

MÉLISSA CARLIER

PETIT CAHIER  
D'EXERCICES

DE

MA RÉVOLUTION  
INTIME

JouVence

**CE PETIT CAHIER  
APPARTIENT À**

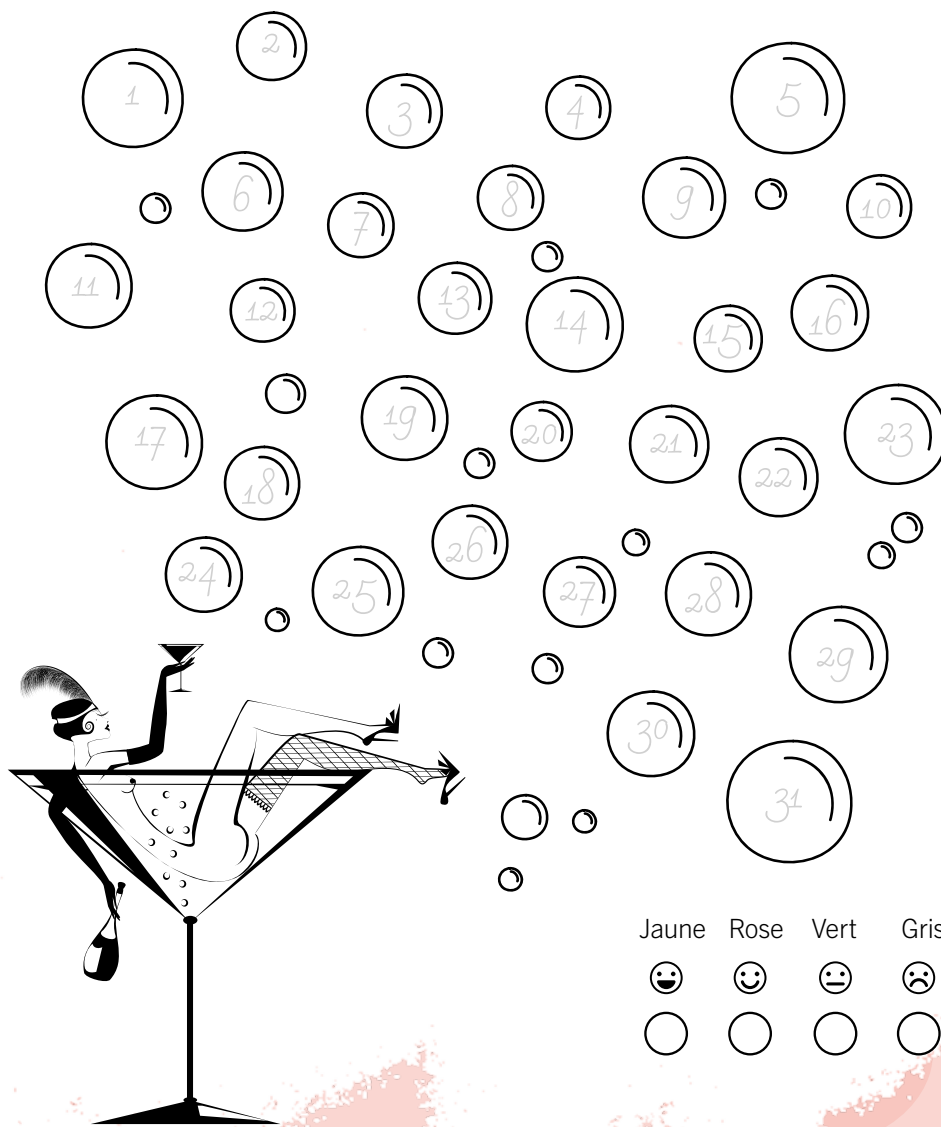
.....

.....

**Ce livre s'adresse à toutes les personnes menstruées et se veut totalement inclusif. Cependant, par facilité d'écriture et de fluidité, il a fallu faire des choix. Ainsi, j'entends ici par « femme », « elle » et « celle », toute personne menstruée ayant un cycle menstruel et des règles.**

# MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez une bulle par jour selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.

