

Kiffe ton cycle !

Le cycle menstruel, LE sujet dont personne ne parle. Celui qui met mal à l'aise, qu'on préfère minimiser, qui fait rougir ou qu'on choisit carrément d'éviter.

Traversées par des variations d'humeur et des maux en tous genres, la plupart des femmes le vivent avec plus ou moins de vitalité, sans en comprendre réellement les bienfaits. Et si le cycle n'était plus une corvée ?

Au départ par nécessité personnelle, l'exploration de ce sujet hautement féminin est devenu pour Gaëlle Baldassari une mission à but collectif. Il y a plus de 5 ans, elle a réalisé un sondage auprès de 2400 femmes à propos des « troubles » rencontrés durant leur cycle. Constat : 87% des femmes interrogées témoignaient observer des variations psychologiques selon les moments du mois. En se documentant sur le processus du cycle féminin et ses caractéristiques biologiques, elle a découvert que le cycle est, par nature, fait de variations. Elle a alors compris que cacher, compenser ou lutter contre ces mouvements intérieurs renforçait les troubles, alors que surfer sur ces oscillations apportait une énergie et un potentiel décuplés.

DIFFÉRENCIER LES FLUCTUATIONS PHYSIOLOGIQUES DES DOULEURS PATHOLOGIQUES.

Il est essentiel de faire la distinction entre des fluctuations non acceptées et des symptômes dus à des déséquilibres hormonaux ou inflammatoires à soigner. Résister à son cycle, c'est comme pirater son système et refuser les services de son chef de projet interne. Parce que chaque

:)

MERCI À
GAËLLE BALDASSARI

- › Coach et formatrice au service du leadership des femmes.
- › Auteure du livre Kiffe ton cycle.
- › Créatrice du Sommet du cycle menstruel qui se déroulera du 28 juin au 4 juillet 2020.

www.kiffetoncycle.fr

phase est associée à des émotions, un état d'esprit, qui peuvent être de précieux alliés si vous savez les utiliser. Confiance, endurance, efficacité, vous aurez tout gagné.

À CHACUNE SON CYCLE !

Inutile de prôner un dogme de linéarité ou de cyclicité, chaque femme a un cycle unique, qui chaque mois peut varier. Plus on accueille et on accepte son cycle tel qu'il est, plus on a de ressources à déployer. S'écouter, s'observer, respecter ses up (aller vite, être à fond dans l'action) et ses down (ralentir, faire une sieste)... L'essentiel est de suivre pas à pas ce que notre corps nous invite à explorer.

Plus de 1700 femmes ont suivi les formations en ligne « Kiffe ton cycle » et 180 jeunes filles « Kiffe tes premières règles ». De quoi briser les tabous et déclencher des prises de conscience pour changer le monde !



PAR SABINE RAINARD

À DÉCOUVRIR & À OFFRIR !

- › Un livre recueil de 80 poèmes inspirants et guérisseurs.
- › Cet objet « qui fait du bien » est à découvrir sur le site www.sabinerainard.com
- › 25€



Donner vie

Et si on parlait de naissance ?
Créer et faire naître,
Une vision, un dessin, un objet,
Sans langue de bois ou de blabla,
La réalité dans sa vérité,
Ni crue, ni édulcorée, ni fantasmée.
Juste les faits.

On parle peu de la croissance intérieure,
De l'accouchement en soi,
Du fait de donner vie,
De mettre au monde,
Une part non exprimée jusqu'alors,
Qui se préparait à émerger,
Qui se peaufinait,
Ou s'impatiait.

On aime à dire que c'est dur,
Qu'il y a des contre-indications,
Des complications.
Dilatation, expulsion, délivrance,
On manifeste dans la souffrance.

Pourtant le processus est naturel,
Un expirer usuel,
Si on l'accueille comme tel.
Le travail de création,
Est un éternel recommencement,
Conception, maturation, développement,
On prend le chemin de l'inspire souvent.

À bien y regarder, on passe notre vie à donner vie,
À un enfant, un rêve, un projet.
Dans la fluidité et la douceur,
Si on libère le flux de l'énergie.
Dans la résistance et la douleur,
Si on contracte le courant de la vitalité.

De la graine à la fleur épanouie,
Finalement tout est lié
À notre aptitude à nous laisser traverser,
Et à laisser aller.