



Le guide pour

ETRE PLUS EFFICACE ET CALME

(En t'appuyant sur ton cycle menstruel)

HEROINESAUQUOTIDIEN.COM

Sommaire

- Qui suis-je ?..... 3
- Introduction.....4
- Tes 4 phases.....5
 - Phase contemplative.....6
 - Phase dynamique.....7
 - Phase expressive.....8
 - Phase créative.....9
- En résumé.....10
- Les pistes pour le quotidien.....11
 - Ta checklist d’observation.....12
 - Mes 3 derniers conseils.....13
- Pour aller plus loin.....14
- Les héroïnes.....15

Qui suis-je ?

Carry Donney



Je suis ergothérapeute et professeur de yoga, créatrice du site « Héroïnes au quotidien ».

Ma passion de la compréhension de l'autre m'a d'abord amené à exercer comme ergothérapeute en santé mentale. Un beau jour j'ai eu envie d'explorer d'autres manières de prendre soin de l'autre, et de soi.

C'est à ce moment là que je me suis formé au yoga et que j'ai fondé la communauté des Héroïnes.

Ma mission ? Participer à un changement majeur dans la qualité de vie des femmes en favorisant la compréhension et la gestion de leurs ressources physiques, mentales et émotionnelles.

Introduction

- Dans les pages qui vont suivre, je vais t'expliquer les 4 phases de ton cycle menstruel.
- Pas comme un cours de biologie... mais dans une perspective développement personnel.
- Tu as sûrement remarqué que ton énergie et tes émotions varient... mais as-tu déjà pensé que cela pouvait être lié à ton cycle menstruel ?
- A la fin de ta lecture, tu auras les 1ères clés pour connaître ton cycle, et savoir quelles actions à privilégier pour chaque phase.
- Cela ne va pas dire que tu dois t'interdire des actions... mais plutôt avoir conscience des forces et faiblesses naturelles de chaque phase !
- Ainsi tu pourras naturellement préserver ton énergie, mieux gérer tes émotions et être plus disponible et efficace !

Bon voyage en toi-même !

Ton cycle menstruel en 4 phases

Prête à découvrir les 4 étapes de ton cycle... et quoi faire à quel moment pour respecter ton fonctionnement ?

C'est parti !

Phase contemplative

Quand ?

Du 1^{er} au dernier jour de tes règles.

Quoi ?

C'est l'hiver de ton cycle : une invitation globale à ralentir (même si cela te semble contre-intuitif : tu « gagnes » du temps car tu démarres ton cycle suivant reposée.)

Tu peux entrer en état méditatif plus facilement (méditation, ressenti de l'environnement...)

Tu cibles l'essentiel : ton corps étant fatigué, tout ce que tu fais est en mode minimal. Tu as donc l'opportunité de te détacher de ce qui ne te convient plus car tu privilégies naturellement tout le reste.

L'action phare ?

Te laisser aller !

Phase dynamique

Quand ?

De la fin de tes règles à 24/48h avant ton ovulation

Quoi ?

C'est le printemps de ton cycle. Tu as progressivement plus d'énergie (jusqu'au climax de la phase suivante.)

C'est LE moment pour planifier et organiser : ouvre ton agenda et pose des actions et des dates !

C'est la phase idéale pour démarrer quelque chose de nouveau (programme physique, coaching, projet...)

L'action phare ?

Planifier !

Phase expressive

Quand ?

Cette phase démarre 24 à 48h avant ton ovulation et se termine quelques jours avant tes règles.

Quoi ?

C'est l'été de ton cycle. Ton empathie et ta perception des besoins des autres est accrue. Tu communique facilement en trouvant les mots justes.

Tu es à l'écoute des autres, tu fais facilement preuve de patience.

C'est la phase où tu peux endosser un rôle de médiateur ou communiquer sur un projet qui te tient à cœur.

L'action phare ?

Communiquer !

Phase créative

Quand ?

Quelques jours avant tes règles jusqu'au 1er jour des saignements

Quoi ?

C'est l'automne du cycle, un roller-coaster émotionnel : toute action / émotion est multipliée par 1000 en intensité.

