

# Un Bulletin Mensuel Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 3 – NUMÉRO 1 – JANVIER 2008

*"Ne risque rien... et  
tu n'auras rien!"*

Inconnu

Bonjour chère lectrice, cher lecteur!

Ce mois de janvier 2008 est le début d'une nouvelle année. Je vous apporte les résultats annuels de mes sondages ainsi qu'une suggestion qui fera son chemin dans votre esprit, votre cœur et votre âme si vous vous laissez suivre son cours.

Je vous propose de lire des citations qui sortent du commun. Elles ne sont pas nécessairement dans le Petit Livre de Citations que vous avez tous reçu lors de votre inscription à mon Bulletin Mensuel, et je les rapporte d'un atelier de 5 jours très intenses que je viens de terminer.

Il y a longtemps que je fais de la croissance personnelle et je vous partage que cet atelier vaut son pesant d'or de par ses animateurs-trices et toute l'organisation qui les promulgue. Cette compagnie s'appelle Klemmer & Associés: [www.klemmer.com](http://www.klemmer.com)

Je vous invite à contacter leur site afin de voir s'il y a des ateliers dans votre région. Ils sont un peu partout dans le monde, et de plus en plus au Québec. Je suis très fière de vous partager ce renseignement.

Alors voici les 10 valeurs que ce groupe nous encourage comme humain à intégrer, respecter et promouvoir autour de soi.

Leur mission est de:

***'Créer des meneurs audacieux, compatissants avec  
l'éthique de créer un monde afin de travailler avec tous  
en ne laissant personne derrière.'***

Je trouve ce but très impressionnant et désire m'y inscrire. Voici les 10 valeurs que je vous encourage à méditer, si vous le désirez, une par jour ou de la manière qui vous aidera à faire une différence dans votre vie.

Les voici:

**CONTRIBUTION:**

*On gagne sa vie en recevant. On fait sa vie en donnant. Winston Churchill*

**HONNETÉTÉ:**

*J'espère posséder suffisamment d'aplomb et de sagesse pour conserver ce*

- Université Yale

Recherche sur le SPM

Voir le lien en bas de  
page

*que je considère comme le titre le plus enviable entre tous: les traits d'un homme honnête. George Washington*

**CONFIANCE:**

*Tu peux être déçu(e) si tu fais trop confiance, mais tu vivras le tourment si tu ne fais pas assez confiance. Dr. Frank Crane.*

**ABONDANCE:**

*Tu ne peux te permettre d'être pauvre. Inconnu*

**RESPONSABILITÉ PERSONNELLE:**

*Quelqu'un peut échouer à plusieurs reprises mais il n'est lui-même un échec que lorsqu'il commence à blâmer quelqu'un d'autre. Inconnu*

**HONNEUR:**

*L'intégrité est l'essence de toute réussite. Inconnu*

**COURAGE:**

*Essayer implique un risque d'échec. Mais il faut prendre des risques, puisque le plus grand danger dans la vie est de ne rien risquer. La personne qui ne risque rien ne fait rien, n'a rien et n'est rien. Inconnu*

**LE SAVOIR:**

*Devrais-je te révéler un secret du parfait érudit? Chaque personne que je croise est mon maître dans un certain domaine et en cela, j'apprends de lui. Emerson*

**FOCUS (CONCENTRATION)**

*Dis-moi ce qui attire ton attention et je te dirai qui tu es. José Ortega Y Gasset*

**ENGAGEMENT:**

*Tombe 7 fois. Relève-toi 8 fois. Diction Samurai.*

Je vous souhaite d'intégrer des valeurs qui vous aideront à guérir votre vie, vous aideront à devenir le meilleur de vous-même car c'est encore le meilleur exemple pour les gens autour de nous. Si nous sommes heureux, ils voudront nous copier et ainsi cesser d'être victime de leur environnement, mais surtout cesser de se déresponsabiliser de leur malheur.

Et comme je vous avais promis un rapport sur mon sondage cumulé tout au long de l'année 2007, voici toutes les questions et les réponses. Près de 200 sondages sont arrivés de par mes différents sites.

**Cochez tous les symptômes que vous avez déjà ressentis même si vous avez coché aucune menstruation.**

**Groupe A: Tension nerveuse**

Changement d'humeur	97%
Irritabilité	78%
Angoisse	59%
Insomnie	49%

**Groupe B: Compulsion envers la nourriture**

Maux de tête	49%
Désir de nourriture sucrée	65%
Désir d'hydrates de carbone	26%
Appétit accru	51%
Palpitations cardiaques	28%

- Remplissez un

Sondage sur le

SPM

Femme ou Homme

[www.paulinehoule.com](http://www.paulinehoule.com)

Étourdissements	35%
Perte de connaissance	5%
Fatigue	80%

#### Groupe C: États dépressifs

Émotions diffuses	63%
Oublis	37%
Difficultés de concentration	57%
Peurs	42%
Confusions	30%

#### Groupe D: Hyperhydratation

Augmentation de poids	50%
Ballonnements	63%
Enflure des extrémités	20%
Gonflement abdominal	62%
Rétention des liquides	34%

#### Groupe E: Sensibilités corporelles

Douleurs aux seins	70%
Ovulation douloureuse	35%
Tensions musculaires	23%
Crampes musculaires	29%
Crampes abdominales	47%
Autres douleurs : douleurs au dos, endométriose	

#### Groupe F: Comportements compensatoires

Magasinage	24%
Achats compulsifs	19%
Besoin de soins de beauté	19%
Impression de chercher la chicane	49%
Besoin de faire du ménage	49%
Autres : non satisfaite, sensibilité outre mesure, désir de vouloir tout abandonner, fatigue chronique, fumer plus, Se replier sur elle-même, moral très bas, impatiente.	

