

# Un Bulletin Mensuel

## Pour la FEMME en

### quête de VÉRITÉ...



VOLUME 1 – NUMÉRO 6 – JUIN 2006

« Personne ne peut  
retourner en arrière et  
recommencer à neuf  
mais tout le monde  
peut commencer  
aujourd'hui et faire une  
nouvelle conclusion  
pour demain. »

- Maria Robinson

[Visitez un sondage à](#)

[remplir pour les](#)

[femmes](#)

**Et**

[les hommes](#)

## Bonjour chère lectrice!

Tel que je vous l'avais promis, ce mois-ci vous apporte quelques statistiques résultant des sondages que plusieurs d'entre vous avez remplis, et je vous en remercie de tout cœur car cela me permet de voir les courbes émotives, physiques et psychologiques des femmes qui veulent s'en sortir, et ce, depuis le début de mes recherches.

Je vais reprendre quelques grands points de mon sondage auquel vous pouvez accéder en visitant ce lien :

[Un sondage rafraîchi est disponible à remplir](#)

Je ne rapporterai pas tous les détails, mais les faits saillants de ce que les femmes vivent.

**Par tranche de 100 femmes qui ont répondu à mes sondages, voici des données révélatrices.**

Dans la catégorie de la **Tension Nerveuse** :  
83% vivent des changements d'humeur;  
78% réalisent une irritabilité accrue durant leur SPM;  
67% sont angoissées;  
43% font de l'insomnie.

Dans la catégorie des **Compensations Alimentaires** :  
60% ont un désir accru de nourriture sucrée ou un appétit accru;  
40% ont des palpitations cardiaques;  
22% ont des étourdissements.

Dans la catégorie des **États Dépressifs** :  
70% vivent des émotions diffuses;  
43% ont des oublis;  
42% ont de la difficulté à se concentrer.

Dans la catégorie des **Sensibilités Corporelles** :  
70% se sentent ballonnées ou enflées;  
62% ont des gonflements abdominaux;  
34% ont des augmentations de poids et rétention de liquide;  
46% ont des douleurs aux seins.

Dans la catégorie des **Comportements Compensatoires** :  
23% ressentent le besoin de soins de beauté;  
22% magasinent plus;  
15% font des achats compulsifs;  
65% ont l'impression de chercher la chicane;

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

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

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

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

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

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

48% n'en ont pas senti le besoin;

43% disent que la médication les a aidées;

57% 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% des femmes pensent que leur SPM est relié à une fragilité émotionnelle;

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

Par contre, 68% 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% des femmes ne sont pas à l'aise d'exercer leur sexualité lorsque menstruée, comparativement à 56% qui le sont.

## Le SPM! Un déclencheur à se transformer!

Chaque mois, Anna sent qu'elle s'enfouie davantage dans son fouilli, et prend des retards dans presque toutes les sphères de sa vie.

Le plus petit incident la déclenche et elle se retrouve à pleurer en apparence "pour rien" et elle se sent seule avec ses émotions.

Cette scène vous apparaît-elle comme du réchauffé?

**Est-ce que votre SPM pourrait être une expression de vos pensées inconscientes?**

Mais non! Plusieurs d'entre vous me direz. N'est-ce pas?

Eh bien, j'ai des nouvelles pour vous toutes qui pensez n'avoir aucun pouvoir sur cet état de chose. Tel qu'un bon ami me disait : « La vérité va te libérer, mais avant... elle risque de te faire suer! »

Que vrai!

Pourquoi tant de femmes souffrent-elles à chaque ou presque à chaque mois?

Pourquoi tant de femmes prennent-elles pour acquis qu'elles n'y peuvent rien contre cette bête qui frappe à notre porte tous les mois?

Tant de femmes croient que seule la médecine y peut quelque chose...

La Science médicale révèle environ 150 symptômes se rapportant à notre SPM.

On pourrait penser qu'avec le nombre de femmes sur la planète, et tous les hommes qui suggèrent en souffrir, on aurait découvert la panacée miracle! Eh bien, non.