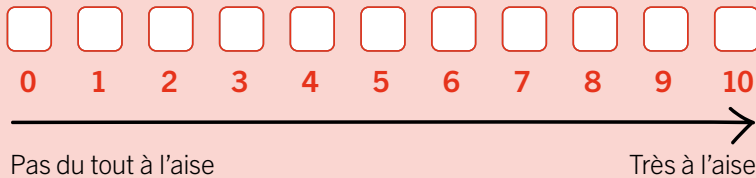


# MON PETIT BILAN DE DÉMARRAGE

1. Quels sont les trois premiers mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à votre intimité féminine ?

1. ....
2. ....
3. ....

2. Sur une échelle de 0 à 10 : À quel point vous sentez-vous à l'aise dans votre corps ?



3. Quels sont les aspects sensibles de votre intimité qui génèrent le plus de gêne ou de difficulté ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. À quel point êtes-vous satisfaite des choix liés à votre intimité ?  
(Sexualité, contraception, menstruation, prise en charge.)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

---

Rien ne me va Je suis totalement satisfaite

5. Que pourriez-vous améliorer selon vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Introduction

Où en êtes-vous dans votre intimité ? Celle qui parle de toutes les facettes de votre corps de femme et pas seulement de sexualité ? Cette intimité qui vous bouscule depuis que vous êtes une enfant, depuis vos premières règles. Celle que l'on n'a pas pris le temps de vous expliquer, et qui pourtant vous demande de faire des choix tout au long de votre vie ?

Ici, le terme **intimité** définit cet espace à la fois à l'intérieur du corps et de l'esprit qui représente tout ce qui est spécifique à notre corps de femme (notre bassin, notre poitrine, nos cycles hormonaux, etc.). Il comprend à la fois la sexualité et le cycle menstruel dans sa version purement physiologique, mais aussi émotionnelle. De manière concrète, il s'agit du rapport que l'on a avec notre vulve, la gestion de nos règles, la connaissance de notre rythme hormonal.

Ainsi, l'intimité ne se limite pas à la sexualité, mais s'étend à tout ce qui est spécifique au corps féminin.

Aimer notre corps de femme, notre cycle menstruel et nos règles est un sacré challenge quand on observe les messages et les conditionnements qui nous ont été inculqués depuis notre plus jeune âge. Et avoir la capacité de faire nos choix en conscience en est un autre quand on s'aperçoit de la difficulté à avoir accès à l'information.

Ainsi, l'intimité n'est pas forcément un concept doux et mielleux. C'est aussi un espace à l'intérieur de nous où réside le potentiel d'une grande puissance. Cette puissance peut se révéler en chacune d'entre nous sans exception grâce à un outil universel : l'accès à la connaissance. #lesavoircestlepouvoir.

**ALORS DÉSORMAIS, IL EST GRAND TEMPS DE FAIRE  
VOTRE RÉVOLUTION INTIME !**

Qu'est-ce que la révolution intime ? La révolution intime c'est sortir de l'idée qu'être une femme est un poids, voire une souffrance, pour enfin comprendre qu'être une femme est réellement un super pouvoir ! C'est aussi mettre fin à plusieurs années de malaise face à notre gynécologue, nos parents ou d'autres antagonistes pour enfin se sentir confiante et responsable. C'est comprendre et aimer tout notre corps, même ce qui se passe à l'intérieur ! Et pouvoir le lire et le maîtriser, pour faire des choix en conscience sur des sujets cruciaux qui mettent en jeu notre santé (fertilité, contraception, sexualité, traitement, etc.).

