



© Famille Despontin

CYCLES TERRIENS ET FÉMININS

La vie a ses lois. La Terre-Mère également. Selon certaines traditions anciennes, la femme serait la gardienne de ces lois. Chacune des quatre phases¹ qui composent le cycle menstruel est intimement liée à l'énergie qui accompagne une des quatre saisons de l'année.

Ludivine Wislez

Au moment où j'écris cet article, nous sommes en plein été. Le soleil est présent, les journées sont longues. L'énergie est réchauffante et exaltante. Lorsque le magazine arrivera dans votre boîte aux lettres et que vous lirez ces mêmes lignes, nous serons dans une toute autre configuration. L'automne sera déjà bien installé, l'énergie sera descendante et invitera au retour à soi.

Le rythme cyclique des quatre saisons se répète d'année en année. Cette succession saisonnière, nous, les femmes, la vivons en notre sein, non pas sur une année, mais à chaque cycle menstruel.

Plonger dans l'énergie de la saison et nous (re)connecter à elle peut nous guider et nous accompagner pour vivre plus en conscience la phase du cycle menstruel dans laquelle nous sommes. Et, *in fine*, cette prise de conscience nous permettra de mieux nous connaître sous

nos différentes facettes, ce qui est une belle porte d'entrée vers une évolution personnelle.

L'hiver – Période menstruelle – Pause – Régénération – Terre

• Le solstice d'hiver

La nature se pose et semble être empreinte d'immobilité. Les journées sont courtes et les nuits sont longues. Ce tempo journalier invite au repos et à la régénération.

La chute hormonale imprègne notre physiologie. De notre ancre s'écoule notre flux menstruel. La fatigue, qui peut être présente, est un signe qui nous demande de ralentir et de nous octroyer un temps de répit. Cette phase nous invite à plonger dans les profondeurs de notre être tout en gardant un ancrage et une stabilité intérieurs. Pour permettre ce retour à soi, nous nous accompagnerons de l'élément Terre qui nous permettra l'enracinement nécessaire pour plonger dans nos racines.

L'activité mentale laisse place à la méditation grâce à la présence de l'ocytocine et des GABA².

C'est une période intéressante pour nous connecter à notre féminin ancestral et devenir réceptrices de messages concernant notre être profond et notre vérité intérieure.

Octroyons-nous des activités qui nous nourrissent intérieurement, telles que la méditation, le chant et la danse spontanés ou encore l'écriture intuitive, de façon à nous régénérer en profondeur, tout comme la nature en cette saison.

L'archétype de cette phase est la femme réceptive, la vieille femme sage ou encore la sorcière.

Le printemps – Période pré-ovulatoire – Dynamisme – Expansion – Air

• L'équinoxe de printemps

La nature se réveille, l'élan de vie se fait sentir dans les différents règnes de la planète. Nous sommes témoins de cette vitalité qui émerge, nous sentons cette énergie qui remonte.

Au niveau physiologique, la femme est au renouveau d'un cycle: la production d'œstrogènes recommence, favorisant la maturation d'un ovocyte ainsi que l'épaississement de la muqueuse utérine.

Les hormones dopamine et sérotonine sont également sécrétées, ce qui engendre motivation et dynamisme. Ce cocktail hormonal nous pousse à mettre en place de nouveaux projets. Notre psyché est vive, teintée de lucidité et fait preuve de concentration et d'esprit d'analyse.

Tel l'Air, nous ressentons le besoin de mouvement, de légèreté et de fraîcheur.

Lors de cette phase du cycle, la femme est connectée à l'archétype de la jeune fille, de

la vierge ou encore de l'innovante. Tout est possible.

L'été – Période ovulatoire – Abondance – Rayonnement – Eau

• Le solstice d'été

La chaleur est estivale, la Terre-Mère déborde d'abondance, elle rayonne dans toute sa splendeur.

Au niveau physiologique, c'est la plénitude dans notre corps et dans notre cœur.

Cette phase de l'ovulation est symboliquement et énergétiquement liée à notre puissance créatrice. Celle-ci peut être physiologique et se concrétiser par une grossesse, ou symbolique et soutenir la réalisation de tout projet personnel.

