

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 1 – NUMÉRO 2 – FÉVRIER 2006

*"L'amour, c'est de se
donner sans retour."*

-Mère Térésa-

- Université Yale

Recherche sur le SPM

**Voir le lien en bas de
page**

- Remplissez un

Sondage sur le

SPM

Femme ou Homme

www.paulinehoule.com

Bonjour chère lectrice!

Ce mois-ci, je vous parle de votre adolescente aux prises avec un SPM qui fait en sorte que toute la maison devient au courant que ce temps du mois est encore arrivé. Nos jours modernes nous offrent une réalité bien différente des jours de ma jeunesse.

Lorsque j'étais adolescente, les serviettes sanitaires venaient à peine de se montrer le bout du nez. Tel que me le partageait une cliente : « Dans notre jeunesse, les femmes chiâlaient contre les guenilles, et de nos jours les femmes chiâlent contre leur SPM! » Combien vrai!

La jeune femme de notre époque semble embarquée dans un voyage qui peut sembler plus facile, voire une sexualité dite plus libérée par l'entremise d'une pilule contraceptive qui, en quelque sorte, n'est autre qu'un remplacement hormonal à faible dose. Il est possiblement trop tôt de savoir ce que tous les effets de nos choix de vie auront comme répercussions sur notre santé dans le futur, mais chose certaine, nos jeunes filles et jeunes femmes vivent très différemment de nous. Je n'oublie pas nos garçons qui eux aussi ont leur lot à envisager.

Alors, qu'est-ce qu'une mère peut donc faire afin d'aider sa jeune fille qui semble esclave de son SPM?

La nature de la bête étant ce qu'elle est, il est quelquefois très difficile comme parent de vraiment communiquer avec nos jeunes pour toutes sortes de bonnes raisons. Autant il peut être plus facile pour un thérapeute étranger et objectif d'aider quelqu'un à se sortir de profonds abîmes, un parent peut déclencher le contraire chez son enfant, car ce dernier peut parfois avoir peur que vous vous immisciez trop creux dans son intimité.

Si vous avez le loisir d'avoir une communication ouverte en votre faveur, alors bravo! Sinon, quoi faire?

Je vous encourage à devenir consciente et à chercher votre PROPRE VÉRITÉ. Personne ne peut le faire à votre place. Commencez à l'intérieur de vous-même. Un simple exercice consiste à retourner à vos propres cycles menstruels. Même si les vôtres ont été ou sont complètement différents de ce qu'elle vit, explorez ce que vous avez pu vivre pour vous-même.

Alors que vous explorez vos propres symptômes et réalités menstruelles, vous

[Vous pouvez écouter](#)

[une entrevue de](#)

[Pauline avec Diane](#)

[Bouffard au 93.3](#)

vous rendez accessible et synthoniserez au meilleur diapason possible avec votre fille. Plus vous deviendrez à l'aise avec votre situation émotionnelle et ce, de façon quotidienne, plus votre fille sentira qu'elle peut ouvrir et laisser tomber ses peurs non fondées.

Un autre exercice est de fouiller mon livre *Du Syndrome Prémenstruel à la Ménopause – Le vrai message de mon Inconscient* et de réaliser quelle est votre réalité inconsciente, car nous en avons toutes une jusqu'à temps que nous l'ayons guérie.

Alors que vous explorerez ce qui peut se cacher derrière votre cycle et ses symptômes, vous serez mieux guidée et guiderez votre fille plus facilement afin qu'elle aussi explore sa réalité.

Un autre exercice serait d'explorer pourquoi vous avez certains symptômes. Si par exemple, vous avez des crampes, mon expérience me prouve qu'elles sont rarement et uniquement de source physique. Alors, qu'est-ce qui pourrait être associé à vos crampes? De la peur? De la colère ou quoi d'autre? Je suis aussi convaincue que la nature de nos SPM, même d'apparence similaire, n'implique pas nécessairement une même histoire.

Mon but est de vous aider à découvrir vos messages inconscients qui se cachent dans votre SPM.

Comme dernier message ce moi-ci, et au risque de me répéter, gardez à l'esprit que vous avez **BEAUCOUP PLUS DE POUVOIR QUE VOUS NE LE CROYEZ**. Devenez consciente au quotidien et devenez témoin de voir votre cycle se transformer.

JE VOUS SOUHAITTE UN MOIS DES PLUS EXALTANT.

LE MOIS PROCHAIN: Comment reconnaître vos peurs et quoi faire pour vous en sortir?

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

http://www.femmesensante.ca/facts/quick_show.cfm?subject=Syndrome%20pr%E9menstruel