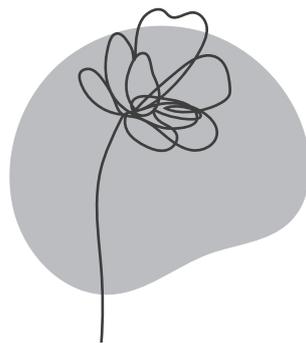


CHAPITRE 1

**POURQUOI
VOUS AVEZ BESOIN
DES INFORMATIONS
CONTENUES
DANS CE LIVRE**



10 - Mon ado a ses règles

Il peut être assez difficile de vivre avec une adolescente ayant un cycle menstruel dans des circonstances normales, mais avec l'insécurité mondiale, les effondrements financiers, les pandémies, les catastrophes environnementales imminentes, les troubles civils, l'isolement international croissant et l'évolution rapide de la technologie, des relations sociales et des réglementations, il peut être encore plus difficile pour une mère et une fille de se comprendre et de répondre aux besoins de l'autre. Avec deux cycles menstruels coexistant sous le même toit, il n'est pas surprenant que les émotions soient fortes, et qu'il y ait parfois de mauvaises interprétations et des malentendus. Vivant ensemble à proximité, de petits quiproquos peuvent devenir des conflits majeurs qui affectent le bien-être de toute la famille.

Beaucoup de mères ressentent le besoin d'un guide pour comprendre le cycle menstruel de leurs filles adolescentes, et ainsi de reconnaître également comment leur propre cycle les affecte et a un impact sur leur fille. Ce processus n'est pas une science – il n'y a pas de manuel d'instructions pour vous en tant que femme cyclique ou pour votre fille, mais vous devez plutôt voir les choses à la lumière d'une exploration et d'une découverte attentionnées et aimantes. Si vous pouvez comprendre ce que ressent votre fille, vous pouvez changer votre approche pour être plus empathique et plus flexible, ce qui non seulement créera des réponses plus positives de sa part, mais vous permettra également de répondre à **vos besoins** ainsi qu'aux siens **sans confrontation**.

Ce livre vous aidera à relever les défis et à construire une relation et un cadre de vie plus étroits et plus harmonieux.

Chapitre 1. Pourquoi vous avez besoin des informations- 11

- ✓ Comprenez mieux votre propre cycle et celui de votre adolescente.
- ✓ Rendez les choses plus faciles pour vous et elle.
- ✓ Sachez quoi faire et quand, et ce qu'il ne faut pas faire.
- ✓ Créez une relation cyclique flexible et adaptative.

Le résultat est ce désir simple et sincère :

Gérer les complexités du cycle menstruel dans l'environnement moderne avec votre adolescente de la manière la plus harmonieuse possible, en répondant à ses besoins ainsi qu'aux vôtres.

Si vous voyez votre situation actuelle comme une occasion d'explorer qui vous êtes et d'observer votre fille alors qu'elle s'exprime dans le monde, alors vous pouvez approfondir votre relation avec elle, avec sa féminité cyclique et avec votre propre nature cyclique. Ensuite, vous pourrez à la fois aborder les défis personnels et mondiaux en harmonie et affronter le monde en vous sentant fortes et responsabilisées et avec une meilleure compréhension de qui vous êtes et de ce que vous pouvez faire ensemble.

Dois-je dire à ma fille que je lis ce livre ?

.....

Cela dépend de votre relation actuelle avec votre fille, de la phase du cycle dans laquelle vous vous trouvez et de la phase du cycle dans laquelle elle se trouve ! Lisez peut-être le livre vous-même d'abord pour vous aider à découvrir les informations contenues ici, puis vous pourrez non seulement décider si c'est le bon moment pour le partager avec elle, mais aussi connaître la meilleure façon de présenter les idées que vous avez acquises d'une manière qui évite qu'elle se sente critiquée ou jugée, ou qui viole son besoin d'être seule et de se renfermer sur elle-même.

Tout au long de ce livre, il est suggéré que vous exploriez ces informations avec votre fille et que vous partagiez des expériences – si et comment vous le faites ne dépend que de vous et d'elle.

La relation entre la mère et la fille menstruées est une danse d'énergies. Parfois, les danseurs partagent le même tempo et les mêmes pas, et à d'autres moments, ils sont très différents. Mais il y a toujours une fusion d'énergies, et dans le tissage des mélodies, il y a un rythme qui est le même. Et dans ce rythme se trouve un écho qui résonne dans le cœur, l'esprit et le ventre de la Mère – savoir ce qu'elle ressent quand elle expérimente également la même musique durant cette même phase de son cycle.

