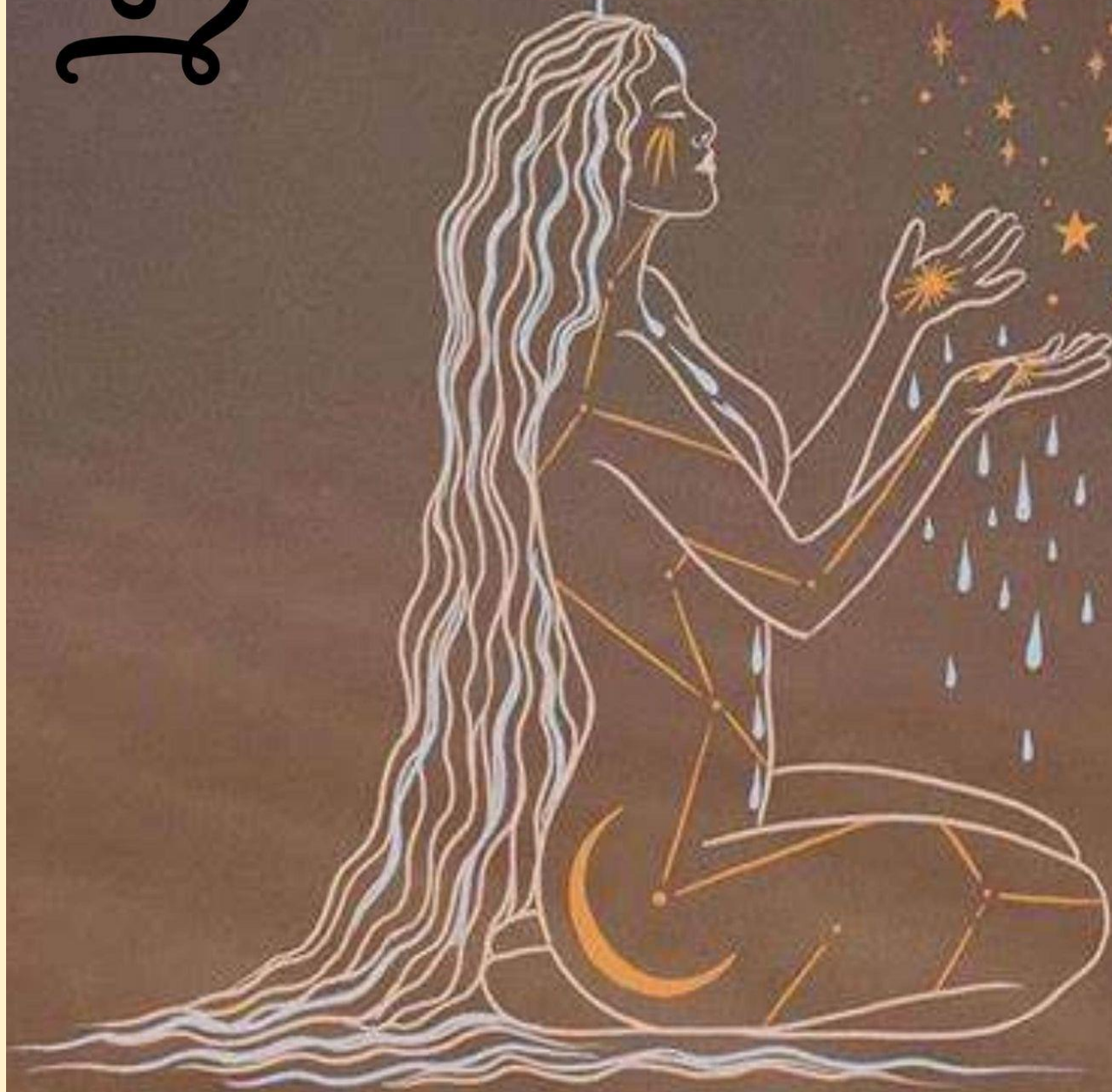


La renaissance de mes énergies sacrées



Florine Dubeck

Je commencerai ces quelques lignes en te disant que nous avons tous et toutes nos énergies sacrées, ces énergies qui nous émoient. Seulement parfois les événements de la vie font qu'elles disparaissent, qu'on les oublie ou qu'on les met en suspens quelque temps..

L'endométriose fait partie de ces événements, de ces épreuves qui nous abîment de l'intérieur et de l'extérieur.

J'aimerais à travers ces lignes que tu puisses te reconnecter à toi, ne plus subir tes douleurs, ta fatigue, que tu renoues avec ton corps, ta féminité, avec ces énergies perdues mais profondes, que tu apprennes et comprennes toutes les parties de l'iceberg cachées, bien enfouies.

Laisse-toi porter et vole



Déconnectée de ma féminité, vide, perdue, peureuse, en conflit avec moi-même, ces lignes sont pour toi. Je t'accompagne dans ta connexion à tes énergies sacrées, profondes, à tes propres choix, quitte à se détacher des obligations extérieures ou à des peurs qui ne t'appartiennent pas. En lisant et pratiquant les exercices, tu apprendras à t'aimer et à t'accepter telle que tu es, dans toute ta puissance et ta beauté. L'endométriose n'est alors pas/plus un obstacle.

Fais-moi confiance, fais toi confiance et tout ira bien.

Avec tout mon amour,



Ce qui t'attend...

Une invitation à plonger en soi...

A renouer avec son corps..

Ses cycles...

Son intuition...

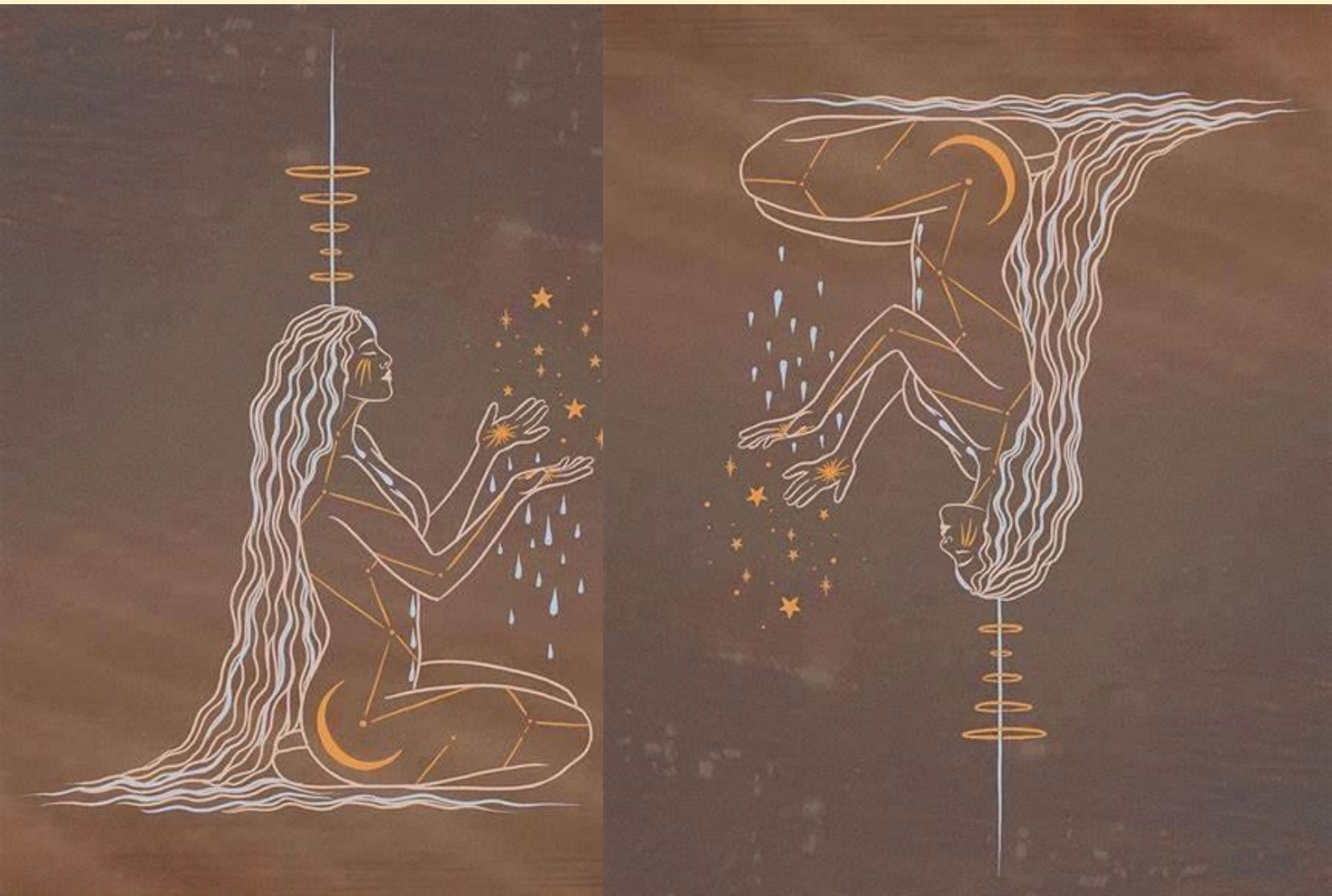
Mon conseil, pour ce guide « **La renaissance de mes énergies Sacrées** » serait de t'engager pleinement dans le processus et de faire preuve de bienveillance envers toi-même tout au long du processus de lecture et de travail. Ce guide vise à aider les femmes à retrouver leur confiance en elles, à se connecter à leur puissance intérieure et à leur créativité, à vivre une vie plus épanouissante et plus alignée avec leurs valeurs et leurs aspirations.

Pour cela, il est important de faire confiance au processus et de suivre les instructions et les activités proposées avec une attitude *ouverte et réceptive*, en te permettant d'explorer tes sentiments, tes désirs et tes aspirations. Il est également important de faire preuve de bienveillance envers toi-même tout au long du processus, en reconnaissant que le développement personnel est un voyage continu et qu'il est normal de rencontrer des obstacles et des défis en cours de route.

Enfin, il est important de continuer à pratiquer les techniques et les exercices proposés au-delà de la lecture, en t'engageant dans une pratique régulière qui te permettra de continuer à développer ta confiance en toi et ta connexion avec ton essence profonde. Ces quelques lignes seront un peu comme ton journal intime.

En un mot, c'est du vécu, c'est un guide qui commence mal, et finit bien. Et je veux que tu en sois **l'héroïne.**

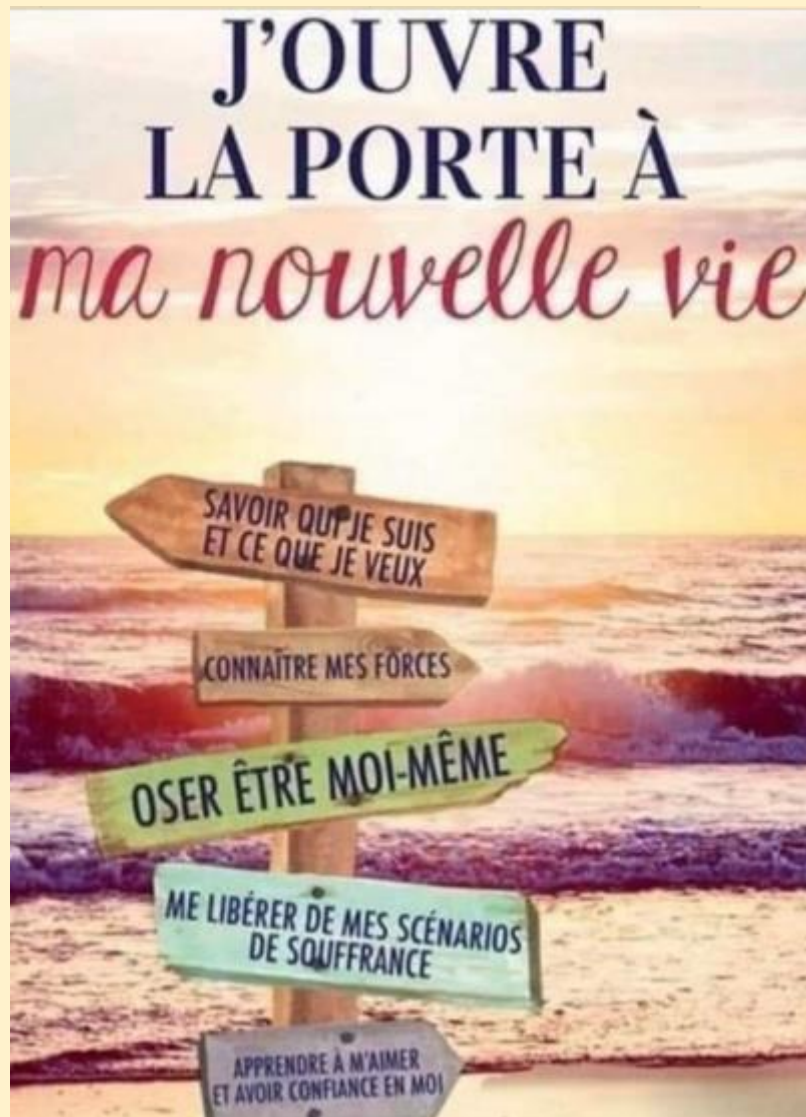
.....



L'endométriose et chakra sacré	7
Féminin sacré et spiritualité	8
L'endométriose et les émotions	10
Reconnexion à son corps de femme :	11
Et toi, petite fille ?	12
Accepter son corps	19
Accepter ses cicatrices.....	23
Accepte ta vulnérabilité.....	24
Connaître son corps, croire en soi	26
Lâcher prise	28
Faire éclore ta résilience.....	31
Le temps des lunes	33
Renouer avec sa nature cyclique	35
La sexualité et les énergies sacrées	44
Cheminer vers une sexualité sacrée et épanouie.....	45
Apprendre à pardonner.....	48
Ralentir pour entendre son féminin	53
Et ta créativité dans tout cela ?	56
Les accords avec toi-même	60

Marche sur le bon chemin...

sur ton *chemin*...



La route est sinueuse, périlleuse. On peut se perdre à tous les croisements. Et c'est justement pour cela que je suis là, pour essayer de placer des marquages, des panneaux « attention » sur ta route. Un voyage de mille lieux commence par un pas. Sois indulgente avec toi, ce que tu es, ce que tu as.

L'endométriose et chakra sacré



L'endométriose est liée aux règles, au bas du ventre, à l'infertilité depuis des générations (mais pas que, ce sujet n'est pas le but de ce guide). Nous savons dorénavant en 2023, que l'endométriose comprend des cellules semblables à de l'endomètre.

Nous avons tous 7 chakras énergétiques dans le corps, et le chakra sacré est le 2^{ème} chakra qui se situe juste entre le nombril et le pubis. Anatomiquement il se situe donc au niveau de l'utérus, de l'appareil reproducteur. (Tu comprends donc le lien avec l'endométriose).

Sa couleur est représentée par le orange. Symboliquement il représente la créativité et c'est aussi le chakra de la fertilité, chakra de la création et de l'énergie sexuelle. Toutes les créations, celle de la vie, celle de la créativité en général partent de ce chakra.

L'endométriose touche le chakra sacré et pour ainsi mieux comprendre voici une illustration :



Féminin sacré et spiritualité

Sans le savoir, nous faisons appel aux énergies sacrées tous les jours. En effet, écouter son corps, son intuition, son cœur pour retrouver la puissance de s'accomplir relève des pratiques absolues. C'est un mode de vie spirituel, qui nous guide sur un chemin initiatique ayant un lien avec une dimension divine.

Le féminin sacré crée une transformation de soi pour se sentir heureuse, apaisée et aller au bout de ses rêves et de ses désirs. Bien que l'illustration du féminin Sacré soit représentée par la femme, il concerne aussi l'homme. Le féminin sacré, communément appelé : « **le yin** », **est l'énergie féminine**. Cette dernière représente l'intuition, la créativité et la sensibilité chez une personne. Ainsi, il se nourrit de la solitude et du calme.

