

# Médecine des *femmes*

## La chronique d'Emmanuelle

par Mona Hébert

Homéopathe, naturopathe et herboriste, Mona Hébert accompagne les femmes pour les aider à formuler leurs désirs et à s'incarner dans la puissance de leur féminité.



Médecine Woman, femme-médecine: dans la tradition amérindienne, elle représente la femme qui soigne avec des remèdes élaborés à partir de ses récoltes dans la nature. Aujourd'hui, la femme-médecine, cette sorcière contemporaine, occupe une place très variable selon les traditions locales et en fonction des lois nationales et internationales de plus en plus contraignantes. Dans mes pérégrinations nomades, je rencontre souvent des femmes qui soignent. Tantôt missionnaires de l'écoute des maux de l'âme, tantôt herboristes passionnées cueillant des plantes maintenant presque oubliées ou introuvables, toutes ces femmes qui soignent sont encore trop souvent des pionnières dans leur milieu de vie. Notre monde a pourtant tellement besoin d'elles et de leur vérité pour l'inspirer et le guider selon les lois vivantes de la nature.

### *J'ai mal dans mon corps*

Toutes les femmes que je rencontre en consultation sont de vivants témoignages de l'état d'esprit de notre monde. Les causes de nos souffrances féminines, que ce soit au Québec, en France ou au Japon, sont toujours uniques et très personnelles, mais ô combien universelles. Nous avons mal dans notre corps et dans notre tête, nous souffrons du manque de liens et de relations de qualité, d'un grand besoin de reconnaissance ou tout simplement d'un désir de naître enfin! Voici l'histoire d'Emmanuelle, l'une d'entre elles: « Je vous consulte aujourd'hui pour régler mes problèmes hormonaux. A 44 ans, j'ai depuis quelques années déjà de grandes fluctuations de poids au rythme de mes cycles. Après mon ovulation, je gonfle! Et dans mon ventre, je me sens alors en gestation, comme si j'étais vraiment enceinte... comme si j'avais une bouée de sauvetage autour du corps... Je ressens tellement de changements dans mon ventre au cours d'un même cycle, c'est impressionnant! Je dois avoir deux garde-robes, l'une jolie et près du corps, et l'autre convenant à une femme enceinte. Le pire, ce sont mes cuisses en forme de triangle, pleines d'eau et de gras. Leur aspect de tôle ondulée m'horripile. Avec mes énormes cuisses et mon

Illustration: ©Mona Hébert 2012

corps de baleine, je ne me sens plus visuellement agréable et attirante. Quand je me regarde, j'ai tellement honte que je voudrais me cacher et disparaître... Curieusement, avec cette augmentation de poids, j'ai des seins plus pleins dont je suis contente et fière. J'habite très bien ma poitrine et je me sens plus ronde et voluptueuse. J'aime cette nouvelle partie de la femme en moi. Mais dans mon ventre!... Ça ne va pas du tout! J'ai horreur de cette sensation que j'ai d'être grosse, tout à l'inverse de la beauté. Mais je n'arrive pas à rééquilibrer le haut et le bas. En même temps, curieusement, je me protège avec mon ventre et je me cache derrière lui ».

Emmanuelle s'exprime spontanément et parle avec un débit rapide de son « malgré soi », de ce qu'elle ne peut s'empêcher d'être, de faire ou de penser. L'accès à cette part d'elle-même me guidera ensuite dans ma recherche d'un juste remède homéopathique. Je peine avec la rapidité de son discours à noter ses mots, qui sont, mis à part ses gestes, l'une des expressions les plus disponibles de ses sensations. Je perçois clairement son désir impératif de se décharger d'un très gros et lourd bagage intérieur. Elle se raconte encore : « Mystérieusement, à l'intérieur de moi, je me sens de plus en plus dans ma puissance, mes rêves et mes désirs prennent corps et j'ai le sentiment de me rapprocher de plus en plus de ce que je suis vraiment. Et pourtant, je cache ma beauté de femme, comme s'il était dangereux d'exprimer cette beauté, de la libérer, comme une peur d'être trop vivante, trop exubérante, trop sensuelle... Il y a toujours ce coussin autour de mon ventre, cette bouée que je couvre et que je cache pour que l'on ne voie pas toute la « pétillance » de ma féminité. Je ressens au fond de moi finalement que je ne peux pas m'incarner dans l'essence même de ma source, de ma puissante féminité ».