#### Vous n'avez aucun symptôme. Pourquoi pensez-vous ne pas en avoir ?

J'ai toujours été comme ça	7%
Je n'y donne pas de pouvoir	2%
Je suis trop occupée pour m'en apercevoir	2%
Je prends pour acquis que si je ne m'en occupe pas, ça passera	1%
Ma mère était comme ça, je suis comme ça	1%
Je suis ménopausée	0,5%

#### Est-ce que des événements ont déjà influencé vos menstruations ?

Voyages	7%
Décès d'êtres chers	5%
Épreuves personnelles	20%
Séparation ou divorce	3%
Perte d'emploi	2%
Épreuve vécue par des personnes près de vous	2%
Intervention chirurgicale	2%
Autres :	10%

#### Croyez-vous avoir des problèmes menstruels?

Oui	62%
Non	35%

[Vous pouvez écouter  
une entrevue de  
Pauline avec Diane  
Bouffard au 93.3](#)

### En lien avec vos symptômes, avez-vous senti le besoin de consulter des spécialistes ?

Oui 63%  
Non 35%

### Quel type d'aide avez-vous recherché ?

médicale 49%  
psychologique 17%  
médecine douce 19%  
les trois mentionnées 9%

### Avez-vous consulté un médecin pour ces symptômes?

Oui 58%  
Non 35%

### Si vous avez consulté en médecine, vous a-t-on prescrit une médication?

Oui 39%  
Non 38%

### Est-ce que la médication prescrite à cet effet vous a aidée ?

Oui 16%  
Non 37%

### Cochez tous les symptômes qui sont les plus fréquents avant ou pendant vos menstruations

Tension nerveuse 60%  
Comportements compensatoires 19%  
Compulsion envers la nourriture 42%  
Hyperhydratation 19%  
États dépressifs 62%  
Douleurs physiques 64%

### Si vous avez consulté d'autres spécialistes, qui avez-vous consulté ?

psychologue 14%  
travailleur social 5%  
psychiatre 5%  
psychothérapeute 5%  
acupuncteur 11%  
chiropraticien 7%  
homéopathe 8%  
ostéopathe 11%  
naturopathe 13%  
massothérapeute 14%  
autres 10%

### Si vous avez consulté un thérapeute, quelle(s) approche(s) avez-vous choisie?

Gestalt  
Programmation neurolinguistique 1.5%  
Hypnose -  
Psychothérapie d'approche directive 4.2%  
Psychothérapie d'approche non-directive -  
Psychothérapie psycho-corporelle 2.6%  
Psychothérapie d'approche humaniste 6%  
Analyse transactionnelle 1,5%  
Psychosynthèse 0,5%  
Autres : 2%

**Si vous avez consulté une thérapeute, est-ce que cette approche vous a aidée?**

Oui 15%  
Non 17%

**Est-ce que cette approche vous a permis de percevoir que votre syndrome prémenstruel était peut-être psychosomatique ?**

Oui 10%  
Non 20%

**Après avoir consulté en thérapie, avez-vous remarqué une différence dans votre syndrome prémenstruel ?**

Oui 58%  
Non 21%

**Est-ce que vous croyez que votre SPM est relié à**

une fragilité émotionnelle ? 68%  
une fragilité physique ? 38%

**Croyez-vous que le syndrome prémenstruel soit :**

d'ordre physique 14%  
d'ordre psychologique 10%  
les deux 63%

**Mon cycle menstruel est :**

Normal : 40%  
Aimerais mieux m'en passer : 28%  
Trouve ça sale : 4%  
Hâte que ça passe : 17%  
Trouve ça correct et normal : 8%  
Une vraie punition : 8%  
Voudrais être seule pendant mon cycle menstruel : 13%  
Crains les demandes sexuelles de mon (ma) partenaire pendant mon cycle menstruel : 6%  
Contente que ça arrive : 5%  
Parfaitement dans ma condition féminine : 8%

**Quels contraceptifs utilisez-vous ?**

Anovulants 10%  
Condoms 20%  
Mousses -  
Diaphragme -  
Stérilet 4%  
Abstinence en phase fertile 2%  
Ligature 8%  
Vasectomie 5%  
Aucune de ces réponses 30%

**Utilisez-vous des contraceptifs oraux ?**

Oui 15%  
Non 72%

**Est-ce que les contraceptifs oraux ont amélioré vos menstruations ou syndrome prémenstruel si vous en avez ?**

Oui 15%  
Non 20%

**Pendant combien de temps ?**

Temporairement 13%  
À moyen terme 4%  
À long terme 10%

**Je me sens libre d'exercer ma sexualité avec mon (ma) partenaire lorsque je suis menstruée.**

Oui 44%  
Non 42%

\* \* \* \* \*

Si vous n'avez pas rempli mon sondage, je vous invite à le faire et ainsi me permettre d'observer la tendance chez les femmes.

J'en vois quelques unes à date, au fait que les femmes semblent mieux s'apercevoir de leur changement d'humeur durant cette phase mensuelle. Elles ont aussi tendance à croire qu'il est normal de souffrir.

J'espère apporter une contribution qui fera une différence majeure dans leur vie et leur entourage. En attendant que vous soyez prête à vous occuper de votre bonheur, je vous souhaite des éveils de conscience qui feront en sorte que vous ne voudrez jamais plus reculer. Et je me souhaite aussi et travaille à des éveils de conscience pour moi-même.

**LE MOIS SUIVANT: Une surprise...**

P.S. Invitez vos amies (femmes et hommes) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche.

Chaleureusement vôtre :

*Pauline Houle* - Thérapeute - Auteure

[pms@paulinehoule.com](mailto:pms@paulinehoule.com)