

4 phases et 1 femme

*Comprendre ton cycle menstruel
pour mieux gérer tes émotions
et ton énergie*



www.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
- 3 pistes pour le quotidien.....11
- Pour aller plus loin.....13
- Les héroïnes.....15

Qui suis-je ?

Carry Donney



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

Avec 10 ans en tant que soignante (majoritairement en psychiatrie) et 3 ans d'enseignement du yoga, j'ai choisi de fusionner mes 2 métiers pour accompagner les femmes en recherche d'une meilleure qualité de vie, avec une sensibilité particulière pour toutes celles qui accompagnent les autres (soignantes, thérapeutes, coachs, éducatrices, enseignantes...)

Je milite pour la bienveillance, la vulnérabilité, et la capacité à prendre soin de soi (avant d'être à plat!)

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 étapes

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

C'est parti !

Phase contemplative

Quand ?

Du 1er au dernier jour de tes règles.

Quoi ?

C'est 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 ?

Tu as plus d'énergie progressivement (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 ?

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 le 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... (plutôt en début de phase : plus tes règles approchent, plus ton énergie diminue).

L'action phare ?

Créer !

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 ?

Non, franchement.

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 !

3 pistes pour le quotidien

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

3 pistes à creuser pour t'appuyer
réellement sur 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 respecter ton **écologie personnelle**.

Mais ce n'est pas tout.

Le yoga, la méditation, la pleine conscience, la connaissance de soi sont autant d'outils qui fonctionnent ensemble pour t'y aider.

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

Elles m'ont fait confiance...

« J'ai découvert que je pouvais gagner en force tout en travaillant en douceur. Mais surtout le yoga avec Carry m'a permis de prendre conscience de MOI, de m'accepter, de me respecter » Marie, cours de yoga

« 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 I got the power

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

Tu as aimé ce guide ?

Rejoins la communauté des héroïnes
en 1 clic ! Partage à une amie !

