

# *Quatrième lune: La lune des graines*



*Au cœur de la matrice*

*Les mystères féminins et la Déesse en soi*

*Par Morgane Lafey*

## *Table des matières*

1. Introduction.....	3
2. La Jeune fille.....	4
Les menstruations et le cycle.....	5
Les règles et les rituels.....	5
Les différentes phases du cycle féminin.....	6
La phase Sorcière.....	6
La phase Vierge.....	9
La phase Mère.....	11
La phase Enchanteresse.....	13
La sexualité.....	17
La contraception.....	17
La méthode du calendrier ou méthode Ogino.....	18
La méthode de la température basale .....	18
La méthode de la glaire cervicale (ou la méthode Billings).....	19
3. La Mère.....	20
La grossesse.....	21
L'accouchement.....	24
Faire un projet de naissance .....	26
Accoucher chez soi.....	27
L'allaitement.....	28
Conclusion.....	28
4. La Vieille.....	29
5. Le rôle de la prêtresse et du prêtre.....	31
6. Les mains dans la Terre.....	32
Expérience A : Faire le point sur soi.....	32
Expérience B : Trouver des solutions.....	32
Expérience C : Fiche de lecture.....	32
Expérience D : Spécial homme.....	32
8. Bibliographie.....	33

## 1. INTRODUCTION

Ce cours pourrait être exclusivement réservé aux femmes. Cependant, il me semble capital pour un homme, et à plus forte raison pour un prêtre de la Déesse, de connaître les femmes.

D'aucuns pourront considérer que c'est le cas, mariés, voire papa. Mais la Déesse archaïque, (car c'est Elle, vous l'aurez reconnue !), est en nous, femmes du 21ème siècle, femmes d'affaires, amantes, mamans, mamies... Avec toujours cette lettre M, depuis la préhistoire, qui nous conte le voyage de l'eau à travers les siècles, la douce et douloureuse épouée de l'Amour, sentiment féminin par excellence.

Avec ce cours, je vais essayer de partager mon expérience, mes connaissances et celles des autres femmes que j'ai eu la joie de côtoyer lorsque j'avais encore mon magasin réel en ville. En effet, j'avais créé un petit espace de discussion qui se voulait hors du temps et qui permettait aux femmes de venir discuter de leurs histoires de femmes. De nombreuses mamans ont apprécié ces moments où elles pouvaient enfin parler de leurs peurs, de leurs joies intenses, de l'incompréhension homme-femme, de la relation de couple, de leurs enfants et de leur travail. En proposant cela, je ne m'imaginais pas à quel point cela finirait par me prendre du temps et à quel point les femmes (païennes ou non !) en avaient besoin, quel que soit leur niveau culturel, social etc. Face à la vie nous sommes toutes des femmes qui ont finalement les mêmes problèmes à gérer. Il est certain que j'ai plus discuté avec les mères et les plus âgées qu'avec les jeunes filles qui n'osaient pas.

En somme, je pars du postulat que de nos jours on croit pouvoir tout dire, tout savoir sur les femmes et les hommes et pourtant il existe encore un mur entre celles qui vivent une période et celles qui en vivent une autre. Les jeunes filles trouvent les mères assommantes, les mères trouvent les jeunes filles insouciantes et leur mère insupportable, les femmes ménopausées se sentent seules et obligées de rester dans la course. Le constat est accablant : les femmes ne connaissent plus la Déesse en elles, ne vivent que pour y échapper et agir comme les hommes.

Les païennes ne sont pas toujours différentes, certes elles prennent conscience de certains aspects qui échappent aux autres (et encore pas toujours !) mais l'individualisme demeure intact, bien souvent, le fossé se creusant toujours davantage. C'est un peu comme au lycée, la différence entre ceux qui ont déjà fait l'amour et les autres.

Par l'intermédiaire de ce cours, je lance donc un appel à la solidarité entre les femmes. Entraidez-vous, écoutez-vous, échangez, partagez, vivez ensemble et transmettez. Surtout vous qui vous apprêtez à devenir prêtresse ou prêtre. Vous devez de connaître les aspects des cycles de la vie féminine, ils mènent votre vie que vous soyez une femme ou un homme. De plus, si vous souhaitez venir en aide à quelqu'un, et la voie de la Déesse est plus souvent suivie par des femmes, vous devrez reconnaître sa période, les difficultés qu'elle risque de rencontrer, tout en laissant une place principale au vécu personnel, bien entendu.

Je vais donc traiter des trois visages de la Déesse contemporaine de la Lune, de manière pratique, en relation avec notre vécu. Vous en connaissez certainement les aspects que l'on lit partout et que j'ai cités dans le cours précédent. A présent, il faut

comprendre que ces trois phases ne sont pas merveilleuses à vivre dans notre société actuelle.

La jeune fille est souvent tiraillée par des douleurs menstruelles dont elle peut à peine parler et des changements qui la dépassent, la mère par le choix entre travail, mari, famille, enfant, et la vieille femme par l'obligation sociale de rester jeune. C'est un résumé rapide, certes, mais il montre à quel point nous jouons, souvent, toutes un rôle qui nous oblige à être exactement comme la société le désire.

Et il n'y a pas qu'elle. Entre nous, nous nous heurtons à la jalousie et la souffrance passée des autres femmes. L'entraide existe peu car à chaque fois que vous choisissez d'agir en fonction de votre cœur et de ce qui est bon pour vous, celles qui n'ont pas pu le faire vous bloquent, souvent inconsciemment... Vous leur rappelez leur échec, je crois, et c'est trop dur parfois de s'avouer qu'on a eu tort.

Les femmes ont un vécu tellement chargé, ce qu'on appelle « leur corps de souffrance », qu'il est primordial de savoir aider. A chaque période de règles, nous nous retrouvons au beau milieu de ce corps de souffrance archétypal qui nous peut nous entraver. A nous de le reconnaître, de l'accepter et de savoir l'appriivoiser pour le dépasser. C'est une facette de notre côté sombre, il vient s'ajouter à celui de notre histoire, de notre personnalité, comme les hommes en ont un.

La prêtresse est une guérisseuse de l'âme... Essayons de nous guérir ensemble, si vous le voulez bien... Afin que nos capacités et nos pouvoirs explosent au grand jour, pas pour se dresser contre les autres, mais d'abord pour nous et notre propre bien-être.

## 2. LA JEUNE FILLE

Les sociétés tribales ont toujours mis en place des systèmes de rites de passage qui permettaient de dire adieu à la petite fille et bonjour à la femme.

Parfois, j'ai l'impression qu'on nous enlève ce passage en faisant en sorte que les jeunes filles considèrent ces passages comme des calamités gênantes, voire humiliantes, des problèmes de bonnes femmes qui ne cessent jamais ! Et pourtant, si la femme vivait en accord sa nature, elle comprendrait mieux ces moments difficiles et parfois douloureux, qui la construisent peu à peu.

Cette nature avec laquelle nous naissons est une bénédiction ! L'essentiel étant de bien la comprendre et de transmettre cette compréhension aux jeunes filles. C'est comme les faits de manger et dormir, on peut vivre sans satisfaire ces besoins mais cela cause des désagréments.

De nos jours, on prescrit la pilule contraceptive à certaines jeunes femmes, dès leurs premières règles, pour soi-disant réguler le cycle, diminuer les douleurs etc. La vérité c'est que, dès le début de son entrée dans sa féminité, la femme ne vit plus son cycle et vit au « rythme » trompeur de fausses règles régulées par des produits chimiques.

Certes, la pilule est un moyen de contraception efficace (bien qu'il existe d'autres méthodes alternatives que nous verrons plus loin,) mais il est nocif de la prendre trop tôt. Laissons le corps prendre son propre rythme, que chaque femme s'écoute et se connaisse vraiment. Si une jeune fille a une vie sexuelle qui implique la prise de pilule, cependant, il va de soi qu'il vaut mieux qu'elle la prenne, que tomber enceinte par insouciance. Je crois qu'il faut évaluer au cas par cas.

## Les menstruations et le cycle

Les premières menstruations sont un moment étonnant pour une femme, c'est pour elle l'occasion de se sentir proche de la Lune qui fait le tour de la Terre en 28 jours environ, un mois, durée de nos cycles. C'est l'occasion de sentir l'analogie des phases pré-ovulatoire (lune croissante), ovulatoire-fertile ( pleine lune), post-ovulatoire (lune décroissante) et règles (nouvelle lune et tout début de lune croissante) avec le cycle lunaire. Même si nos cycles ne se déroulent pas en même temps que ceux de la lune, il arrive qu'ils se calent sur elle.

« Les règles ont tendance à survenir à peu près au moment de la pleine lune ou de la nouvelle lune. L'ovulation qui se produit en phase de pleine lune correspond au cycle de la lune blanche que fêtent la plupart des religions et rites rendant un culte à la fécondité.

La vôtre et celle de la pleine lune coïncident dans le temps, offrant les meilleures conditions pour que vous exprimiez vos facultés créatrices par le biais de la conception. Le cycle de la lune blanche est ainsi devenu celui de la « bonne mère », seul aspect de la féminité admissible aux yeux de la société patriarcale.

Or le cycle découlant de l'ovulation est moins tolérable au moment de la nouvelle lune. La pleine lune, souvent tachée de sang rouge, monte dans l'atmosphère plus dense à l'horizon ; ainsi le cycle de la lune rouge s'installe-t-il au moment où les règles coïncident avec la pleine lune. Votre cycle passe toujours par des phases successives symbolisées par la Vierge, la Mère, l'Enchanteresse et la Sorcière, mais elles sont décalées de 180 ° par rapport à celle de la lune. D'où une ovulation qui se produit au moment de la nouvelle lune.

Le cycle de la lune rouge montre que l'expression des énergies n'est plus tournée vers la procréation et le monde physique, mais vers le développement intérieur et son langage. Considéré par les hommes comme investissant la femme d'un pouvoir plus étendu et plus difficile à contrôler, ce cycle est devenu celui qui s'est incarné ultérieurement dans la « femme maléfique », la séductrice, la sage ou l'horrible sorcière, dont la sexualité servait d'autres buts que la pérennité de la descendance.

Les femmes dont le cycle était synchronisé avec celui de la lune rouge étaient, dit-on, enfermées ensemble et tenues à l'écart des rites et cérémonies pratiquées par celles qui étaient en période d'ovulation. Elles rappelaient que l'éclatante luminosité de la pleine lune avait un corollaire : sa face cachée.

Les deux types de cycles expriment les énergies féminines et aucun des deux ne confère à la femme plus de pouvoir –ou n'est plus concevable– que l'autre. Vous constaterez, au cours de votre existence, qu'en fonction de la situation dans laquelle vous vous trouvez, de vos ambitions, des émotions que vous ressentez et des buts que vous poursuivez, vos cycles successifs oscillent entre deux orientations à dominantes respectives lune rouge et lune blanche. » Miranda Gray

## Les règles et les rituels

Dans les tribus Amérindiennes traditionnelles, on met à l'écart les femmes qui ont leurs règles, elles ne doivent pas assister aux rituels qui se déroulent pendant leurs périodes et doivent rester entre elles.

En effet, sachez que la femme qui a ses menstruations est extrêmement magnétique, c'est-à-dire qu'elle absorbe le pouvoir et l'énergie de son entourage. Elle vit une période tout à fait paradoxale durant laquelle elle a une certaine force mystique qui la connecte à des archétypes parfois violents, elle a plus de facilité à entrer en contact avec les Autres Mondes, de fait, la perte d'énergie physique, de fer et la fatigue engendrée par le phénomène physiologique, l'oblige à « pomper » l'énergie de son entourage.

C'est la plupart du temps inconscient et c'est tout à fait préjudiciable pendant un rituel durant lequel la prêtresse est censée donner et même redistribuer l'énergie. Si elle n'est pas officiante, elle peut brouiller le pouvoir de celui ou celle qui l'est.

Aussi, on comprend la sagesse des amérindiens qui permet à ces femmes de vivre ce moment au calme, ensemble, en se soutenant et en échangeant. Peut-être est-il plus pertinent dans ce cas de laisser le soin à quelqu'un d'autre de conduire le rituel, et d'y participer, si vous le souhaitez (car il arrive qu'on ait vraiment envie d'être tranquille aussi !) en gardant conscience de ce risque. Vous pourrez ainsi essayer d'inverser la tendance grâce à vos compétences de prêtresses, celles que vous aurez appris à développer cette année. En ce qui concerne la pratique seule, pas de problème.