Pour libérer cette tension, lance toi dans la création : peinture, écriture, danse, arts, résolution de problème...

Tu peux également facilement trier, ranger, faire des bilans... (en tenant compte de ta fatigue : plus tes règles approchent, plus ton énergie diminue).

L'action phare ?

Libérer : créer et/ou trier

En résumé

- **Phase contemplative** : relâcher, faire le minimum, observer
- **Phase dynamique** : agir, planifier, compter, être un leader
- **Phase expressive** : échanger, écouter, communiquer, aller vers les autres
- **Phase créative** : trier, créer, trouver des solutions

Est-ce que c'est facile de respecter ton cycle ?

Pas toujours.

Cela va te demander de réfléchir à tes propres contraintes et à ton organisation.

Mais le jeu en vaut clairement la chandelle pour améliorer ta qualité de vie et préserver ton énergie !

Les pistes pour le quotidien

Comment faire le pont entre la théorie
du cycle... et le quotidien ?

Ta checklist d'observation à remplir +
3 pistes à creuser pour t'appuyer sur
ton cycle

Checklist d'observation

	Ce qui est facile à faire pour moi	Ce qui est difficile pour moi
Ma phase contemplative		
Ma phase dynamique		
Ma phase expressive		
Ma phase créative		

Utilise cette checklist pour noter les réactions et compétences que tu observes chez toi à chaque phase. *Par exemple : il est facile de me concentrer, difficile d'accepter la critique...* C'est le premier pas pour comprendre comment tu fonctionnes.

Mes 3 derniers conseils pour mieux vivre avec ton cycle

1 Te reconnecter avec ton corps

Vaste programme. En prêtant plus d'attention à ton corps, tu sera plus à même de ressentir les variations de ton cycle (notamment les moments de transition d'une phase à l'autre). Pour t'y aider ? Les activités corporelles : yoga, danse, marche, massage... Cherche à développer la conscience de tes sensations.

2 Développer tes compétences relationnelles

Au cours des différentes phases, ton niveau d'énergie change. Ce qui veut dire que parfois tu es à plat... Et pourtant, tu as sûrement des exigences (travail, famille, vie sociale...) à honorer. Comment gérer ces demandes ? En reconnaissant ta vulnérabilité (ce n'est pas une tare!!), en demandant de l'aide, en déléguant... Ne reste pas seule .

3 Ralentir le mental

Ton mental est fait pour te bombarder de scénarios, d'idées, d'analyses... Merveilleuse capacité... qui peut aussi prendre tout l'espace et te fatiguer (tu vois l'image d'un hamster qui court dans sa roue ? Imagine que ce hamster = tes pensées;)) On ne peut pas « arrêter » de penser, mais apprendre à baisser le volume de toutes ces idées quand le besoin de repos se fait sentir. La méditation est un outil phare pour cela.

Pour aller plus loin

Comprendre ton cycle, c'est mettre un premier pied pour dans ton **écologie personnelle**. *Mais ce n'est pas tout.*

Pour te réaliser tout en préservant ton énergie, c'est adopter une gestion astucieuse de tes ressources personnelles qui fera toute la différence. Cela signifie : connaître des pratiques pour relâcher la pression et gagner en l'énergie, mais également repenser ton quotidien en t'organisant pour être plus efficace avec ton cycle menstruel.

Et c'est exactement ce que je te propose dans mes formations et accompagnements.

Elles m'ont fait confiance...

« Je trouve que ta voix passe super bien dans les méditations et l'enregistrement est bon. J'aime la manière dont tu as découpé le programme, c'est simple et accessible. » Aline, programme Sereine & Ancrée

« J'essaye de modifier un peu mon alimentation avant mes règles (avec plus ou moins de succès 😊) et je reprends quelques postures vues dans le pack même si ce n'est que pour 5 minutes! » Mathilde, programme Sereine & Ancrée

Oui, je veux découvrir comment tu peux m'aider !

Tu as aimé ce guide ?

Rejoins la communauté des
héroïnes en 1 clic !