Les notions de féminin sacré, de masculin sacré font référence à nos polarités, ces polarités que homme ou femme nous portons tous en nous : la polarité dite féminine et dite masculine (qu'on peut appeler aussi yin ou yang).

Dans ma vision des choses, ces deux polarités que l'on sépare ne sont finalement qu'une seule et unique personne (toi) en perpétuel mouvement alternant constamment ce que l'on pourrait qualifier de plutôt yin et plutôt yang. L'un ne va pas sans l'autre, ils sont complémentaires et ont besoin l'un de l'autre pour pouvoir s'exprimer en harmonie. (attention, cela ne signifie pas que nous avons besoin en tant que femme d'un homme et que nous sommes liés, ce sont des énergies), je m'explique :

L'énergie Féminine, le Féminin Sacré, est la porte de l'intuition, de l'écoute, de la douceur et de la lenteur. La féminité sacrée s'ouvre à l'invisible, à l'immatériel, alors que le Masculin sacré s'ouvre à l'action, à la matérialité, au solide et à l'autorité. Encore une fois, nous avons tous en nous autant de masculin que de féminin. En bref, une fois alignée et ancrée, tu ressentiras et seras tout ceci, ainsi, tu ne lutteras plus, car en effet, l'endométriose impose souvent le Masculin à ressortir. Accepter notre féminin c'est sortir et fleurir.

Dans nos vies quotidiennes, le Masculin sacré nous aide à prendre des décisions alignées avec nos valeurs, à nous redresser et à agir avec conscience et justesse.

Dans ces lignes, il n'y a pas de notions de bonnes ou de mauvaises énergies. Bien au contraire, le Masculin Sacré est d'autant plus important que la Féminité Sacrée et sont des énergies complémentaires qui ont besoin autant l'une que l'autre d'être mise en avant.

Alors, après avoir lu ces quelques lignes, dirais-tu que tu es alignée avec ton féminin sacré et Masculin, ou juste l'un ?

Libre.... Sereine....

Renoue avec tes forces profondes....

Focalise toi sur tes changements intérieurs...



Pour s'élever, il faut d'abord descendre en soi.

L'endométriose et les émotions

La prise de conscience des émotions aide énormément, non pas à gérer les émotions, car pour moi une émotion ne se gère pas, elle s'accueille, s'apprivoise, s'aime, s'accepte. Ainsi, les émotions refoulées ou non, jouent un rôle sur notre corps et se lient à nos douleurs (voulues ou non).

L'acceptation de la maladie peut être longue ou rapide. Cela peut mettre quelques semaines, mois, ou années. Cela doit se faire au rythme de la personne, de son caractère, du soutien qu'elle reçoit, de son environnement, il y a tellement de facteurs qui rentrent en compte. Il faut son temps. **TON TEMPS.**

Sans parler des émotions personnelles, l'endométriose impacte quelques émotions et sentiments : le choc, le déni, la colère, la peur, la tristesse, la dépression, l'acceptation, le pardon et la quête.

Le deuil est un processus de guérison à part entière, qui se fait de manière consciente ou inconsciente. Pour finalement aboutir à la sérénité. L'endométriose impose de faire le deuil de beaucoup de choses, qui peuvent être différentes d'une femme à l'autre. L'endométriose m'a volée beaucoup de choses mais m'en a apportée beaucoup également, j'ai appris à vivre le plus normalement possible. Tant que les défis imposés quotidiennement par l'endométriose ne sont pas consciemment acceptés, nous plaçons une forme de résistance face au changement. Quelque chose à changer mais nous y résistons en nous convainquant que tout est comme avant. On s'empêche à la fois d'accepter mais aussi d'exprimer et d'adapter le contexte à cette nouvelle donne.

L'acceptation. Petit à petit, on comprend, on accepte cette réalité qui est désormais la nôtre, on accepte aussi l'étendue de la perte. Pendant ce temps j'ai compris la maladie et son caractère chronique, je savais qu'il faudrait vivre avec, pour toujours et tous les jours, pourtant je ne l'acceptais pas. J'attendais ce fameux retour à la situation initiale avec impatience, un peu comme si cela serait bientôt fini. Lorsque j'ai commencé à actualiser cette vérité et à accepter la vérité, ma vérité, tout allait mieux, en moi, pour moi. J'ai ressenti de la tristesse mais je me suis reconstruite. On se résigne. La vie reprend ses droits, on remonte la pente, on retrouve l'énergie, la vitalité. On se sent de nouveau capable, physiquement et psychologiquement. La vie peut être enfin organisée différemment et raisonnablement en fonction de la maladie et on entrevoit à nouveau le futur.

Le pardon. Même si au début, cela est invisable, on finit par se pardonner, par pardonner (exercices d'écriture plus bas) à soi-même, à son corps, à la vie, aux autres. La culpabilité perd de sa force, le « pourquoi moi », diminue, les priorités ne sont plus les mêmes.

Et puis, nous allons parler plus en détail dans les lignes suivantes de tes énergies propres à toi, personnelles, en tant que femme, individu sans endométriose.

Ne pas retourner ciel et terre en espérant le remède miracle : **créer le miracle.**

Aie foi, rappelle-toi que ton corps, même meurtri, ton esprit même affaibli, ton âme même ensevelie, travaillent de concert pour t'aider. Aie confiance.



Reconnexion à son corps de femme :

L'endométriose par ses douleurs, ses opérations, et toutes ses conséquences, impacte fortement notre connexion à notre propre corps, à nos ressentis, à notre propre chair.

Pour préparer au mieux ce guide, vous avez été 250 à répondre à un questionnaire qui m'a beaucoup aidé. 87% ont répondu qu'elles se détestaient. J'avais si mal, j'étais bouleversée en vous lisant. Vous avez été 78% à répondre « je me déteste », et cela m'a brisé le cœur.

Alors j'espère que dans ces quelques lignes, dans tout cet amour, tu pourras à la fin être complètement et totalement en (re)connexion avec toi, ton corps.

J'espère qu'à travers ces mots tu pourras panser tes maux, te pardonner, t'aimer. Il n'y rien de plus beau que de s'aimer, de s'écouter, d'être épanouie individuellement, de ne plus être en conflit, en lutte.

J'espère de tout cœur que les exercices vont te permettre de prendre ce chemin.

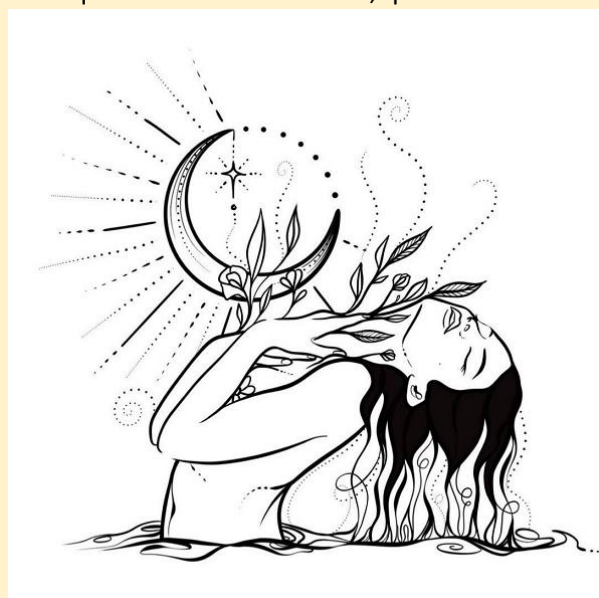
Nous allons dans les prochaines lignes, apprendre à sortir le statut d'objet du corps, de connaître la nature du cycle menstruel (pas celui que tu penses), et ses conséquences sur notre état émotionnel, que souvent, très souvent les douleurs et les traitements cachent. Mais ton corps souffre, en silence, et tu dois l'écouter, pour ne faire qu'un avec lui, pour ainsi vivre toutes les épreuves physiques mais aussi émotionnelles que l'endométriose provoque avec attention, vulnérabilité et force (féminin et masculin).

Que cela t'apporte une meilleure connaissance de ton corps (pas uniquement les douleurs), une plus grande autonomie, une légitimité pour savoir dire non également, une redécouverte de moyens pour prendre soin de soi et de s'aligner avec ton corps et tes ressentis, une valorisation de ce que tu as vécu, une légitimité pour arrêter de vouloir développer uniquement sa force et accepter ses fragilités, te voir avec soutien pour te regarder avec compassion et ainsi entrer en relation avec toi de manière significative.

Je vais t'inviter tout doucement à travers cette lecture, à réfléchir à mes mots avec curiosité, à questionner ce qui est nommé vérité, à créer de nouveaux récits à partir de ton vécu sensible, à lire et à apprendre, et à écouter ce que le silence te raconte, car il est bon d'œuvrer depuis cet espace, dans ce qu'il porte de sagesse et de tranquillité.

Mieux se connaître et s'aimer davantage s'avère incontournable. Je vais donc t'inviter à mieux respecter ton corps, et à mieux connaître ton cycle féminin (pas celui qu'on connaît ovulation, période prémenstruelle, règles etc, non non). Je t'interpelle à ta capacité à côtoyer ton monde intérieur de manière quasi charnelle et amicale pour mieux ralentir, s'écouter et s'aimer (et s'aider, très important pour l'endométriose).

Je vais t'inviter consciemment, à travailler et dépasser tes peurs, tes croyances, ta routine. Avec l'endométriose, nous sommes trop souvent dans une sorte de routine, de quotidien parfois qui nous fait souffrir et qui ne nous permet pas d'aller mieux. **Sois ton alliée fidèle.** Oses te perdre et te retrouver au contact de ta force douce, de ta plénitude, et de ta sagesse. Suis cette invitation à tisser l'or de ta puissance pour en faire un nid douillet, propice à d'insoupçonnables éclosions.



Et toi, petite fille ?

Pour renouer avec son féminin, ses énergies profondes, il faut souvent aller prendre par la main la jeune fille, ou la petite fille que nous avons été, et chaque fois qu'elle a souffert, lui mettre du baume au cœur.

Tu peux alors ainsi, prendre quelques photos de toi, celles qui représentent des étapes importantes dans ta vie, douloureuses ou heureuses, et tu les embrasses, tu les cajoles, tu les aimes, tu les rassures, les réconfortes, pour ne plus laisser aucune trace de cette souffrance. Je te laisse faire.

Ainsi, tu pourras vivre de tes blessures sans qu'elles t'encombrent et en faire une force. L'endométriose est une force, *ta force*.

Ose



Tu te demandes peut-être quels sont les bénéfices à aller à la rencontre de ton féminin, de tes énergies sacrées.

Je vais te parler tout simplement et le plus honnêtement possible. J'ai été, il y a maintenant quelques années dans ta situation. Diagnostiquée à l'âge de 17 ans, d'une Endométriose, et à 19 ans d'un Syndrome D'Ehlers Danlos, et ayant été touchée gravement par le covid en 2020, je souffrais sévèrement physiquement et psychologiquement. Soyons honnête, j'ai refusé toutes aides extérieures, car je n'avais confiance en personne et ni en moi.

Depuis des années, à cause d'une enfance douloureuse et une santé fragile, toute ma vie a été chamboulée. Puis, j'ai rencontré des personnes, des thérapeutes, et j'ai découvert les énergies, la spiritualité et cela m'a sauvé, d'un mal-être, une dépression. Sans ou avec Endométriose d'ailleurs. Car n'oublions jamais que l'endométriose n'est qu'une maladie, elle ne te définit pas. Tu es TOI avant, avec ton passé, ton enfance, tes traumas, tes valeurs, ta sensibilité, que l'endométriose aggrave je te l'accorde. Et puis, ayant vu la mort de près suite à mon infection grave du COVID, j'ai repris possession de mon corps, de ma vie, de mes émotions, de mes douleurs. DOUCEMENT.

Tu l'auras compris, c'est à TOI.

Toi, de décider à dire **non**, dire **stop**, c'est **fini**. Tu n'auras plus d'impact sur ma vie, l'endométriose non plus. Personne ne le fera pour toi, et surtout pas ton corps et ton âme. C'est à toi de l'accompagner, de lui montrer le bon chemin.

Alors soyons honnête, je vis au quotidien avec des douleurs et de la fatigue comme toi, mais en ayant compris, accepté, libéré, contré, j'ai permis à mon cerveau et à mon corps une meilleure perception de mes douleurs.

J'ai depuis, beaucoup moins de douleurs et/ou elles sont différentes, je ne serais pas te dire.

Alors, pour répondre, les bénéfices sont multiples : c'est toujours un chemin d'ouverture, de conscience, qui se fait d'abord là où il est le plus urgent de comprendre, et d'apaiser, puis par ricochet sur notre être dans l'ensemble, pour finir de soulager notre âme et notre esprit.

Le besoin de me rapprocher de mes énergies féminines, sacrées est apparu petit à petit. Mais concrètement qu'est-ce-que cela allait changer dans ma vie ? J'en avais aucune idée, d'ailleurs je ne savais absolument pas ce que cela voulait dire, un peu comme toi, j'imagine.

Je suis rentrée dans une écoute subtile de ce que je suis, vis, dans un état de tranquillité intérieure d'ordre méditatif et passif. Aujourd'hui, je dis merci à ma maladie, d'avoir fait la femme forte et vulnérable que je suis, je lui dis merci d'avoir fait le tri dans les proches de ma vie. J'ai été invitée à écouter ce qui est en nous, proche de la source de vie. Je suis allée à ma rencontre, à sa rencontre. J'ai fait ce chemin de vie intérieure pour affronter mes ombres et prendre contact avec l'autre côté de mon être, qui porte en germe nos plus beaux accomplissements.

Laisse-toi porter... transporter...

Une invitation à plonger en soi...

A renouer avec son corps..

Ses cycles...

Son intuition...