**À TRAVERS CE CAHIER D'EXERCICES DE LA RÉVOLUTION INTIME,  
REPRENEZ LE POUVOIR SUR VOTRE CORPS, SENTEZ-VOUS EN CONNEXION  
AVEC VOTRE CYCLE, SOYEZ EN AMOUR POUR VOS RÈGLES, VOTRE VULVE...  
VOTRE UNICITÉ. ET LIBÉREZ-VOUS DE CETTE SOUFFRANCE  
QUI NE VOUS APPARTIENT PAS !**

### **LA MÉTHODE**

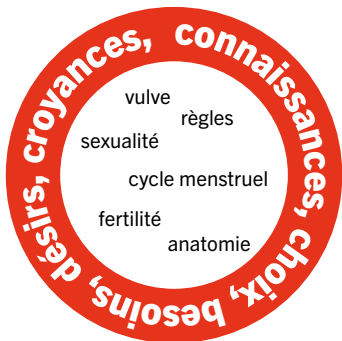
Il vous est conseillé de suivre ce cahier d'exercices dans l'ordre de progression proposé. Cela va vous permettre de cheminer selon des étapes pensées logiquement. À l'image d'un accompagnement, page après page, vous irez à la découverte de vos conditionnements puis de votre corps jusqu'aux ressources d'émancipation.

Surtout, restez bienveillante avec vous-même, et si un exercice vous semble difficile à réaliser, vous pouvez le mettre de côté et passer au suivant puis essayer d'y revenir plus tard.



**OBJECTIFS DE CETTE ÉTAPE :**

- démasquer mes conditionnements et mes croyances limitantes ;
- mesurer mon degré de tabou ;
- transformer mes croyances et recréer une bulle d'intimité sécurisante et aimante.



**Notre intimité est un espace qui, depuis des siècles, est l'objet de tabous et de stigmatisations pour les femmes.**

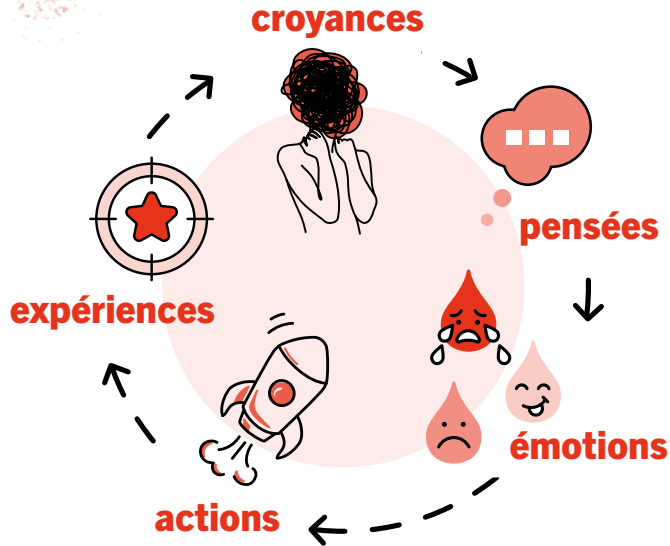
Malgré nous, le monde extérieur s'est approprié notre corps, sans même que l'on ait eu le temps de s'en apercevoir. Ainsi des sujets tels que la contraception, le choix de s'épiler ou non, la taille de notre poitrine, ou l'âge d'une grossesse

deviennent des discussions sociétales et médicales au lieu de rester privés et de relever entièrement de notre propre décision.

Reconquérir cet espace nécessite de comprendre ce qui nous empêche d'être pleinement nous-mêmes à ce sujet et ainsi de repérer les croyances que nous avons sur notre corps et le fait d'être une femme. Chaque croyance négative est comme une chaîne qui nous éloigne de la possibilité d'envisager notre intimité et l'ensemble du cycle menstruel comme une réelle opportunité de bien-être et peut même être à l'origine de douleurs physiques réelles.

Il est grand temps de briser ces chaînes et de découvrir une autre manière d'envisager ce qui se passe au creux de notre ventre !