Dans la Mère, au plus profond de son ventre et de sa mémoire corporelle, se trouve la célébration d'années de cycles, d'éner-

gies changeantes exprimées, dansées et tissées de manière créative dans une expérience de vie. C'est la clé pour danser avec le cycle de votre fille, que vous soyez alignées dans vos cycles ou que leur timing soit très différent. La joie est de partager cette sagesse de l'utérus avec votre fille – mais peut-être que de petits pas sont nécessaires, peut-être que vous devez être plus sûre de comprendre votre propre nature cyclique avant de pouvoir comprendre la sienne. Peut-être avez-vous besoin de lire d'abord ce livre et de mettre en pratique ce que vous apprenez, afin que vous puissiez ensuite le relire ensemble et découvrir plus de secrets et de plaisir dans vos deux cycles.

L'approche du jardinier

Vous pouvez penser que le rôle d'une mère est comme celui d'un jardinier.

Imaginez une roseraie pleine de beaux rosiers, débordante de fleurs. Certaines fleurs sont blanches, d'autres sont d'un rouge riche ou d'un rose magenta. Il y a aussi des roses orange et dorées vibrantes, et de petits bourgeons rose pâle. Chaque rosier représente la féminité d'une femme.

Dans le jardin, il y a une petite clairière dans laquelle se trouve un buisson plus petit. La féminité cyclique de votre fille est comme un rosier ; alors qu'elle traverse l'adolescence, elle s'enracine plus profondément dans la terre et ses branches s'élèvent plus haut vers le soleil. Mais au fur et à mesure que la rose se développe, elle doit croître en harmonie avec les saisons – sinon la croissance est difficile.

Vous ne forcez pas un rosier à fleurir en hiver, car si vous le faites, il n'y a pas d'abeilles pour fertiliser les fleurs afin de créer des fruits pour l'avenir. En tant que jardinier, vous tra-

14 - Mon ado a ses règles

vaillez au fil des saisons, aidant le buisson à faire pousser des feuilles saines au printemps, des épines fortes pour se protéger et des fleurs brillantes et belles en été qui remplissent l'air de parfum. Vous balayez les vieilles feuilles lorsqu'elles tombent à l'automne, coupez les vieilles tiges qui sont mortes et laissez le rosier dormir au chaud et en toute sécurité durant les neiges de l'hiver.

En tant que jardinier, vous êtes là pour garder un espace sûr pour que le rosier puisse pousser. Peut-être que vous ajoutez un tuteur pour l'aider à traverser les tempêtes, peut-être que vous encouragez doucement la croissance dans une direction particulière, mais vous ne le forcez pas à grandir en dehors des saisons. Le rosier a besoin d'être libre d'exprimer les saisons de la Terre à travers la beauté de son moi unique. En tant que jardinier, vous avez besoin de patience et de temps, vous devez laisser les choses couler à leur manière sans les forcer, et vous devez attendre avec impatience les bourgeons verts de la nouvelle vie, même dans l'obscurité froide de l'hiver.

Peut-être que lorsque vous étiez jeune et que vous aviez vos premiers cycles, vous n'aviez pas de jardinier pour vous soutenir alors que vous exploriez les saisons de vos phases et appreniez les dons de beauté, de pouvoir et de créativité qui se trouvent dans ces saisons. Peut-être avez-vous eu du mal à trouver votre propre rythme dans le monde moderne frénétique et exigeant. Il y a deux rosiers dans ce jardin – celui de votre fille et le vôtre.

L'approche que vous apportez aux défis actuels changera en fonction de la phase de votre propre cycle que vous vivez actuellement. Mais si vous décidez d'aborder les environnements sociaux et mondiaux en évolution rapide avec un esprit de curiosité et d'aventure, d'amour et de bienveillance,

de liberté créative, d'intuition et de connaissance intérieure, alors les hauts et les bas peuvent vous rapprocher, vous et votre Fille, dans la compréhension et l'amour, et vous montrer les dons profonds qui se trouvent en vous deux. Quelque chose d'incroyablement bon peut sortir de cette situation difficile et exigeante. Et même si le changement que vous voyez est très faible et que vous savez qu'il faudra du temps pour qu'il grandisse, il y a toujours de l'espoir et de l'émerveillement dans les premiers bourgeons du printemps.