**Quand elle se prend entièrement dans les bras, la femme est
extrêmement puissante.**

Quelques exercices... :

Notes, 5 de tes qualités ? (cela peut être des valeurs, des compétences) :

[illegible]

Notes 3 choses que tu détestes chez toi, et que tu aimerais travailler :

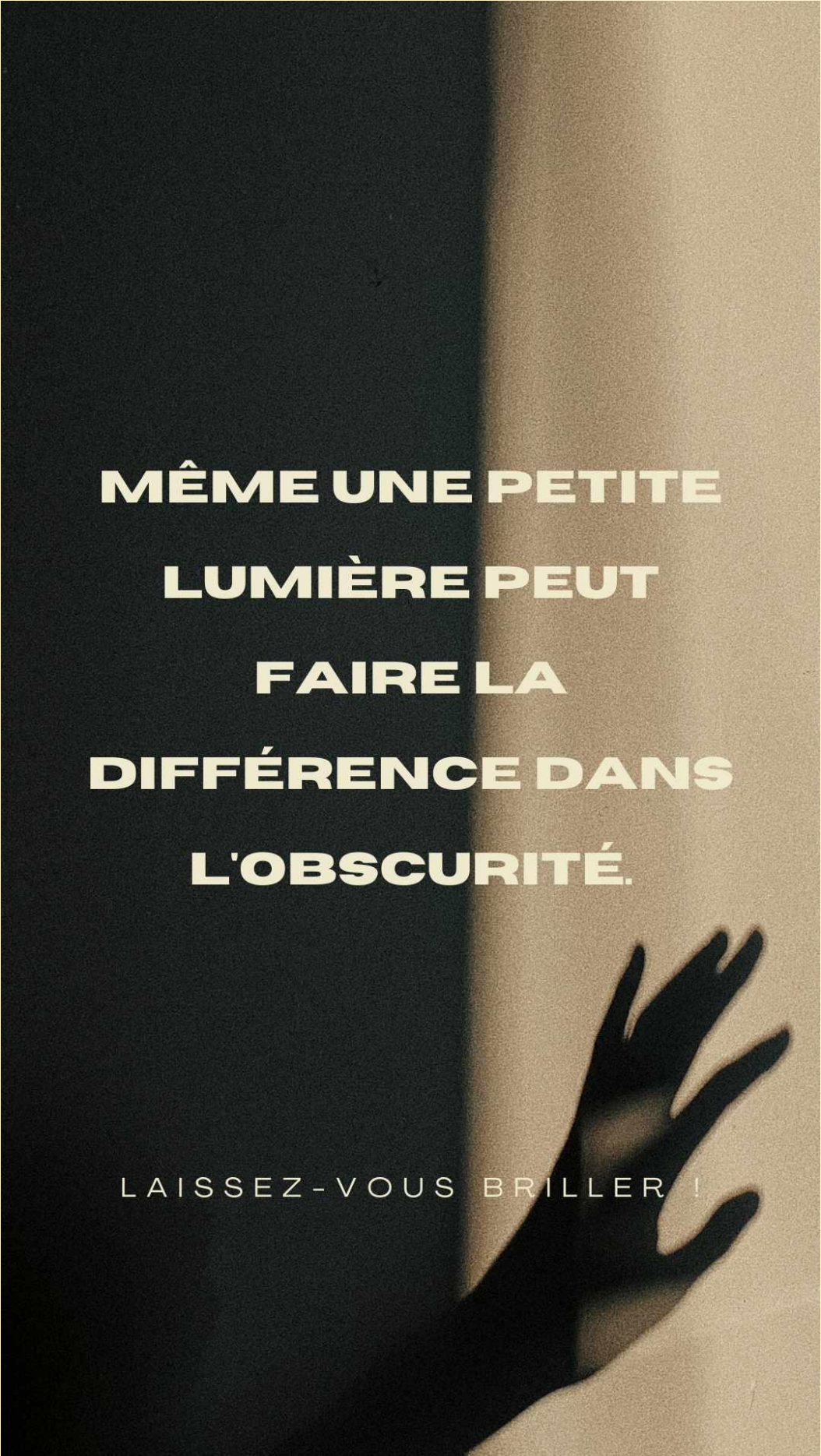
This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Pour libérer tes émotions et te reconnecter, j'aimerais que tu écrives sur ces quelques lignes ce que tu ressens.

Parle à ta maladie, parle à ton cœur, parle à ton âme, parle à ton corps.

[illegible]

Continuons dans la reconnexion...



**MÊME UNE PETITE
LUMIÈRE PEUT
FAIRE LA
DIFFÉRENCE DANS
L'OBSCURITÉ.**

LAISSEZ-VOUS BRILLER !

Accueillir sa dimension féminine c'est se réconcilier avec ses pouvoirs créateurs et s'autoriser à honorer et à célébrer son corps, son ventre-sexe, ses sensations et tout le sacré des attributs du féminin : l'intériorité, la réceptivité, l'écoute, la profondeur, l'intimité, la créativité, la force, l'élan de vie, l'harmonie, la douceur et la lenteur, la grâce, la sensualité, la beauté, la sagesse, l'intelligence du cœur et du corps, l'intelligence intuitive et émotionnelle, la sensibilité, la sensitivité, la stabilité, l'ordre et l'enracinement.

Accueillir son énergie féminine, c'est également libérer sa puissance transformatrice, sa force instinctive, le feu sacré dans l'intensité de la passion. C'est accepter de pénétrer dans les richesses de ses profondeurs pour retrouver l'inspiration de son mouvement créateur unique et l'ouverture à des valeurs de compassion, de paix, de solidarité, d'entraide et de sonorité. Se relier à son énergie facilite le retour vers le cœur, son âme et le noyau de son être, que malgré l'endométriose a bien ébréché. Chaque femme est conviée à établir une meilleure relation avec son corps et la Mère Terre, en nourrissant son enracinement et en acceptant de descendre dans le fond de son puits, sa grotte sacrée, véritable creuset alchimique. Il est impératif pour chaque femme de reconquérir sa partie la plus intime, la plus intacte et la plus sacrée en prenant conscience de ses rythmes et de la toute-puissance qui réside en elle.

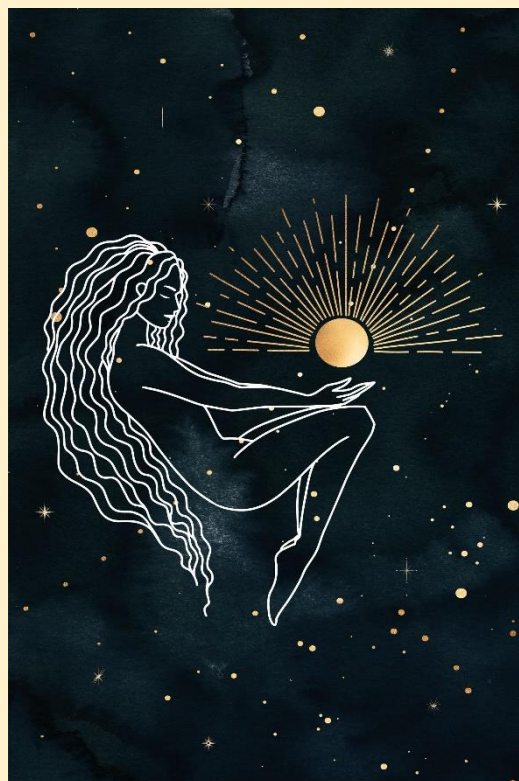
Alors, à la suite de cette lecture, je t'invite à te poser, dans un endroit calme, de poser tes deux mains sur ton bas du ventre, d'inspirer et d'expirer et de sentir cette connexion avec toi.

Sens. Tu sens cette connexion ? Si tu sens une souffrance, continue, ferme les yeux, et descends. Descends tout doucement pas après pas, dans la grotte noire, sombre, froide, et tu souffles dessus.

Vois-tu ce chemin, lumineux ?

N'y a-t-il pas de plus beau chemin que celui de partir à la redécouverte de sa nature fondamentale et de son potentiel vital ?

Bienvenue sur le sentier de la beauté.



Ta beauté.

Accepter son corps

Je sais, vous avez été beaucoup à me répondre que vous détestiez votre corps, que vous n'arriviez pas à regarder, à vous admirer, à vous habiller, à vous masser...

L'endométriose abîme, nous le savons toutes.

Elle abîme notre corps extérieurement, par ses cicatrices, par ce ventre qui gonfle, par les problèmes de peau... mais à l'intérieur aussi, il est meurtri.. par ses douleurs, par des opérations, par ses adhérences, par un manque d'estime et de confiance en soi, par les violences médicales, par la solitude, l'abandon.

Apprendre à renouer avec la femme que je suis, a longtemps été pour moi synonyme d'apprendre à me faire confiance et à m'aimer. Cela s'est fait en pacifiant la relation avec mon corps, lui qui avait été mon ennemi ou un territoire inconnu.

Apprendre à écouter mes rythmes a été finalement une étape fondamentale, parce que cela m'a autorisé à respecter mes besoins de base. Plus je cultivais l'amour et la bienveillance vis-à-vis de moi, plus mon corps vibrait.

Vous avez été nombreuses à me répondre que vous écoutiez votre corps, car quand vous avez des douleurs, vous ne pouvez rien faire. Certaines à l'inverse m'ont répondu, que vous ne pouviez pas l'écouter car, sinon vous ne feriez pas grand-chose.

Remettons les choses à leur place, écouter son corps, cela ne se définit pas seulement à ça.

Cultiver votre amour, la bienveillance, c'est apprivoiser son corps, l'écouter, le chérir, avec amour, force, compassion, faiblesse aussi. La définition, ce n'est pas « faire », mais « ressentir ».

Pour accepter ton corps, tu peux également trouver des vêtements adaptés, style leggings, pantalon haut, pantalon de grossesse pour que tu sois à l'aise dans ton corps.

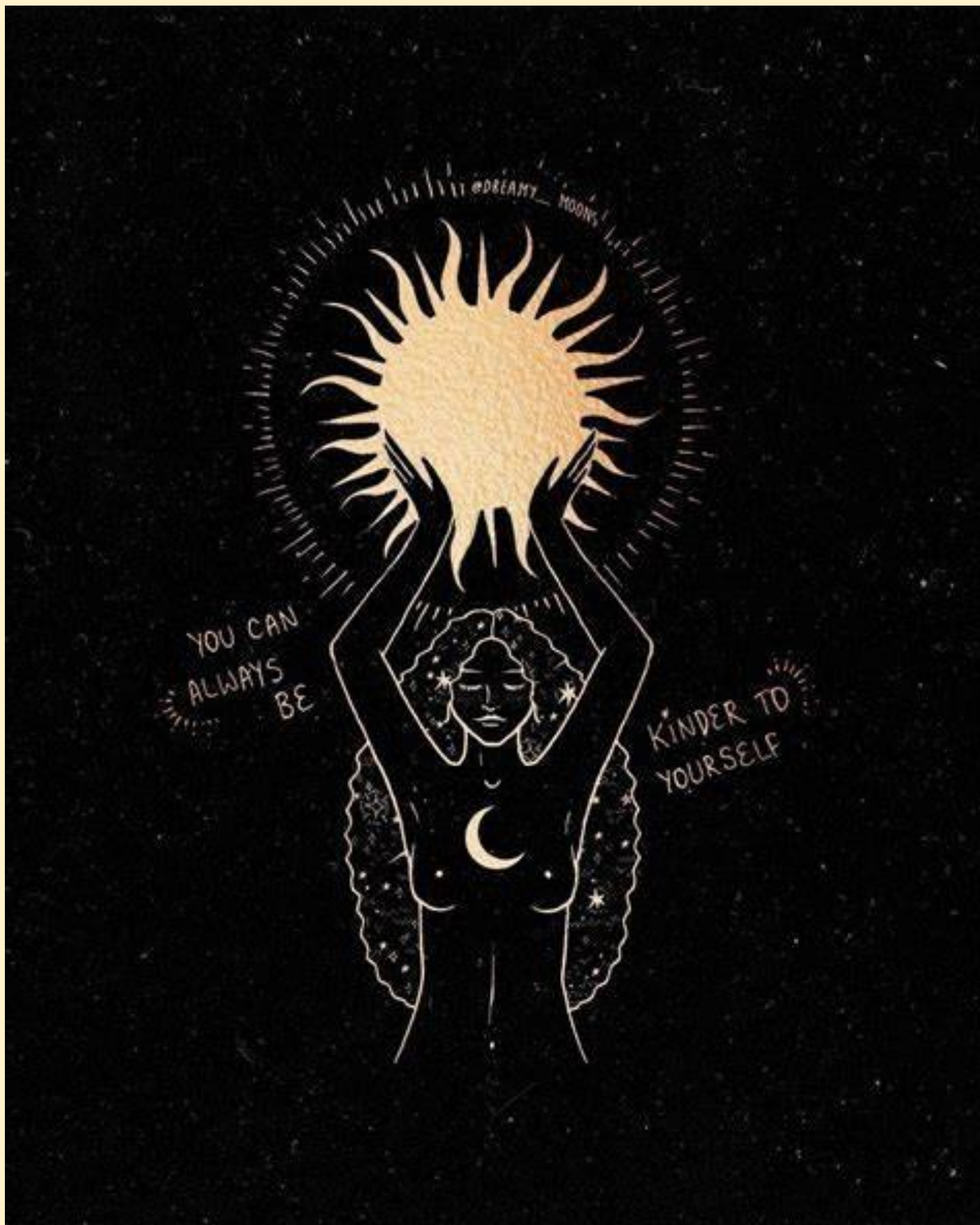
Je t'invite alors, à te regarder dans le miroir, je sais, même si cela est dur pour toi, je le sais, mais continue à regarder, à admirer tes seins, ton ventre, ton sexe sans te cacher derrière une pudeur qui croiserait uniquement les regards.

Regarde toi, admire-toi, tu le peux.

Câline toi, pose tes mains tout doucement sur ta peau, sur tes parties que tu n'aimes pas, délivre toi de tout ce fardeau.

Le jour où j'ai commencé à raisonner ainsi, le **soleil a commencé à réapparaître**. J'ai cessé de porter ce regard si négatif sur ma manière d'être, j'ai juste fait de mon mieux. Personne ne peut exiger plus que toi. Et peu à peu, j'ai pu avancer.

Dompter la douleur, mais aussi la peur de la douleur, à ne plus la prendre pour mon identité, alors si je l'ai fait, toi aussi tu peux. Aujourd'hui, je souhaite que tu ne sois plus prisonnière de ton corps, mais que tu sois avec lui, il fait partie de ton quotidien, mais il demeure à sa place, se tient tranquille. La joie est alors le reflet de notre intérieur : éclatant. La douleur a cisailé l'être pour laisser passer la lumière. Plus pure. Plus intense. Et c'est jusque-là que j'ai l'intention de te mener, à la **LUMIERE**.



Personne n'est parfait alors pourquoi le serais-tu ? Trouve qui tu es et pas ce que tu souhaites représenter. T'aimer telle que tu es, c'est bien agréable. Le corps parfait n'existe finalement pas et tout le monde le sait. Il y a presque autant de notions différentes du corps parfait que de personnes sur terre. Une femme m'a confié un jour qu'elle adorait la photo, mais que depuis qu'elle est malade elle ne peut plus se regarder dans un miroir. Puis un jour, elle a fait une séance photo à thème, qui lui a permis de se voir autrement que malade, de se voir femme, mais surtout à réapprendre à aimer son corps. Une journée spa, massage peut te faire également un plus grand bien. Pour aimer ton corps, tu peux aussi lui parler, lui confier ton ressenti, ta peur, ta peine, ta honte, enfin tous les sentiments qui t'envahissent. Tu peux également lui dire des mots gentils, le rassurer.

Il faut prendre soin de ton corps, c'est essentiel et capital, je dirais, dans le processus de la maladie (massage, automassage, soin, vernis, lissage des cheveux, maquillage, soins de visage, soins pour les cheveux).

Quelques conseils... :

Sous la douche, tu peux appliquer un masque ou un nettoyant sur ton visage, tu verras cela fait tellement de bien. Tu en a tant besoin... cela n'a l'air de rien, mais ces petits moments dynamisent la peau, ton corps et le moral. En plus de cela, tu vas te réapproprier ton corps et tu le verras autre que « malade ».

Mes petits soins habituels me font prendre soin de ma peau, de mon corps, me font du bien au moral, oh beaucoup de bien ! Le matin, je m'applique un nettoyant puis une crème du visage que je masse un petit peu. Puis ensuite, j'applique une crème sur mes jambes pour hydrater et cela fait grand bien aux douleurs également. Le soir, je fais la même routine, j'applique un nettoyant pour enlever les impuretés de mon visage et applique ma crème.

A chaque fois, j'applique un après-shampooing et une fois par semaine un masque. Mes cheveux sont tout doux et facile au brossage. Les tiens te remercieront également.

Quand je me maquille, je me passe une lotion démaquillante sur tout le visage sans oublier le cou et je termine par une crème hydratante. Je me sens toute fraîche après ces petits soins, simples, mais qui font du bien. Tu peux également te faire des soins du visage. Si tu as un peu d'argent, tu peux t'offrir une fois dans l'année ou à chaque saison, un soin dans un institut.

Pour te sentir belle, n'hésite pas à te coiffer également, à agrémenter de quelques objets, portes des bijoux...

