

# La Boussole du Cycle : Explorer sa Météo Intérieure

*Un guide visuel pour reconnecter le corps, les émotions et l'énergie.*

*« Votre cycle n'est pas un outil de productivité à optimiser. C'est un espace d'observation pour mieux vous comprendre. »*

**Observer sans juger :**

Accueillir vos variations d'énergie comme des informations, non comme des défauts.

**Déculpabiliser :**

Normaliser les fluctuations émotionnelles. Vous n'avez pas à être linéaire.

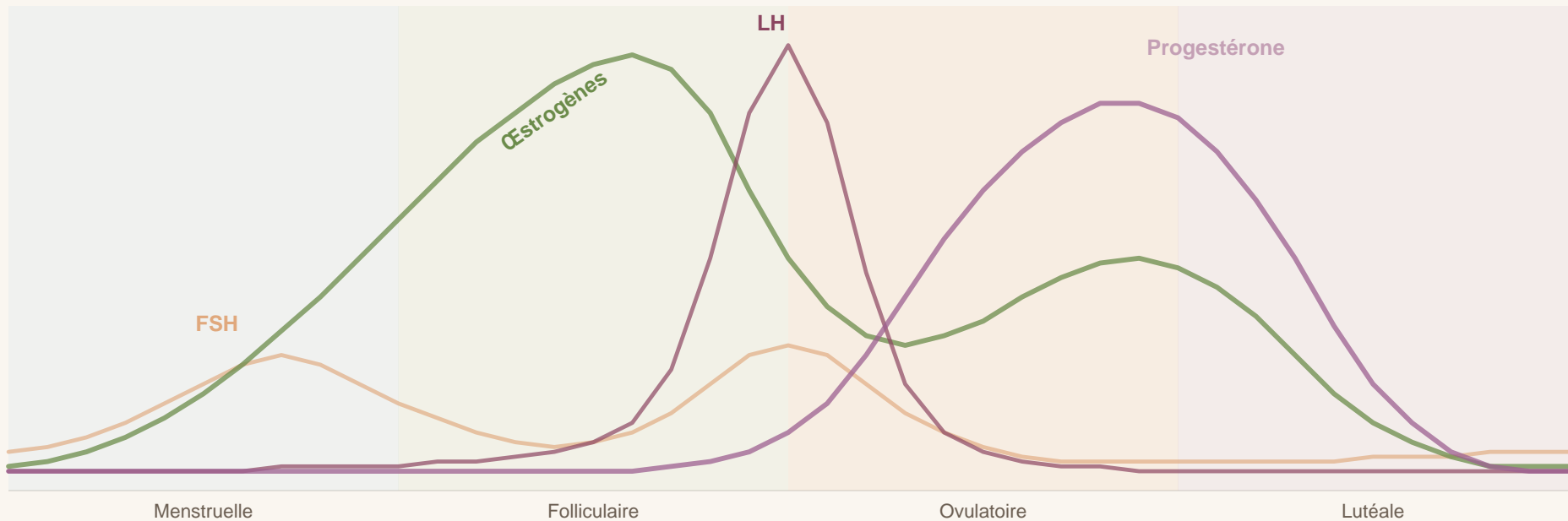
**Reconnecter :**

Ramener l'attention dans le corps et écouter ses signaux subtils.