Ce fait est connu depuis la nuit des temps et il est bien dommage que les religions patriarcales l'aient utilisé pour mettre les femmes à l'écart du sacerdoce avec dédain et sous le sceau d'une espèce d'ambiance punitive qui les rabaisse. Il était utilisé comme prétexte pour leur interdire l'entrée à l'Eglise, ce qui, dans une société où l'Eglise représentait LA réunion sociale de la semaine, était un affront suprême. De fait, la femme se sentait honteuse une fois par mois... Nous sommes pétries de ce sentiment aussi, inconsciemment il fait partie de notre culture.

## **Les différentes phases du cycle féminin**

Le travail suivant est tiré du livre plus édité de Miranda Gray La femme lunaire.

La phase Sorcière

La phase Vierge

La phase Mère

La phase Enchanteresse

### La phase Sorcière

« Elle correspond à une phase de retrait, de repli sur soi vous mettant à l'écoute de votre moi intérieur et de votre corps. Cette phase peut débuter avec les règles ou légèrement avant et s'achever à peu près au moment où cesse l'écoulement sanguin. Il n'existe pas de frontières absolues entre les différentes phases, le flux énergétique s'établissant librement de l'une à l'autre et c'est progressivement que vous prendrez conscience d'un changement lors de ce passage. La phase Sorcière est une période charnière qui restaure l'équilibre entre l'expression intérieure des facultés intuitives et celle de l'intellect.

Les règles correspondent à un moment où les barrières entre conscient et subconscient sont abaissées, élargissant votre champ de conscience et vous ouvrant à celle du corps.

Malgré le repli sur soi qui la caractérise, cette phase n'est pas négative ; elle est souvent marquée par un sentiment d'accueil et d'intégration à toute chose, ainsi est-ce l'occasion de permettre à votre moi intérieur de s'exprimer dans votre pensée. Les énergies créatrices n'ont plus un caractère inspiré, mais plutôt visionnaire par la faculté qu'elles confèrent de percevoir l'invisible trame des choses et d'en approfondir sa connaissance. La phase Sorcière correspond à une période de calme et de gestation qui précède votre irruption dans le monde, baignée par la lumière blanche du croissant de lune ascendante. Elle marque la transition entre la fin d'un cycle et le début de l'autre.

Avec les règles, s'achève le processus de ralentissement qui caractérise la phase Enchanteresse. Votre corps dispose d'une moindre énergie physique, a besoin en général d'un sommeil accru et peut ressentir une lourdeur due au gonflement mammaire et abdominal. Le monde terre-à-terre prend moins d'importance, le souci des petits détails et des nécessités quotidiennes vous agace et vous irrite au point de ne plus y faire vraiment attention. De plus, la nécessité du repli sur soi correspond au besoin d'apprendre au contact de vos plans de conscience intérieurs. Ainsi la vie relationnelle et le dialogue peuvent-ils vous paraître inutiles. Mondes intérieur et extérieur se confondent, puisque le calme et la rêverie persistent tandis que vous assumez les tâches quotidiennes, ce qui vous donne l'impression d'évoluer simultanément dans deux univers.

Les mécanismes psychologiques se ralentissent aussi et peuvent même s'interrompre totalement lorsqu'un certain stade est atteint dans la méditation ou la rêverie extatique. Cependant, les émotions remontent aisément à la surface et l'extrême sensibilité de l'empathie peut rendre insupportable le monde terre-à-terre. Par ailleurs, l'énergie sexuelle libérée au cours de cette phase peut atteindre une profondeur dans le vécu inconnue pendant le reste du cycle, aussi pouvez-vous éprouver le besoin d'exprimer et de voir exprimer par votre partenaire de profonds sentiments amoureux et romanesques. Les rapports sexuels peuvent être le langage exprimant l'amour ardent, quasi spirituel, qui unit deux personnes.

#### Interaction avec les énergies de la phase Sorcière

La plupart d'entre vous ont un rythme de vie si soutenu qu'elles ne peuvent se permettre d'avoir leurs règles consciemment. Elles subissent cette déperdition sanguine, l'existence du tampon en atténuant la perception, si bien qu'elles continuent à vivre « normalement », en se forçant parfois beaucoup plus que d'habitude sur les plans physique et psychique pour concrétiser leurs aspirations professionnelles. Dans beaucoup de cas, elles se demandent pourquoi elles sont si fatiguées ou incapables de travailler, simplement faute de se souvenir qu'elles ont leurs règles.

A leur venue, la vie quotidienne ne s'arrête pas et plus encore actuellement où vous disposez de moins en moins de temps pour vous recentrer sur vous-même, en raison des attentes et exigences dues au maintien d'une maison et au fait de travailler pour vivre. Aussi avez-vous du mal à accepter la menstruation alors que vous n'avez pas le temps de marquer une pause pour vous écouter. Vous, la femme moderne, devez trouver un équilibre entre répondre aux exigences de votre profession, aux besoins de votre famille et aux vôtres. Le meilleur moyen de satisfaire vos besoins au moment des règles consiste à prendre le temps de les vivre mentalement et physiquement

quand vous le pouvez. L'idéal serait que vous le fassiez chaque mois, mais si ce n'est pas possible, cela vaut la peine que vous essayiez quand l'occasion se présente. Expliquez à votre famille ou votre partenaire que tout va bien, mais que vous avez besoin d'un moment de calme, seule, pour marquer une pause et vous détendre. Une fois que ce processus vous permettant de ralentir votre rythme sera entamé, vous constaterez qu'il se déclenche naturellement et modifie l'urgence relative ainsi que l'ordre de priorité des choses à faire.

Essayez de ne pas entreprendre trop d'activités, organisez votre journée de façon à l'adapter à ce que vous ressentez alors. S'il vous est impossible de ralentir le rythme de vos occupations extérieures pendant la journée, il est encore plus important que vous vous accordiez une pause le soir, pour entrer en interaction avec vos règles. Essayez de prendre vos distances avec tout ce qui n'est pas essentiel et accapare votre temps, ainsi vous vous rendrez compte que, de toute façon, « tout » peut attendre.

Et vous aurez le sentiment de mieux vous adapter et de moins subir la pression du quotidien. Si vous constatez que vous manquez d'énergie pour travailler convenablement durant la phase Sorcière, essayer de vous organiser afin d'utiliser l'énergie dynamique de la phase Vierge suivante pour rattraper le temps perdu. Evidemment vous n'aurez pas tous les mois la possibilité d'aménager votre emploi du temps de cette manière, mais faites-le chaque fois que vous le pourrez, votre vie n'en sera que plus heureuse.

Ne pouvant porter tout le chagrin et les émotions du monde, vous devez vous protéger et le meilleur moyen consiste à vous isoler de la télévision, de la radio et des journaux de manière à restreindre votre champ émotionnel aux problèmes immédiats de votre famille ou de vos amis. Mais vous isoler totalement de la tragédie peut s'opposer au vécu que représente la compréhension claire du processus de mort et de renouveau qui se déroule au moment des règles, aussi un équilibre doit-il s'instaurer. L'autre manière d'aborder ces sentiments consiste à modifier votre perception. Plutôt que de faire preuve d'empathie passive à l'égard d'autrui, en ressentant ses émotions comme s'il s'agissait des vôtres, vous pouvez avoir un sentiment de compassion active pour les personnes concernées. Ainsi, en manifestant de la sympathie envers les autres au lieu de vivre avec eux ce qu'ils éprouvent, vous serez alors en mesure de les aider, en leur offrant une aide intelligente.

Au cours de la phase Sorcière le corps a besoin de dormir davantage et l'esprit de temps pour rêver. En plongeant en vous-même, vous accéderez aux rouages de votre vie intérieure et vos rêves peuvent vous parler de votre corps et de votre esprit.

Le rêve ne se limite pas nécessairement aux images induites pendant le sommeil, il comporte aussi la rêverie, les fantasmes et la visualisation, c'est-à-dire des modes oniriques par lesquels la pensée consciente propose au subconscient un contexte par le biais duquel ils peuvent entrer en interaction. Cette dernière peut s'exprimer sous la forme d'émotions, de concepts, d'images ou de connaissances. En prenant le temps de rêver, vous accédez à la vision prophétique, à la sagesse imaginative, à la prescience, de même qu'à la connaissance et à l'expérience mystique.

Prenez note des rêves que vous faites durant cette période, ainsi que des enseignements acquis. Vous constaterez qu'ils modifient votre perception de l'existence ou qu'ils vous apportent aide et compréhension. Ils peuvent également constituer des thèmes de visualisation et de méditation.



Vous pouvez aussi vous servir de la prière, de la magie et de la prédiction pour exprimer votre conscience intérieure pendant la phase Sorcière.

La phase Sorcière marque le moment où s'achève l'extériorisation des énergies dynamiques et créatrices de votre cycle. Aussi, cette conclusion risque-t-elle d'entraîner un sentiment de perte si le caractère de la nouvelle énergétique intérieure n'est pas reconnu, mais elle vous offre aussi l'occasion de rompre avec l'œuvre, les concepts et les autres modèles que vous avez déjà créés, développant de nouveaux embryons d'idées au sein de l'obscur matrice qu'est la menstruation.

Les composantes énergétiques « Sorcières » sont plus ou moins accentuées selon que votre écoulement sanguin se produit en phase de pleine ou de nouvelle lune. La femme dont le cycle correspond à celui de la Lune Blanche (règles en nouvelle lune), communique avec ses plans de conscience les plus profonds, lui rappelant ainsi que le monde apparent n'est pas le seul qui existe ; alors que celle dont le cycle correspond à celui de la Lune Rouge, dont les règles surviennent en phase de pleine lune, exprime les composantes et les mystères de l'obscurité intérieure dans le monde apparent.

### La phase Vierge

Elle débute dès la cessation des règles ou lors des derniers écoulements sanguins. Vos composantes énergétiques internes et votre subconscient se manifestent au grand jour. C'est le moment de saisir les enseignements et les concepts issus de l'obscurité caractérisant la phase de la vieille femme afin de leur permettre de s'exprimer au quotidien. La femme Vierge a l'occasion de régénérer son existence. Le temps de l'affliction éprouvée pour le cycle antérieur est révolu, elle a « transformé l'essai » avec son moi intérieur par l'intermédiaire de la menstruation en bénéficiant ainsi d'une vigueur et d'une confiance renouvelées.

C'est une renaissance de l'énergie et de l'enthousiasme. La menstruation passée, le corps est plus mince, plus alerte et plus souple, on pourrait dire plus « jeune » ; par ailleurs, les énergies destructrices et la lenteur extatique se sont muées en dynamisme concentré sur de nouveaux objectifs. La joie de vivre s'exprime par la fraîcheur du corps retrouvée au commencement d'un nouveau cycle et par l'influence réciproque de ce corps avec le monde alentour. Il prend de l'importance, en tant que langage de la vie, de même que son énergie et sa résistance physique sont plus grandes, tout en exigeant moins de sommeil. Vous reprenez confiance en lui et en vos aptitudes.

Au moment des règles, la plupart d'entre vous intériorisent profondément leurs émotions et leur sexualité. Mais pendant la phase Vierge, vous vous liez facilement, êtes pleines de fantaisie amoureuse et devenez coquettes. Votre sexualité a l'éclat et la fraîcheur d'une jeune fille. La confiance en votre corps ajoute à la manière de vous comporter une sensualité juvénile accompagnée d'amour et d'agrément dans les rapports sexuels. Ainsi, le premier acte sexuel consécutif aux règles génère le lien vous unissant à votre partenaire en reproduisant les conditions de votre premier rapport.

La phase Jeune fille est une période de dynamisme autant psychique que physique. Votre psychisme se renforce et votre pensée devient à la fois claire et analytique. Vous développez votre esprit d'organisation, mais aussi votre aptitude à voir les choses en détail afin d'établir des priorités, à faire de nouveaux projets et garder l'enthousiasme nécessaire pour les mettre à exécution en dépit des aléas. Vous devenez aussi plus

indépendante et avez moins besoin du soutien, du réconfort et de l'encouragement d'autrui, de même que votre motivation intérieure vous pousse à réaliser contre vents et marées ce en quoi vous croyez. Aux yeux de certains hommes, la femme solide, décidée, à l'esprit pénétrant que vous êtes, peut représenter une menace.

Vous avez aussi la force de vous lever pour défendre et protéger ceux que vous estimez plus faibles et sujets à injustice. La phase Vierge correspond à l'aspect actif de votre nature ; ce que vous ressentez profondément ou intuitivement devient donc le fondement d'une action menée avec détermination. Vos énergies créatrices se manifestent par des poussées soudaines de brillante inspiration qui, alliées à des facultés accrues de concentration et d'attention aux détails, vous permettent d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

La phase Vierge favorise également la communication et les contacts humains, vous incitant à rencontrer du monde, à sortir, à circuler, à vous amuser ! Elle est marquée par un changement permanent, accompagné d'un rayonnement et d'un courant énergétique annonçant la phase Mère.