## Étape 1 : Se libérer des chaînes invisibles

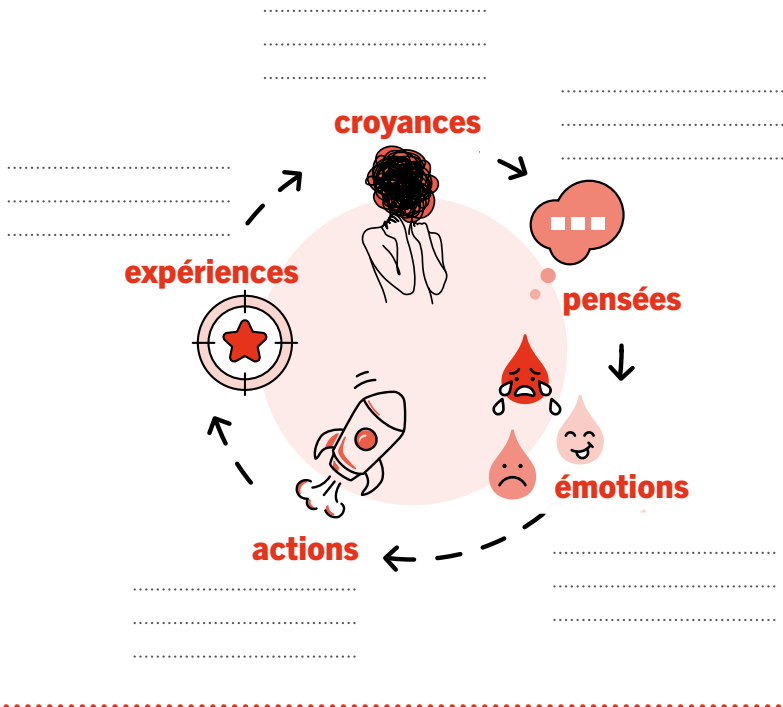


Démasker ces pensées est d'autant plus important que le renversement de ce type de croyances, même anciennes, a un fort pouvoir de transformation chez la femme. Je vous donne un exemple dans le tableau ci-dessous.

Éva pense que les règles sont une contrainte dans sa vie.	Noémie pense que les règles sont naturelles et signe d'une bonne santé.
<p><b>Croyance :</b> « Les règles sont une contrainte dans ma vie. »</p>	<p><b>Croyance :</b> « Les règles sont naturelles et signe d'une bonne santé. »</p>
<p><b>Pensée :</b> durant mes règles, je me dis « quelle galère » !</p>	<p><b>Pensée :</b> durant mes règles, je me dis « super, tout va bien, un nouveau cycle redémarre ».</p>
<p><b>Émotion :</b> je ressens donc de la colère, de la frustration, voire de la honte.</p>	<p><b>Émotion :</b> je ressens du soulagement, voire de la joie à l'arrivée de mes règles.</p>
<p><b>Action :</b> je préfère mettre des tampons ultra-absorbants pour « ne rien sentir et faire comme si elles n'étaient pas là », mais cela peut aussi générer des douleurs qui accentuent le sentiment d'injustice lié aux règles.</p>	<p><b>Action :</b> j'accepte de ralentir un peu et j'observe ce dont mon corps a besoin durant cette phase. Ainsi, je remarque que mes règles durent moins longtemps et sont vécues sereinement.</p>

Et vous, pensez-vous plutôt comme Éva ou Noémie ?

Remplissez le schéma ci-après.



On pourrait imaginer l'impact de toutes les croyances que l'on porte sur notre vécu afin de choisir celles que l'on souhaite garder ou jeter ! En faisant cela, on vient rétablir l'intégrité de notre bulle d'intimité afin d'y mettre plus d'amour et de compassion.

**À TRAVERS CETTE PREMIÈRE ÉTAPE, NOUS ALLONS METTRE EN LUMIÈRE CES IDÉES REÇUES POPULAIRES AINSI QUE CES SOUVENIRS ENCOMBRANTS AFIN DE NOUS EN DÉBARRASSER ET DE NOUS REDÉCOUVRIR SANS PRÉJUGÉS !**