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de son corps et faire sortir le côté féminin. La vie peut te faire du bien. Être bien dans son corps, dans sa tête, c'est bien, mais tu dois te sentir également bien chez toi. Ton chez toi, doit être un lieu de ressource, de paix. Pour cela, tu peux utiliser des bougies. J'adore quand ma maison est illuminée de bougies et quand elle sent bon. Je fais souvent du rangement, de la déco en fonction de mon humeur, de mes goûts. Chose très importante : j'aère beaucoup ma maison. Oui, car aéré et faire rentrer l'air, nettoie et purifie ton intérieur physiquement mais aussi ton intérieur émotionnel. La détente est aussi importante que le travail car c'est elle qui donne à ce dernier son efficacité et sa valeur.

Tu es TA priorité. Tu as le droit de t'accorder quelques heures bien à toi chaque jour pour te ressourcer. La première étape est d'accepter le repos, car si tu te sens coupable de profiter, alors cela ne servira à rien de te consacrer ce temps. Autorise toi.

**Apprécier le moment présent est la clé de la joie
et du dépassement de soi.**

N'hésite pas à inscrire sur ce papier vide des choses que tu aimes faire. Tu peux aussi à travers cette page, faire une lettre ouverte à ton corps, lui dire ce que tu ressens, lui confier ton ressenti, ta peur, ta peine, ta honte, enfin tous les sentiments qui t'envahissent, tu peux également lui dire de gentils mots, rassure-le. Que ressens-tu ? Qu'aimerais-tu dire à ton corps ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

« Ton corps est ton ami, non ton ennemi. apprivoise-le. »



« Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de son corps à l'intérieur. »
Florine Dubech

Accepter ses cicatrices

Je souhaite que vous preniez conscience que vos cicatrices sont représentatives de votre force, de votre histoire.

Ces cicatrices parlent de la maladie, mais aussi de tout ce chemin que tu as fait depuis, pour vivre, survivre, pour t'accepter comme tu es, pour prendre soin de toi. Et du courage qu'il t'a fallu aussi, car tu pensais que tu en aurais pas autant.

Tu es en premier lieu la personne la plus importante de ta vie.

Tu pourras alors regarder ton histoire avec fierté, en comprenant que tout ce que tu as traversé a façonné la femme que tu es aujourd'hui, ou que tu seras. Si tu n'avais pas été blessée, tu ne serais pas partie en quête d'autre chose. Or, c'est souvent sur ce chemin-là que nous pouvons nous trouver vraiment, loin des constructions que nous avons reçues.

Ces blessures sont celles de l'âme et du corps, car tout ce que nous traversons s'inscrit dans nos cellules. Nous ne sommes pas lisses, notre épaisseur vient de toutes ces entrailles, alors soyez fière d'appartenir au Clan des cicatrices.

Et ton ventre dans tout cela ?

Vous avez été nombreuses à répondre que votre ventre à cause de ses gonflements et prise de poids était un vrai complexe.

Plus vous allez être en lutte permanente contre vous, votre physique, moins vous allez vous aimer, et plus résister.

Plus sa base est vivante, plus une femme peut trouver de la sécurité et de la force. Mais porter attention au bas-ventre, en dehors des rapports sexuels, n'est pas si commun et mérite que l'on s'y attarde.

S'interroger sur le lien que nous avons avec notre sexe de femme est un passage obligé pour renouer avec la beauté de notre corps, surtout que l'endométriose et douleurs lors des rapports sexuels sont liées, intimement liées. Nous reviendrons sur ce sujet plus tard.

J'ai une question : à quel moment de ta vie as-tu commencé à regarder ton ventre comme un espace sacré ?



« Nous portons les cicatrices de nos blessures. À nous de les honorer, car elles disent aussi que nous avons survécu et qu'elles nous ont rendus plus forts ou plus lucides. »

Accepte ta vulnérabilité

La société de nos jours, nous oblige à être trop fort, à ne pas vivre dans l'instant présent, à l'oublier et à ne pas montrer ses faiblesses. Tu fais. Tu vis ton quotidien. Point.

L'endométriose, comme toute maladie, je pense, nous oblige à contrer tout cela, et à accepter notre vulnérabilité, qui amène en permanence la dualité « soit, je suis forte, soit je suis faible, je ne peux pas être les deux à la fois ». Comme j'ai peur de ma faiblesse, je crée une carapace pour me protéger, donc je m'enferme pour être plus forte même si je sais que ma force a ses limites. Lorsque je me ferme, je me coupe de moi, de l'autre, du monde, de la vie. Je me trouve alors devant un dilemme : m'ouvrir à ce qui vit ou me protéger. Je sais, que si tu lis ces lignes, tu te retrouves dedans. Il est alors question, d'accepter ta vulnérabilité, avec ta force, et ta faiblesse, en **accord** et non en duel. Tu peux être les deux.

S'ouvrir sans se mettre en danger, c'est aussi harmoniser son masculin et son féminin. Le masculin devient le gardien protecteur de la vulnérabilité féminine, non parce qu'il l'enferme mais parce qu'il la soutient à rayonner de sa beauté intérieure. Nous avons tous en nous, ce couple intérieur, et cela donne la possibilité à la femme d'être pleinement gardienne de ses terres intérieures et d'apprendre à ne plus passer en force.

Le cycle est un très bon moyen pour la femme de lâcher la force. C'est un apprentissage d'ouverture de cœur, au monde et à l'autre au moment de l'ovulation, et d'ouverture à elle, à ses ombres au moment de son cycle (avec ou sans hormone je le rappelle). La femme qui revient au cœur d'elle-même, dans son espace de plus grande vulnérabilité, n'a plus rien à craindre. Pour arriver à habiter cette vulnérabilité, la femme est obligée d'accueillir les espaces où elle se sent fragile et de se prendre dans les bras à cet endroit-là. Et quand elle se prend entièrement dans les bras, elle est là pour elle-même et elle est extrêmement puissante.

Tu dois alors, pour accepter, te rendre disponible et lâcher prise pour ouvrir à tes perceptions et expérimenter la présence. C'est comme si l'hiver de son cycle t'invitait à s'ouvrir à tes ombres, à tes peurs pour toucher ta nature profonde et ESSENTIELLE. C'est au plus grand de sa vulnérabilité que l'énergie masculine du printemps s'éveille pour la soutenir à relever au monde cette Femme qu'elle incarne même si elle n'est pas encore manifeste.

Le temps va te voler des amis, des amis qui vont t'oublier, qui vont peut-être tellement changer que tu auras l'impression de ne plus les connaître. Le temps va te voler des souvenirs, qui petit à petit s'échapperont de ta mémoire et deviendront de plus en plus flous. Le temps va te voler des centaines de moments, des moments que tu voudras mettre sur pause mais qui défileront tellement vite que tu auras l'impression d'essayer d'attraper de l'air avec tes doigts. Le temps va te prendre ton enfance, tes rêves, tes illusions, tes projets. Il va te presser, te faire faire de mauvais choix. Il va te prendre des tas de gens qu'il ne te rendra sans doute jamais, même si tu les pensais si proches, même si tu pensais que « pour toujours » existait. Le temps va te faire comprendre que rien n'est éternel et que beaucoup de personnes que tu aimes aujourd'hui s'en iront un jour. Le temps va te faire changer, il va tout faire pour que tu perdes, pour que tu ne saches plus exactement qui tu es. Il va te faire grandir, il va peut-être faire de toi quelqu'un de différent. Le temps va bouleverser ta façon de penser, d'aimer, de rire. Le temps va te laisser des cicatrices qui ne partiront jamais, il va te faire pleurer, il va te faire verser des larmes de rage, il laissera un paquet d'amertume, de souvenirs et de déceptions. Mais le temps te fera aussi mûrir et il t'apprendra à profiter du moment présent pour que jamais tu ne regrettes de ne pas l'avoir fait à temps.

« Comme si dans la plus grande vulnérabilité se réveillait ma plus grande force. Je crois que c'est ça, la puissance du cœur, être capable d'aimer, de souffrir, de se montrer fragile et se sentir en même temps qu'à cet endroit-là, je ne m'écroule pas, au contraire. Je me redresse et je n'ai plus peur de moi, de personne. Je sais alors que je peux tout. »



Connaître son corps, croire en soi

Croire en soi, chose bien compliquée, quand tout s'écroule. Lâchons prise de cette peur de passer à l'action en nous lançant régulièrement des défis à la hauteur de nos possibilités ! Lâchons prise aussi du perfectionnisme qui nous incite à viser parfois trop haut et ainsi être stimulé sans être pour autant dans la peur ou la frustration. L'arrivée d'une maladie est un grand changement dans notre vie, tout a basculé, nous sommes perdus, sans nos repères, et s'engager dans une nouvelle voie est bien souvent un choix rempli de doutes et d'incertitudes. Pourtant, ce sont des questions légitimes. Tu fais face à un futur incertain. Il n'y a aucune façon de savoir à l'avance si tu vas réussir ou pas. Mais tu dois quand même y croire. Ce qui fait vraiment la différence, c'est ton aptitude à croire en toi, à croire que tu peux le faire, que tu vas réussir. **Croire en soi est la fondation de toute réussite.**

Connaitre mon corps, m'a permis de croire en moi et de me fixer des objectifs plus sereinement pour combattre ces maladies. Je te le rappelle, nous ne sommes pas que malades, te fixer des objectifs te permettra également d'oublier la maladie, de penser à autre chose et de te convaincre que tu peux faire autre chose.

Je veux te faire comprendre que ce n'est pas grave si tu n'y arrives pas ce jour-ci. Demain, tu y arriveras sûrement mieux ou après-demain ou dans une semaine. Cela ne sert à rien de se mettre une pression, à part se provoquer un stress, des douleurs, des inquiétudes, alors que tu n'as pas besoin. Il faut relativiser, lâcher prise. Bats-toi pour que tes objectifs soient toujours réussis.

ECOUTE TA BOUSSOLE :

Notre boussole est notre ressenti profond, ce ressenti qui va nous guider au milieu des sables mouvants et nous donner une direction à suivre. Il nous pousse à distinguer ce qui nous fait du bien de ce qui n'apporte rien, voire empire la situation. Alors, tu devras être attentive à tes sensations intérieures : trouves en toi les ressources qui ne demandent qu'à éclore.

Si jamais au court de la route tu te perds, si même l'espoir semble t'avoir abandonné, et que tu ne sais plus quoi faire écoute ton cœur. Vois-tu cette étoile qui brille si fort ? Cette étoile dont l'éclat s'intensifie au plus noir de la nuit ? Cette étoile, c'est ta foi. Ta foi en un avenir meilleur, plus doux, plus léger, moins douloureux. Elle te montrera toujours la voie, la marche à suivre. Alors de temps en temps, n'hésites pas à lever la tête, et admires ces constellations. C'est bien, continues. Si tu en viens à ressentir des choses nouvelles, à l'encontre de toi-même, alors c'est qu'il est temps de t'occuper un peu plus de toi, de vraiment prendre soin de toi. Aller, on continue le voyage avec douleur ? Chouchoute-toi, tu le mérites !

Tu es sur la bonne voie. Inspire. Accepte. Expire. Accepte. Relâche.

Quelques exercices :

Malgré la maladie, je suis sûr que toi aussi tu as des objectifs même minimes. Ecris-les sur cette page, c'est important de formaliser la pensée puis ensuite espère fort pour que cela se réalise. Croire en soi, c'est essentiel.

.....

.....

.....

.....

.....

Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.



Lâcher prise

L'idéal est de trouver le juste équilibre entre le « laisser aller », et le « tenir bon ». Tu as le droit de souffler, de crier, de pleurer, mais tu dois tenir bon, ne pas trop t'enfoncer. Lorsque tu lâches prise, tu laisses couler, tu laisses faire, comme par exemple ne plus s'énerver quand quelqu'un ne comprend pas ou te critique.

Lâcher prise, c'est essentiel car c'est libérer l'émotion désagréable qui était associée à ton précédent. Lâcher prise, revient aussi à faire le deuil de certaines choses. Je t'ai déjà expliqué que le processus de l'acceptation de la maladie c'est aussi passer par le deuil. Deuil de soi, deuil de son ancienne vie, pour ainsi être meilleure ! Nous devons donc apprendre à penser et à agir différemment et pour cela il nous faut faire le deuil de nos « habitudes ». Pour surmonter cela, il faut faire le deuil de sa stratégie habituelle et en trouver une autre.

D'une certaine façon, nous devons faire le deuil d'une partie de nous-même qui s'est construite avec le temps, avant la maladie, pour ainsi laisser place à une nouvelle facette qui ne demande qu'à s'exprimer : TA force ! Tout est possible, il suffit de trouver le bon moyen d'y parvenir ! Pour cela il faut sortir des chemins tous tracés, il faut être créatif, inventer et créer notre propre chemin, en se fixant des objectifs, car c'est comme ça, que l'on arrive à survivre à la maladie.

Face à la difficulté, prenons le temps, quelques instants pour respirer, penser, aller marcher (si la douleur ne l'empêche pas), de respirer l'air frais, de faire une activité physique, pour celles qui y arrivent, ou dormir, se reposer, pour venir en quête de solutions, sans hésiter à demander de l'aide.

Lâcher prise, c'est aussi accepter avec bienveillance : j'accepte cette maladie sans chercher à tout comprendre, c'est-à-dire, lâcher prise sur le mental, le pourquoi, la faute à qui. J'accepte cette maladie en moi, j'apprends à observer ce qu'elle provoque en moi. ». Également, porter un regard plus positif : je connais mon corps, j'ai fait le bilan sur mes vrais amis, j'ai rencontré des personnes qui ont la même maladie que moi, je me sens mieux dans ma tête, j'ai su développer mon autonomie, ma maturité, j'ai appris sur moi-même. Il faut pouvoir se dire « je suis sortie de cette épreuve ». Désormais, je me sens enthousiaste à l'idée d'apprendre encore et encore, car la maladie apprend sur nous-même et sur la vie en général. Également, dis-toi « je me remercie d'avoir trouvé la force de continuer à vivre malgré la maladie, je remercie la vie et la maladie de toutes les belles choses que j'ai pu apprendre et pour toutes celles que je vais encore pouvoir apprendre ». Dis-le, c'est très important. Pour cela, une étape essentielle est déjà d'apprendre à se connaître et à s'accepter tel que l'on est, malgré la maladie.

Il faut te libérer aussi de cette culpabilité qui t'envahit. Dis-toi « je me pardonne de ne pas avoir été à la hauteur, je me pardonne d'être malade, j'accepte mes imperfections car j'ai fait de mon mieux avec les moyens que j'ai, que j'avais, et ensuite je fais de mon mieux pour améliorer la situation ». Dis-toi cela, aussi longtemps que tu en auras besoin. Quand tu auras retrouvé l'estime de toi, confiance en toi, tu pourras ensuite te libérer de cette honte, de ce poids et ainsi accepter la maladie. Et quand tu te sera libérée de cette honte, tu seras libre concernant le jugement.

Sache qu'il est possible de sortir la tête de l'eau, tout seul ou avec de l'aide, de faire demi-tour et de se laisser porter naturellement par un « courant porteur », facteur de paix, de liberté, de sérénité, de bonheur. Lâcher prise revient donc à sortir la tête de l'eau. A ce stade, je ne sais pas à quel niveau de la rivière tu es, ni depuis combien de temps tu nages à contre-courant, ou si au contraire tu as déjà commencé ton demi-tour et nagé déjà dans le bon sens à la bonne allure, mais rappelle-toi ce que tu viens de lire : aie confiance en toi, pardonne-toi !

Quand tu te reposes, car tu te sens mal, il est important de rappeler que tu ne perds pas ton temps à ne rien faire. Tu fais exactement ce qu'il convient de faire : tu te remets des douleurs et de la fatigue,

de la maladie qui te fait souffrir, que rien ne guérit. Ce n'est pas grave si tu remets tes activités à demain.