### Interaction avec les énergies de la phase Vierge

Pour être en accord avec cette phase n'hésitez pas à faire de l'exercice pour brûler le surplus d'énergie et profiter de votre corps en forme. Stimulez aussi votre esprit qui en a besoin grâce à la communication, à des activités communautaires ou associatives.

Ce supplément d'énergie vous permet de reprendre l'exécution d'une tâche restée en attente pendant la période de vos règles, ou de faire face à une charge de travail normale, voire supérieure. C'est le moment d'examiner de nouveaux projets, sous réserve que toutes les tâches interrompues avant vos règles soient achevées le plus tôt possible, afin que vous soyez libre d'investir, au maximum, votre enthousiasme dans leur exécution.

Il se peut que, pendant la phase d'obscurcissement, vous ayez perdu de vue vos priorités et votre orientation dans l'existence, aussi est-ce maintenant le moment d'analyser votre vie, de l'organiser en fixant des objectifs. Il vous sera peut-être utile d'écrire les conclusions auxquelles vous parvenez afin de vous y reporter lors de la phase Sorcière. Etudiez les questions financières, domestiques, votre vie relationnelle et voyez s'il existe une meilleure façon de les régler.

C'est une période de structuration des intuitions acquises pendant les règles. La lumière de la Vierge est celle de la sagesse issue des profondeurs de l'obscurité pour introduire une vie, une conscience et une organisation nouvelles dans votre existence, ainsi que pour dissiper la crainte et l'ignorance. Beaucoup d'entre vous se sentent incapables d'exprimer leurs composantes énergétiques, contraintes de se conformer à ce que les attentes sociales estiment être l'attitude « convenable » d'une femme. Cette phase est marquée par le dynamisme, aussi peut-on la considérer, de certains points de vue, comme l'aspect « masculin » de la féminité, bien que ce terme puisse laisser supposer que les deux aspects sont distincts. L'homme peut voir dans cette phase une menace puisque la femme peut empiéter sur son « domaine » selon les normes de notre société. Cet aspect Vierge est cependant tout aussi naturel chez elle que le fait d'être mère.

Comme c'est le cas pour toutes les périodes du cycle, il faut qu'il y ait un équilibre entre cette phase et les autres. La femme qui laisse son aspect Vierge dominer risque de devenir très ambitieuse et de privilégier sa vie professionnelle. Elle risque d'étouffer les autres aspects de sa féminité en devenant un « homme honoraire », augmentant ainsi ses chances de gravir, jusqu'au sommet, les échelons professionnels ou ceux de la société. Elle peut être à la fois très indépendante et réservée, de même qu'elle peut éprouver des difficultés à s'investir totalement dans une relation ou un partenariat. Par ailleurs, elle peut craindre la maternité de même que refuser, ou être incapable, d'aimer et de nourrir quelqu'un. L'univers cyclique, intuitif, de la menstruation n'évoque pas grand-chose pour elle.

### *La phase Mère*

C'est une période pendant laquelle vous faites présent de vous-même, de votre amour et de vos compétences, mais c'est aussi le moment de reconnaître le lien qui vous unit à la terre. La société moderne considère la mère comme une citoyenne faible et de seconde zone, mais indispensable. Ainsi, sans tenir compte du chemin parcouru et des exploits accomplis par les femmes, la mère est considérée comme un animal instinctuel dont le cerveau n'est capable que de s'adapter à la procréation et qui doit obéir aux ordres des processus organiques sur lesquels elle n'a que peu de prises. Les jeunes femmes, et en particulier les mères célibataires, sont tournées en ridicule à cause de leur grossesse et considérées comme une charge pour les finances de l'état. Au sein de notre société moderne, les qualités que sont l'intelligence, la force et la sagesse ne sont plus associées à la maternité, de même que les aptitudes et vertus dont les mères font preuve par leur sollicitude, leur désintéressement et le fait d'élever des enfants ont tellement été avilies qu'on leur refuse respect et statut. Il est d'ailleurs intéressant de noter que les hommes manifestant les mêmes capacités, qualités et tendances sont victimes du même parti pris.

La phase Mère est marquée par la force et l'énergie, mais, à l'inverse de ce qui se passe au cours de la phase Vierge, l'expression de cette énergie prend un caractère désintéressé, plus rayonnant que dynamique. Elle survient à un moment charnière réalisant l'équilibre entre l'expression extériorisée de l'énergie et celle, intériorisée, de l'amour et de la sollicitude. Elle procure un sentiment de satisfaction et d'achèvement fondé sur un amour et une harmonie profonds. Elle débute à peu près au moment de l'ovulation, apportant une confiance en soi infaillible et la valeur personnelle vous permettant de proposer soutien, encouragement, force et aide à autrui. Elle correspond à une focalisation de votre énergie vers l'extérieur, vers les autres et non vers vous-même.

Cette phase amène aussi une forte pulsion sexuelle portant un amour profond à votre partenaire. Les rapports sexuels vous apportent la joie dans le don total de vous-même à l'autre en donnant du plaisir. Cette attention et cet amour ouvrent votre conscience à un niveau plus profond, vous procurant une sensation d'éternité et où votre partenaire devient votre enfant.

En ce moment, la communauté, la sollicitude active et le désir d'aider autrui peuvent prendre une grande importance. La force nécessaire à son accomplissement est pondérée par la conscience spirituelle de participer aux merveilles naturelles et divines. Comme la sexualité, les énergies créatrices sont également très fortes et les rêves peuvent être extrêmement animés et peuplés d'images thématiques répétitives.

## Interaction avec les énergies de la phase Mère

Cette phase vous donne l'occasion d'éprouver une grande joie dans le don de vous-même, de vos compétences, de votre attention et de votre aide aux autres. La Mère a la capacité d'assumer les responsabilités à leur place, de les soigner, de les aimer et de leur proposer une ligne de conduite, ses conseils et sa compassion. Essayez de leur tendre la main et ils réagiront plus franchement à votre invitation qu'à n'importe quel autre moment de votre cycle. Vous pourrez même constater qu'ils vous aborderont spontanément pour vous parler de leurs problèmes ou vous demander votre avis. Mettez votre force et votre sagesse à leur service, mais surtout ne leur imposez pas vos vues. Surtout laissez vos enfants commettre leurs propres erreurs, chose difficile à faire pour une mère ! Renouez avec les amis ou les membres de la famille que vous n'avez pas vus depuis longtemps, écrivez-leur ou téléphonez. Bien qu'on ne le remarque que rarement dans la vie moderne, la mère est souvent le point de convergence de toute la famille : c'est elle qui se souvient des dates de naissance, des traditions familiales, des anniversaires et qui maintient les liens familiaux en gardant le contact avec ceux qui ont quitté le berceau familial.

A l'occasion, rendez visite à votre mère, voyez en elle l'origine de votre vie comme vous êtes celle de vos enfants, et prenez conscience que, bien que vous soyez son enfant, vous êtes son égale en tant que femme et partagez ce lien qui dépasse les différences de la vie, qui remonte dans le passé, comme elle voit en vous celui qui file vers l'avenir. Si vous avez de jeunes enfants, essayez de faire quelque chose d'un peu particulier avec eux ; il y a peut-être des traditions familiales ou religieuses qui sont à leur transmettre, mais vous pourriez aussi vous arranger pour passer un petit peu plus de temps avec eux, pour les aider à apprendre. En effet, les enfants saisissent souvent plus rapidement que les adultes ce qui différencie les phases de votre cycle.

Pendant cette période vous ressentez un besoin égal d'expression intérieure et extérieure. Cette phase peut aussi prendre un caractère très spirituel en vous donnant le sentiment d'être en harmonie avec la vie, la nature et le divin. Vous pouvez éprouver l'envie de sortir pour recueillir les forces de la nature et de la vie alentour. Si vous disposez d'un jardin ou si vous découvrez un lieu tranquille au milieu des plantes et des arbres, accordez-vous un moment pour vous asseoir au calme et vous en imprégner. Si vous vivez en agglomération, la nature est toujours présente dans le ciel, le soleil, le vent et la pluie, les arbres, les plantes, les oiseaux et les insectes.

Vous constaterez que la conscience de la nature est plus importante si vous vivez à la ville que si vous habitez en permanence à la campagne. Vous vous découvrirez également une conscience et une compréhension plus profondes des animaux qui vous entourent.

Vous pouvez aussi être attiré par le côté nocturne de la nature. Si vous disposez d'un lieu sûr, goûtez les émotions et sensations que procurent la nuit et la clarté des étoiles et de la lune.

Quant à la sexualité, elle s'accompagne d'une forte pulsion créatrice. Vous désirerez entreprendre de nouvelles activités pour la maison, comme refaire la décoration ou remplacer un certain désordre par un rangement rigoureux. Si vous avez un jardin, vous exprimerez cette énergie en nourrissant et en soignant vos plantes. D'autre part, essayez une réalisation concrète comme la peinture, le dessin, l'artisanat, la musique, l'écriture ou simplement la cuisine d'un plat un peu particulier. Ce faisant, soyez

consciente du fait que vous créez quelque chose, même si a priori la façon d'y parvenir vous paraît quelconque.

Vous êtes plus réceptive aux idées des autres, vous leur apportez de nouveaux aperçus, une manière différente de voir les choses, en devenant l'auteur de concepts personnels développés et réalisés éventuellement dans le même temps. Pour certaines entreprises à long terme dont l'exécution commence à traîner en longueur, profitez de l'énergie qu'apporte la phase Mère pour leurs faire bénéficier d'une impulsion et d'un enthousiasme nouveaux.

L'éclatante lumière de cette phase introduit dans le monde l'énergie créatrice issue de l'obscur matrice qu'est la phase Sorcière. Sa lumière rayonne à l'extérieur, embrassant toute vie. La lune éclatante est la nouvelle lune, la création dans sa totalité et la forme manifestée du divin. Dans la clarté de la pleine lune, recevez le lien vous unissant au divin dans la nature. Lorsque l'ovulation se produit au moment de la pleine lune, elle vous apporte la joie de vivre, le sentiment d'appartenir et de participer à la création. D'autre part, quand elle coïncide avec la nouvelle lune, le cycle de la lune Rouge sème la graine de la connaissance intérieure et de la conscience profonde qui doivent apparaître dans la lumière du monde manifesté.

La femme qui refoule l'expression de ses composantes énergétiques Mère peut ignorer les liens profonds de partage et d'amour qui l'unissent aux autres. Celle qui laisse cette énergie gouverner son existence, risque de devenir passive, sans aucune ambition pour sa vie personnelle et dépourvue de confiance en elle pour tous domaines autres que la maison. Elle se voit souvent exploitée, cantonnée dans un rôle empreint de sollicitude et de compassion, donnant constamment d'elle-même sans égards pour ses aspirations propres. Elle s'accroche à la vie de famille, unique raison de son existence, aussi est-elle souvent incapable de s'adapter lorsque ses enfants quittent le domicile parental.

### La phase Enchanteresse

Ses énergies émergent lorsqu'un œuf a été libéré, mais non fécondé. A ce moment, vous commencez à vivre sur le versant interne de votre être. Vous prenez conscience des mystères fondamentaux de la nature et votre pulsion sexuelle se renforce, mais vous vous rendez également compte de la magie et du pouvoir que vous détenez, tout comme de l'effet qu'il produit sur l'homme. Ces énergies sont parfois dévorantes qui, lorsqu'elles sont libérées, s'expriment par une créativité formidable et débordante. A l'approche de la phase Sorcière, vous vous montrez intolérante à l'égard des banalités de l'existence, tandis que dans le même temps, votre intuition et vos facultés oniriques s'accroissent.

Chez certaines d'entre vous, cette période peut être la plus spectaculaire et son impact plus net sur leur vie quotidienne. Comme la phase Vierge, elle est marquée par une énergie dynamique évoluant progressivement, mais contrairement aux composantes énergétiques Vierge, les siennes sont tournées vers l'intérieur. Force et résistance physiques diminuent progressivement et, à mesure que la période s'avance, elles sont plus agitées, recherchant un besoin croissant d'activité, mais sans but précis. Or, cette nervosité risque de déboucher sur la colère, la culpabilité et le reproche envers elles-mêmes en fonction de l'effet que ces symptômes produisent sur autrui.