# La Danse des Hormones

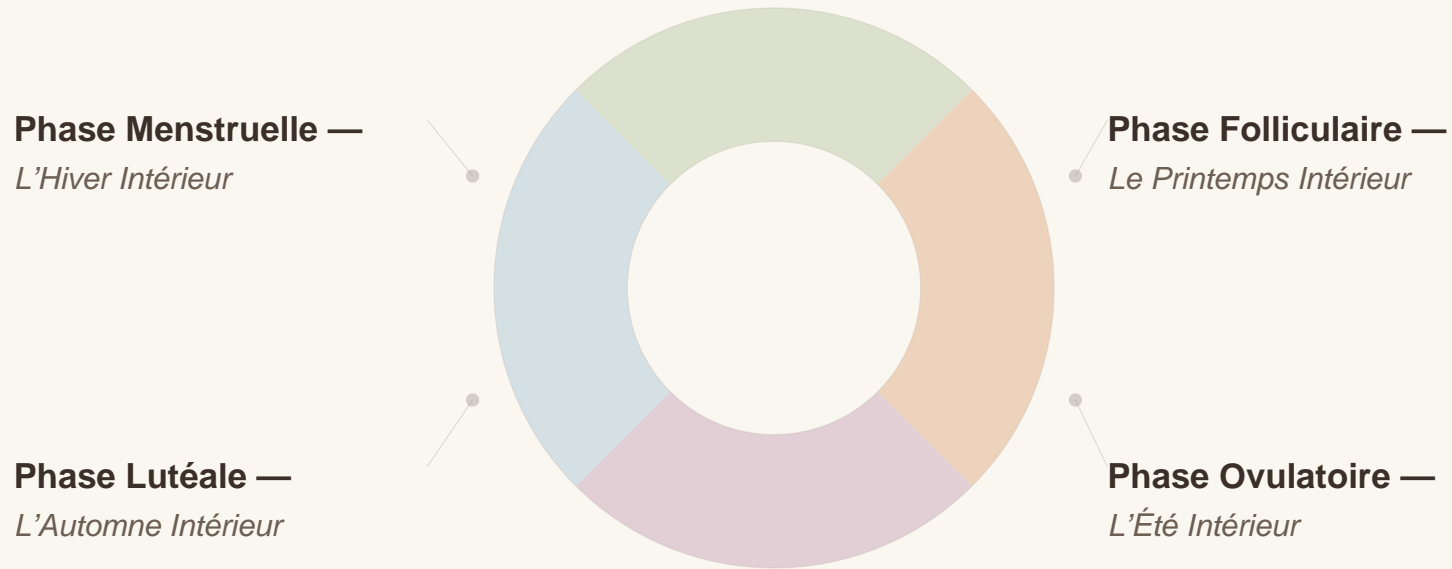
Vos ressentis ont une base biologique. Voici ce qui se passe sous la surface.

- Œstrogènes : Impliqués dans l'énergie, la cognition et l'humeur.
- FSH (Hormone Folliculo-Stimulante) : L'étincelle qui prépare le terrain.
- Progestérone : Hormone aux effets complexes (repos, tension, SPM).
- LH (Hormone Lutéinisante) : Le pic qui déclenche l'ovulation.



# Le Cycle des Saisons Intérieures

Une grille de lecture douce pour cartographier vos variations.



# Phase Menstruelle

*L'Hiver Intérieur*

## **Dans le corps :**

Baisse générale des hormones. Certaines femmes ressentent plus de fatigue, de crampes ou un besoin de ralentir. D'autres se sentent relativement stables. Les ressentis varient beaucoup d'une personne à l'autre.

## **Dans la tête :**

Un besoin de repli sur soi et de silence peut apparaître chez certaines femmes. D'autres traversent cette phase sans changement notable. L'important est d'observer sans se forcer dans un ressenti attendu.

*« Je m'autorise le repos sans culpabilité et j'écoute les signaux de mon corps. »*

# Phase Folliculaire

*Le Printemps Intérieur*

## **Dans le corps :**

Remontée progressive des œstrogènes. Avec cette remontée, certaines femmes décrivent plus d'élan, de légèreté ou de tolérance à l'effort. Ce n'est pas systématique.

## **Dans la tête :**

Certaines femmes rapportent un sentiment de renouveau et de fluidité cognitive. La curiosité peut s'éveiller, mais ces variations ne sont ni universelles ni constantes. Chaque femme vit cette phase différemment.

