



Nous avons **4 phases** dans notre cycle menstruel, tout comme le cycle lunaire !!!

Nous ne connaissons souvent que 2 phases des 4 :

- la phase avant nos règles car on reconnaît surtout notre sensibilité à fleur de peau qui vient nous rendre visite !
- la phase pendant nos règles - on ne peut pas la louper.

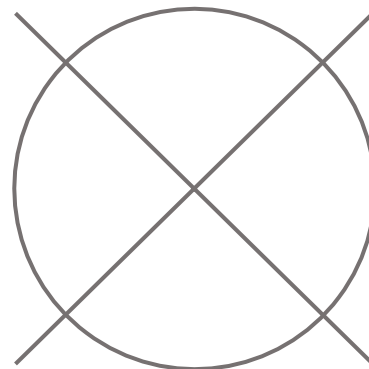
Nous ne reconnaissons moins les autres phases ou avec difficulté, car souvent, on n'en avons même pas conscience. Je vais te donner plus de détails pour pouvoir les identifier au mieux avec les séquences de jours.

Moment créatif pour toi : pour encore plus t'approprier ton cycle et ses phases, je te propose de créer ton propre cadran pour suivre ton cycle, et ce, en couleurs !

Prend :

- une feuille A4
- un stylo
- des crayons ou des feutres de couleurs

Dessine un beau cercle et divise-le en 4 parties égales.



Lors de mon explication, tu pourras ainsi écrire les mots clés qui résonnent le plus pour toi, avec les couleurs de ton choix. 😊

Notes avant de démarrer : ne prend pas la durée pour chaque phase que je vais te donner comme la durée « standard » car :

- les phases se fondent les unes dans les autres. Je te donne ainsi plus des « indices » pour repérer telle ou telle phase.
- tu es unique : ton cycle & ses phases aussi ! 😊 Tu peux avoir un cycle plus court, plus long et il peut varier selon ce que tu es en train de vivre (un changement personnel ou professionnel : déménagement, décalage horaire, régime alimentaire, rupture etc.).

Quelles sont ces 4 phases ?

Voici les 4 phases présentées succinctement dans un premier temps (avant de rentrer plus dans les détails) selon le modèle de présentation suivant avec les saisons/symboles/archétypes (etc) associés à chaque phase :

Comprendre les phases :

Phase # : # de jours (nb : jour 1 est le début de nos règles) - **Moment dans ton cycle** - **Saison** - **Cycle Lunaire** - **Archétype féminin** - **Elément naturel** : les mot-clés qui correspondent aux super pouvoirs la phase

