimez votre plein potentiel. C'est donc parce que vous respectez votre temps de repos, que vous serez pleinement opérationnelle dans la période qui suit.