Désapprendre à souffrir, c'est entre apercevoir une voile à l'horizon. Notre radeau n'est peut-être pas en bon état, mais le bateau au large doit quand même rester un miracle à nos yeux. Si tu veux croire un miracle, alors il faut adopter l'attitude du naufragé : gesticuler, hurler, se démener pour que notre vision se concrétise. Accepter de se sauver. Sauter du radeau défectueux et nager jusqu'à cette voile bienvenue. Tu croieras certainement des méduses lors de la traversée mais au moins tu seras saine et sauve. Ne laisse jamais une dure leçon durcir ton cœur.

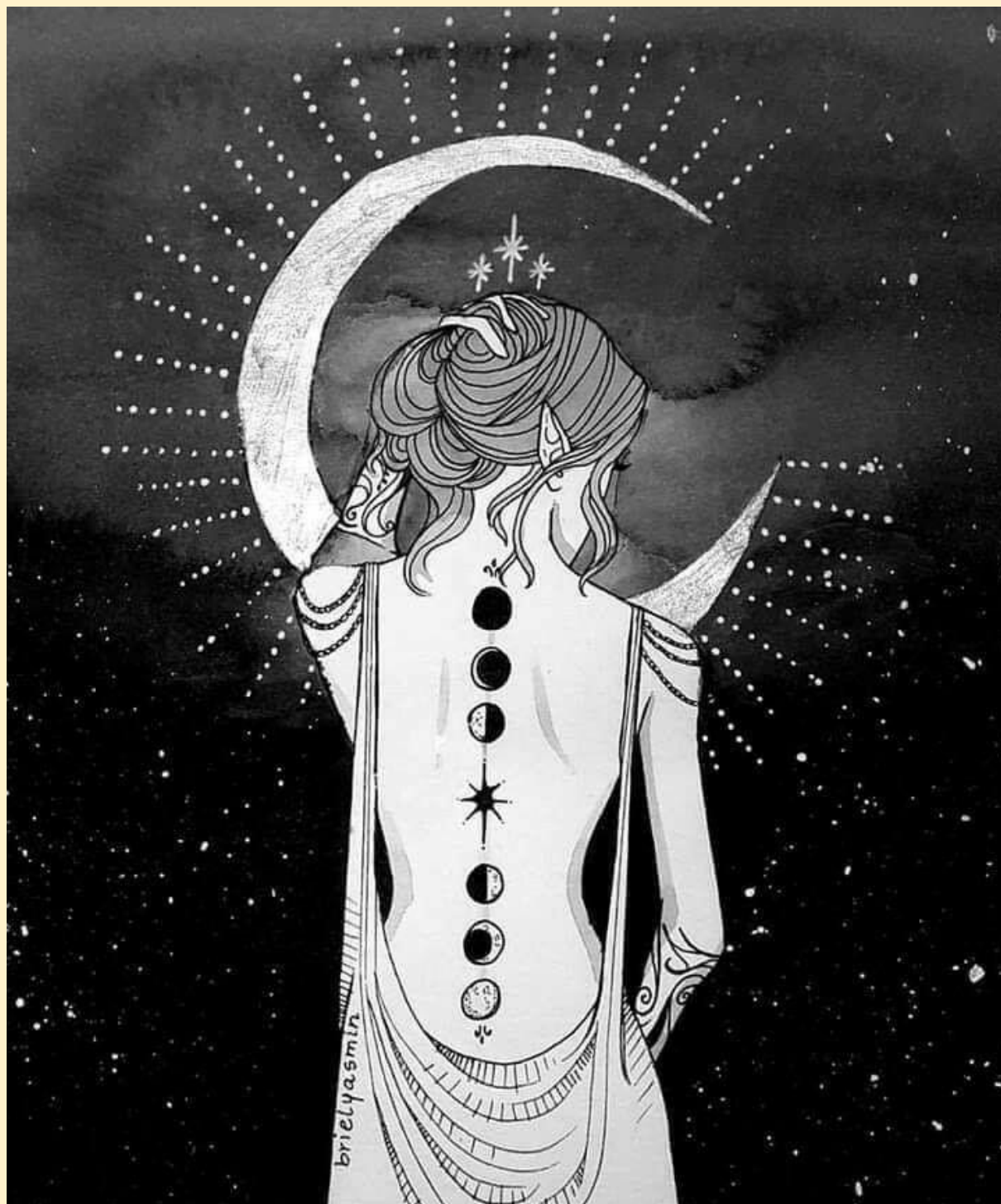
Quelques exercices :

Prends quelques instants chaque soir, pour noter dans un carnet de gratitude, au moins trois moments de la journée envers lesquels tu es reconnaissante.

« L'endométriose est là dans mon ventre. Je n'y peux rien. Je n'ai rien à voir là-dedans. Elle est là, elle fait partie de moi, je ne lutte plus. Pas. Elle me fait mal, c'est lourd, c'est douloureux, je sais mais ça va passer. Ça va passer. Tout passe. Rien n'est permanent, tout évolue, et se transforme. Un jour peut-être, pas de suite, mais ça ira. Ne t'inquiète pas : si c'est pas mieux, c'est que ce n'est pas fini. Merci ».



« Lorsque ton passé t'appelle, ne réponds pas, il n'a rien de nouveau à te dire ».



Faire éclore ta résilience

Lance toi un défi: « Si je parviens à m'en sortir, je vais accomplir tel ou tel rêve. »

Tu as en toi une révolte intérieure contre le malheur : « Je ne dois pas me laisser atteindre par ça, je dois trouver une solution. »

Même si cela prend du temps et n'est pas toujours évident, il est possible de travailler sur notre capacité à faire face à l'adversité. La première chose à faire consiste à ne pas se voir systématiquement en victime... La résilience suivra si l'on y met assez de volonté.

Bâtir sa confiance en soi, son estime personnelle

Essayer d'être toujours optimiste, de voir le bon côté des choses

Trouver un sens à sa vie, avoir des buts clairs

Être flexible et enthousiaste face aux changements

S'entourer de personnes positives, qui nous apprennent des choses et nous encouragent

Avoir une pratique spirituelle méditative, religieuse, peu importe... ce qu'il faut avant tout, c'est savoir remettre en perspective nos problèmes face au monde qui nous entoure

Essayer d'être reconnaissant pour ce que l'on a plutôt que se plaindre de ce qu'on n'a pas

Faire le bien autour de soi : faire du bénévolat est une excellente manière de ne pas s'apitoyer sur son sort

Accepter que l'on ne puisse pas toujours changer les choses

Ne pas avoir peur de la solitude : il faut voir ces moments comme des étapes qui nous apprennent à mieux nous connaître pour ensuite aller vers les autres

Développer sa créativité : on n'est pas tous artistes, mais on est tous créateurs, d'une certaine manière

Entretenir son sens de l'humour : le rire est l'une des choses les plus puissantes

Apprendre à rire de toutes les situations permet de littéralement changer notre façon de voir les choses.



Paulo Coelho disait « **Personne ne peut retourner en arrière, mais tout le monde peut aller de l'avant. Et demain, quand le soleil se lèvera, il suffira de se répéter : je vais regarder cette journée comme si c'était la première de ma vie. »**



Le temps des lunes

Connais-tu ?

Les lunes c'est le terme utilisé pour les règles, et depuis que je suis connectée spirituellement à mon corps, à mon cycle, j'aime le terme lune, c'est bien plus doux non ?

J'aimerais en effet, que tu les vois avec douceur, comme un chapitre qui se termine, comme si le corps se nettoyait, comme si la lune t'apportait du renouveau.

J'aimerais que tu ne les subisses plus, malgré, je sais toutes les douleurs et les conséquences qu'elles impactent.

Tu es invitée à un voyage au cœur de tes entrailles pour libérer la souffrance ancienne qui t'as coupé de ton potentiel vital et créateur.

Pour une femme ayant ses règles lors de la phase de Pleine Lune, on parle de Lune Rouge, et le terme de Lune Blanche est utilisé pour les femmes en période de menstruations pendant la Nouvelle Lune.

Être fière d'être une femme

Nous n'avons pas été accueillies ou mal informées lors de nos premières règles, et nous portons cette image dévalorisante à chaque fois que nous saignons, de plus l'endométriose est synonyme de règles, de la gêne, de la honte, de la colère ou de la douleur en cas d'endométriose. En vivant ces quelques jours tabous près de quatre cents fois dans une vie, nous fondons l'image de notre corps sur cette brèche inconfortable voir négative et cela a un impact sur la manière dont on se voit. Se construire avec des mots portant le manque d'intérêt ne nous aide pas à développer un sentiment de fierté d'être femme.

Imagine que tu aies une image positive des menstruations et qu'à chaque cycle, tu crois profondément que ton sang est précieux et nettoyeur.

Penses-tu que tu aurais un autre rapport à ton cycle, que tu chercherais moins à le cacher ou à le faire disparaître ?

Changer ses jugements sur les lunes est une porte pour valoriser pleinement son corps de femme et vivre plus sereinement avec l'endométriose.

Un petit rituel ça te dit ?

Un rituel est un acte créatif et symbolique que l'on pratique avec intention particulière, de gratitude face à la beauté de la vie.

Je te propose dans ce guide une série de rituels à pratiquer chez toi ou dans la nature, pour t'accompagner dans cette rencontre avec tes énergies profondes. Ce sont comme des portes que tu ouvres vers de nouvelles possibilités et de nouvelles habitudes. Les premières fois t'aideront à installer quelque chose de différent dans tes comportements et cela prendra de l'ampleur avec le temps. Vis-les avec la joie de l'enfant qui fait une découverte et l'attention avec laquelle on entre dans un temple.

Tu es prête ?



1. Prépare un bol d'eau assez large en y ajoutant des pétales de fleurs ou quelques gouttes d'huile essentielle de rose ou de géranium.
2. Asseyes-toi confortablement et place tes mains sur le bas du ventre.
3. Rappelle-toi les messages que tu as reçus en lien avec ton corps de femme, lorsque tu étais enfant, jeune fille, dans les étapes de ta vie ou dans l'errance médicale que l'endométriose impose. Ressens-les aussi fort que possible.
4. Lorsque tu es prête, prends ton bol devant toi. Doucement, lave toi les mains comme pour faire partir les messages négatifs dans l'eau, ceux dont tu ne veux plus. Offre -les à l'eau et à son pouvoir de libération.



5. C'est fini, tu peux ressentir, respirer, tu n'as plus rien à faire. Respire dans ton cœur et sens la liberté que ce rituel t'apporte, maintenant que tu décides de ne plus porter ces messages.
6. Enfin, pense à remercier cette eau de son pouvoir de transformation et de guérison. Tu peux la verser, avec ce sentiment de gratitude, dans une plante ou dans votre jardin.

Renouer avec sa nature cyclique

Ah ce chapitre ! Que je l'aime ! Tu sais pourquoi ? Je vais t'expliquer.

Nous savons, l'endométriose impacte souvent notre cycle à cause des traitements chimiques que l'on nous donne. C'est le plus simple que la médecine ait trouvé, pour limiter l'endométriose et donner à notre cycle une linéarité artificielle, tout en gardant une liberté sexuelle de nos jours.

Malgré toi, pour la plupart, les règles sont stoppées, sais-tu que notre cycle continu lui ?

On connaît tous nos cours de biologie de collège, et/ou ce que les médecins nous disent, ce qui se passe dans nos ovaires et utérus. Sais-tu également que le cycle ce n'est pas le cycle que l'on connaît habituellement : règles, période d'ovulation, période prémenstruelle, non le cycle est bien plus beau que ça, je t'explique.

Je sais pas toi, mais tous les traitements m'ont coupé de moi-même. Je ne savais plus où en était mon cycle, mais j'ai depuis peu, voulu être attentive à mes émotions au cours de mon cycle pour ainsi mieux me connaître. Et je sais que ce chapitre va t'aider, car une nouvelle histoire sur la puissance du cycle féminin et de ces énergies est en train de faire naître un chemin initiatique de connexion à soi.

L'écoute de son cycle ramène la femme dans son corps, elle revient au centre d'elle-même, dans ce qu'elle ressent. Elle cultive une belle qualité de mieux-être, de présence qui lui permet de trouver des chemins adaptés pour mieux se respecter. Son cycle l'amène également à jouer avec ses énergies masculines et féminines tout en gagnant en confiance et stabilité. Elle saura alors prendre soin d'elle tout en s'élançant dans le monde pour réaliser son plein potentiel.

Seule la pratique te mènera à la connaissance bienfaisante de toi-même, mais l'erreur sera inévitable. Mais c'est souvent quand on s'égare que l'on trouve les plus beaux chemins.



Tu es prête pour le voyage ? Tu es bien installée confortablement ?

Tu es bien attachée ?

Aller c'est parti !

Je te propose un rituel à pratiquer à chaque fin de cycle (même si tu es sous traitement, tu as un cycle enfoui certes mais bien présent), permettant d'avoir plus de recul sur ce que tu vis. L'automne, la phase prémenstruelle est le bon moment pour faire ce bilan, puisque c'est la fin du cycle, mais aussi parce que c'est un moment où notre créativité est à son apogée. Cela permet de mesurer le chemin parcouru. Ce temps pour inscrire ce que tu auras compris, dépassé ou construit chaque mois est comme une ancre sur laquelle tu poses.

Ce rituel est à faire dans les quelques jours qui précèdent tes lunes (ou fin de plaquette).



1. Installe-toi confortablement et note sur un carnet les impressions, les actions ou les rêves importants que tu as vécus depuis tes dernières règles (ou fin de plaquette). Qu'as-tu appris sur toi et les autres ? De quoi n'as-tu plus besoin ? Quels comportements ou quelles croyances veux-tu laisser ?
2. Si tu es claire sur le comportement qui ne te sert plus, tu peux créer un rituel qui t'aidera en l'écrivant par exemple sur un papier que tu brûleras ou que tu découperas et en trouvant un objet symbolisant le nouveau comportement que tu veux adopter ou la nouvelle facette de toi que tu veux exprimer.
3. Ce temps de bilan est également tourné vers le nouveau cycle qui commence et il vous invite à poser tes intentions : que veux-tu devenir, que veux-tu voir advenir ? Quelles graines veux-tu arroser lors du prochain printemps ?
4. Plus tu poseras tes intentions de manière claire, plus elles auront tendance à se manifester. Prend le temps de choisir ce que tu veux voir germer dans ta vie. Et pense à les formuler de façon positive, car l'inconscient n'entend pas la négation.

Apprendre que c'est une période où tu peux te reposer, où il est normal que tu aies une baisse de moral, va t'aider à mieux vivre ce moment et les douleurs que l'endométriose peut parfois infliger. Tu apprendras que tu peux t'aider, t'écouter et cette compréhension que tu tisses avec ton corps installe quelque chose d'essentiel pour ta construction.

Installe toi dans l'espace de ton cœur et écoute ce que tes émotions ont à te dire, elles ont des informations utiles pour ton développement. Renouer avec son féminin, c'est avant tout rassembler les morceaux de soi mutilés, éparpillés, perdus. Puis, lorsque tu les auras traversés, tu trouveras la joie de rejouer avec cette couleur unique qui est la tienne. La joie se trouve toujours derrière les tempêtes émotionnelles. En reprenant possession de ton corps, tu t'affranchis des cicatrices laissées en tout corps et sur celui-ci, en ton cœur, ton âme et tu reprends ainsi ton pouvoir véritable et regagne ta dignité.

Vivre plus en accord avec mes vibrations hormonales que la pilule cachait, ces changements d'humeur et d'énergies étaient une force, un souhait, un ancrage qui m'attirait.