Bien qu'une nécessité croissante de sommeil se manifeste, l'agitation et l'hyperactivité mentale sont souvent trop grandes pour amener une détente. Cette dernière reflète l'énergie créatrice et peut se révéler destructrice à moins qu'elle n'ait la possibilité de s'exprimer positivement. Certaines d'entre vous constatent que leurs aptitudes à faire face aux difficultés et aux contraintes de l'existence diminuent, en particulier vers la fin de cette phase.

D'autres remarquent que leur pulsion sexuelle s'intensifie et contrairement à celle de la phase Vierge, empreinte de fantaisie amoureuse et de sociabilité, elle s'exprime à un niveau plus primitif, faisant ressortir une sensualité incroyable. Elles y puisent une assurance qui leur donne le pouvoir d'exciter et de séduire, si bien qu'elles peuvent s'identifier à la séductrice originelle pouvant attirer et menacer les hommes. Leur sexualité devient agressive, exigeante, confine au vampirisme et ne s'oriente que vers leur satisfaction personnelle. Ce qui, au début du cycle, peut être une énergie sensuelle risque, à la fin, d'aboutir à l'érotisme ; d'ailleurs l'Enchanteresse s'adonnera, probablement, à des pratiques érotiques avec audace et sans aucun sens des responsabilités.

Vous prendrez davantage conscience de votre nature profonde et pourrez éprouver le besoin d'un enseignement ou d'une pratique d'ordre spirituel ou intuitif. En effet, pendant cette période, l'énergie engendrée peut être énorme, en particulier vers la fin, et se traduire par de violents accès créateurs ou destructeurs ; on peut toutefois la canaliser et la maîtriser, en garantissant que les forces destructrices iront dans le sens de la création. Une intensification des facultés médiumniques peut aussi apparaître, de même que les rêves peuvent se charger de thèmes à caractère magique et se peupler de couleurs et d'émotions vives.

#### Interaction avec les énergies de la phase Enchanteresse

Pendant cette période, vous pouvez percevoir votre sensualité, votre érotisme et votre côté un peu sorcière comme si la magie vous sortait au bout des doigts. Essayez d'exprimer ces sentiments dans votre aspect et votre tenue [...]. Vers la fin de cette période, vous constaterez que vos seins et votre ventre commencent à augmenter de volume. Comme pendant vos règles, habillez-vous de façon à éloigner les regards de ces rondeurs naissantes si cela vous gêne, bien qu'à la faveur d'une sexualité et d'une sensualité plus intenses, des seins et un ventre volumineux peuvent être accueillis comme l'expression de votre féminité.

Cette phase s'accompagne d'un besoin croissant de conscience de votre monde intérieur afin d'entrer en interaction avec lui et d'en apprendre davantage. Vous pouvez aussi vous découvrir plus d'intérêt pour les matières d'ordre ésotérique, spirituel ou psychologique et vouloir en acquérir une connaissance approfondie, de même que dans le domaine de l'aromathérapie, de la guérison, de l'astrologie ou de la radiesthésie. Fouillez librairies et bibliothèques à la recherche de documents pouvant répondre à votre attente.

Vos facultés médiumniques et intuitives peuvent se développer. Vous vivrez peut-être des rêves prémonitoires et ressentirez la nécessité d'organiser vos sentiments et vos expériences afin de leur offrir un exutoire. Les arts divinatoires se présentent sous de nombreuses formes, comme les lames de tarot, les runes, les feuilles de thé et les cristaux. Il vaut mieux en essayer plusieurs jusqu'à ce que vous trouviez celui qui vous

convient le mieux. La phase Enchanteresse est un bon moment pour s'initier à la divination et la phase Sorcière qui suit permet d'appliquer les connaissances acquises.

La fin de cette période est marquée par une conscience accrue du monde matériel : vos sens s'aiguisent, déclenchent une avalanche d'idées créatrices et donnent au monde un caractère presque surréaliste. Vous sentez que vous voyez, de façon plus aiguë, l'aspect surnaturel de toute chose. De même, vous avez l'impression d'évoluer entre monde visible et invisible.

Vous constaterez que vous êtes de plus en plus agitée, émotive et empathique. Vous avez par ailleurs du mal à vous concentrer, les démarches de votre pensée deviennent irrationnelles et subissent l'influence de l'émotivité. Quand une hyperactivité associée à de l'agitation se manifeste, pensez aux techniques de relaxation et de méditation. Ces manifestations nerveuses résultent d'une contrainte imposée aux énergies créatrices qui s'accumulent. La relaxation peut donc vous aider à vous adapter au jour le jour, mais l'énergie doit être –et c'est l'idéal– réorientée pour s'exprimer de manière positive.

L'énergie physique et les facultés intellectuelles diminuent tandis que les énergies créatrices et intuitives se développent. Quand ces deux courants ne sont pas équilibrés, certaines femmes sont sujettes à de spectaculaires sautes d'humeur. Refoulées, les énergies créatrices trouvent leur propre exutoire, souvent sous la forme d'une euphorie émotionnelle et physique pouvant conduire à une attitude exigeante, au sentiment d'insécurité, ainsi qu'à une hyperactivité désordonnée entre les deux plans énergétiques et accompagnée d'une incohérence comportementale sans solution. En canalisant l'énergie créatrice, en lui offrant un débouché sur la vie et en reconnaissant la nécessité du repli sur soi, on peut amortir les sautes d'humeur ou les aborder dans un éclairage positif.

Si possible, à ce moment de votre cycle, essayez de vous adonner à une activité créatrice simple, mais attendez-vous à un beau gâchis ou à détruire ce que vous avez fait. Dans ces conditions, ce n'est pas le résultat final qui compte mais la libération sans risque de cette énergie pour votre plus grand bien-être. Les énergies créatrices peuvent se manifester par des bouffées si brusques qu'elles mènent à un comportement compulsif (méticuleux, rigide) presque maniaque. L'énergie accumulée peut aussi trouver un exutoire dans une activité physique, mais, étant donné qu'elle se manifeste par poussées, la résistance physique n'est que de courte durée.

La femme qui traverse cette phase peut être perçue comme excessivement critique, dotée d'une langue de vipère, jalouse et peu avare de réprimandes. Son intolérance vient souvent de la frustration et de la colère éprouvées vis-à-vis du monde terre-à-terre parce qu'il ne parvient pas à répondre à ses aspirations. Ce qu'elle veut, c'est couper au plus court à travers l'écume de la vie et de la société pour en atteindre l'âme authentique. Elle dit souvent ce qu'elle pense, sans se soucier d'autrui, au risque de regretter ultérieurement son attitude. Les petites contrariétés quotidiennes, qu'elle surmonte allègrement dans la foulée au cours des autres phases de son cycle, prennent soudain une importance exagérée, blessant partenaires, famille, amis et semant la confusion parmi eux. [...] son entourage peut éprouver l'impression qu'il fait tout de travers. A ce moment-là, ce comportement exprime son besoin fondamental de changement et de progrès.

Si vous constatez, d'après votre cadran lunaire, que ce type de comportement correspond au vôtre certains jours, essayez d'éviter les conversations approfondies ou intimes à ce moment-là. Quand vous allez moins vers les autres, et que vous leur consacrez du temps à contrecœur, cela signifie votre besoin de repli sur vous-mêmes. Si vous en avez la possibilité, trouvez le temps de vous isoler afin de vous détendre, communiquer à nouveau avec les profondeurs de votre être, loin du torrent momentané qu'exprime votre personnalité. [...]

Prenez le temps d'examiner la manière dont vous vivez et décidez quels changements y introduire. Servez-vous de votre tolérance pour vous libérer des influences, engagements ou autres aspects émotionnels qui n'ont plus de raison d'être ou qui sont source d'ennuis. Décidez de modifier votre existence, même de façon minime, et tournez-vous vers la phase Sorcière pour laisser derrière vous le passé et entrer dans l'avenir.

En prévision de vos règles, accordez-vous davantage de sommeil, évitez les activités nécessitant une concentration prolongée ou une coordination précise de vos gestes. Vous risquez également de vivre une période plus émotive, en conséquence, organisez-vous pour que les tensions n'aient qu'un effet limité.

A l'approche de votre menstruation, votre pulsion sexuelle s'intensifie. La frustration et la nervosité induites entraînent une attitude agressive et exigeante peu attrayante pour certains hommes. En conséquence, si vous avez un partenaire, essayez d'avoir des rapports sexuels qui résorberont en partie votre tension et vous rassureront quant à son amour et à sa fidélité. Au lieu d'attendre qu'il réponde à vos aspirations, prenez des initiatives, montrez-vous plus audacieuse, servez-vous de votre charme pour le séduire, faites planer un certain mystère. Une fois libérée et exprimée, votre sexualité impétueuse peut faire accéder à un vécu habituellement noyé dans le quotidien.

Cette phase présente également un aspect destructeur de ses composantes énergétiques. Exprimez-les et vous parviendrez à un équilibre, puisque étant investies dans un acte créateur, libérées sans risque ou canalisées dans une action destructrice contrôlée. Vous pouvez vous servir de ces énergies pour gommer de votre vécu le passé indésirable, rompant ainsi les liens qui vous y rattachent. Par exemple, certaines d'entre vous ont tendance à nettoyer à fond la maison juste avant leurs règles, exprimant ainsi de manière subconsciente leur besoin d'abandonner le cycle antérieur et d'en gommer les débris pour se préparer au suivant. Un changement s'impose, qu'il s'agisse de votre environnement, de vos habitudes, de votre vie relationnelle ou de vous-mêmes, ne serait-ce que dans votre présentation générale. Vous faire couper les cheveux ou modifier votre style de coiffure peut vous aider à effacer votre vécu antérieur, vous permettant ainsi d'aborder le cycle suivant sans avoir l'esprit encombré par le passé.

S'il intervenait pendant d'autres phases, ce changement pourrait faire peur mais il est souvent souhaité à ce moment-ci. Cette période est porteuse d'une piste vers l'authenticité vous permettant de percevoir la réalité sous-jacente aux plans de l'illusion et de comprendre comment modifier certains domaines de votre existence. L'Enchanteresse comprend que les choses ne sont pas statiques et que le passé doit mourir en faveur du futur.

Pendant cette phase, l'aspect lumineux et extérieur se dirige vers l'aspect obscur et intérieur de la nature féminine. Si vous êtes incapable d'accompagner ce passage, soit



par ignorance du changement subi, soit par refoulement de la facette obscure de votre être, le lien unissant le corps, la pensée et le cycle menstruel se brise. Les énergies s'expriment par la pensée consciente, sont piégées par le biais d'un comportement souvent autodestructeur. Beaucoup de femmes se font horreur en constatant l'effet qu'elles produisent sur autrui par leur comportement ou par le fonctionnement et l'apparence « anormaux » de leur corps. Ce mécanisme instaure un cercle vicieux destructeur ; en effet, plus une femme déteste sa nature profonde et son corps, plus elle refuse tout exutoire aux composantes énergétiques. Il faut donc que vous découvriez votre vraie nature et la suiviez.

Votre univers intérieur prend de l'importance et approche davantage votre pensée consciente. Dans cette obscurité résident les puissantes énergies qui peuvent créer ou détruire. Celle qui ne parvient pas à les exprimer s'aperçoit de leur tournure négative. Vous pouvez alors observer des tendances destructrices risquant, sur les plans psychiques ou physiques, de conduire à l'automutilation, à la violence, aux dérèglements alimentaires, ainsi qu'à des comportements maniaques ou compulsifs. Si, en revanche, vous laissez les courants énergétiques gouverner votre existence, vous risquez de devenir agressive ou dominatrice et d'agir avec peu d'égards et de tolérance vis-à-vis d'autrui. Vous nouerez des relations de courte durée présentant une orientation sexuelle exclusive et rechercherez la variété et le changement. Vous vous montrerez extrêmement créatrice, mais votre attitude sera compulsive, instable et excessive. »

Cette longue description pourra vous servir à mieux vous connaître et j'espère qu'elle vous fera entrer dans une ère de joie pour bien vivre votre féminité.

## **La sexualité**

La sexualité est un sujet souvent tabou dans de nombreuses religions. Le paganisme, quant à lui, la considère comme un acte naturel comme tout ce qui est lié à l'être humain, sa santé et sa survie.

Il n'est peut-être pas nécessaire de la vénérer au-delà de toute raison mais il demeure important de lui réserver une part importante de notre vie, pour notre équilibre, nos relations entre êtres humains, la magie que l'on peut en retirer, l'Amour et la reproduction.

Il va de soi qu'elle doit être pratiquée entre adultes consentants, de manière saine et épanouissante, sans soumettre l'autre à son corps défendant.