Vous ne pouvez pas contrôler votre relation avec votre adolescente ; il n'y a pas de règles ou de solutions parfaites, mais il existe des lignes directrices basées sur les expériences que beaucoup de femmes ont de leur propre nature cyclique. Et l'approche la plus simple est la suivante :

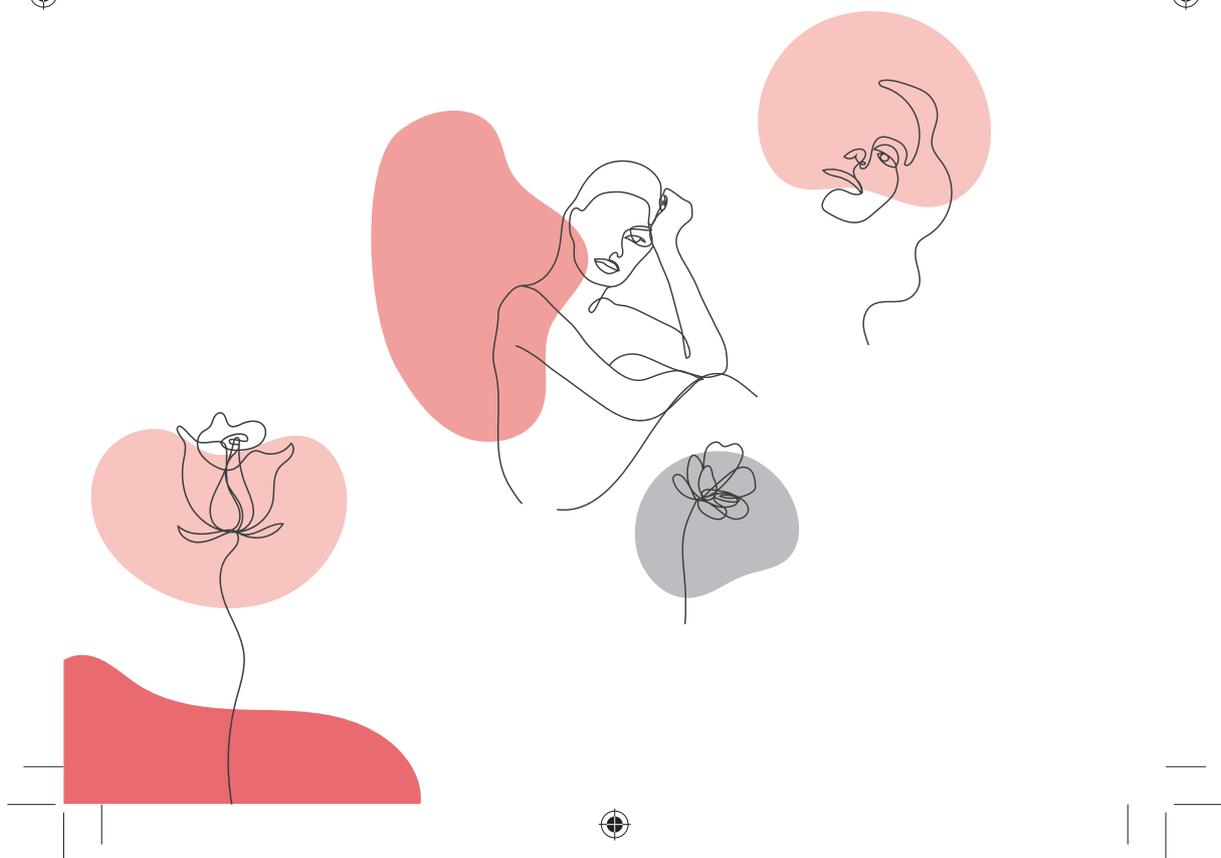
1. Essayez quelque chose.
2. **Observez** le résultat – « bon », « neutre » ou « pourrait être meilleur ».
3. **Acceptez** que parfois vous allez vous tromper – ce n'est pas un échec, juste la mauvaise approche pour une phase particulière.
4. **Changez** et adaptez-vous et réessayez.
5. **Si cela fonctionne, n'oubliez pas de le faire la prochaine fois.**

Pour être en harmonie avec votre Fille menstruée, l'approche doit être gagnant-gagnant – pour répondre à ses besoins cycliques ainsi qu'aux vôtres. Au lieu de vous heurter ou de lui imposer votre point de vue actuel, rappelez-vous que cela doit être une approche où vous trouvez un moyen d'équilibrer et