Observer mon cycle pendant tout ce travail, m'a appris que je n'ai pas besoin d'être linéaire, constamment dans l'action, comme je l'ai longtemps cru, ni chaque instant disponible ou enthousiaste. J'utilise l'énergie qui aide à donner vie à mes projets (dont celui-ci) comme celle qui me permet de me détacher de ce que je ne veux plus. L'endométriose m'a permis de vivre, de comprendre ceci, j'ai toujours camoufler mes émotions, mes énergies, ce que je ressentais par peur, par honte, parce que la société ne me correspondait pas ou peu. Maintenant je m'en sers avec plus de clarté et de compréhension. Et toi, qui es sans doute dans le même cas, la lutte perpétuelle, lâche les armes, tu le dois, tu peux, c'est ok.

Pose tes armes, et on avance ensemble.

Le voyage continue donc.



J'ai appris et j'aimerais t'apprendre que le cycle, ton cycle comporte **quatre phases**.

Et oui, les quatre phases du cycle sont en lien avec les saisons, comme si nous les vivons chaque mois de l'intérieur. Se souvenir de qui nous sommes en tant que femme inclut cette mémoire-là : nous portons dans notre nature profonde les rythmes du vivant et comme toute musique nous pouvons apprendre à les déchiffrer. Tu les déchiffres avec moi ?

Chaque mois, le système hormonal (avec ou sans pilule), nous fait expérimenter une phase d'ouverture jusqu'à l'ovulation qui est semblable au printemps et à l'été. Ce qui pousse et bourgeonne dans nos envies se déploie pour se manifester pleinement. Puis, si la fécondation n'a pas lieu, nous vivons une phase de repli jusqu'au moment des règles qui représente l'hiver du cycle. Nous traversons alors l'automne de nos saisons intérieures, moment où ce qui n'a pas été récolté tombe et meurt, jusqu'au grand silence de l'hiver. Ces vagues hormonales sont associées aux vagues émotionnelles que nous croyons subir tant que n'avons pas appris à les apprivoiser.

Ces phases sont aussi reliées au cycle de la Lune : la phase montante lors du printemps, la pleine lune de l'été et de l'ovulation, la phase descendante au moment de l'automne, et la nouvelle lune, la noire pendant l'hiver. Pour les femmes qui n'ont pas de cycles, il peut être intéressant d'observer le cycle lunaire. Ce repère sera un guide dans l'exploration de ta nature cyclique.

La connaissance du cycle comme chemin de connexion à soi, insiste sur l'importance de suivre la découverte de son corps sans chercher à faire coller ses observations aux manuels. C'est avant tout un fabuleux outil pour retrouver notre rythme, mieux comprendre notre corps et ancrer notre confiance dans une réalité concrète. La meilleure façon de vivre cette découverte est de s'écouter. Chacune vit ses phases de manières plus variable et plus subtile.



L'hiver - la phase des règles : (fin de plaquette si tu es sous pilule)

La saison la plus facile à observer est celles des règles, le temps des lunes. Cette phase est celle de l'hiver, car elle invite au retrait à l'intérieur de nous, dans le silence tranquille de notre immobilité. C'est pour cela que durant cette période, nous ne devons pas lutter, il faut juste ralentir et s'écouter. Je t'invite vraiment à prendre du temps pour toi durant ce moment pour être en forme le reste du cycle.

Ce temps de l'hiver où la nature se pare d'un tapis de neige et de silence est une pause nécessaire pour que le renouvellement se fasse. Ne rien faire, au moins quelques heures si c'est possible. Dans ce temps suspendu, ne fais ce que ton corps demande, et comme en hiver, où il fait nuit tôt, tu es invitée à écouter tes rêves.

Printemps - la phase pré ovulatoire : (première semaine de ta plaquette)

A ce moment, la femme est comme une jeune fille au printemps, énergique et pleine d'élan. Symboliquement, la lune montante accompagne cette poussée d'énergie. C'est le moment de faire des projets, de savoir ce que l'on veut, de bouger, et de s'émerveiller. L'arrivée du printemps peut être difficile pour une femme qui ne s'écoute pas beaucoup, ce regain d'énergie l'invitant parfois à aller dans toutes les directions sans se ménager. Il est plutôt intéressant de se demander dans cet infini des possibles, ce qui mérite qu'on le mène à bien, et de choisir les quelques opportunités qui donneront une récolte à la fin de notre été intérieur.

Été - la phase ovulation : (2^{ème} semaine de ta plaquette)

Puis vient la troisième phase, celle de l'ovulation. Tu peux à ce moment-là, ressentir un amour inconditionnel pour les personnes qui t'entourent. Tu aimes être avec tes proches, te rassembler, tu en as besoin. La nature fait bien les choses puisque la période autour de l'ovulation est celle où tu auras le plus confiance en toi. Tu t'intéresseras aux autres et ta libido sera au plus haut. Comme tu auras envie de te montrer, de te socialiser et de t'intéresser aux autres, c'est la période idéale pour sortir, rencontrer du monde ou parler en public. Cette phase est également idéale pour pratiquer une activité physique. Par contre, tu pourrais avoir de la peine à te concentrer et à effectuer ton travail.

Automne - période prémenstruelle : (3^{ème} semaine de plaquette)

Pour certaines femmes, l'automne peut être difficile à gérer puisqu'il s'agit du moment où le syndrome prémenstruel débarque. Tu pourrais alors ressentir de la fatigue, des douleurs pelviennes, des ballonnements ou une poitrine douloureuse, mais pas seulement. Mentalement, cela se traduit par des sauts d'humeurs, de l'anxiété et une personnalité introvertie. Il sera donc le moment de te recentrer sur toi-même, passer du temps seule et faire un point sur ton état physique, mental, professionnel ou relationnel. Si tu dois faire un choix qui pourrait avoir un tournant sur ta vie, l'automne est la meilleure période puisque tu te baseras sur tes envies et besoins. C'est aussi le moment de faire le deuil de tout ce qui doit mourir. Dépouille tes feuilles mortes. Elles deviennent plus irritables, elles ont besoin de moments de solitude, et de tranquillité, après cette quinzaine de jours d'ouverture. C'est un mouvement naturel pour revenir à l'équilibre, la fermeture suivant nécessairement l'accueil, avant de s'ouvrir à nouveau.

Et ainsi de suite, à **chaque cycle**.

Alors, commences-tu à analyser tes énergies sacrées après ce passage important ?

Comprendre comment ton corps fluctue au fil du mois c'est savoir que toutes les émotions et symptômes que tu vis sont normaux.



Oui, tu as le droit de te sentir fatiguée même si tu n'as pas fait grand-chose de ta journée.

Oui, c'est normal de passer de super positive à super négative d'un jour à l'autre. Non, tu n'es ni folle, ni bipolaire, et n'as de compte à rendre à personne.

Nous ne sommes pas des robots. Notre corps a des besoins qui fluctuent tout au long des jours et des semaines. À mon avis, écouter son corps est la première étape pour atteindre le bien-être.

Et avec mes traitements puis-je ressentir tout ça ?

La réponse est oui. Même, si tu n'as plus de cycles physiquement à cause de la pilule, ménopause, ou que tu as dû subir une hystérectomie, nous devons partir du principe que toute femme est cyclique énergétiquement, et moins il s'exprime à l'extérieur, plus la femme devra affiner son écoute pour le percevoir. Il se trouve que tout être humain est influencé par la Lune. Cela permet à celles qui sont perdues de se raccrocher pendant un temps de cycle de la Lune jusqu'à ce qu'elles parviennent à distinguer leur singularité.

L'écoute du corps est primordiale car il nous parle en permanence et en instantané sans nous mentir. Dans un premier temps, j'invite les femmes à partir en exploration d'elles-mêmes, en trouvant une forme ludique : écriture, dessin, mouvement. La question est « comment je suis aujourd'hui dans mon corps, dans mon cœur et dans mon esprit ? » Elles le font le temps nécessaire pour percevoir ce qui est commun à tous leurs cycles et qui les caractérise même si chaque cycle a ses spécificités tout comme chaque hiver par exemple est unique.

Lorsqu'une femme utilise des contraceptifs hormonaux, l'observation de son cycle lui permet de rester connectée à son corps et à sa nature profonde qui lui parle de cycle et de vie. Elle ne sera coupée de cette énergie de vie que si elle se considère comme bloquée par les hormones. La vie est plus puissante que n'importe quelle barrière, la difficulté c'est d'oser faire corps avec la vie. C'est ce que le cycle nous invite à faire.

« Ce que l'on réprime, s'imprime. Ce que l'on résiste, persiste »



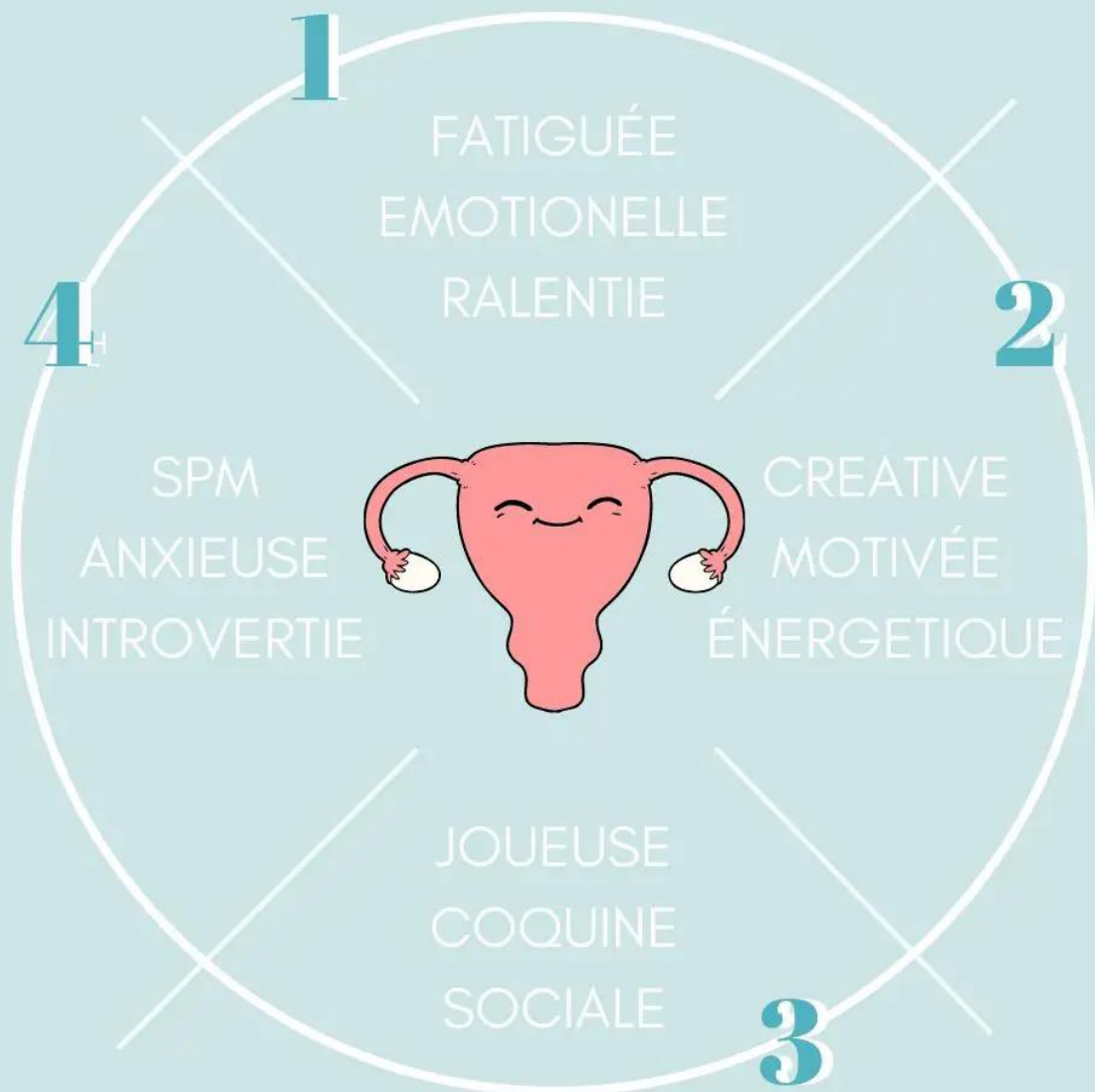
Un outil simple pour commencer à étudier son cycle est le diagramme lunaire : il permet de visualiser chaque mois comme un cercle, et d'y noter les variations physiques, émotionnelles ou autres que nous traversons. Peu importe, si tes cycles, sont irréguliers ou longs, tu passes forcément par ces étapes. Ainsi, je t'invite à télécharger l'application « mon calendrier », pour connaître ton cycle initial si tu n'as pas de règles, ou ménopausée. Ainsi, tu pourras créer ce diagramme en notant simplement le nom des phases, et le moment de ton cycle (avec l'aide de l'application). Le reste se fera naturellement, petit à petit, en fonction de l'attention que tu portes à ton corps et à tes émotions.

Je te propose de réaliser ton propre diagramme :



1. Dessine un disque assez grand sur une feuille, que tu sépares en quatre phases
2. Indique leur nom avec le cycle de la Lune correspondant : l'hiver est la nouvelle lune et le moment des règles, le printemps est lié à la lune montante ; l'été correspond à la pleine lune et à l'ovulation ; l'automne est lié à la lune descendante et la phase prémenstruelle.
3. Utilise des couleurs différentes pour les quatre phases.
4. Commence ce diagramme au début d'un nouveau cycle, au moment de tes prochaines règles (si tu es sous traitement à la fin de ta pilule)
5. Au début, tu peux simplement noter les jours où tu sens quelque chose de particulier au niveau physique et émotionnel. Observe le nombre de jours que dure chaque phase, elles ne sont pas toutes d'une semaine exactement. Petit à petit, ce diagramme sera un repère de ton propre rythme.

MENSTRUATIONS



OVULATION

La sexualité et les énergies sacrées

Il arrive que les femmes se coupent, involontairement de leur sexe (yoni), lorsqu'il a été blessé, pas respecté ou simplement s'il porte des mémoires liées à notre histoire, comme l'endométriose l'impose. Souvent, elles peuvent avoir des absences de désir, ou ne pas ressentir de plaisir dans la sexualité, elles peuvent chercher la performance ou faire passer le désir de l'autre avant le leur. Elles peuvent aussi avec douceur, retrouver un lien avec leur intimité et ce chemin-là est beau dans le cadre de l'endométriose. J'aimerais ensemble, que tu retrouves **tes énergies sacrées**.

Souvent, quand on parle de sexualité, on parle de deux personnes. Mais toi, en tant que femme, penses-tu à ta sexualité, seule? Connais-tu ton corps ? Tes points ?

Alors, nous allons réveiller ensemble ce désir par ce petit rituel :

Et si aujourd'hui tu prenais un temps pour écouter ton yoni et te rappeler qu'elle est une partie de ton corps à part entière ?

1. Installe-toi au calme, au moins une trentaine de minutes, sur ton lit ou ton canapé.

2. Ferme les yeux et écoute ton corps en entier : y a-t-il des endroits tendus ? Es-tu présente ou bien absente dans tes pensées ? Imagine que tu places toute ton écoute dans les différentes parties de ton corps pour sentir simplement ce qui est là.

3. Fais de même avec ton yoni. Place toute ton attention à l'entrée. Que ressens-tu ? Peux-tu visualiser sa forme, sa couleur ?

4. Tu peux ensuite mettre une main à plat sur ton yoni et être dans ce contact d'amour et de compassion. Il n'y a rien d'autre à faire que de sentir.

5. Si tu veux, formule dans ta tête ou à haute voix un mot de gratitude pour ce moment d'intimité avec cette partie de ton corps et pour son caractère sacré.



Cheminer vers une sexualité sacrée et épanouie

Quand on se connecte en profondeur avec ses énergies sacrées, on se connecte, on apprend aussi avec sa sexualité sacrée pour être complètement épanouie et libre.