Il reste important en tant que femme de garder le respect de son corps et de ne l'offrir que par choix éclairé. Tout abus est mauvais pour l'évolution, toute dépendance également et pas seulement en ce qui concerne la sexualité. Personne ne doit vous forcer à faire quoi que ce soit.

## **La contraception**

Je ne vais pas parler ici des méthodes habituelles que les femmes modernes d'aujourd'hui connaissent. J'aimerais ici vous faire découvrir, si ce n'est déjà fait, les méthodes contraceptives qui vont vous permettre de travailler avec votre corps, de le

connaître. Ceci dans la rubrique Jeune fille, mais il n'est jamais trop tard pour se connaître !

Il existe plusieurs méthodes qui fonctionnent plus ou moins bien individuellement, la méthode la plus efficace demande de les associer entre elles. On approche ainsi des taux de réussite de la pilule sans en avoir les inconvénients. Cependant ces moyens demandent une rigueur et un sérieux absolument obligatoires. En somme, le taux de réussite dépend surtout de vous. Si vous avez des craintes, alors le préservatif sera en plus une aide non négligeable ;o).

### *La méthode du calendrier ou méthode Ogino*

Cette méthode consiste à prendre note de son cycle menstruel pendant six mois (la femme ne doit pas utiliser d'hormones pendant cette période). Si son cycle menstruel est régulier, elle peut identifier les jours de fertilité considérés "dangereux". La plupart des femmes sont fertiles quelques jours avant et quelques jours après l'ovulation.

L'ovulation (libération d'un ovule par l'ovaire) se produit 14 jours avant le début des menstruations. Après l'ovulation, l'ovule est en vie (et peut être fécondé!) pour environ 24 heures (mais peut vivre jusqu'à trois jours). Les spermatozoïdes peuvent vivre de 48 à 72 heures après l'éjaculation lorsqu'ils se retrouvent dans un environnement accueillant (chaud et humide). Certains spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à cinq jours. Ils peuvent donc vivre à l'intérieur du vagin d'une femme pour quelques jours et attendre l'arrivée d'un ovule prêt à être fécondé.

Par conséquent, la période dangereuse est de sept jours avant l'ovulation jusqu'à quatre jours après l'ovulation. Il y a des risques de grossesse pendant cette période. Il faut donc éviter que des spermatozoïdes se retrouvent près du vagin pendant toute cette période (souvenez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une pénétration vaginale pour tomber enceinte!).

Comme vous pourrez le constater, cette méthode est risquée. Si le cycle menstruel est irrégulier, ne serait-ce que pour une seule journée, la méthode ne sera vraisemblablement pas efficace. Cette méthode ne devrait pas être utilisée seule par des femmes dont le cycle est irrégulier (les cycles réguliers sont très rares).

### *La méthode de la température basale*

Les femmes sont faites de façons différentes, mais la plupart d'entre elles ovulent (ovule qui s'échappe de l'ovaire) 14 jours après le début de leur cycle menstruel. La température interne de la femme baisse légèrement juste avant l'ovulation. Elle augmente à nouveau après l'ovulation. Cette méthode consiste donc à prendre la température interne chaque matin au lever, avant de boire ou de manger. Les températures internes et le cycle menstruel sont notés sur un diagramme (on suggère de noter les températures pour quelques mois avant de choisir cette méthode).

La période "dangereuse", c'est-à-dire la période pendant laquelle vous pouvez tomber enceinte, commence à la fin du cycle menstruel et se termine trois jours avant l'augmentation de la température interne.

Plusieurs facteurs peuvent affecter l'efficacité de cette méthode, notamment les maladies accompagnées de fièvre et même les rapports sexuels.

### La méthode de la glaire cervicale (ou la méthode Billings)

Le mucus cervical, qui se trouve à l'entrée du vagin, change pendant le cycle menstruel. Avant et pendant l'ovulation, le mucus cervical devient aqueux, transparent, filant et plus abondant. La période dangereuse est pendant ces "jours aqueux". La femme doit être en mesure de reconnaître le mucus cervical et ses changements. On devrait utiliser cette méthode en même temps que les deux autres méthodes préconisées ci-dessus.

Les avantages :

- Elles sont non hormonales et non chimiques.
- Elles sont gratuites (à l'exception du thermomètre pour prendre la température basale.)
- Elles mettent l'accent sur la connaissance du corps.
- Elles peuvent être utilisées comme outils éducatifs pour renseigner les gens sur la fertilité.

Les inconvénients :

- On doit être très organisée lorsqu'on utilise ces méthodes. Il faut faire un effort et être motivée pour suivre les cycles, les températures internes et ainsi de suite.
- Le taux d'échec est élevé si les cycles sont irréguliers ou si les méthodes sont utilisées incorrectement.
- Les méthodes ne sont pas une protection contre les maladies et devraient être couplées avec l'utilisation du préservatif lorsqu'on a pas de partenaire régulier ou fiable.

Toutes ces méthodes exigent que vous connaissiez bien les différents cycles de votre corps. **Les méthodes de planification familiale naturelle ne sont pas suffisamment fiables et elles peuvent mener à des grossesses non désirées.**

Aussi, l'idéal est d'opter pour la "**méthode sympto-thermique**", c'est-à-dire une méthode qui regroupe les trois méthodes présentées ci-dessus. C'est le seul moyen d'atteindre les résultats de la pilule. Mais je le répète, la méthode sympto-thermique demande beaucoup de rigueur. Si vous avez déjà vécu une Interruption Volontaire de Grossesse, je vous conseille d'être encore plus vigilante.

Je n'ai pas la prétention de vous permettre d'utiliser ces méthodes à la sortie de ce cours. On peut s'y initier seule avec un bon livre cité dans la bibliographie ou en suivant les cours du CLER association d'information mais elle est chrétienne... A vous de voir.

Mais je vous déconseille de vous lancer dans l'aventure sans être solidement informée.

Si vous avez des cycles irréguliers, alors la première partie du cours pourra vous être utile. Une femme « régulière » est une femme à l'aise dans sa féminité, je pense. Si

vos rythmes naturels ne se calent sur rien, ce chaos est peut-être le reflet de problèmes personnels plus profonds. Je vous conseille de ne pas les laisser de côté, car ils ne vous quitteront pas sans un solide travail sur vous et la Déesse en vous.

J'espère que cette connaissance du corps entraînera les femmes à se respecter davantage elles-mêmes, en sélectionnant leurs partenaires, en demeurant responsables de leurs corps et de leur sexualité.

En ce qui concerne les hommes qui ont eu la patience de lire tout ça, je pense que c'est très important pour vous aussi de connaître l'intimité des femmes. Peut-être que vous pourrez ainsi plus facilement savoir si une femme prend la pilule ou non, si elle est fertile ou non etc... La contraception est une affaire de couple, d'homme et de femme. Mais il est certain que ce sujet reste sensible à aborder dans certains couples et, à plus forte raison, au sein d'une communauté religieuse. Je vous enjoins à être très prudents, en tant qu'hommes, dans la manière dont vous allez parler de cela, au risque d'être considérés comme des gourous malsains. Dans les faits, il se trouve que c'est une affaire de femmes, alors peut-être qu'il vaut mieux attendre qu'on vous en parle et être extrêmement discrets avec l'intimité des femmes. Et, d'ailleurs, il est même souvent difficile d'en parler entre femmes.

### 3. LA MÈRE

De nos jours, la phase Mère est raccourcie car, à bien y réfléchir, les jeunes filles sortent de l'enfance pour devenir des jeunes femmes lors de leurs règles, mais elles ne font plus d'enfants si jeunes. L'entrée dans l'étape Mère se situe entre 20 et 30 ans en moyenne. Il fut un temps où les filles devenaient mères bien plus tôt, pour s'arrêter peut-être plus tôt aussi.

En somme, les menstruations ont dû, à une époque, être le passage à l'étape Mère, pas à l'étape Jeune Fille.

A présent, la véritable entrée dans le processus qui nous rend Mère se situe lors de la grossesse.

Le grand mystère c'est la grossesse et la naissance, c'est magique ! Je crois que tous ceux, hommes et femmes qui l'ont vécu, ont senti cette magie. Neuf lunes à l'écoute, dans l'attente, l'inquiétude, la découverte de soi, de l'autre, la gestation du bébé mais aussi celle de la maman et du papa en devenir.

Je vais vous donner ici des idées qui sont peu exprimées, rares et assez militantes, (mais ce n'est pas la première fois, vous devez commencer à me connaître !). Mon but n'est de convaincre personne, ni de vous faire accoucher dans une rivière seule dans la forêt ! Non, je vais vous dire ici ce que je pense être juste, vrai, en accord avec mes valeurs. Si vous ne les comprenez pas, essayez de les accepter comme une différence pour mieux comprendre ceux qui auront fait des choix différents et ne pas les juger.

L'objectif est de parler pour le bien-être du bébé, de sentir ce qu'il préférerait, en accord avec ce qu'il faut pour sa santé physique mais également émotionnelle. De parler aussi pour le bien-être de la mère qui doit vivre un passage hors du commun, certainement le plus fort et le plus traumatisant, si mal vécu, de sa vie.

La prêtresse doit pouvoir accompagner les femmes dans cette période même si elle ne l'a pas vécue. J'ai aidé des femmes alors que je n'avais pas été enceinte et j'étais mieux informée que certaines d'entre elles. Il est certain que le fait de l'avoir vécu ensuite

m'a permis de pouvoir savoir de quoi je parlais, ce qui est appréciable, mais de nombreuses sages-femmes adorables, n'ont jamais eu d'enfants. La compassion, la compréhension et l'écoute dans ce domaine ne passent pas réellement sans connaissances.

J'ai conscience de la difficulté que peut engendrer la lecture des pages qui vont suivre pour celles et ceux qui n'ont pu ou voulu avoir d'enfants, pour des raisons différentes (IVG, grossesses extra-utérines, fausses-couches, autres choix etc.). Je me dois cependant d'en parler et je vous engage à ne pas les lire si elles vous font trop de mal. Par contre, il serait peut-être intéressant de travailler dessus si vous désirez vraiment devenir prêtre ou prêtre. Comment aider une personne qui vient vous voir pour une perte d'enfant si vous-même n'avez pas fait le chemin pour régler les conséquences que cela a apportées chez vous ? De plus, c'est souvent un travail long, alors autant le commencer le plus rapidement possible. Une fois le travail effectué, la douleur sera peut-être toujours présente, mais elle sera acceptée dans l'Amour et le cœur. Certaines femmes n'ont pas besoin d'être mères pour expérimenter ce stade, on peut être « mère » à plusieurs niveaux, essayez de trouver le vôtre...

Et gardez à l'esprit, sans vous juger, que vous avez fait de votre mieux à un temps T, avec les éléments et les possibilités qui s'offraient alors à vous. C'est la négation de la situation qui la bloque en vous, ouvrez-vous à la Déesse et dites un grand OUI, je n'ai pas eu d'enfant, oui j'ai mal, oui c'est parfois intolérable, mais je l'accepte. C'est votre route et c'est votre droit d'y réagir comme vous le pouvez. Ne vous jugez pas et allez vers l'avenir en essayant de transformer cette perte en gain.

Que le bonheur des autres mères ou leurs malheurs fassent écho en vous, en tant que fille de la Déesse, celle qui connaît toutes nos douleurs et nos joies.

## **La grossesse**

Un peu de psychologie... issue d'un site traitant de sophrologie :  
[http://www.nposagesfemmes.org/rsfoo2\\_1.htm](http://www.nposagesfemmes.org/rsfoo2_1.htm)

« L'inconscient est ce que nous avons oublié ou "refoulé" (car trop douloureux). C'est donc un contenu absent dans le conscient, mais qui va agir comme un élément pulsionnel... Pour en simplifier la compréhension, nous utilisons ici, comme en sophrologie médicale, le schéma de Jung, celui-ci décrit la conscience humaine comme fonctionnant sur le mode de l'iceberg : la partie émergée (le conscient) est soumise aux courants (les pulsions) qui entraînent la partie immergée (l'inconscient).

### **DÉTAIL DU SCHEMA**

Moi = la personnalité.

Persona = l'image et comportement social de l'individu.

Conscient collectif = mode de fonctionnement de la société (actuellement c'est la peur autour de la maternité).

Sc = seuil de censure qui sépare le conscient de l'inconscient.

Subconscient = l'histoire personnelle de la vie intra-utérine jusqu'à ce jour.

Inconscient Personnel = positionnement inconscient face à un événement.

Inconscient Familial = histoire de la famille.