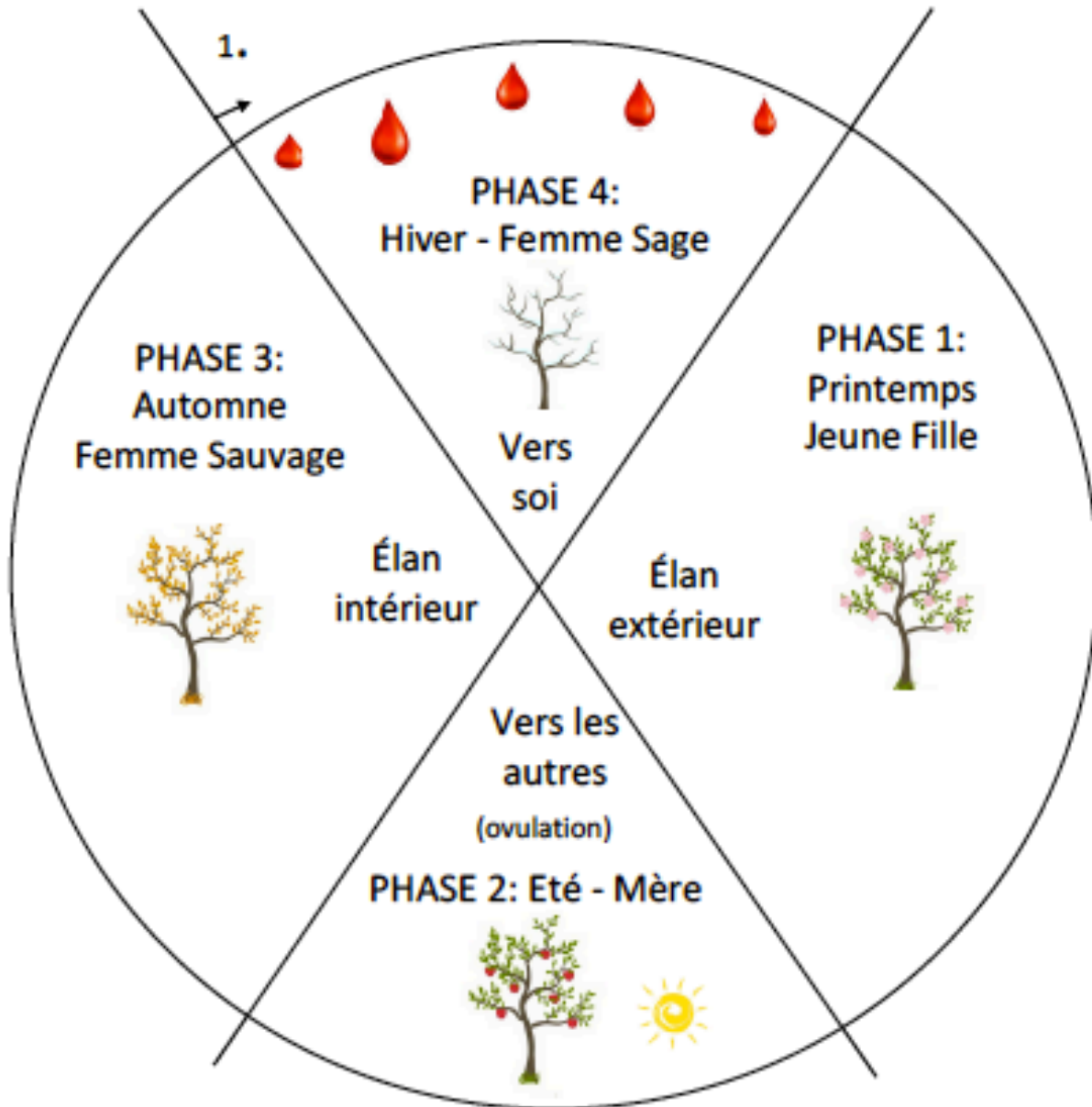
Phase #1 : 7^e au 13^e jour - **Après nos règles** - **Printemps** - **Lune Croissante** (la lune sort de l'obscurité et est de plus en plus lumineuse) - **Jeune Fille** - **Air**: liberté, légèreté, énergie renouvelée, énergie plus « masculine », efficacité, rationalité, audace, sortie de la zone de confort, « tout est possible ! »

Phase #2 : 14^e au 20^e jour - **Ovulation** - **Été** - **Pleine lune** - **Mère** - **Eau** : empathie, reliance, sociabilité, communication, création de lien avec les autres, confiance en soi, rayonnement, relation aux autres

Phase #3 : 21^e au 28^e jour - **Avant nos règles** - **Automne** - **Lune décroissante** (la lune entre de plus en plus dans l'obscurité) - **Femme Sauvage & Enchanteresse** - **Feu** : on entre de plus en plus dans notre obscurité intérieure (comme la lune), représentée par notre subconscient, avec un besoin grandissant de repli et de retour à soi. Mode « solution et tri » car comme l'énergie de l'automne, on récolte ce qui est bon pour soi et on se débarrasse du reste. Créativité, innovation et aussi ambivalence, sensibilité, yoyo émotionnel. En plus des changements hormonaux que l'on vit, notre niveau d'énergie a changé par rapport à la phase Été, avec un besoin d'être seule grandissant (et cela peut nous frustrer !), et toute l'énergie créatrice destinée à créer un enfant est toujours là, ce qui peut générer un surplus d'énergie, un effet d'éparpillement, un sentiment de ne pas comprendre comment capitaliser cette énergie – surtout lorsque l'on connaît peu les différentes phases. Je t'en parle plus longuement lors du point « Les phases de mon cycle – en détail ».

