

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 1 – NUMÉRO 7 - JUILLET 2006

*' L'amabilité simple à
soi-même et à tout ce
qui vit, est l'outil de
transformation*

le plus exceptionnel.'

- Dr. David Hawkins

[Recherche sur le SPM -
Université de Yale, Dr.
Yonker.](#)

Bonjour chère lectrice! Et cher lecteur!

Ce mois-ci, en plus de vous parler de Shanna qui s'autodétruisait au quotidien, je vous parle des réponses que j'ai recueillies des hommes qui ont répondu à mon sondage depuis le début de mes recherches.

Il y a plus de dix ans lorsque j'avais fait mes premiers sondages auprès de centaines de femmes, je m'étais aussi attardée à questionner nos hommes, question de découvrir ce qu'ils vivent eux de leur côté. La majorité de ces hommes me sont inconnus. J'avais aussi questionné de vive voix tous les hommes de mon entourage. J'avais été à la fois étonnée et agréablement surprise de leur connexion, de leur sensibilité à l'égard de ce que leur femme vivait.

J'en ai aussi rencontré qui ne savaient absolument que faire ou quelle blague lancer afin de se sortir du trou dans lequel ils croyaient être tombés de se faire poser la question de ce qu'ils pensaient qu'étaient les SPM. Ces blagues des plus drôles aux plus déplacées me révélaient leur malaise.

Ma nièce Roxanne m'avait demandé un jour quelle était la différence entre une femme qui a ses SPM et un terroriste? Bien entendu, je ne savais pas.
Réponse : *'Tu peux négocier avec le terroriste!'*

Freud avait raison dans sa théorie sur les blagues, elles révèlent souvent un malaise qui se partage mal autrement que par une blague.

Bref, depuis ce temps, j'ai continué à recueillir leurs réponses. Tous les hommes qui ont répondu à mes sondages croient que leur femme subit un SPM.

Je ne saurai jamais si ces hommes remplissent mon sondage uniquement parce que leur femme a un SPM, ce qui ne me donnera jamais un échantillon vérifiable dans la société en général mais très simplement, voici les principales données de ce que les hommes voient et vivent lorsque les femmes vivent leurs SPM.

Considérez-vous que votre femme souffre d'un syndrome prémenstruel?
Oui : 100%

Pendant le SPM de votre femme, vous vous sentez comment?
(La majorité des répondants ont coché plusieurs réponses)

Démunis : 40%

Frustrés : 40%

Impuissants : 10%

Préfèreraient s'enlever de là : 50%

Ont l'impression de marcher sur des œufs : 50%

Vivent de la colère : 10%

N'y comprennent rien : 10%
Trouvent que leur femme fait des montagnes avec un rien : 60%
Trouvent que leur femme cherche des 'bébittes' : 40%

Les hommes qui disent avoir fait des démarches afin de comprendre le SPM : 50%

Les hommes qui disent n'avoir fait aucune démarche afin de comprendre le SPM : 50%

Les hommes qui croient que le SPM est :

Psychologique : 70%

Physique : 20%

Héréditaire : 20%

Les trois : 10%

[Remplissez un sondage:](#)

[Femme et Homme](#)

Maintenant, passons à nos moutons car je vous avais annoncé que je vous parlerais de Shanna qui s'auto-détruisait dans son quotidien et n'aidait en rien au succès de sa relation conjugale.

Sachez que ce résumé d'une histoire vraie se veut des plus brève et simple. Seulement les faits importants sont rapportés.

Shanna est âgée de 37 ans, a un bon emploi qui lui demande surtout une analyse très rationnelle et relevant presque du monde scientifique. Jusque là, tout va bien. Maintenant, allons fouiner dans son quotidien émotif.

Elle vient d'une famille qui ressemble à tant d'autres, qui a eu des parents qui eux-mêmes n'ont pas réglé les écueils de leur passé et l'histoire familiale continue de se reproduire dans ses bons et moins bons aspects.

Shanna vit avec son conjoint Julien depuis 17 ans. Il m'apparaît clair avec tout ce que je découvrirai d'elle, qu'elle a surtout appris à ne pas reconnaître ses émotions au quotidien et donc a choisi un compagnon qui était au même diapason qu'elle dans leurs débuts. Leurs premières années se passent un peu dans la lune de miel, mais la vie a fait en sorte que son conjoint s'éveillera assez brusquement.

Étant donné que la vie nous place toujours dans des situations que nous devons regarder bien droit dans les yeux, nous incitant à guérir les raisons qui ont fait que nous nous les sommes attirées, Shanna et son conjoint ne diffèrent pas.

Un fait intéressant dans notre histoire, ce n'est pas Shanna qui vient me consulter, mais bien Julien après avoir entendu des amies dire que je faisais une recherche sur le SPM. Assez différent vous avouerez car les hommes sont encore une minorité à consulter en thérapie. Il se sera écoulé une décennie entre les premières consultations de Julien et son retour à me rapporter la fin de leur histoire conjugale que je vous rapporte aujourd'hui.

Depuis les débuts de leur fréquentation, alors qu'ils sont encore très jeunes, Shanna vit les extrêmes quant à son cycle menstruel, et avec les années, se retrouve avec un cycle de menstruations qui s'étend entre 25 à 80 jours sans saignements. Pas facile, vous allez avouer! Un vrai yoyo.