## CONSCIENT

- Conscient collectif
- Persona
- Moi
- Seuil de censure
- Subconscient
- Inconscient Personnel
- Inconscient Familial
- Inconscient Ethnique
- Inconscient Collectif
- Inconscient Biologique

La particularité du travail psychique de la grossesse est la perméabilité du seuil de censure (transparence psychique). Les premières couches font irruption dans le conscient, provoquant une déstabilisation du Moi, voire même un morcellement...

Dans ce schéma, Jung définit les trois premières couches comme individuelles (l'histoire de l'individu lui-même) par opposition aux trois dernières qui sont collectives (inconscient ethnique, collectif et biologique). Cependant ces derniers vont interagir ne serait-ce que par l'influence culturelle et ethnique...

- La crise en elle-même (et les effets de la transparence)

Pour la primipare (la femme qui est enceinte pour la première fois) c'est un grand passage psychique : fille de ses parents, elle doit devenir parent de son enfant. Plus le passage se fait tôt dans la vie et plus il est facile. Il suit un processus "logique" de transformation débutant à la crise d'adolescence : c'est une continuité. C'est la raison pour laquelle les très jeunes femmes sont connues pour leurs accouchements faciles.

L'accès à l'état "adulte," aux responsabilités professionnelles, ne donne pas la même insouciance... Cependant certaines futures mères vont vivre leur transformation "à bas bruit", apparemment sans grand bouleversement : peut-on parler de capacités innées pour ces femmes ?

Monique Bydlowski parle de "dette de vie": cette mission impossible (mais indispensable à la bascule des générations) à laquelle l'inconscient de la future mère va se trouver confronté :

- Faire aussi bien que sa mère ?... serait la détrôner d'un modèle idéal pour la petite fille.
- Faire mieux qu'elle ?... encore plus !

- Faire moins bien serait lui laisser tout pouvoir !...

L'identification à la mère explique en partie les corrélations existant entre la naissance d'une petite fille et la façon dont elle accouchera plus tard : c'est la fidélité inconsciente.

Les conflits mère/fille sont fréquents. Ils sont une réactivation de l'enfance (mères/filles conflictuelles) ou une tentative de désidentification (mères/filles fusionnelles) : "j'ai besoin de mettre de la distance entre ma mère et moi... et elle ne l'accepte pas !" ...

Le "devenir Mère" étant en place, on comprend mieux pourquoi les seconds accouchements sont plus faciles en général. C'est en observant les accouchements rapides des secondes ayant été césarisées en premier, que l'on peut prendre conscience que le passage n'était pas que somatique. Mais parmi les raisons qui font qu'une mère peut accoucher plus difficilement de son second que de son premier enfant, on peut trouver des liens avec la place qu'elle occupait dans sa fratrie ; c'est là où les multipares continuent à être interpellées sur le plan psychique : par exemple, une seconde "mal aimée" par rapport à ses frères et sœurs peut avoir de la difficulté, adulte, à vivre sa grossesse et à accoucher de son second, surtout si c'est une fille : on appelle, cela une peur "transférentielle".

Attendre un enfant ramène toujours à la mère qui est la référence première. Attendre une fille peut ramener l'inconscient aux interactions avec les filles de la famille. Attendre un garçon interpelle en plus la relation au père et au frère.

Mais l'inconscient est aussi fait de celui des grands-parents et arrière-grands-parents qui ont déjà donné une transmission à leurs enfants : on observe ainsi, des répétitions, des coïncidences, des dates anniversaires, des habitudes familiales comme celle d'accoucher par le siège depuis quatre générations connues. C'est le domaine de la psychogénéalogie, le mandat, "transgénérationnel" du Pr. Lebovici, une science appelée à se développer, car facile à explorer.

Dans la transparence psychique, il y a confusion entre les événements présents et passés. Éclairer les futurs pères sur le fonctionnement psychique de la grossesse me semble important. »

On touche ici au cœur de la grossesse et du passage Jeune-fille à Mère et il y a fort à parier qu'un seul rituel peut ne pas suffire si vous vous trouvez en face de personnes qui passent ce cap.

On peut facilement comprendre que cette période est une révolution pour la femme, il me semble capital que toute personne, homme ou femme, jeune ou vieille, l'ayant vécu ou non, sache à quel point une femme enceinte doit être ménagée. Je ne dis pas qu'il faut l'assister constamment et lui demander de ne rien faire, c'est absurde, sauf en cas de grossesse pathologique ou lorsque le ventre pose un vrai problème. La femme sait en général très bien s'adapter à cette nouvelle situation et elle fait tout plus lentement en écoutant son corps. Ne l'empêchez pas de faire le ménage la veille de son accouchement, je crois que nous avons toute envie de le faire, pour préparer notre nid !

Par contre, d'un point de vue émotionnel, sachez que tout ce que vous dites à une femme enceinte, toutes ses pensées, ses émotions, ses peurs, ses doutes etc. vont être directement communiqués à l'enfant qui grandit en elle. Ils sont tous les deux



connectés, la relation est pratiquement télépathique. L'enfant se déplace dans son ventre si elle le lui demande, il peut se sentir responsable de son mal-être, les enfants se considèrent toujours au centre de ce qui arrive dans la vie et à plus forte raison un petit bébé.

En insultant une femme enceinte, en vous disputant avec elle, vous envoyez directement votre rancœur sur un être qui n'en est pas responsable. Il fut un temps où on protégeait l'esprit des mères en devenir, où on les laissait se préparer à accueillir leur enfant dans la sérénité... Cela me semble capital pour l'avenir de l'humanité, une maman stressée et malheureuse mettra au monde un enfant stressé et malheureux qui va avoir bien du mal s'adapter à toutes les difficultés que le monde va mettre devant lui. Etre enceinte c'est être submergée par l'élément eau, c'est voir enfin ce qui est réellement important et se désintéresser de tout le reste. Ce n'est pas si long, ça ne dure que 9 lunes ;o) et si ça peut apprendre au monde à se retenir un peu parfois, ce n'est pas si mauvais.

Comme toujours, ce texte est un moyen de vous poser des questions, mais il n'est pas suffisant. Il faudra aller plus loin pour comprendre les femmes ou vous-même. La grossesse implique tellement de choses... Il faudrait écrire plusieurs livres complets sur le sujet !

## **L'accouchement**

Suite logique de la grossesse, l'accouchement va être le résultat du travail personnel que la femme aura effectué lors de son attente. Comme 70 % des femmes choisissent la péridurale (anesthésie qui imprègne les nerfs reliant l'utérus au cerveau et donc interrompant la transmission des sensations douloureuses), elles ne se préparent plus à l'accouchement. C'est un fait, et elles vivent pour la plupart une dépossession de cet instant magique et de leur pouvoir d'accoucher.

L'accouchement devient ainsi un passage désagréable et surmédicalisé, où les femmes ne comprennent pas leur douleur, où la péridurale est administrée sans information sérieuse au préalable. En somme, on a fait croire aux femmes qu'elles étaient incapables d'accoucher par elles-mêmes. Pourtant elles le sont, elles sont faites pour cela ! La péridurale implique de nombreux autres actes médicaux qui pourraient être évités sans elle et il serait juste d'en informer les parturientes.

Environ 90 % des accouchements sont simplement physiologiques et ne présentent pas de pathologies, alors pourquoi traiter 100 % des femmes comme 10 % devraient l'être ?

La naissance est une sorte d'épreuve chamanique où les femmes explorent leurs limites et vivent l'extraordinaire ballet des hormones ! Et la souffrance peut être réduite de moitié par une préparation préalable efficace et sérieuse. Il existe, heureusement, des alternatives.

Pour comprendre la physiologie extraordinaire de l'accouchement, il faut lire le travail passionnant de Michel Odent. Ce gynécologue français a su mettre au jour les différentes interactions qui s'effectuent entre les hormones et le comportement de la femme qui accouche.

« Pour mettre au monde un bébé, une femme doit libérer un cocktail d'hormones. Oublions, pour l'instant, le nom de ces différentes hormones (ocytocine, endorphines,



prolactine, ACTH, catécholamines, etc.). L'important est de réaliser qu'elles ont toutes pour origine la même glande—le cerveau. Mais ce n'est pas l'ensemble du cerveau qui fonctionne comme une glande : c'est seulement sa partie profonde. On peut simplifier en disant que la partie la plus active du corps d'une femme qui accouche est la partie primitive de son cerveau—ces structures cérébrales anciennes (hypothalamus, hypophyse, etc.) que nous partageons avec tous les mammifères.

A un certain stade de l'accouchement, les femmes donnent l'impression de se couper du monde, d'ignorer ce qui se passe alentour, d'oublier ce qu'elles ont appris ou lu, comme si elles étaient « sur une autre planète ». Ce changement d'état de conscience peut être interprété comme une réduction de l'activité du néocortex. Cette réduction de l'activité du cerveau de l'intellect, du « néocortex », représente l'aspect le plus important de la physiologie de l'accouchement sur le plan pratique. Cela permet de faire la synthèse des besoins essentiels de la femme qui accouche : la femme qui accouche a besoin d'être à l'abri de toutes stimulations de son néocortex. »

Mettre l'intellect au repos

- D'un point de vue pratique, il ne nous reste plus qu'à passer en revue les facteurs qui peuvent stimuler le néocortex humain :
- Le langage, et plus particulièrement le langage rationnel, est l'un de ces facteurs.
- La lumière est un autre facteur qui peut stimuler le néocortex humain.
- Le fait de se sentir observé est une situation qui tend à stimuler le néocortex. Cela signifie que l'intimité (dans le sens de ne pas se sentir observée) est un besoin fondamental de la femme qui accouche. Il y a une certaine ironie à rappeler que tous les mammifères non-humains, dont le néocortex n'est pas aussi développé que le nôtre, ont une stratégie pour ne pas se sentir observés en accouchant. Par exemple, ceux qui sont actifs la nuit—comme les rats— ont tendance à accoucher pendant le jour, tandis que ceux qui sont actifs le jour —comme les chevaux— ont tendance à accoucher la nuit. Les chèvres se séparent du troupeau, et les chèvres sauvages s'isolent dans les parties les plus inaccessibles de la montagne. Nos cousins les chimpanzés se séparent aussi du groupe.
- Toute situation impliquant des sécrétions d'hormones de la famille de l'adrénaline représente aussi une stimulation du néocortex et tend à inhiber l'accouchement. Cela signifie que la femme qui accouche doit se sentir en sécurité. Cette impression de sécurité est la condition préalable pour le changement d'état de conscience qui caractérise l'accouchement. Il semble que, partout dans le monde et à travers les âges, les femmes ont adopté des stratégies similaires pour se sentir en sécurité en accouchant. Elles ont toujours eu tendance à accoucher près de leur mère, ou près de quelqu'un qui jouait le rôle de substitut de la mère dans la famille étendue (par exemple une tante ou une grand-mère), ou près de quelqu'un qui faisait figure de mère dans la communauté, c'est-à-dire une mère ou une grand-mère expérimentée avec qui on se sent en sécurité. Ainsi peut-on interpréter l'origine du rôle de la sage-femme. La sage-femme authentique est une figure maternelle. La mère est le prototype de la personne avec qui on se sent en sécurité sans se sentir observée (et jugée). Si nous pensons aux mammifères en général, cela nous aide à comprendre qu'il est avantageux pour la survie de l'espèce que le travail ne s'établisse pas tant que la mère se sent menacée. Il est

aussi avantageux que la mère qui se sent menacée ait l'énergie nécessaire pour éventuellement combattre un prédateur ou se sauver. Alors qu'un taux bas d'adrénaline est la condition préalable pour que le véritable travail s'établisse, il convient de souligner que le rôle de l'adrénaline pendant l'accouchement est en fait très complexe et qu'une intense décharge d'adrénaline fait partie des libérations hormonales spectaculaires dans les minutes précédant la naissance.

Certaines femmes peuvent atteindre de tels pics de sécrétions hormonales et atteindre une telle réduction de leur activité néocorticale qu'elles comparent les dernières secondes de l'accouchement à un orgasme. » Michel Odent

Prenant connaissance de ce que la femme et l'enfant doivent vivre pour que l'accouchement soit un véritable passage. Nous pouvons de nos jours trouver des alternatives.

### *Faire un projet de naissance*

L'accouchement naturel demande un réel engagement et nécessite un soutien continu et expérimenté. Ceci est particulièrement vrai dans le contexte de notre système de santé où l'accouchement sans intervention est l'exception plutôt que la norme. Considérez que la plupart des médecins et infirmières pratiquant dans le réseau hospitalier n'ont pas de formation ni d'expérience dans le soutien pendant le travail et n'ont probablement jamais vu un accouchement naturel. Si votre but est un accouchement naturel, un projet de naissance peut être un outil important pour vous aider à l'atteindre.

