

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en

quête de VÉRITÉ...



VOLUME 2 – NUMÉRO 4 – AVRIL 2007

« Une femme peut dire beaucoup plus avec un soupir qu'un homme peut le faire par un sermon! »

Arnold Haultain

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

Bonjour chère lectrice!

Tel que promis, je partage ce mois-ci le cas d'une autre femme qui j'espère vous démontrera jusqu'à quel point nos états émotionnels ont une influence sur tout notre bien-être physiologique et notre santé en général.

Je vous présente "Julia".

Elle est âgée de 40 ans et désireuse de rencontrer son partenaire de l'âme, du corps et de l'esprit. Elle divorça d'un conjoint qui ne voulait pas évoluer à ses côtés et qui ne rencontrait pas ses aspirations à tous égards.

Son histoire personnelle est tout à fait intéressante, car il n'est pas donné à tous de vivre ce qui lui a été servi en tant que vie.

Elle naquit au Japon, fille d'un père américain et d'une mère japonaise. Ses parents ont voyagé régulièrement aux États-Unis tout en lui procurant une éducation dite 'internationale'. Une fois Julia arrivée à l'adolescence, ses parents vinrent vivre à Chicago jusqu'aux environs de 21 ans où ils sont retournés à nouveau au Japon.

Rendue à la vingtaine, elle continua ses études au Japon. Julie me confie que sa mère avait un SPM qu'elle tentait tant bien que mal de camoufler mais il lui était possible de voir que sa mère vivait une intense fatigue, de l'anémie et devenait irritable lors de l'arrivée du monstre mensuel.

Lorsque Julia fut bien établie au Japon, et avec tout le recul qu'une sagesse de la quarantaine peut lui procurer, elle réalise que une différence importante entre les deux cultures, notamment les régimes alimentaires, qu'il lui prit du temps à conscientiser, lui fit développer des allergies d'une sévérité telle qu'elle en devint asthmatique.

De plus, elle me signale que lors de sa vie aux États-Unis, elle avait des gonflements, des crampes menstruelles, des moments déprimés lors de ses premiers jours de menstruation mais sans plus. Une fois au Japon, ceux-ci devinrent littéralement un monstre.

Elle est aussi alors aux prises avec les réalités d'une jeune adulte qui commence une carrière, et en plus, avec les symptômes les plus déprimants. Elle commença à vomir tous les mois, même au travail. Elle en perdait connaissance chaque mois. Des crampes menstruelles qu'elle découvrit être identiques à celles qu'elle ressentit lors de son accouchement. Toute une recette!

En plus des réalités émotives dans sa vie que je vais garder intimes, je peux vous dire qu'elle est dorénavant consciente de toute la différence de ce qu'elle vivait alors au

- 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](#)

Japon comparativement à ce qu'elle vit depuis son retour aux États-Unis.

Julia me dit avoir vécu un stress innommable dû au fait qu'elle ressentait la pression et la tension constante qu'il faille qu'elle soit la femme japonaise parfaite. De plus, son beau visage pouvait la faire facilement passer pour une européenne, ou même une canadienne. Elle vivait donc dans son pays natal, une impression de ne 'jamais' appartenir. Quoique sa maîtrise de la langue lui confère une permission spéciale d'être, elle continuait de se sentir une étrangère. Elle ajoute qu'elle s'est toujours senti scrutée sous la loupe.

De plus, la réalité culturelle et sociétale du Japon, les longs moments de transport quotidien, la pression d'être parfaite, sentir qu'elle ne pouvait jamais relâcher, relaxer, en alerte constante de faire plaisir autour d'elle et d'être de service, a finalement fait sa marque sur Julia.

Elle ressentait la pression constante de devoir devenir indépendante tout en demeurant parfaitement féminine, travailler fort, se prouver et correspondre aux plus hautes aspirations de son entourage et malgré tout cela, ne jamais se sentir plus qu'une étrangère. En bref, elle vivait un constant message double qu'elle ne réussirait jamais à remplir l'image de la femme japonaise parfaite.

Quel cauchemar! Elle me partageait qu'elle endura cette pénible réalité pendant neuf ans!

Comme je le dis souvent dans mon bureau, il n'y a rien de tel pour provoquer le changement qu'un écœurement total.

Éventuellement, Julia commençât à s'occuper d'elle différemment. Elle se mit à explorer un nouveau régime alimentaire, des massages, prendre des suppléments vitaminiques et envisager des outils holistiques afin de s'aider. Finalement, le hasard fit qu'elle revint vivre aux États-Unis.

Une fois revenue au pays, elle se rendit vite compte que ses SPM n'étaient plus de la partie. Complètement disparus!

Au moment de cette écriture, elle me verbalise son regret de n'avoir pas pris la pilule contraceptive car elle croit que cela lui aurait aidé car elle réalise tout le stress et tout ce qu'elle a manqué durant toutes ses années parce que ses mois étaient constamment handicapés par ses symptômes.

Je peux certes comprendre ce qu'elle vit. Mon commentaire à cet égard est que possiblement, cela lui aurait aidé, mais qu'une majorité de femmes dans mes sondages m'ont partagé que oui, la pilule les a aidées, mais que quelque temps ou quelques années par après, les symptômes sont revenus avec une vengeance accrue.

De plus, lors de ses SPM, elle réalise qu'elle avait tendance à se blesser, avoir des accidents, qui sont des signes qui peuvent révéler combien nous ne savons pas toujours prendre soin de nous-mêmes.

Je me demande toujours combien de mal nous nous faisons parce que nous ne savons pas entendre les signes de notre corps que nous en faisons trop, que nous ne nous permettons pas d'alléger nos horaires de fou. Combien d'énergie allons-nous perdre avant que nous nous arrêtions et examinions notre réalité intime?

Si seulement je peux vous laisser avec ce message important (que je me sers aussi à moi-même, soyez assurées), j'aurai accompli beaucoup.

Alors, de retour à Julia, depuis qu'elle est revenue en terre paternelle, il lui apparaît claire qu'elle a vécu une vraie guérison.

En guise de conclusion:

Vous savez chère femme, plus je continue à explorer notre phénomène du SPM, plus je continue ma recherche et plus je ressens que nous devons pratiquer à devenir

notre meilleure guérisseuse intérieure.

Ceci ne veut pas dire que nous ne pouvons pas nous laisser aider d'un mentor, de livres, de thérapeutes ou amies, mais au bout du parcours, c'en est vraiment notre responsabilité individuelle et intime de prendre soin de nous et de notre bonheur, d'apprendre de nouveaux outils, de changer pour le meilleur et parfois, d'enlever le trop plein. Parfois, 'moins est mieux!'

Quelle bénédiction a-t-elle finalement compris de tout ce passé souffrant? Je suis d'avis que même à 40 ans elle continuera d'en découvrir d'autres enseignements. Il est peut-être trop tôt pour le savoir.

Parfois, la vie nous sert une assiette que nous avons peine à digérer pendant un moment.

Julia m'a finalement partagé, et je professe le même message lorsque nécessaire, que ses crampes menstruelles furent grandement réduites de par une relation sexuelle satisfaisante. Assurez-vous d'un partenaire qui vous aime et que vous aimez parce qu'en bout de ligne, l'amour vrai est toujours source de guérison. Soyez-en informées.

Continuez de vous aimer mur à mur!

Avec toute mon affection :

Pauline Houle - Thérapeute - Auteure

pms@paulinehoule.com

LE MOIS PROCHAIN : nous aurons possiblement la surprise d'un vrai printemps. Bye bye!