16 - Mon ado a ses règles

de fluer ensemble sur la musique. Ensuite, vous n'aurez pas besoin de la forcer à faire quoi que ce soit – au lieu de cela,

- ✓ elle fera des choses pour vous parce qu'elle se sent heureuse et épanouie en les faisant
- ✓ elle se sentira plus ouverte et aimante parce que vous la validez et l'aidez à répondre à ses besoins
- ✓ elle dira « oui » plus souvent parce que vous demandez de la bonne façon au bon moment.
- ✓ ET vous serez à votre avantage et en mesure de bien faire les choses pour une fois ! **Ses** besoins seront satisfaits, et **vos** besoins seront satisfaits.



Les bases que chaque femme devrait connaître

Imaginez que devant vous se tiennent quatre femmes :

- L'une est jeune, jolie, intelligente, logique, audacieuse, indépendante, aventurière ; elle a besoin de grandir et de réussir.
- L'une est légèrement plus âgée, une mère attentionnée, plus émotive, sociale, nourrissante et patiente avec une créativité pratique.
- L'une est d'âge moyen, belle avec un style mature, elle est expérimentée, décomplexée, directe, intuitive, imprévisible, créative et difficile à gérer.
- L'une est vieille et lente, intrinsèquement belle, spirituelle, accueillante, sage, intuitive et méditative.

Maintenant, imaginez que ces femmes changent de forme et qu'elles vous ressemblent toutes.

Maintenant, imaginez que quatre filles – des jeunes femmes – se tiennent devant vous.

- Une fille est dynamique et intelligente. Elle a des fleurs printanières dans les cheveux et porte une tunique courte. Elle est désireuse de devenir indépendante, d'explorer ses capacités et ses limites, d'affronter le monde pour grandir et réaliser de belles choses.
- Une fille est plus douce et plus gentille. Elle a un collier de fleurs d'été cou, et dans ses bras, elle

18 - Mon ado a ses règles

• porte un jeune animal. Elle est attentionnée, empathique, désireuse de prendre soin des autres et de créer un monde meilleur grâce à ses énergies créatrices pratiques.

• Une fille porte des vêtements noirs et du maquillage gothique. Les feuilles d'automne tourbillonnent autour d'elle, et elle est sauvage et imprévisible. C'est une poète, une artiste, animée par des hauts et des bas d'énergie physique et émotionnelle, et de créativité.

• Une fille s'assoit plutôt que de se tenir debout avec les autres. Elle enroule une couverture sombre décorée de flocons de neige d'hiver autour d'elle comme un manteau protecteur. Elle est calme et renfermée, lente à répondre et flâne, l'air rêveur.

Maintenant, imaginez que ces quatre filles changent de forme et qu'elles ressemblent toutes à votre fille.

Dans votre relation, il n'y a pas deux femmes – une jeune et une adulte – mais au lieu de cela, il y en a au moins huit ! Les mères se trompent quand elles pensent qu'elles sont une seule femme – et que leur fille n'est qu'une seule jeune femme !

Ce qu'on ne vous a pas dit

La plupart des femmes ont été élevées à penser qu'elles ne sont qu'une seule femme – linéaire, avec un ensemble unique et continu de capacités et d'énergies physiques. Mais en fait, ils sont cycliques, incarnant au moins quatre femmes différentes – chacune avec ses propres énergies, sa façon dominante de penser, ses capacités et ses compétences, son approche de communication et ses énergies sexuelles et créatives. Il n'est pas étonnant que tout le monde soit confus !

Votre fille n'est pas seulement une fille qui est la même tout le temps – elle est quatre jeunes femmes qui s'expriment à travers sa nature cyclique.

Si vous comprenez comment vous et votre fille vivez les changements du cycle menstruel, alors vous pouvez identifier laquelle des quatre femmes **vous** exprimez actuellement et laquelle des quatre filles **votre fille** exprime. Cela devient la base sur laquelle vous pouvez construire une relation interactive plus harmonieuse et une communication plus positive et enthousiaste, et cela crée également la compréhension mutuelle, clé de votre survie ensemble !

AVERTISSEMENT :

Rappelez-vous que ceci n'est pas un manuel d'instructions sur le cycle menstruel de votre fille.

Chacun est unique dans ses expériences des phases de ses cycles, mais il y a beaucoup de choses que les femmes ont en commun. Ceci est un livre de concepts, d'idées et d'actions à explorer. Il n'y a pas de « taille unique » – ni pour vous ni pour votre fille !