Lors de sa rédaction, le but doit être clair : laisser à la mère le plus de latitude possible pour sentir ce qui est bon pour elle, interférer le moins possible entre la mère et l'enfant une fois le bébé mis au monde (éviter les aspirations, mettre le bébé au sein tout de suite en le couvrant sur la mère etc. ). Ceci sauf en cas de problèmes détectés par l'équipe hospitalière.

On peut ainsi noter dans ce projet, élaboré avec l'équipe de l'hôpital :

- que l'on aimerait pouvoir se lever pendant le travail et ne pas avoir de monitoring, peut-être s'alimenter s'ils acceptent.
- que l'on aimerait ne pas avoir de toucher du col trop souvent.
- que l'on ne souhaite pas de péridurale, pas de perfusion d'hormone Syntocinon (ocytocine de synthèse) pâle substitut de l'ocytocine, hormone qui provoque les contractions, déclenche la lactation et vous fait aimer votre bébé. Elle donne des contractions plus douloureuses et plus fortes et bloque la sécrétion de l'hormone naturelle.
- que l'on souhaite attendre que le cordon ne batte plus avant de le couper.
- que l'on ne souhaite pas être séparé de l'enfant à sa naissance, mais le mettre au sein rapidement pour assurer un bon départ à l'allaitement et une évacuation du placenta plus rapide.
- que l'on souhaite que l'on n'aspire pas les voies respiratoires du bébé sauf en cas de problème.
- que l'on souhaite une lumière tamisée, le moins de passage possible etc.

Bref, il faut que les couples se renseignent sur ce qu'ils risquent de vivre et apprennent à faire connaître leurs choix.

### Accoucher chez soi

Très répandue aux Pays-Bas, cette pratique est quasi inexistante chez nous, et rien n'est prévu actuellement pour faciliter son développement. Et pourtant, pour les grossesses sans risque, nombreux sont les aspects positifs de la naissance à domicile...

Vous allez certainement crier au scandale, au rétrograde mais ce n'est pourtant pas une pratique aussi archaïque que ça ! Notre époque a permis de régler bon nombre de problèmes qui faisaient jadis mourir les femmes en couches, l'hygiène est déjà bien meilleure, les sages-femmes qui accompagnent les accouchements sont des praticiennes responsables et formées, la préparation à l'accouchement est plus élaborée et les femmes plus informées. Quoi que parfois on se demande... !

Combien de femmes croient qu'une grossesse est obligatoirement suivie par un gynécologue ? Alors que les sages-femmes libérales peuvent non seulement faire la déclaration de grossesse, vous suivre pendant vos neuf mois de grossesse, vous prescrire les examens utiles, vous préparer à l'accouchement et vous assister pendant l'accouchement (et j'insiste sur ce terme Assister, personne n'accouche une femme, c'est elle qui le fait !). C'est autre chose de vivre ces moments merveilleux, et difficiles parfois, avec une personne que l'on a choisie, que l'on apprécie et que l'on connaît surtout !

Combien de femmes croient que les 3 échographies sont obligatoires ? Alors qu'elles ne le sont pas le moins du monde et qu'on ne sait même pas réellement si elles ne risquent pas de poser problème au bébé. Deux échographies sont suffisantes dans la plupart des cas, la sage-femme saura vous dire si le bébé a la tête en bas au bon moment. Sinon, elle prescrira une autre échographie.

Combien de femmes savent que lorsqu'elles demandent d'accoucher sans péridurale dans un établissement hospitalier, il n'est pas rare que le personnel accepte, en sachant pertinemment qu'avec leurs pratiques elle va finir par les supplier de l'endormir ? Cette manipulation est illégale et pourtant on ne dit pas aux femmes ce qui coule dans l'intraveineuse : du Syntocinon. Lorsque la naissance prend trop de temps pour le personnel, on envoie cette substance dans la perfusion, afin d'intensifier les contractions et les rendre plus « efficaces ». Ainsi, en effet, rares sont celles qui s'en tiennent à leur choix de départ (et pour cause !) finissant par pleurer pour qu'on leur fasse une péridurale. Les contractions provoquées par cette hormone de synthèse sont plus fortes et elles ne sont pas contrebalancées par les endorphines (hormones du bien-être et du bonheur) naturelles que le corps sécrète pendant un accouchement où la femme se sent en sécurité et au calme.

Le choix de l'accouchement à domicile est lié à cette dépossession du droit des parents à choisir ce qui est bon pour eux et pour leur enfant. Il permet, lorsque la grossesse se passe bien, sans pathologie, ni jumeaux, un accueil chaleureux de l'enfant et la préservation de l'intimité familiale. Promenez-vous sur Internet et lisez les témoignages de celles qui l'on fait, puis comparez avec les récits des femmes que vous connaissez et qui ont accouché à l'hôpital.

## L'allaitement

Pourquoi allaiter ?

- pour le plaisir : un inoubliable moment de plaisir partagé...
- pour la complicité qui permet de connaître encore mieux son enfant.
- pour diminuer le risque d'allergie de son enfant.
- pour une meilleure protection du bébé grâce à vos anticorps.
- parce que le lait est adapté au bébé.
- pour lui donner, dans les premières suivant l'accouchement, le précieux colostrum qui lui donnera un bon système immunitaire et permettra un premier contact mère-enfant inoubliable.

Le lait maternel correspond à la physiologie et aux besoins du bébé ( le lait de la maman d'un prématuré est parfaitement adapté à l'état physiologique du prématuré) peut nourrir un bébé exclusivement au sein pendant 6 mois.

Les freins et craintes de l'allaitement : la peur infondée que le lait ne soit "pas bon," pas assez nourrissant. Or le lait s'adapte toujours totalement aux besoins de l'enfant. Un souci "esthétique":

La peur des seins qui tombent. Encore une fois, ceci est infondé et est souvent véhiculé par l'entourage. La poitrine est déformée, si elle doit l'être, par la montée de lait qui se fera de toutes manières. Le seul fait d'être enceinte modifie aussi la poitrine.

La peur que cela fasse mal. Les douleurs proviennent de la montée de lait les premiers jours et normalement s'estompent rapidement.

Les avantages pour la mère sont nombreux face aux cancers du sein et de l'ovaire. L'allaitement permet aussi à l'utérus de reprendre sa taille initiale plus vite et la maman « récupère » mieux de son accouchement.

L'allaitement prolongé est un moyen de créer un relationnel hors du commun avec son enfant. Certaines femmes allaitent parfois jusqu'à 7 ou 8 ans, leur enfant. Cela ne rend pas l'enfant plus dépendant et, certes, on allaite pas un enfant de 3 ans ou plus comme un nourrisson.

Je vous conseille d'avoir comme compagnon un bon livre positif sur le sujet qui saura répondre à vos questions et vous encourager si moments difficiles il y a !

## Conclusion

En tant que prêtre, il me semble important de respecter au plus haut point ce passage capital de la vie d'une femme, d'un enfant et de sa famille. Que mes lignes ne vous influencent pas, mais qu'elles vous engagent sur le chemin d'une réflexion documentée et profonde sur un sujet dont on parle peu.

Il y aurait tant à dire encore sur les mères, sur leur position dans la société, sur le déchirement entre travail, bébé, mari et grands-parents. Elles ont parfois l'impression de devoir être partout à la fois, incomprises, toujours prêtes à culpabiliser, à arrêter d'allaiter car leur mari veut « récupérer » les seins (véridique !),

à donner leur enfant à la crèche dès 3 mois pour ne pas perdre leur emploi etc. La vie de mère est un casse-tête et l'amour de l'enfant n'est parfois pas suffisant pour faire face.

Pourtant quelle joie de voir ses enfants boire à la source, se promener dans la forêt, connaître le nom des oiseaux et des fleurs... Eh oui, même de nos jours c'est possible !

Si plus de femmes trouvent la force (aidées par le soutien des autres femmes) d'imposer leurs choix, alors tout est gagné... pour tous. Comment vivre en harmonie dans un monde où on ne respecte pas la naissance ?

## 4. LA VIEILLE

Comme chaque passage d'une période à une autre, la femme devient vieille grâce à un événement physiologique : la ménopause qui débute lors de la péri-ménopause (les changements ayant besoin de temps pour se mettre en place).

Les solutions actuelles pour « aider » les femmes sont toujours chimiques et masquent une fois de plus le processus au lieu de les soutenir pour le vivre. Ainsi les médecins prescrivent aux femmes un cocktail d'oestrogène et de progestérone qui trompe le corps. De plus, ces hormones ne sont pas sans effets secondaires et peuvent favoriser divers cancers, dont le cancer du sein.

Souvent la ménopause est vécue comme une mise à l'écart, un état de fin de la féminité. Pourtant, si la féminité est assimilée à la fertilité, la femme demeure éminemment féminine lorsque son corps a terminé son oeuvre de mère pour devenir une femme plus sage et plus vieille.

Certes, à bien y regarder, les femmes sages ménopausées ne semblent pas être légion tant certaines refusent leur statut et le confondent avec l'étape Jeune fille ou une prolongation de l'étape Mère. Il est vrai qu'une mère est mère à vie, mais l'enfant ne demande plus le même investissement à l'âge adulte. Une fois les enfants grands, la mère devrait pouvoir demeurer une référence, une aide, un soutien, mais n'être là que lorsqu'on a besoin d'elle. Une mère oiseau sait pousser ses petits hors du nid pour voler, la chatte refuse de nourrir ses petits lorsqu'ils peuvent le faire seuls. Toutes les mères de la création n'ont normalement qu'un but : rendre leurs enfants autonomes pour assurer leur survie.

Lorsque la mère devient la vieille, elle doit être libre de ses obligations de mère mais elle demeure disponible. Cette image de la mère est très parlante : une mère arrondie son bras pour bercer et allaiter son bébé, puis lorsqu'il grandit, le bras s'ouvre jusqu'à le laisser partir vers sa route, mais la main reste toujours tendue en cas de besoin. N'est-ce pas l'image de la Déesse ?

Plus le temps passe et plus je me demande si la ménopause n'est pas une sorte de récompense de la femme, sa pause sacrée, le remerciement de la Nature pour avoir donné tant pendant la phase Mère... La jeune fille se prépare à être mère, la mère est au cœur de sa vie et de ses attributions et la Vieille... se re-pause, oups, se repose...

Il est tellement dommage de voir que les femmes d'aujourd'hui s'accrochent à la phase mère, voire à la phase jeune fille, sans en vivre pleinement les bienfaits. La Vieille femme est censée être celle qui sait, celle qui a vécu les souffrances et les

bonheurs, les réussites et les échecs. Elle n'a jamais été plus proche de la Déesse en son ensemble, je pense...

La ménopause n'est pas une fin, c'est une renaissance à soi. La femme n'a plus à tenir de rôle, elle n'est plus responsable de personne d'autre que d'elle-même. Le corps subit un bouleversement égal en intensité à l'adolescence et à la grossesse. Mais la femme, ayant souvent vécu tous ces changements, peut avec du recul et du lâcher-prise, accepter ces modifications qui la font entrer dans une nouvelle ère de sa féminité. L'énergie déployée peut être transformée et utilisée pour adapter la vie quotidienne à cette nouvelle femme en pleine transformation.

Cependant, nous n'avons pas toutes les mêmes capacités d'adaptation et il peut être effrayant de se retrouver en terrain inconnu. Subir les bouffées de chaleur, les règles inopinées, la sécheresse vaginale, les humeurs changeantes, la tristesse, les pertes de mémoire et se sentir déconnectée de ses propres rythmes peut s'avérer devenir une véritable source de désorientation.

Mais il faut garder à l'esprit que ces symptômes ne durent pas, ils sont liés au passage que représente la ménopause, pas au reste des années qu'il nous reste à vivre !

On dit qu'à l'époque du matriarcat, les femmes qui détenaient le pouvoir mystique de saigner sans mourir étaient hautement respectées. Les femmes ménopausées étaient encore plus vénérées. En effet, on pensait qu'elles étaient capables de retenir leur sang, sang qui contient leur pouvoir et leur force. Elles pouvaient ainsi être plus disponibles pour elles-mêmes et pour les autres, car plus rien de physiologique ne venait amenuiser leur énergie. Ce sang qui n'était plus perdu leur donnait sagesse et intense spiritualité. En somme, on peut dire qu'elles étaient plus proches du Divin.