Phase #4 : 1^{er} au 6^e jour - **Menstruations** - **Hiver** - **Nouvelle lune** (le ciel est obscur) - **Vieille Femme & Femme Sage** - **Terre** : sagesse, intuition, repos, repli, solitaire, prédominance de l'âme, on fait le bilan.

Les 4 phases du cycle menstruel



Spécificités supplémentaires des 4 phases

Chaque phase correspond à un niveau d'énergie différent : notre niveau d'énergie vitale, notre énergie physique, émotionnelle, de concentration, efficacité, d'intuition, de créativité, de rationalité, sexualité, spiritualité... Evidemment, cela impacte notre vision du monde, les interactions avec notre entourage, la manière d'appréhender notre réalité de vie.

Si on ne connaît pas nos fluctuations, on aura du mal à se comprendre, et à expliquer aux autres ce qui se passe en nous : 2 étapes essentielles pour créer encore plus d'harmonie avec soi et dans nos relations.

Voici pour toi, et pour aller encore plus loin, les spécificités du cycle et des phases (encore une fois, ce sont des tendances générales) :

- **Un mouvement dynamique entre 2 polarités** : une polarité intérieure et une polarité extérieure, tout comme la lune passe de l'obscurité vers la pleine lumière.

Nous faisons de même, en ayant une énergie de repli (vers soi-même) pendant la phase Hiver puis vers les autres avec la phase Eté et les phases intermédiaires (la phase Printemps qui va de plus en plus vers la lumière, les autres et la phase Automne qui va de plus en plus vers l'obscurité, vers le repli sur soi), ... etc.

- **2 types d'énergie** : deux phases d'énergie **stable** (phase Hiver et phase Eté) versus les deux phases d'énergie **dynamique** (phase Printemps et phase Automne) avec des énergies de transformation extérieure (Printemps) et intérieure (Automne).

->Les phases stables sont plus courtes que les phases dynamiques

->Les phases se fondent les unes dans les autres – ex. : on finit nos règles, on commence à sentir notre niveau d'énergie qui remonte (le Printemps qui arrive !), ou bien nous sommes dans la phase « Eté », avec ce côté social, tout en ressentant aussi un déclin dans notre niveau d'énergie, une sensibilité qui augmente, etc.

- **Ces phases s'appliquent aussi pour les femmes qui ont des cycles plus courts, plus longs, qui sont ménopausées ou stériles, utérus ou pas, ou sous pilule** dépendamment du dosage de la pilule et de ta sensibilité.

Les bienfaits de connaître les phases de ton cycle

Une reconnexion joyeuse avec ta nature profonde de femme : on se rend compte que la phase passe, cela permet de dépasser la frustration du moment plus facilement ou de capitaliser sur le super pouvoir de sa phase à l'instant « T » car on sait que la phase va passer. On bâtit une vraie confiance de fond avec son cycle, on fait de son cycle, un véritable allié.

Plus de sérénité et d'harmonie avec soi et notre entourage, puisque l'on se comprend mieux, et on comprend mieux aussi comment fonctionnent les femmes qui composent nos vies : nos sœurs, amies, collègues etc.

On peut « éduquer » notre entourage dont nos conjoints en leur expliquant ce que l'on vit, nos besoins, nos ressentis selon les phases, et même leur dire... qu'ils ont 4 femmes en... 1 😊 : chanceux !

Plus d'efficacité car on peut planifier stratégiquement en capitalisant sur le super pouvoir au moment idéal de ton cycle, et on peut se régénérer plus facilement car on connaît nos besoins selon chaque phase.

MANTRA :

Mon cycle est mon allié

*Je peux capitaliser sur ses Super Pouvoirs selon ses phases,
respecter mes différents niveaux d'énergie, être encore plus productive,
et ça, ça m'épanouit*