

A l'écoute de nos *cycles*

Une voie de réalisation et de complétude

par Maitie Trélaün

Cycle après cycle, la femme se fait créatrice d'elle-même nous dit Maitie Trélaün, afin d'incarner pleinement l'énergie la plus puissante qui soit, à savoir l'amour inconditionnel.



La Femme est, par essence, amour inconditionnel. Son incarnation l'appelle à accueillir et à stabiliser cette énergie dans la matière, donc dans son corps physique. L'amour inconditionnel est l'énergie la plus puissante et la plus volatile qui soit. L'incarner nécessite un ancrage à la terre phénoménal. L'accueillir demande une ouverture sans retenue dans tous les espaces physiques, émotionnels, mentaux, spirituels et énergétiques.

S'ouvrir à la vie en enfantant

Le cycle de la maternité est une occasion pour la femme de cultiver cette ouverture. Le point culminant se situe au cours de la mise au monde (au cours d'un enfantement), lorsque la mère se jette dans le vide, en ouvrant son corps, son cœur et sa tête à l'inconnu et en se remettant entre les mains de la vie : cet instant précède l'expulsion et peut être assimilé à un moment d'éveil spirituel tant la reliance est puissante ; reliance qui est amplifiée lorsque la femme enfante en conscience. L'hormone qui permettra un tel événement est l'ocytocine, hormone de l'amour qui atteint les taux de sécrétion les plus élevés de l'espèce humaine. Chaque mois, de la puberté à la ménopause, le cycle de la femme l'amène à vivre cette même expérience énergétique. Elle s'ouvre au ciel (et à l'autre) en offrant au monde une de ses cellules (un ovule) pour que la vie puisse s'incarner ; elle s'ouvre à la terre (et à elle-même) lorsqu'elle laisse couler ce qui est devenu inutile sous forme de menstrues pour en nourrir la terre. Elle enfante d'elle-même.

Son cycle lui enseigne ses règles de Femme

C'est la glande pinéale, véritable antenne cosmique aux cristaux d'Apatite, située au centre du cerveau, qui capte les ondes magnétiques et recueille les informations aussi bien de l'univers extérieur que de l'univers intérieur. Elle orchestre (entre autre) les cycles de la femme (menstruels, maternités et cycle de vie). Le cycle est l'expression du dialogue entre ces deux univers : il parle de l'unicité

crédit photo: DR

de cette femme qu'il anime. Tel un cours d'eau qui, patiemment, sculpte son lit dans la terre ou dans la pierre, il sculpte la femme, l'invitant à harmoniser le féminin et le masculin en elle sous le regard bienveillant de la lune.

Il l'entraîne chaque mois un peu plus profondément vers elle-même, en éclairant ses peurs, ses résistances, dans l'espoir qu'elle s'accueille, aussi bien dans sa vulnérabilité que dans sa puissance et s'ouvre à l'amour inconditionnel d'elle-même, puis des autres. Il lui apprend ses règles de femme dont la première est le respect : se respecter afin d'être respectée. De quoi la femme a-t-elle besoin pour écouter ce corps lourd de ses menstrues qui l'appelle à se retirer du monde le temps de faire le point, de rassembler les pièces du puzzle, d'accueillir le chemin parcouru et d'en saisir le sens ? Considérer ce temps comme un temps de retraite est le plus beau cadeau qu'elle puisse s'offrir, à elle-même et à son entourage : toute son énergie est à l'intérieur, elle n'est pas disponible à l'extérieur. Nul autre ne peut ainsi prendre soin du féminin. Pleinement nourri et soutenu par le masculin qui l'ancre à la terre, le féminin peut s'élaner sans crainte à l'extérieur, en rayonnant la délicatesse de sa vulnérabilité. La femme affirme son unicité et s'ouvre au monde : c'est l'ovulation. Cette ouverture, telle une brèche, trace un chemin entre visible et invisible. L'ovule est libéré. Le féminin revient à l'intérieur, protégé par le masculin qui veille à l'extérieur. En toute sécurité, la femme peut explorer un nouveau champ des possibles afin d'y cultiver ses graines : aucune ne doit rester sur la berge. Elle se fait créatrice d'elle-même et prépare sa propre mise au monde. Ainsi, cycle après cycle, la femme, en s'accueillant toujours plus, se met au monde sans fard. Sa puissance naît de sa vulnérabilité : c'est ce qui donne l'éclat de sa beauté.

Quand la ménopause accueille l'ocytocine

Son cycle invite la femme à rayonner toujours un peu plus son essence. En se respectant, elle cultive l'ocytocine qui n'est autre que l'hormone de l'énergie de vie. Plus on en sécrète, plus on se sent vivant ; plus on en sécrète, plus elle nous maintient en vie.

C'est ainsi que la femme se prépare à vivre le passage de la ménopause : elle a suffisamment œuvré pour les autres, il est temps qu'elle se consacre à sa propre réalisation. Les hormones du cycle décroissent et peuvent laisser un vide qui ouvre le lit de la vieillesse. C'est parce que la sève de l'arbre se retire que le fruit flétrit ou pourrit s'il est malade. Et comme ce passage survient au moment de la maturation du corps spirituel, cultiver et nourrir ce corps revient à stimuler la glande pinéale qui sécrète la mélatonine (hormone de la jeunesse) et cela revient aussi à amplifier les sécré-

tions d'ocytocine (élixir de Vie). Ces deux hormones prennent alors le relais des œstrogènes et soutiennent le corps dans sa santé sans que les années puissent s'y refléter.

Vivre au rythme des saisons de son corps

Comment rendre cela compatible avec le quotidien ? En portant un autre regard sur la vie. Si je regarde ce que je dois faire de manière linéaire, en gardant une cadence homogène, les fluctuations de mon cycle perturbent le fragile édifice ; je suis obligée de redoubler d'efforts et de tension pour maintenir l'équilibre jusqu'au jour où tout s'écroule car je suis à bout. Si, au contraire, je regarde mon cycle, je peux observer des périodes de grande productivité, des périodes de réflexion, des périodes de tri qui me permettent d'y voir clair. Si j'harmonise ce que je dois faire avec les périodes auxquelles elles se rapportent, je gagne en efficacité, en fluidité, j'économise mon énergie, je me sens vivante. C'est parce que la femme se retire de l'extérieur pendant ses menstrues, que l'homme peut gérer ce retrait en tant qu'Homme. Il peut ainsi exprimer librement son féminin dans sa manière de prendre soin et exprimer son Masculin en se posant comme gardien de la femme qui s'accueille dans sa vulnérabilité. Lorsque la femme est à l'écoute et se respecte dans son cycle, elle harmonise son masculin-féminin et permet à l'homme de cultiver et d'exprimer le sien ; ils se rencontrent alors dans leur complétude et non dans leurs manques. C'est une nouveauté dans l'histoire de l'humanité. ■

* J'entends par **enfantement** un accouchement physiologique : voir le livre « J'accouche bientôt : que faire de la douleur ? », paru aux éditions Le Souffle d'Or.

**Se respecter
afin d'être
respectée.**



PORTRAIT

Maitie TRÉLAÛN a été sage-femme à domicile avant de se consacrer à l'accompagnement. Auteure, conférencière et formatrice, elle a développé une approche originale du coaching thérapeutique. Lors de ses stages, elle invite les femmes et les couples à révéler l'unicité de leur plein potentiel.

www.maitie-danse

lafemme.fr

maitie.trelaun@gmail.com