« Durant la périménopause, le soulèvement du « voile hormonal » - c'est à dire la modification du cycle mensuel des hormones reproductrices qui nous incite à nous occuper des autres- peut être à la fois libérateur et déstabilisant. Les statistiques sur le nombre de séparations, divorces et changements de carrière au mitan de la vie viennent confirmer cette réalité... A l'orée de la quarantaine, les femmes s'éloignent peu à peu de leur famille et s'intéressent davantage au monde extérieur – lequel peut se transformer tout à coup en immense ressource attirante et encore inexplorée, un lieu favorisant l'expression de la créativité et l'estime de soi. La femme se trouve à un carrefour, déchirée de devoir choisir entre l'ancienne voie, qu'elle a toujours suivie, et la nouvelle, à laquelle elle commence à peine à rêver...

Dans la quarantaine, nous disposons de plus d'énergie psychique qu'à n'importe quelle autre période depuis l'adolescence. Si nous nous efforçons de travailler de concert avec cette énergie organique en demeurant fermement convaincues qu'elle nous aidera à découvrir certaines croyances inconscientes et autodestructrices qui ont fait obstacle à notre épanouissement jusque-là, alors nous découvrirons que nous avons accès à tout ce dont nous avons besoin pour faire peau neuve, être en meilleure santé et trouver un nouveau souffle afin d'entreprendre la seconde moitié de notre existence dans la joie... L'endroit où nous nous sommes arrêtées à l'adolescence sera notre point de départ à la ménopause, il est temps maintenant de finir le travail. C'est la combinaison particulière des taux d'hormones de la chimie préexistante du cerveau d'une femme et de sa situation personnelle qui produit ses symptômes ».

Dr  
Christiane Northrup

De fait, c'est peut-être une occasion de guérir des anciennes blessures, d'accepter certains états de faits, certains relationnels, comme ne pouvant être changés. La ménopause étant un état de transition, comme tous les passages, le bilan peut être très intéressant à faire. Une fois le passé réglé, il est plus simple de ne plus le traîner comme un boulet et de passer à ce que nous réserve le futur. La ménopause comme les menstruations, n'est pas une malédiction, c'est une bénédiction !

Il existe des méthodes substitutives (soja, graines de lin, bioflavonoïdes, acupuncture, etc.) pour aider le corps et l'esprit à gérer les désagréments de la ménopause, mais il faut d'abord renoncer à l'idée que ce sera forcément radical, simple et égal pour toutes les femmes.

## 5. LE RÔLE DE LA PRÊTESSE ET DU PRÊTRE

J'espère que ces chapitres vous auront permis de mieux comprendre le parcours des femmes. L'aide que vous pourrez leur apporter, lorsque vous serez prêtresse ou prêtre, sera surtout liée à l'écoute et la compassion dans l'absence de jugement. Pour cela, il va falloir s'appropriier les valeurs de l'autre, arriver à comprendre très vite à qui vous avez affaire, et ne pas substituer à votre compréhension, votre propre système de valeur. En conclusion, vous devez être capable de vous mettre à la place de la personne qui va vous demander de l'aide. Et n'oubliez pas, si on vous demande de l'aide c'est que vous pouvez aider, à un petit niveau ou à un plus important, peut-être, mais vous pouvez essayer. Quoi que vous fassiez, et ceci est valable pour tout acte influant sur la vie de l'autre, décrivez vos intentions et demandez toujours l'autorisation de la personne.

Pendant un moment demandez à la Déesse de venir en vous et de vous donner l'expérience qu'elle a pour mieux comprendre ses enfants que nous sommes.

Ensuite je vous conseille vivement de recréer les anciens cercles de femmes de sagesse, groupes d'ainées respectées. Dans une relation d'égal à égal, elles pourraient être une sorte de conseil des anciennes.

Vous pouvez créer des cercles de femmes de tous les âges, en mélangeant ou non. Ces cercles ne doivent pas être payants, bien entendu.

L'objectif sera d'abord l'écoute de chacune, sans jugement, dans un esprit d'entraide et de partage de l'expérience. Vous pouvez le mettre en place avec vos amies aussi sans vous positionner en tant que chef. Il est important de vous mettre au niveau de chacune, même si elles attendent de vous un certain « coaching ». Les femmes ont tendance à demander de l'aide et à s'accrocher à ceux qui les aident, comme toute personne en détresse.

L'objectif de votre travail avec ceux qui vous demandent de l'aide devra toujours être de les aider à trouver seuls la solution à leur problème, à devenir autonomes et n'avoir besoin ni de vous ni de personne pour avancer dans la vie. On ne peut pas vivre le destin des autres. C'est leur route, pas la vôtre.

Pensez aussi qu'une personne en difficultés est un véritable vampire psychique (souvent sans s'en rendre compte), votre énergie est une Source bienfaisante pour



elle. Sachez vous en protéger en apprenant à ouvrir votre cœur, mais sans prendre la souffrance de l'autre. N'hésitez pas faire une petite promenade en forêt en puisant l'Energie de la Nature avant et après les séances. Les méthodes seront expliquées dans le prochain cours.

Vous pourrez plus tard organiser des rites de passage, vous verrez cela en deuxième année. Ces rites seront des aides à l'accompagnement, à l'écoute et au soutien, ils ne se suffisent pas à eux-mêmes.

Quoi qu'il en soit, je ne vous conseille pas d'aider les autres avant d'avoir accompli votre première année de formation. Vous aurez déjà beaucoup de travail à fournir sur vous-même. Soyez déjà une oreille attentive, ce sera un excellent exercice !

## 6. LES MAINS DANS LA TERRE

### **Expérience A : Faire le point sur soi**

Une fois que vous aurez lu ce cours, veillez bien à avoir tout lu, même ce qui ne vous concerne pas. Situez-vous par rapport à cet exposé, dans quelle période êtes-vous, quels sont les désagréments que cela vous cause (physiques et émotionnels) ? Faites le bilan et notez-le dans votre journal. Faites aussi un petit texte pour votre mémoire.

### **Expérience B : Trouver des solutions**

A présent, essayez de définir sur quoi vous pouvez agir et quelles sont les solutions que vous pourrez y apporter. Faites des recherches grâce à la bibliographie et au cours, demandez à des amies, faites peut-être un petit cercle de femme pour en discuter. Mais n'allez pas forcément demander de l'aide, il est important que vous fassiez le chemin seule et que vous trouviez seule des solutions, en lisant et en faisant des expériences.

Notez vos pistes et intentions dans votre journal. Faites aussi un petit texte pour votre mémoire.

### **Expérience C : Fiche de lecture**

Lisez un ou deux des livres (plus mêmes si vous le souhaitez !) et faites une petite fiche de lecture qui répond aux questions suivantes :

De quoi traite l'ouvrage ?

Qui l'a écrit ? (petite biographie si les recherches sont possibles)

Quel est votre avis sur le livre ? Atouts et faiblesses.

Que vous a-t-il apporté dans votre propre développement ?

A mettre dans votre mémoire de fin d'année avec quelques impressions des exercices plus haut.

### **Expérience D : Spécial homme**



Vous ne pourrez pas faire les expériences A et B donc :

Observez tout autour de vous les femmes que vous connaissez et regardez-les à la lueur de ce que vous aurez appris. J'espère que vous saurez utiliser ces informations pour accompagner votre compagne, votre sœur, votre maman etc. dans les situations de leur vie et savoir être compréhensif...

Notez vos conclusions dans votre journal et faites un petit texte pour votre mémoire.

## 8. BIBLIOGRAPHIE

- **Vivre sa grossesse et son accouchement : une naissance heureuse de Isabelle Brabant, Chronique sociale**

Le meilleur ouvrage en la matière, écrit par une sage-femme, il permet de découvrir la grossesse et l'accouchement tels qu'ils sont réellement, sans inquiétudes inutiles et avec toutes les infos nécessaires pour éviter les problèmes. C'est un voyage merveilleux... !

- **La Naissance respectée de Joëlle Krebs**

Un ouvrage superbe écrit par une sage-femme qui nous conte ses expériences lors d'accouchements à la maison. Comme un roman, le livre est un joyau d'émotions pures inoubliables...

- **Grandir Autrement magazine hors série Octobre 2007, Naître chez soi**

La meilleure source de témoignages, d'infos sur le sujet, très fourni.

- **Pour une naissance à visage humain de Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, Jouvence**

Un petit livre court et bon marché que toute maman enceinte ou toute personne s'intéressant au sujet devrait avoir lu. Il retrace tous les petits détails qui changent tout pour vivre au mieux cette période.

- **Femmes qui courent avec les loups de Clarissa Pinkola Estes, Livre de poche**

Si vous devez n'en lire qu'un seul pour votre développement de femme...

« Chaque femme porte en elle une force naturelle riche de dons créateurs, de bons instincts et d'un savoir immémorial. Chaque femme a en elle la Femme Sauvage. Mais la Femme Sauvage, comme la nature sauvage, comme l'animal sauvage, est victime de la civilisation. La société, la culture la traquent, la capturent, la musellent, afin qu'elle entre dans le moule réducteur des rôles qui lui sont assignés et ne puisse entendre la voix généreuse issue de son âme profonde. Pourtant, si éloignées que nous soyons de la Femme Sauvage, notre nature instinctuelle, nous sentons sa présence. ».

- **Femme lunaire de Miranda Gray, Jouvence**

Cet ouvrage n'est plus édité mais il est disponible en PDF. C'est un livre étonnant et hors du commun sur la psychologie des cycles féminins et les méthodes pour vous mettre en harmonie avec la lune tout au long des passages de votre vie. Vous pouvez me le demander.

- **Femmes, magie et politique de Starhawk, Les empêcheurs de penser en rond**

Un ouvrage issu de la tradition du Reclaiming, très axé sur les femmes et sur la solidarité entre elles, sur l'activisme, la psychologie et la guérison des blessures de l'âme féminine aussi.

- **Rêves de femme Magazine**

Le numéro sur les cycles féminins retrace plus ou moins ce que vous trouverez dans ce cours plus quelques articles intéressants notamment sur la pilule. C'est assez new age par certains côtés mais en même temps on ne peut rejeter la vision parfois étonnante que les auteures peuvent avoir. Le numéro sur la ménopause est vraiment très pertinent aussi.

En somme, tout n'est pas à prendre, mais en prenant le meilleur pour vous, vous y trouverez plus que dans la plupart des magazines féminins.

- **Terre des femmes et ses magies de Jocelyne Bonnet, Robert Laffond**

Si vous tombez sur ce livre chez un bouquiniste, achetez-le ! On ne trouve sur Internet que la première partie en texte (que je peux vous fournir tant elle fourmille d'informations passionnantes). Eh oui, il n'est plus édité.

« L'aspect essentiel de ce livre concerne l'aventure de la Vieille religion de la fertilité : créer la vie est aussi une histoire de la terre et des femmes au quotidien. Le sang menstruel, l'accouplement, l'accouchement, l'art des transformations culinaires, horticoles, physiologiques racontent une culture plus spécifiquement féminine, discrète, humble, n'ayant pas encore mérité le droit à l'écriture. C'est l'histoire des femmes qui se place dans la perspective d'une compréhension du monde qui a ses figures archétypales, ses temps festifs saisonniers.

Il s'agit des racines culturelles millénaires de l'Europe paysanne unifiant les nécessaires différences régionales. »

- **La Sagesse de la ménopause de Christiane Northrup, Ada**

Encore le même éditeur new-age mais là encore il y a de bonnes choses dans ce livre en dépit de la couverture très américaine. L'auteur a décortiqué le sujet et lui donne une dimension très positive, qui ne peut que faire du bien.

A lire aussi avec le recul que je conseille souvent ;o).

- **L'art de vivre sa fertilité, de Joseph Rotzer, Nouvelle Cité**

C'est l'ouvrage qui va être votre meilleur compagnon pour travailler sur la méthode sympto-thermique.

« Josef Rötzer, médecin autrichien, commence un jour par être attentif à la fertilité de sa propre femme, Margareta Rötzer. Dès 1951, il lance un projet de recherche sur le cycle féminin en collaboration avec des milliers de couples dans le monde entier. La masse de données atteint une telle ampleur que sa fille, Elisabeth Rötzer, travaille avec lui depuis 1974. Ils analysent des centaines de milliers de graphiques que des femmes leur envoient : de leurs premières règles jusqu'à la ménopause, avec des cycles " réguliers " ou " irréguliers ", après l'arrêt de la pilule, après un accouchement ou pendant l'allaitement. Sur cette base, il élabore les principes de sa méthode sympto-thermique. Sympto-thermique veut dire que la courbe de température est toujours interprétée en relation avec les autres symptômes de la fertilité. L'observation intégrée de la température et de la glaire cervicale, principal signe de la fertilité féminine, ainsi que l'autopalpation du col de l'utérus permettent enfin au couple de déterminer lui-même la phase d'infertilité absolue du cycle féminin. »