Si celle-ci est connectée en accord avec nous-même, alors, les douleurs lors des rapports sexuels pourront être diminuées, et être vécues plus dans **l'instant présent**.

Pour en arriver jusqu'à ce chemin, tu devras d'abord **aimer, connaître ton corps**, chose que l'on a travaillé plus en haut.

Avec l'endométriose, notre corps, notre cerveau s'est « habitué » à avoir mal, à subir. Tout au long de cette lecture, tu comprends, je pense que ton cerveau retire ses habitudes pour t'en attribuer des nouvelles. Dans la sexualité sacrée et épanouie, il est à mon sens alors de réapprendre à aimer son corps, le connaître, par du plaisir personnel.

Les femmes pratiquant une sexualité sacrée indiquent que leur libido s'est réveillée, elles font l'amour plus souvent, dans la joie et le respect, et savent mieux ce qu'elles veulent ou veulent pas. Surtout, elles sont profondément nourries par ces moments d'intimité et sentent un bien-être et une vitalité qui se développent chez elles. Cela permet d'être en état d'amour pour l'autre, mais surtout pour soi, et de cultiver son être désirant. De plus, avec l'endométriose, nous savons toutes, que quand on a mal, plus on se fait une protection. C'est alors que le cercle vicieux commence. Souvent, les femmes ne connaissent pas leur corps, elles font ce qu'il leur demande parce qu'elles pensent que c'est bien mais sans être connectées à ce qui est bon pour elles. Le sexe de la femme a souvent appartenu à l'autre : soit lors de l'acte, soit par les parents « il ne faut pas t'habiller comme ça », soit au gynécologue qui le connaissait mieux qu'elle, parce qu'elle croyait que c'était normal.

Renouer avec la sensualité sacrée est un travail de fond, en adéquation avec tout le travail que tu as fait en lisant ce guide, que tu fais et que tu feras.

Pour renouer, connaître et aimer son corps, rien de plus important que le sexe individuel : fais toi l'amour.

Je t'assure qu'après avoir pratiqué la sexualité sacrée profonde individuelle, ta sexualité en couple, sera complètement différente d'une sexualité classique. Tu restes en contact avec toi-même, vous explorez ensemble (après avoir décomplexer et explorer seule).

Au bout des doigts...

Ose prendre ta place. Les sensations, les émotions, les ressentis, les intuitions, les perceptions.. ce chapitre est un cri d'amour, un appel à la sonorité, pour que tu puisses te réapproprier ta sexualité sans complexe, sans douleur, et la démocratiser.

Pour réapprendre à connaître, aimer son corps sans ou avec douleur, n'hésite pas à pratiquer l'autosatisfaction : *la masturbation*. C'est hyper important de te faire du bien SEULE, pour connaître son corps, ses atouts, ses plaisirs, et parfois même se le réapproprier en cas de violences gynécologiques. Nourrir son corps, plaisir intense, libérateur, lâcher prise, retrouvailles avec soi-même, c'est une histoire d'amour fou avec soi-même.

C'est un moment qui t'appartient, qui peut t'aider à trouver le sommeil, à te décontracter. C'est une expérience intime qui nous permet de nous construire, de nous tester, de nous connaître, de nous aider. Elle peut avoir des bienfaits qui dépassent le plaisir sexuel. Elle permet de connaître son corps, de percevoir ce qu'on aime et ce qu'on aime moins. L'appropriation de notre anatomie, de notre peau, de notre chair est indispensable à la compréhension de notre fonctionnement.. C'est aussi s'accorder du temps pour soi, rien qu'à soi. C'est également un moyen de faire l'amour, sans pénétration, quand

tu as des douleurs sexuelles, car n'oublions pas qu'il y a plein de façon à aimer, à être aimé, et à faire l'amour.

C'est hyper essentiel également quand nous avons du mal avec notre corps. La masturbation pourra aider alors à reprendre confiance en toi, en ton corps, l'aimer, l'aider. C'est un renforcement d'une bonne image de son corps.

N'ai pas honte, c'est tout à fait normal. Je ne parle pas de la masturbation interne mais je parle de la masturbation externe (ton clitoris). C'est beau, c'est personnel, c'est précieux et formateur. C'est un refuge, un moyen de renouer avec toi-même. Notre corps nous parle, il suffit souvent de prendre le temps de l'écouter pour mieux nous comprendre et vivre une sexualité seule ou en couple plus épanouie.

Il est important également de dédramatiser la chose : si tu n'as pas envie, que tu n'y arrives pas, ou que tu n'as pas le temps, c'est OK. Cela doit être une source de plaisir, de bien-être, d'apaisement, de retrouvailles. Si tu n'y arrives pas la première fois, ce n'est pas grave, cherche, teste. Si tu es en quête d'un orgasme aujourd'hui, c'est OK. Si aujourd'hui, c'est juste pour te connaître, apprendre, c'est OK. Ecoute-toi. D'ailleurs, un orgasme peut te provoquer des douleurs, car il provoque des spasmes pelviens. Alors que certaines se masturbent pour soulager leur douleurs pelviennes. Tu devras encore une fois, connaître ton corps, d'adapter et doser. Chacun son tempo, sa façon, il n'y a pas de règle. Après le pic de plaisir, la fin de l'orgasme provoque la chute de l'excitation. Contrairement aux hommes, nous avons le pouvoir de nous « recharger » très vite. Nous pouvons donc enchaîner et nous offrir d'autres orgasmes à la suite (multiorgasmie).

Si tu as du mal avec ton corps, que tu ne le connais pas trop, que tu as des rapports sexuels douloureux, que tu as été victime de violences sexuelles, de violences gynécologiques, je te conseille de faire doucement, petit à petit, d'y aller crescendo sans chercher forcément l'orgasme. Vois toi avec douceur et amour. Trouve ta technique, bien à toi. Ta zone.

Tu peux également muscler ton périnée avec les yoni eggs et augmenter ton plaisir, tout en soulageant également les douleurs.

Il y a autant de manières de pratiquer la masturbation qu'il existe de femmes ! Il ne faut pas oublier que notre masturbation nous appartient et c'est à nous de définir comment nous faire du bien.

La masturbation est également importante en couple, d'une part, car comme j'ai déjà dit, il y a plusieurs manières de faire l'amour (pas obligatoirement la pénétration), et une fois, que l'on connaît son corps, on peut l'apprendre à l'autre pour éprouver d'autres plaisirs. Ce sujet ne devrait plus être d'ailleurs un tabou. Les femmes restent isolées dans leur apprentissage ce qui crée des fossés entre les connaissances et des sexualités à deux vitesses. De plus, nous encourageons à cette croyance de l'homme et de la société, qu'un rapport sexuel est décidé par l'homme quand il commence à sentir une érection et quand il finit par une éjaculation ! Non, non ! Nous avons, nous aussi les femmes droit à notre plaisir ! D'ailleurs, fini les croyances « je suis vaginale ou clito » ! Non, non, nous sommes toutes vaginales, si tu culpabilisais parce que tu n'avais jamais ressenti d'orgasme par une pénétration vaginale, je te rassure, c'est normal.

Si tu n'as pas envie, c'est normal, comme toutes les énergies, l'envie sexuelle est cyclique.

« Cela a été un premier pas vers mon corps et mon plaisir, suite à mon agression ». Bien souvent, la masturbation aide lors de traumatismes sexuels, physiques, émotionnels. Cela permet de réapprendre à trouver son PROPRE plaisir, seule. C'est un moyen essentiel pour se comprendre et se réapproprier son corps. Dans notre parcours médical, on se sent souvent sale, meurtrie, on tombe sur des professionnels qui nous traumatisent. On est comme déconnectée de notre corps et nos énergies. Si, c'est ton cas, je t'invite à te reconnecter de cette manière. Connais-toi, aide-toi. Teste. Imagine. Sortons de ce tabou.

Je pense qu'il faut être fière de se donner du plaisir SEULE, fière de savoir prendre le temps de s'écouter, de se connaître, fière de nourrir son corps et son esprit, fière de s'offrir un moment de détente. La masturbation, c'est se créer sa propre sexualité. Plus on la pratique, plus on se connaît, et plus on se connaît, plus on réussit à se faire plaisir.

Important : non, pas besoin de pénétration pour jouir. Cela ne veut pas dire que l'on ne peut pas jouir avec pénétration, cela veut dire que la pénétration n'est pas nécessaire et que l'on peut jouir uniquement par des stimulations extérieures de la vulve, de nos lèvres, du gland du clitoris et autres. Le clitoris est un organe mobile, c'est-à-dire qu'il bouge en fonction de nos mouvements, de nos contractions du périnée et de nos positions. Il y a donc de multiples leviers d'activation du clitoris.

Le clitoris, la fleur du plaisir féminin.

Beaucoup de personnes pensent que la sexualité est innée et que tout devrait fonctionner parfaitement tout de suite. Il n'en est rien, la sexualité s'apprend progressivement. A toi de trouver ta technique (jouer avec la partie haute et basse, jouer avec la vitesse du geste lent ou rapide, avec ou sans pression, positions, méthode).

Nous créons nos habitudes, nos manières de faire, nos préférences au fur et à mesure de nos pratiques. Sois toi-même avec toi-même. Bien vivre sa sexualité seule, c'est avant tout savoir écouter son corps et accepter ses envies. Nos sensations sont nos guides. Plus nous « travaillons » sur cette zone, plus il sera facile pour nous de ressentir nos besoins, le plaisir, la même chose avec une pénétration par notre partenaire.

Pratiquer la masturbation avec votre partenaire est une des clés qui vous permettra d'améliorer vos échanges et connexions amoureuses. C'est à nous de comprendre ce que nous aimons grâce à notre expérience masturbatoire pour ensuite la partager. C'est à nous d'apprendre à notre partenaire comment fonctionne notre corps, car il lui est difficile de le deviner.

Tu peux également tester de nouvelles choses, approfondir, changer. On a souvent notre routine, nous savons ce qui nous fait du bien, il est vrai que lorsque l'on a trouvé comment se faire du bien, c'est assez difficile de changer, mais le bémol, c'est que nous stimulons toujours les mêmes zones de notre clitoris. Plus on stimule une zone, plus elle est facile stimulable, moins on stimule une zone moins elle est stimulable, en bref, nous éveillons toujours les mêmes zones et nous laissons de côté toujours les mêmes régions de notre clitoris. Essaie donc de trouver les nouvelles zones érogènes, tente, ose. Prends le temps de te connecter. Tout s'apprend.

Chaque femme et chaque parcours est différent, donc chaque apprentissage l'est aussi.

Sentez-vous libre de vous masturber, que vous soyez en couple ou non ! C'est fondamental, **soyez libre de votre sexualité.**



Une fois reconnectée à toi-même, tu retrouveras tes énergies sacrées perdues. Un arbre va grandir, et encore grandir, pour qu'à chaque fois, tu te reconnectes avec toi. Et tu verras qu'au fur et à mesure, tes douleurs seront vécues autrement.

Apprendre à pardonner

A toi... aux personnes qui t'ont fait souffrir... aux médecins qui ne te t'ont pas cru...

Le pardon peut être un processus qui commence par la reconnaissance de ce qui a été blessé. Sans cette étape, il n'a aucune valeur, car il ne s'agit pas de mettre un voile sur ce qui a été, mais au contraire de s'avouer là où c'est encore douloureux, pour ainsi avoir un processus de libération. Puis, vient la phase de prise de recul, où nous comprenons que ce qui s'est passé ne pouvait être autrement, et qu'elle nous à enseigner des énergies (à savoir dire non, à garder que les gens sincères dans sa vie, à savoir connaître son corps/le défendre quand une personne remet en cause ses douleurs).

Pardoner n'est pas effacer l'outrage, ni nécessairement vouloir renouer avec l'autre. C'est un vrai travail que l'ont fait pour soi, pour ne plus porter le poids d'une blessure et s'en libérer.

PRENDRE LA DÉCISION

Celle de vouloir un changement durable. Il faut une grande motivation mais également un grand courage pour réussir à franchir le cap. Pour immortaliser ce moment, je te conseille de prendre une feuille et un stylo. Tu peux rédiger un contrat qui te lie toi et ton corps. Explique noir sur blanc que tu décides à partir de cet instant, de faire tout ton possible pour te pardonner. Signe-le, tamponne-le et même encadre le s'il le faut. L'essentiel c'est qu'il ait l'air contractuel et formel. (exercice plus bas)

RECONNAÎTRE QUE L'ON A ÉTÉ BLESSÉE

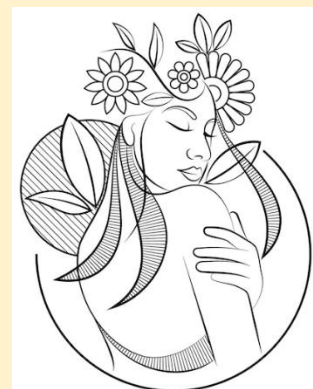
Tu continues de te torturer sans cesse et chaque jour c'est le même discours devant le miroir et ce n'est plus supportable. Personne ne s'inflige cela sans blessure au préalable. Tu t'es sentie insultée et offensée. Peut-être par une personne externe mais peut-être aussi par toi-même directement. Prends-en conscience, car le déni freine la réconciliation. Et n'oublie pas, le pacte est établi et le rompre n'est clairement pas une option.

ACCEPTER ET EXPRIMER SA COLERE

Libère-la, elle ne demande que ça ! Arrête d'être résignée, cela ne te vas pas au teint. Trouve un échappatoire, un moyen de lâcher prise et de libérer cette colère enfouie depuis toutes ces années. Fais le plus beau sprint de ta vie, hurle le plus fort possible en haut d'une falaise, prends ton premier cours de boxe ... Peu importe ! L'essentiel c'est de te défouler et de réaliser cette activité avec la seule et unique pensée d'évacuer cette colère contre toi-même. Vois-toi comme une cocotte-minute à qui l'on donne la possibilité d'exploser, sainement.

LACHER PRISE ET SE RECONCILIER AVEC SOI-MEME

Lâcher prise demande beaucoup de courage. Cela te pousse à vivre pleinement et sereinement et ce, sans se retourner et en se libérant de toutes tes blessures. Pour cette dernière étape je te propose de te retrouver seule avec la volonté ferme de te redécouvrir. Ce que j'aime faire dans ces moments-là, c'est simplement de prendre une après-midi pour me chouchouter. Un petit rituel de soin, un bon bain chaud ou même une séance de yoga. Apprécie ce moment en tête à tête. C'est un cadeau que tu lui fais, comme pour t'excuser de ce mauvais traitement. Comme pour t'excuser de l'avoir tant négligé et détesté.



Tu peux écrire, une lettre de pardon à toi-même. Laisse aller tes émotions, tes doutes, ton passé, ces entrailles pour te libérer.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Je t'invite à faire une pause, d'inspirer et d'expirer 3 fois, et de continuer tout ce travail de libération en écrivant une lettre aux personnes qui t'ont blessées, fait du mal, trahies.

[illegible]

“Osez faire confiance à votre intuition”



C'est chouette ! Continues ! Tu peux être fière de toi.

Nous continuons ce chemin de pardon avec bonne volonté, et maintenant je t'invite à écrire aux médecins qui ne t'ont pas cru, qui t'ont jugée, blessée, abusée.

[illegible]

CITATION DU JOUR

“

*« Continuez à
prendre soin de
vous, vous
grandissez. »*

”

Ralentir pour entendre son féminin

Nous avons tous besoin de prendre soin de nous en équilibrant les moments d'action et les moments de repos. C'est le deuxième enseignement que j'ai rencontré lorsque je me suis interrogée sur mon féminin : ralentir est aussi vital qu'agir et c'est même nécessaire, vital, si je veux accepter et entendre ces énergies masculines et féminines (polarité).