### Regarder le comment et non le pourquoi

C'est dans le questionnement de notre « malgré soi » quotidien, mais aussi de nos véritables désirs que se trouvent toutes nos réponses, dans le comment et non dans le pourquoi, dans le bouillonnement de notre ventre et dans notre chaudron de sorcière et pas dans nos lamentations contre les autres et la société. Emmanuelle, en pleine transformation de la ménopause, est en train de naître à elle-même, à son corps de femme encore vierge à l'aube d'une nouvelle étape de sa vie. Elle se sent encore lourde de ses peurs, mais elle sent poindre en elle une nouvelle femme, sensuelle et voluptueuse. Dans cet enfantement d'elle-même, elle donnera naissance à cette femme qu'elle est déjà véritablement, pas à celle que nous dictent les normes sociales d'un poids-cible et d'une minceur stéréotypée. Accueillir son corps est un

défi, mais le réveil à la vie que permet ce travail peut faire éclore une nouvelle transcendance de notre féminité.

### Le processus de la ménopause

La période de la ménopause permet à la femme de plonger dans son processus de renaissance et d'accoucher d'elle-même ; d'entrer un moment dans cette grotte au fond d'elle pour faire le point sur son passé et se dépouiller de tout ce qui voile ou fait de l'ombre à sa vérité. Ainsi mise à nue, elle est prête à reprendre son autonomie dans chacune des facettes de sa vie et de ses riches possibilités. Le changement hormonal lors de la ménopause n'est qu'un aspect de la mutation de tout notre être à cet âge de nos vies. Ce nouvel ordre hormonal n'est à toutes fins pratiques qu'une résultante de l'adaptation de nos glandes qui cherchent à créer et à maintenir une nouvelle homéostasie. Un apport de plantes rééquilibrantes comme la sauge et le gattilier harmoniseront le cycle irrégulier d'Emmanuelle. Une teinture-mère de feuilles de pissenlit et des infusions de vigne rouge pour drainer et faire circuler la rétention d'eau dans son corps seront très bénéfiques.

A un niveau thérapeutique plus global, la prescription initiale du remède homéopathique Sepia et l'ajustement de la posologie lors des rencontres suivies allégera considérablement son lourd bagage et fera disparaître sa sensation de division d'elle-même. Sepia rétablira son cycle hormonal en douceur, par le fait même du retour à son équilibre vital. Son « malgré soi » prendra moins de place et sa sensation d'être aussi volumineuse s'estompera. Le remède Sepia est issu de l'encre de la seiche, un mollusque marin qui expulse et s'entoure d'un nuage d'encre noir en cas de danger... Et dans le cas d'Emmanuelle, ce remède dont la thématique est tout à fait semblable à sa situation permettra enfin une libération de cette sensation d'avoir besoin pour se protéger d'une grande bouée de sauvetage! ■

Accueillir son corps est un défi.



### PORTRAIT

Mona Hébert, homéopathe uniciste, naturopathe et herboriste, consacre sa pratique à la santé des femmes. Guérisseuse et femme-sage, elle propose des consultations, enseigne et anime des stages à travers le monde en abordant tous les aspects thérapeutiques et sacrés de la féminité, notamment La Danse de l'Utérus®. Elle est l'auteure du livre « La médecine des femmes » réédité en 2011 par les éditions Le Souffle d'Or.



### MONA HÉBERT

animera un prochain stage de La Danse de l'Utérus® à Paris les 12 et 13 mai 2012.  
[lamedecinedesfemmes.com](http://lamedecinedesfemmes.com)  
[monahebert@lamedecinedesfemmes.com](mailto:monahebert@lamedecinedesfemmes.com)