Dans mon travail de chercheuse et de thérapeute, j'ai attaqué le SPM d'un tout autre point de vue. Et quoique cela en ait surpris toute une foule jusqu'à date, je continue d'aider les femmes à conscientiser l'histoire intime que leur SPM cache jusqu'à temps qu'elles s'y attardent et la regarde avec une toute nouvelle paire de lunettes.

Il y a de cela plus de 15 ans maintenant, lorsqu'un bon matin je m'éveillai et dus constater que le SPM venait de m'assailler. Il m'a pris quelque temps afin de comprendre tout le scénario.

Mais depuis ce temps, que j'ai continué à aider les femmes qui voulaient vraiment s'en sortir, j'accumule les histoires intimes qui se cachent derrière tous ces symptômes.

Que ce soit Anna qui avait peur de perdre le contrôle, ou Josette qui avait cessé toutes menstruations pour plus d'un an et demi, ou même Carmen qui saignait à tous les jours, ou Dana qui avait des crampes atroces, j'ai réalisé que même si plusieurs femmes avaient des symptômes identiques, elles avaient néanmoins une histoire tellement intime et unique, qu'une recette idéale ne tient sa place que dans

la théorie.

Par contre, un exercice unique a finalement contribué à aider toutes et chacune à faire le lien. Pour certaines femmes, la rémediation de leurs symptômes se fit d'un jour à l'autre; pour d'autres, il leur fallut quelques cycles afin de faire le tour du chapeau mais avec un succès grandissant.

## Voici un cadeau pour la lectrice qui en a assez de souffrir.

Au haut d'une feuille de papier, inscrivez le symptôme majeur que vous expérimentez chaque mois. Que ce soit les maux de tête ou un moment de dépression, ou une relation troublante.

Divisez votre page verticalement en deux. Au côté gauche, vous inscrivez le mot 'souffrances' sous lequel vous énumérez toutes les souffrances que cet état vous fait vivre.

Votre liste complétée, maintenant, au côté droit, inscrivez le mot 'plaisir-s' et je vous propose de vraiment faire l'examen, d'introspecter toutes les souffrances et... tenez-vous bien, TOUS LES PLAISIRS que vous récoltez de tous ces symptômes.

Aucun plaisir! Je vous entends dire. Eh bien, cherchez encore [parce qu'il y en a toujours un.](#)

Je ne serais pas surprise que je vienne de perdre quelques lectrices à la suite de ces dernières lignes.

Je ne m'en fais pas, elles reviendront bien un jour lorsqu'elles seront suffisamment écoeurées de souffrir inutilement.

Il y a un mythe contre lequel je me suis levée en faux il y a plusieurs années, c'est celui qui dit aux femmes « qu'il est normal de souffrir parce que nous sommes femmes »!

Le jour où vous réaliserez que tous symptômes cachent un plaisir, même si minime soit-il, vous aurez ouvert votre conscience à un degré de libération possiblement jamais imaginé.

Et c'est le souhait le plus profond que je dirige vers votre vie afin que vous redeveniez l'Etre qu'il vous fut donné de vivre et d'accueillir.

Je termine avec les dires du Dr. Deepak Chopra que :  
« *Un esprit capable d'ériger de tels obstacles doit bien être capable de les détruire.* »  
Et... « *Lorsque les patients expérimentent une conversion, c'est la perspective qu'ils ont des choses qui changent, et non les faits eux-mêmes.* »

## **LE MOIS PROCHAIN : Un nouveau cas étudié : Shanna qui s'auto-détruisait dans son quotidien.**

P.S. Invitez vos amies (femmes et hommes) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche. [www.paulinehoule.com](http://www.paulinehoule.com) (SPM femmes et hommes)

Chaleureusement vôtre :

*Pauline Houle* – Thérapeute - Auteure

**[Inscrivez-vous à mon Bulletin Mensuel gratuit et invitez vos amies à faire de même.](#)**

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

**[Pour vos amies anglophones - www.pmscramprelief.com](http://www.pmscramprelief.com)**