20 - Mon ado a ses règles

Être une femme menstruée est un chemin de joie et d'opportunités étonnantes, d'énergies créatives, spirituelles et sexuelles. C'est un chemin qui change à mesure que vous expérimentez différentes choses dans la vie, donc aucun cycle n'est le même, aucune phase n'est exactement la même que le mois précédent parce que chaque mois, vous vivez la phase dans une situation nouvelle et différente. Vous marchez sur un chemin en spirale plein de l'excitation de la croissance et des nouvelles expériences.

Votre fille marche également sur ce chemin, et elle fera l'expérience de choses qui sont similaires entre les mois, et des choses qui sont différentes. Mais dans chaque situation, elle interagira avec le monde à partir de n'importe laquelle des quatre jeunes femmes qu'elle exprime actuellement. Son monde change rapidement à mesure qu'elle grandit vers l'âge adulte, de sorte qu'elle connaîtra de nombreux changements dans sa vie et plus de nouvelles situations dans lesquelles exprimer ses différentes énergies. Et en cette période de changement du monde, c'est presque comme si les adultes revenaient dans un monde d'adolescentes, parce que les choses se passent si vite qu'eux aussi vivent un environnement différent d'un mois à l'autre, même d'une phase à l'autre. Peut-être que cette situation mondiale difficile peut nous aider à comprendre un peu mieux les expériences parfois accablantes et l'insécurité que des changements majeurs peuvent causer chez les adolescentes.

Il est important de se rappeler que vous vivez avec une jeune femme cyclique et que vous êtes aussi une femme cyclique. Il est si facile d'oublier cela, parce que le monde quotidien ne permet pas ou ne reflète pas cette nature pour vous rappeler qui vous êtes. C'est évident quand on y pense – vous avez un « cycle » menstruel, et l'indice est dans le nom. Vous changez d'une manière cyclique et répétitive. Vous compre-

nez peut-être que votre corps change à cause du cycle des hormones, mais ce que la plupart des femmes ont tendance à ne pas remarquer, c'est que d'autres choses changent aussi – la façon dont elles pensent, leurs émotions, leur motivation, leurs compétences et leurs énergies sexuelles et créatives.

La section ci-dessous explore les phases dans le cycle menstruel – parce que c'est la **clé pour vivre en harmonie avec vous-même ET avec votre fille.**

UN AUTRE AVERTISSEMENT !

Ne dites jamais à votre fille dans quelle phase du cycle menstruel elle se trouve, même si vous pensez le savoir.

Personne n'aime avoir l'impression d'être catalogué ou manipulé. Et personne n'aime que ses expériences individuelles soient rejetées.

Et ne lui dites jamais qu'elle se comporte comme si elle était en phase prémenstruelle – pensez à ce que vous ressentiriez dans cette situation ! Maintenant, vous savez pourquoi.

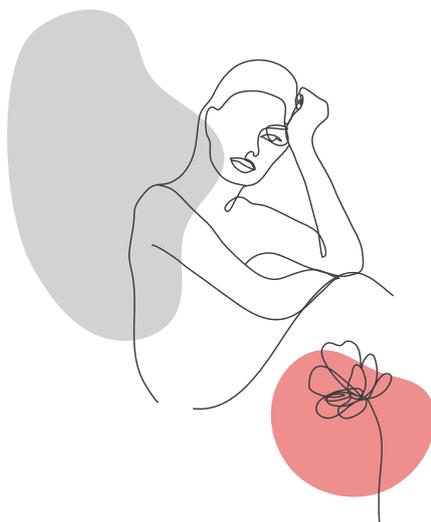
Vous avez une perspective unique lorsque vous interagissez avec votre Fille Cyclique. Vous savez par expérience personnelle à quoi ressemble chacune des phases du cycle. Oui, il y a évidemment des différences – mais ce que vous avez, c'est de l'empathie pour les changements qui se produisent et l'impact de ces changements, surtout lorsque le monde ne les reconnaît pas et s'attend à ce que vous soyez la même tout le temps.

