

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 2 – NUMÉRO 3 – MARS 2007

"Malheur à qui n'a
plus rien à désirer!"
-Rousseau

- Université Yale
Recherche sur le SPM
Voir le lien en bas de
page

Bonjour chère lectrice!

Ce mois-ci vous apporte les nouvelles statistiques de mes sondages de l'année précédente, en plus de quelques écrits, qui j'espère, vous donneront à penser.

La fin du mois de février m'a permis d'introduire mes livres et ma recherche à Austin, Texas où je participais à une fin de semaine d'un World Wellness Expo où j'y ai rencontré de nombreuses personnes. J'ai aussi eu le plaisir d'être interviewée à la radio dans une série dédiée à cet Expo.

Quant à moi, l'événement clé fut d'entendre le Dr. Deepak Chopra lors d'une conférence de près de trois heures. Je continue d'être ébahie par sa candeur, sa profondeur et l'exactitude de ses paroles.

Ce mois-ci, je vous invite à réfléchir à ces phrases qu'il nous a partagées, et qui ne devraient laisser personne indifférent.

*« La guérison résulte d'un changement de conscience!
Chaque organe du corps a ses particules émotives. »*

Le Dr. Chopra rapportait par le passé comment une étude auprès de lapins devint très déterminante à se poser des questions sur la force de nos émotions.

La voici :

Des chercheurs décidèrent d'étudier un produit cancérigène qui devait être administré à des lapins. Ces lapins furent divisés en deux groupes, A et B, donc deux techniciens qui administreraient le même produit.

Au bout d'un certain moment, tel qu'envisagé, le groupe de lapins A répondit comme prévu au produit et développa un cancer.

Quant au groupe B, peu de lapins développaient le fameux cancer!

Nos chercheurs se mirent à se questionner sur tous les éléments en cause. À force d'investigation, ils en arrivèrent à comprendre la différence entre les deux groupes de lapins. Le groupe A recevait le produit cancérigène, un point c'est tout. Le groupe B avait un technicien qui prenait chaque lapin dans ses bras, le flattait, le minouchait bien comme il faut avant de lui ingérer le produit cancérigène.

Faites-en votre conclusion. Qu'en pensez-vous?

Comme d'habitude, je vous invite à me partager vos questions et vos guérisons si le cœur vous en dit.

Voici maintenant mon dernier sondage. J'ai décidé de placer les **nouvelles données en vert** suivant le chiffre de l'année précédente afin que vous puissiez comparer les

- Remplissez un

Sondage sur le

SPM

Femme ou Homme

www.paulinehoule.com

[Vous pouvez écouter](#)

[une entrevue de](#)

[Pauline avec Diane](#)

[Bouffard au 93.3](#)

différences.

Dans la catégorie de la **Tension Nerveuse** :

83% - 97% vivent des changements d'humeur;

78% - 97% réalisent une irritabilité accrue durant leur SPM;

67% - 83% sont angoissées;

43% - 55% font de l'insomnie.

Dans la catégorie des **Compensations Alimentaires** :

60% - 81% ont un désir accru de nourriture sucrée ou un appétit accru;

Dans la catégorie des **États Dépressifs** :

70% - 80% vivent des émotions diffuses;

43% - 41% ont des oublis;

77% - 95% vivent de la fatigue;

42% - 65% ont de la difficulté à se concentrer.

Dans la catégorie des **Sensibilités Corporelles** :

70% - 49% se sentent ballonnées ou enflées;

62% - 86% ont des gonflements abdominaux;

34% - 26% ont des augmentations de poids et rétention de liquide;

46% - 54% ont des douleurs aux seins;

40% - 22% ont des palpitations cardiaques;

51% - 63% ont des maux de tête;

22% - 44% ont des étourdissements.

Dans la catégorie des **Comportements Compensatoires** :

23% - 23% ressentent le besoin de soins de beauté;

22% - 23% magasinent plus;

15% - 24% font des achats compulsifs;

65% - 63% ont l'impression de chercher la chicane;

45% - 41% ont une énergie accrue et font plus de ménage.

Maintenant, quant à celles qui ont cru nécessaire d'obtenir une **Consultation Médicale** :

55% - 73% des femmes croient avoir un problème d'ordre prémenstruel;

45% - 33% ne croient pas avoir de problèmes d'ordre prémenstruel;

52% - 70% ont senti le besoin de consulter un spécialiste de la santé;

48% - 30% n'en ont pas senti le besoin;

43% - 20% disent que la médication les a aidées;

57% - 44% des femmes à qui une médication fut prescrite rapportent ne pas avoir été aidée par cette médication.

A quoi les femmes pensent-elles que leur SPM soit dû?

53% - 75% des femmes pensent que leur SPM est relié à une fragilité émotionnelle;

37% - 54% pensent que leur SPM est relié à une fragilité physique;

Par contre, 68% - 45% croient que leur SPM est à la fois physique et émotif.

Et finalement, comment les femmes se sentent-elles à l'égard de la sexualité pendant ce temps menstruel?

47% - 74% des femmes ne sont pas à l'aise d'exercer leur sexualité lorsque menstruée, comparativement à 56% - 26% qui le sont.

Avec toute mon affection :

Pauline Houle – Thérapeute - Auteure

pms@paulinehoule.com

LE MOIS PROCHAIN : Le cas d'une femme qui a perdu tous ses SPM après qu'elle soit déménagée du Japon.