

# Un Bulletin Mensuel

## Pour la FEMME en

### quête de VÉRITÉ...



VOLUME 2 – NUMÉRO 12 – DÉCEMBRE 2007

*"Si une femme  
décide de guérir ses  
souffrances, rien ne  
peut l'empêcher!"*

- Pauline Houle

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

## Bonjour chère lectrice!

Ce mois-ci, je vous apporte une nouvelle guérison chez une cliente qui n'aurait certainement jamais cru qu'elle et moi finirions par enclencher un changement important dans les douleurs menstruelles atroces qu'elle vivait depuis l'âge de 12 ans, avec un répit inexplicable d'une décennie. Vers l'âge de 35 ans, ses douleurs recommencent à se pointer de mal en pis jusqu'à ce jour.

Oui! Trente ans se sont passés! Ouf... quel soulagement. Je vous avouerai que j'ai moi-même attendu quelques mois pour me rassurer qu'elle avait enfin dompté sa bête mensuelle et qu'elle ne revienne pas la hanter.

Je vous présente Joanne. Belle femme d'âge mûr, dans ce moment de la vie que je nomme le 'début de la sagesse,' qui a deux enfants adultes et un conjoint.

Joanne s'était présentée dans mon bureau me rapportant qu'excepté cette décennie de répit, elle avait vécu les pires douleurs au ventre avec des crampes et contractions qu'elle avait découvert, chemin faisant, ressembler en tous points aux contractions qu'elle a vécues lors de ses accouchements.

Elle me confie devoir sans cesse prendre des comprimés anti-inflammatoires de forte dose prescrits contre la douleur lorsque ses menstruations arrivent sinon, elle en devient handicapée au point qu'elle ne peut rien faire que de souffrir et attendre que cela passe. Si elle ne prend aucune médication, elle est littéralement pliée en deux!

Quelle torture!

Elle se coupe donc de toute activité superflue dans ces moments, laissant les comprimés faire leur effet. En plus, dès son jeune âge, les débuts de ses menstruations lui annonce un saignement abondant qu'elle continuera d'expérimenter tout au long de sa vie tout en s'intensifiant de plus en plus avec l'âge.

Vous commencez à me connaître, j'investigue son passé et ce qui entoure le début de ses menstruations.

C'est à ce moment que Joanne a vécu un moment marquant qui, à mon avis,

- Remplissez un

Sondage sur le

SPM

Femme ou Homme

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

teintera tout le reste de sa vie jusqu'à ce jour dans mon bureau, moment qu'elle m'accorde de la guider à revisiter ce tournant crucial.

En bref, Joanne ne savait pas ou n'avait pas eu la pleine conscience de combien elle avait été blessée du regard sans compassion et froid de sa mère qui se tient dans le cadre de la porte, lors de ce premier saignement qu'elle découvre une fois à la salle de bain. Joanne vit ce moment de découragement à la vue du sang. Sa mère toute froide lui dit: *'Les serviettes sanitaires sont dans le tiroir !'* ...et elle lui montre comment se servir de cette fameuse ceinture de notre époque!

Joanne s'est permise de reconnecter ce moment de souffrance en se permettant de pleurer sa peine, que je nomme venir du fond des entrailles, envers sa mère qui ne savait comment l'accompagner dans cette nouvelle réalité de la vie d'une jeune fille à qui on a laissé croire que la femme devait vivre ce calvaire qui l'attend mois après mois jusqu'à la ménopause. Ce phénomène tout naturel devint son lot que seule la ménopause terminerai enfin! Joanne reconnaît avoir vécu tout un découragement qui l'a accompagné pendant trop longtemps.

Joanne s'est permise de pleurer abondamment et je lui ai offert pour un court moment de devenir une nouvelle mère compatissante et compréhensive afin de laisser remonter toute cette douleur enfouie, qui à mon avis, continuait de faire ses ravages précisément lors de ses menstruations, tout au long de sa vie. Je lui ai aussi recommandé de continuer à prendre sa *'petite fille intérieure blessée'* dans ses bras, de la bercer comme elle avait besoin de l'être et de la voir se guérir petit à petit.

Ses douleurs physiques tentaient de dire à Joanne qu'il fallait qu'elle s'occupe d'elle, et d'elle-même mieux que ce que sa mère n'avait su le faire.

Pas toujours évident, vous avouerez.

En bout de ligne, elle est une femme courageuse qui a osé se laisser guider, premièrement par mon livre qu'elle me rapporte lui avoir ouvert une porte car c'est en le lisant qu'elle a bien vu combien d'autres femmes étaient aussi affublées qu'elle des pires maux, et que si elles avaient guéri, elle aussi avait une avenue à explorer pour enfin cesser de souffrir. Elle a pris conscience qu'elle aussi pouvait y parvenir et enfin guérir. Elle était prête à presque tout pour découvrir comment elle pouvait regagner la paix 'mensuelle'.

[Vous pouvez écouter](#)

[une entrevue de](#)

[Pauline avec Diane](#)

[Bouffard au 93.3](#)

Rien comme de lire une guérison chez quelqu'un d'autre pour se donner l'opportunité de l'explorer soi-même et d'y croire!

Le mois suivant, Joanne me rapporte que ses douleurs sont considérablement diminuées. Wow! j'en remercie le ciel pour elle.

Merci à sa conscience, à son corps, à son désir d'explorer ces avenues de guérison.

Malgré bientôt 12 ans que je recherche ce phénomène du SPM en lien avec notre inconscient, je demeure toujours à la fois surprise, gratifiée, éblouie des capacités de notre Etre à se guérir si on lui donne moindrement la guidance, la compassion, et l'ouverture à comprendre qu'il existe toujours un bien plus grand écran invisible derrière toute première apparence, derrière tout symptôme qui risque de nous laisser complètement démunie au premier abord.

Je ne peux que vous souhaiter d'entreprendre cette voie de la santé à tous les niveaux, physique, émotif et spirituel. Car je demeure convaincue que c'est encore la meilleure voie sur cette planète.

Je termine en vous souhaitant un temps des fêtes prometteur de joies, de chaleur du coeur et d'actualisation de toute la beauté de votre Etre.

Merci Joanne de m'avoir une fois de plus encouragée de ne jamais abandonner.

**LE MOIS SUIVANT: De nouvelles données statistiques.**

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)

[http://www.femmesensante.ca/facts/quick\\_show.cfm?subject=Syndrome%20pr%E9menstruel](http://www.femmesensante.ca/facts/quick_show.cfm?subject=Syndrome%20pr%E9menstruel)