As-tu déjà écouté, analysé, ce qui se passait au fond de toi ? Vraiment au fond ? Que se passe-t-il lorsque le silence s'installe en nous ?

Pratiquer l'intériorité

Trouver sa place

Pratiquer une écoute profonde de nos désirs nous permet d'agir chaque jour en cohérence avec ce que nous souhaitons vivre, être. Faire chaque mois le bilan de ce que nous vivons nous permet de réévaluer régulièrement ce que nous attendons. Lorsque je commence ma journée par un temps calme, en fermant les yeux quelques minutes, je me donne l'assurance de vivre le reste de cette journée en lien avec celle que je suis (intention). Je prends le temps pour me sentir et m'écouter, avant d'enfiler mes différents rôles, ou/et d'être fatiguée ou/et douloureuse. Ce moment de connexion met en perspective ce que je vis, comme si dans ces précieuses minutes où je suis simplement, je renforce un lien essentiel à ma vie quotidienne. Descendre dans ses profondeurs pour renouer avec son féminin ne se fait pas de manière linéaire. C'est plutôt comme si à chaque apprentissage ou découverte nous étions invitées à descendre un tour de plus, le long d'une spirale, vers notre essence. Ce temps de silence pour avoir accès à notre féminin profond, c'est dans l'écoute paisible de notre voix intérieure que nous pouvons atteindre notre plénitude, puisque c'est par elle que nous percevons notre vérité personnelle. Nous pouvons entrer dans cette quiétude à n'importe quel moment, mais nous sommes invitées à le faire au moins pendant notre temps des lunes (ou fin de plaquette). Nous avons à ce moment-là accès à notre sagesse profonde.

Cet espace d'immobilité-silence est là pour te permettre de retourner à la source-TOI. C'est une autre forme de méditation, plus facile au début dans l'immobilité et le silence extérieur (en somme en méditant dehors), mais que l'on peut malgré tout pratiquer dans le chaos du monde et le mouvement. C'est un centre dans lequel on peut apprendre à être tout le temps, avant de parler d'agir, pour ne plus être dans la réaction immédiate mais dans une réponse juste et réfléchie pour être dans une vraie créativité, inspirée par ton toi intérieur. La solution est en nous. Rien ne sert de chercher bien loin, il suffit de creuser en soi.

Inviter la nature

Sentir la connexion à ce qui nous dépasse, le faire entourer d'arbres, de l'air, au bord d'un ruisseau est essentiel. L'important est l'état d'écoute dans lequel nous sommes pour réaliser notre acte symbolique. Cette écoute ne concerne pas seulement ce qu'il y a autour de toi à ce moment, mais aussi en toi, tes émotions, et ton intuition.

Ce temps que je m'accorde est devenu le signe que je sais respecter mon rythme

CHAQUE JOUR A LA FOIS



ENTRER EN SOI

Rire

Danser

S'ancrer dans le sol

Prendre l'air

Pratiquer la respiration
profonde

Rayonner des rayons du soleil

Bouger malgré la douleur

Respecter ton rythme de
sommeil

Respirer la nature

Pratiquer la méditation
profonde

Se sentir reconnaissante

Se sentir légitime

Parler-penser de soi de façon
positive

Être entourée des bonnes
personnes



Et ta créativité dans tout cela ?

Laisse émerger ta pulsion créative de vie et sa véritable voix pour rayonner et régner en harmonie avec ta propre énergie masculine et féminine.

Le ventre des femmes est un gigantesque réservoir de vie et de création aux multiples possibilités avec une puissante transformation et lieu de haute magie. Le feu du dragon est prêt à rejaillir en toi.

Lorsqu'une femme est connectée à son être profond, elle accède à un infini pouvoir créateur. Cette créativité lui permet de construire sa vie avec estime, d'entreprendre ce qui a du sens pour elle et de mettre au monde les formes du nouveau. Vivre en cohérence avec nos valeurs fait en effet grandir notre estime de soi.

La meilleure façon pour atteindre ses objectifs est finalement de se concentrer sur ses atouts. Prends le temps de les identifier afin de les mettre en valeur et de te focaliser un peu moins sur ce qui te déplaît. Alors maintenant, à toi de jouer, tu pourrais être surprise. En récompense, tu pourrais te sentir bien mieux avec toi-même. Essaie d'accepter de te complimenter mais surtout, essaie d'accepter de te faire complimenter par les autres. C'est une source de positivité exceptionnelle et je sais que tu t'en prives. Dis merci et note les atouts relevés par ton entourage. Fais ta liste de ton côté et au prochain petit coup de mou, concentre-toi sur celles-ci.



Eprouver de la gratitude :

Dans chaque moment dur, dans chaque douleur il y a des choses positives, des choses à garder, des énergies à ressentir.

Je t'invite à noter, à relever trois choses pour lesquelles tu peux te dire merci chaque jour, qu'il peuvent même augmenter ton sentiment de bonheur de 25%.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Apprendre à remercier chaque moment douloureux, c'est nous réconcilier avec toutes les vérités que nous portons, toutes les expériences dont nous sommes faites, car pour s'aimer pleinement, ne faut-il pas les accepter ?

Souvent, lorsqu'une difficulté nous frappe, nous luttons contre elle pour l'éviter, ou la transformer, sans laisser cette épreuve nous enseigner quoi que ce soit. Prendre le temps de l'écouter, d'entendre ce qu'elle nous apporte et la remercier nous aide à être en paix.



Installe toi confortablement, dans un endroit que tu affectionnes tout particulièrement,

Tu es douce, tu souffles, tu inspires, tu prends plusieurs stylos, crayons de la couleur que tu souhaites, et du papier.

Et tu dessines ce ventre plein de souffrance, de haine, de douleur, de sang, de cicatrices. Dessines tous les sentiments que tu éprouves, laisse toi aller.

Et puis, ensuite tu dessines ce ventre, ce corps réservoir de vie, et de création. Tu peux faire cet exercice quelques jours/semaines après le premier si c'est trop dur pour toi. J'aimerais également que les couleurs définissent tes émotions.

Laisse sortir cette magie, dessine ce feu qui est prêt à jaillir en toi.



Note ici, plusieurs choses que tu aimerai faire malgré la maladie ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

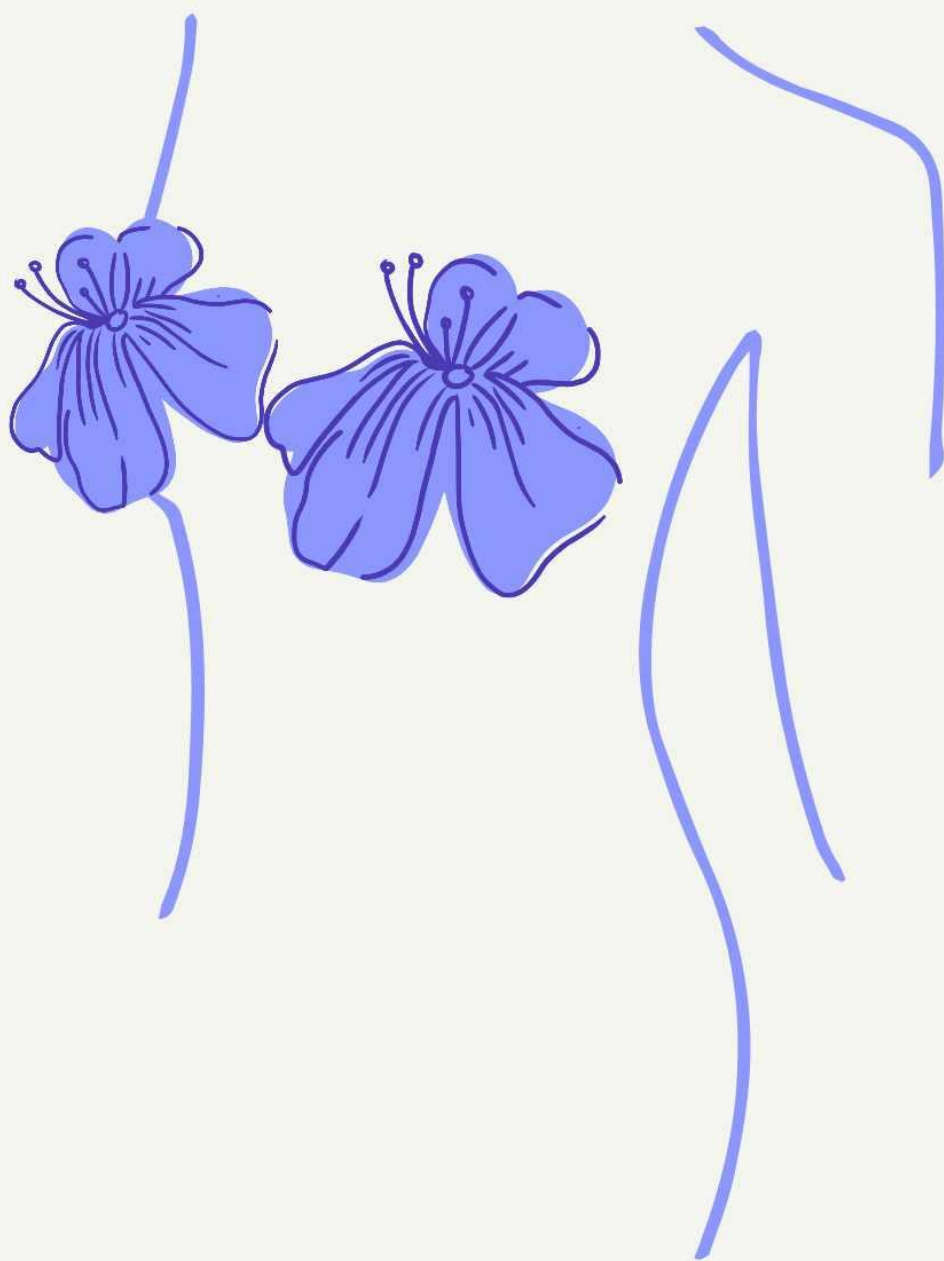
.....

.....

Je souhaite qu'après cette lecture et tout le chemin parcouru tu t'obstines à un

objectif par jour.

Soyez votre propre héroïne.



Les accords avec toi-même

QUE TA PAROLE SOIT IMPECCABLE

Ton nouveau langage intérieur doit te permettre de réaliser cet accord. Tu ne peux évoluer ou te tourner vers le changement avec un discours aussi négatif. Ce qui est intéressant dans cet accord, c'est qu'il s'applique à tes pensées et paroles envers toi-même mais également envers les autres. Nous pratiquons tous le jugement et parfois de manière gratuite. Simplement parce que la première vertu qu'il nous offre, c'est celle de nous rassurer. Seulement, la bienveillance que tu as décidée de t'accorder, il est important de faire ce cadeau aux autres (aux personnes qui t'apportent des énergies positives) également. Il s'agit là d'un tout et ton langage ne pourra que changer profondément que s'il devient plus positif et davantage tourné vers le changement.

NE PREND RIEN PERSONNELLEMENT

Si tu t'attèles à changer ton discours, cela ne veut pas dire que les autres le feront également. C'est là où est toute la difficulté. Si cette nouvelle décision de vie t'appartient, tu dois prendre conscience que cette décision est la leur également. Il n'est donc pas impossible que tu reçoive toujours le genre de remarques désagréables que tu ne souhaites pas entendre en période de changement. Pourtant, cela fait partie du processus. Imagine cela comme une épreuve de plus et ce, afin de vérifier ta volonté à te sevrer de cette obsession. Mais rappelle-toi, si une personne te fait comprendre que tu n'es pas assez forte, ne vois pas cela comme une tentation pour tout abandonner. Au contraire, vois cela comme un encouragement et comme le renforcement de tes nouvelles convictions.

NE FAIS PAS DE SUPPOSITION

Nous sommes tous passés par ce genre de pensées. On s'imagine le regard des autres sur nous et en découle du coup un tas de suppositions qui n'ont sûrement pas lieu d'être. Dans ces moments-là, stop. Il est donc très facile de se faire du mal inutilement, lorsque l'on se met à imaginer ce qu'il se passe dans la tête des autres.

FAIS TOUJOURS DE TON MIEUX

Les deux mots clés que je garderais certainement en mémoire seraient bienveillance et indulgence. Pour ma part, c'est presque 15 ans de mauvais comportements à changer. Dans la tienne, c'est peut-être plus ou peut-être moins. Le fait est que cela risque d'être long et parfois difficile mais l'essentiel est de toujours faire de son mieux. Tu commences une nouvelle routine sportive et tu craques de fatigue le troisième soir ? Tu entames un rééquilibrage alimentaire pour finalement craquer sur une pizza au bout d'une semaine ? Tu as marché et médité régulièrement, mais depuis 3 jours, tu n'as plus envie de sortir ? C'est OK. Ce n'est pas grave. Ne sois pas trop exigeante et trop catégorique dès le début. Sois simplement honnête avec toi-même. C'est déjà le plus gros du travail. Petit à petit.



Je voudrais te remercier et honorer ton courage pour oser être la femme que tu es. Je sais que tu as traversé pour t'engager dans cette quête, toute l'énergie qu'il t'a fallu. Montrer au monde ton « épaisseur », ta richesse intérieure, tes énergies sacrées, tes imperfections, ne s'apprend pas à l'école, mais en regardant autre et soi dans les yeux et à l'intérieur. Je te vois, mon regard soutient le tien et t'encourage à continuer. Tu es belle. Tu es forte. Ne cesse jamais de remercier tous ceux qui t'ont fait douté, blessé. Grâce à eux, tu t'es plongée dans tes énergies profondes, sacrées pour grandir et avancer chaque jour avec plus de justesse. Tu as appris à affirmer ton unicité en densifiant sa couleur. Ouvre-toi encore davantage et demande à la vie de t'apporter les prochaines initiations qui t'aideront à descendre plus loin dans tes profondeurs pour y trouver ton or. Garde le précieusement dans tes mains, un certain temps, avant de l'offrir au monde.

Ne crois jamais que tu as assez pardonné sauf si tu sens reflurir l'amour à l'endroit des cicatrices. Demande-toi régulièrement si tu peux encore te pardonner pour une chose que tu aurais fait ou justement pas faite. Si c'est le cas, prends le temps de descendre dans ton cœur et d'y trouver toute la bienveillance que tu peux donner, tu as toujours fais de ton mieux.

Je suis fière de toi,

Merci d'être venue à la rencontrer de tes énergies profondes que les épreuves, que l'endométriose a mis bien loin. Merci d'avoir entendu l'appel de ton toi, de toi, de ta femme sauvage.

Si tu as l'impression de l'avoir retrouvé dans ces pages, surtout ne l'oublie pas, et n'oublie jamais tout ce travail au quotidien.

Elle t'accompagne chaque jour et n'a besoin que d'un peu de ton silence pour pointer le bout de son nez.

Enfin, souviens-toi, que tu es toujours accompagnée sur ce chemin de beauté.

Je pense à toute une réalité subtile qui sous-entend la grande histoire dans laquelle nous sommes à la Vie, à la Grande Déesse, à tes guides, à tes énergies, tes ancêtres. Si tu ne vois pas de quoi je parle, va dans la nature, près d'un arbre, ressens, et demande-lui. Demande que l'on te montre à quel point **tu es aimée et forte.**

Avec tout mon **amour profond,**

Florine Dubech,

F&bienêtre, Thérapeute Energéticienne,

Facebook : Le Calvaire Silencieux d'endogirls : endométriose

Instagram : espoir_endo / effets_bienetre

Email : effetsbienetre@hotmail.com

Contact : 06 69 35 68 90

Se battre avec soi et non contre soi

Florine Dubech