Lorsque je rencontre Julien, il m'apparaît littéralement vivre un burn-out émotif et physique de sa vie avec Shanna. Il lui paraît comme si la seule chose qui existait dans leur vie était les menstruations de Shanna. Et lorsque ce ne sont pas ses menstruations, c'est toute la montagne qu'elle fait autour de sa réalité. Elle en arrive même à fabuler qu'il va se trémousser sexuellement ailleurs, qu'elle n'est pas normale, qu'elle ne peut enfanter parce qu'elle a quand même eu de nombreuses fausses couches depuis le début de leur vie ensemble, qu'il va finir par la laisser, et toutes les émotions qui la ballottent dans son quotidien face à Julien. Autre fait peu banal est que les deux conjoints vivent aussi une réalité biochimique qui rend leur groupe sanguin incompatible les laissant avec une très faible chance de grossesse

- [Vous pouvez écouter](#)

[une entrevue de](#)

[Pauline avec Diane](#)

[Bouffard au 93.3](#)

normale et à terme.

Je n'ai d'autre choix que de regarder le passé de Julien. Il me confie combien sa mère était contrôlante, voire étouffante et qu'il doit bien se garder de lui accorder un pouce parce qu'elle prend bien volontiers tout le champ.

Julien me confie bien candidement qu'il passe une bonne partie de sa vie conjugale à souhaiter s'accorder la permission d'aller ailleurs sexuellement. Et d'ajouter que lorsqu'il a tenté de se coller à une autre femme, il n'a jamais pu avoir d'érection.

Pour cet homme qui tente de se prouver sa masculinité qui n'as pas de place dans sa relation conjugale, vous comprendrez qu'il vient de claquer un moment de stress intense de réaliser qu'il n'a pu avoir d'érection ailleurs.

Je lui pose toutes les questions possibles afin d'introspecter son passé. Cela ferait une bonne histoire de roman car sa mère a eu une aventure amoureuse lorsqu'il est tout jeune. Mais pour les faits qui nous occupent, je vous prierai de comprendre que nous en sommes arrivés à ce qu'il ressent et comprenne ce qu'il vivait intérieurement. Bref, de la confusion, du désarroi, des questionnements demeurés sans réponses et bien plus encore.

Après lui avoir demandé ce que la réalité de Shanna pouvait bien lui procurer à lui comme plaisir, un moment de silence finit par porter des larmes à ses yeux. Il vit pour la première fois qu'elle tentait de le contrôler de la manière qu'elle connaissait le mieux. **Pour Julien**, le contrôle d'une femme (sa mère) était bien connu pour lui, donc pouvait à la rigueur lui conférer confort et sécurité. Le SPM de Shanna est quelque chose sur lequel **IL N'A AUCUN CONTROLE!**

Pour Shanna, les menstruations et les grossesses avaient été entourées de peur et d'effroie, et de fausse culpabilité dans son passé; elle continuait un jeu psychologique dont elle n'était même pas consciente. Julien renforcé par ses sessions, repart avec de nouvelles connaissances. Je sais qu'il va mettre un moment à digérer le tout.

Plusieurs années s'écoulaient avant que Julien revienne.

J'ai la surprise de revoir Julien qui m'informe qu'il croit avoir enfin mis fin à cette torture menstruelle qui affublait les 2 conjoints. Je suis bien curieuse de l'entendre. Il est maintenant divorcé mais tient à me rapporter que Shanna avait enfin mis fin à son stratège inconscient.

Après notre dernière consultation, Julien a vraiment décidé de se permettre d'aller ailleurs sexuellement. Shanna, qui a des intuitions comme tous les humains, a fini par le confronter à cet effet. Julien me confie alors qu'il lui répondit : 'Non, mais je commence à regarder!'

Le mois suivant sa déclaration, Shanna a commencé un cycle normal pour **NE JAMAIS REVIVRE LES EXTRÊMES QU'ELLE VIVAIT DEPUIS PLUS DE 25 ANS**. Elle continua sa vie avec Julien pour plusieurs années sans aucune entaille à son cycle de 28 jours. Ils décidèrent éventuellement de se séparer parce qu'ils comprirent enfin qu'ils étaient incompatibles mais ses cycles demeurèrent normaux.

Je ne sais si j'aurai le plaisir un jour d'entendre la version intime de Shanna, mais suffise de dire pour l'instant que je suis convaincue que lorsque nous ne réglons pas nos blessures, nous nous heurtons inutilement et éclaboussons tout le monde autour.

Je souhaite du fond du cœur que Shanna ait compris son scénario, et combien elle se faisait mal d'utiliser un jeu qui ne menait nulle part.

Une chose est certaine, Julien a décidé de s'occuper de comprendre ce qu'est le contrôle des autres sur sa vie et le pouvoir qu'il leur laissait. Il est sur un chemin de croissance plus libératrice.



LE MOIS PROCHAIN : Une surprise que je ne connais pas encore.

Je vous souhaite un excellent mois rempli de chaleur et de soleil dans toutes les sphères de votre vie.

Chaleureusement :

Pauline Houle -
Thérapeute - Auteure

pms@paulinehoule.com