Nous sommes d'abord sensuelles et féminines avant l'ovulation, pour devenir plus maternelles et protectrices après celle-ci.

L'élément qui caractérise cette phase est l'Eau, symbole de vie et de fertilité.

Spirituellement, nous sommes reliées à la Mère Universelle.

La figure archétypale est la Mère, l'aimante. Elle exprime l'abondance, l'amour inconditionnel et le don de soi.

L'automne – Période pré-menstruelle – Tri – Transformation – Feu

• L'équinoxe d'automne

Cette période de l'année est celle des récoltes (fruits, céréales, légumes, vendanges). Le rayonnement de l'été laisse doucement place à la palette colorée des feuillages. Feuilles aux couleurs chaudes qui finiront par tomber et retourner à la Terre-Mère. C'est la saison de la transformation, celle de la balance entre les deux énergies (montante et descendante).

Au niveau physiologique, il y a une diminution des hormones sexuelles (progestérone et œstrogènes) ainsi que des hormones qui sont responsables de notre bien-être (sérotonine) et de celles qui nous poussent à l'action (dopamine).

Nous pouvons ressentir le besoin de faire du tri dans notre vie: tant au niveau matériel que social ou encore émotionnel. Rendre à la vie ce qui n'a plus lieu d'être.

C'est lors de cette phase qu'est vécu le SPM ou syndrome prémenstruel. Il peut être l'expression de notre non-respect envers cette énergie décroissante qui nous encourage à diminuer la pression et à nous recentrer sur plus d'intériorité.

Cette période nous apprend à lâcher les contraintes et les attentes, à accepter nos faiblesses et notre part d'ombre. C'est une

période propice pour rechercher la vérité dans notre vie.

Si cette phase est acceptée, elle nous permet de nous relier à notre intuition, à notre facette connectée et visionnaire. En effet, l'énergie mentale rationnelle laisse place à l'intuition et renforce la connexion aux forces spirituelles de l'Univers. Différents canaux peuvent être utilisés pour la réception de messages sur ce qui est juste pour nous: rêves, images, sensations...

L'élément associé à cette phase du cycle est le Feu. Il rappelle la couleur dont se parent les feuilles à cette période et, symboliquement, il représente la joie et la transformation.

La figure archétypale est la visionnaire ou la magicienne. Elle permet à la femme de se relier au côté magique de la vie, à la spiritualité, à l'invisible, au sacré, à la nature.

Notre mode de vie peut nous avoir éloigné de cette conscience cyclique qui nous traverse mois après mois. Pour favoriser cette reconnexion à ces énergies respectives saisonnières, plusieurs pistes peuvent être envisagées.

La première est certainement de retrouver un cycle naturel, exempt de solutions chimiques qui engendrent une régulation hormonale contrôlée, qui elle-même a pour conséquence une coupure de nos ressentis physiques et émotionnels.

Une autre piste est de se reconnecter aux saisons terrestres dans un premier temps, et de se laisser enivrer par leurs énergies singulières. Pourquoi ne pas utiliser un cahier et écrire les mots-clés que nous associons à chacune des saisons? Voir quels sentiments, sensations, émotions ces saisons nous font ressentir? Et ensuite, les associer à notre roue menstruelle.

Se relier à la Terre peut nous aider à nous reconnecter à notre propre nature féminine. C'est un beau cadeau à s'offrir. ♦

Pour aller plus loin

Rituels de femmes pour explorer les secrets du cycle féminin, Johanna Dermi & Serena Zigrino, Éditions Le Courrier du Livre (2018).

Rituels de femmes pour s'épanouir au rythme des saisons, Marianne Grasselli Meier, Éditions Le Courrier du Livre (2016).

¹ Sur la base d'un cycle menstruel de vingt-huit jours, la phase menstruelle démarre le premier jour des règles et va jusqu'au sixième jour. La phase pré-ovulatoire va du sixième au onzième jour du cycle. La période ovulatoire s'étend du douzième au seizième jour. La période pré-menstruelle termine le cycle du seizième au vingt-huitième jour. ² Acide gamma-aminobutyrique. Il est le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central.