*« J'accueille cette nouvelle énergie à mon propre rythme, sans précipitation. »*

# Phase Ovulatoire

*L'Été Intérieur*

## Dans le corps :

Les œstrogènes atteignent leur pic, suivis d'un pic de LH (principal déclencheur de l'ovulation), accompagné de variations de FSH. Certaines femmes rapportent davantage d'énergie, mais ces variations ne sont ni universelles ni constantes.

## Dans la tête :

Certaines rapportent plus de sociabilité ou de confiance en soi autour de l'ovulation. D'autres ne perçoivent pas de changement notable. Chaque femme et chaque cycle sont uniques.

*« Je rayonne et je partage mon énergie, tout en posant et respectant mes limites.*

*»*

# Phase Lutéale

*L'Automne Intérieur*



## Dans le corps :

Après l'ovulation, la progestérone augmente et élève la température corporelle. Chez certaines femmes, cette phase s'accompagne d'un besoin de confort, de fatigue, de sensibilité accrue ou de symptômes prémenstruels.

## Dans la tête :

L'énergie peut se tourner vers l'intérieur chez certaines femmes. D'autres ressentent de l'irritabilité, de l'anxiété ou des troubles du sommeil. Les vécus sont très variables d'une personne à l'autre.

*« J'écoute mes besoins et j'honore ce que je ressens, quel que soit le vécu. »*

# La Matrice du Cycle

	<b>Hiver</b> (Menstruelle)	<b>Printemps</b> (Folliculaire)	<b>Été</b> (Ovulatoire)	<b>Automne</b> (Lutéale)
<b>Focus Hormonal</b>	Baisse générale	Montée Œstrogènes	Pic LH (+ Œstrogènes)	Progestérone dominante
<b>État Corporel</b>	Fatigue possible, variable	Élan possible, légèreté	Énergie possible, variable	Confort, fatigue ou SPM possibles
<b>État Émotionnel</b>	Repli possible, variable	Curiosité possible	Sociabilité possible	Sensibilité variable
<b>Besoin Principal</b>	Écoute et repos	Nouveauté et mouvement	Partage et connexion	Confort et bienveillance

# Clés de Compréhension

Votre corps n'est pas une machine. Voici comment aborder ces informations.

*Cette grille est une métaphore pour vous aider à observer vos variations, pas un système figé.*

## Des tendances, pas des règles

La météo intérieure n'est pas une science exacte. Ce sont des repères pour vous guider, pas des cases dans lesquelles vous devez vous forcer à rentrer.

## Une immense variabilité

Chaque femme est différente, et chaque cycle chez une même femme est unique. Le stress, la vie, et le temps influencent votre météo.

## L'observation avant l'action

L'objectif n'est pas de forcer un état («Je suis en été, je dois sortir»), mais d'accueillir ce qui est là («Je suis en été, mais je me sens fatiguée, je me repose»).

# Espace d'Introspection

À utiliser en séance, dans votre journal, ou comme simple moment de pause.

*Quelle "saison intérieure" avez-vous l'impression de traverser aujourd'hui, indépendamment du calendrier ?*

---

---

---

---

*Si vous écoutez attentivement, quels sont les signaux subtils que votre corps vous envoie en ce moment ?*

---

---

---

---

*De quoi auriez-vous profondément besoin aujourd'hui pour vous sentir en sécurité et apaisée ?*

---

---

---

---

*Où se situe votre énergie : plutôt tournée vers les autres ou appelant au repli vers vous-même ?*

---

---

---

---

# Votre cycle est un compagnon de route, pas un obstacle à surmonter.



Gardez cette boussole près de vous. Apprenez à observer votre météo intérieure avec bienveillance, sans chercher à en modifier le cours.

**Florent Santamaria | Psychopraticien — Montivilliers**

*Ce document est un outil de psychoéducation et ne se substitue pas à un avis médical.*

Sources : CNGOF • VIDAL • Sundström-Poromaa & Gingnell, *Frontiers in Neuroscience* (2014)

Sacher et al., *Frontiers in Human Neuroscience* (2013) • Modzelewski et al., *Frontiers in Psychiatry* (2024)