Vous pouvez faire preuve d'empathie avec les phases qui apportent une faible énergie physique ou des pics d'énergie ;

22 - Mon ado a ses règles

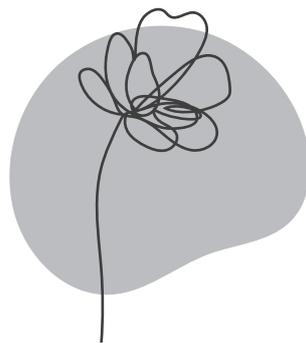
vous n'avez pas à l'imaginer, car vous en faites également l'expérience tous les mois. Contrairement aux hommes de votre famille qui ne peuvent qu'imaginer ce que cela doit être d'être cyclique, vous avez une connaissance intérieure que vous pouvez utiliser pour soutenir votre Fille pendant les crises et dans la vie.

S'il vous plaît, ne sous-estimez pas l'importance de votre propre expérience des cycles comme un moyen non seulement d'apporter de l'empathie et du soutien à votre fille, mais aussi de l'aider à apprendre sur elle-même – et pour que vous appreniez aussi **d'elle**. Elle peut vous surprendre dans ses observations et son aperçu de son cycle et du vôtre. Elle peut vous surprendre dans la façon dont elle applique ces connaissances dans sa vie, et vous pouvez bénéficier de suivre son exemple. Et elle peut vous surprendre de la façon dont elle soutient votre relation dans les moments difficiles.



CHAPITRE 2

LA CLÉ DU BONHEUR POUR VOTRE FILLE MENSTRUÉE ET POUR VOUS !



Pensez à la façon dont vous interagissez avec votre fille. Vos démarches, communications et activités avec elle tiennent-elles compte d'un ou de plusieurs des éléments suivants ?

Ses niveaux actuels d'énergie physique ?	Oui	Non	Aucune idée !
Sa pensée dominante actuelle ?	Oui	Non	Aucune idée !
Ses capacités et compétences améliorées actuelles ?	Oui	Non	Aucune idée !
Ses besoins actuels ?	Oui	Non	Aucune idée !

Si vous avez répondu « Oui » à un ou plusieurs des éléments ci-dessus – c'est merveilleux, car vous observez déjà votre fille et adaptez votre relation à ses expériences de cycle individuelles – que vous soyez consciente de son cycle ou non. Génial ! Vous passerez probablement une journée positive avec votre fille.

Si vous répondez « Non » ou « Aucune idée ! » à tout ce qui précède, vous avez probablement besoin d'un peu d'aide supplémentaire si vous voulez réussir à vivre avec votre fille et à créer une expérience de soutien mutuel.

Un guide pour les femmes - les cycles dans les cycles

La présence de différents cycles dans le cycle menstruel est quelque chose que toutes les femmes devraient savoir et que nous devrions vraiment enseigner à nos filles à l'école. Beaucoup de jeunes femmes n'ont qu'une compréhension de base du cycle menstruel, et il peut y avoir une réticence à parler à leurs mères de leurs expériences. Malheureusement, les femmes ont appris – et cela est renforcé par la société – que nous sommes toujours les mêmes, et les mères peuvent projeter cette croyance sur leur fille à travers leurs propres attentes sur la façon dont elle devrait être et comment elle devrait se comporter.

Malheureusement, les mères et les filles n'ont pas été informées que le cycle menstruel affecte plus que le système biologique de « fabrication de bébés » – et qu'il a également un impact sur presque tous les domaines de leur constitution émotionnelle, physique, spirituelle et sexuelle et sur leur sentiment général de bien-être. Ce livre vous aidera à vous comprendre et à comprendre votre Fille en tant que Femmes Cycliques – ce que cela signifie pour vous dans la façon dont vous percevez et interagissez avec le monde. Cela peut également vous aider à voir comment vous et les perspectives changeantes de votre fille pouvez vous entrelacer pour créer l'harmonie et la com-

26 - Mon ado a ses règles

préhension mutuelle – et, espérons-le, un respect plus profond qui évoluera vers une future relation adulte.

Et les avantages de cette compréhension ?

- Vivre en équilibre avec votre Fille.
- La soutenir et lui permettre de vous soutenir.
- Travailler avec les aspects positifs de chaque phase de son cycle.
- Éviter les malentendus et les conflits potentiels liés à un décalage des attentes.
- Vivre ensemble côte à côte de la meilleure façon possible.
- Créer des sentiments d'épanouissement mutuel.
- Et grandir dans l'amour et le respect pour les femmes incroyables que vous êtes toutes les deux.

Qui est avec vous – et quand

Bien que ce livre ne traite pas de biologie, nous devons commencer par une petite explication biologique comme base pour découvrir votre nature cyclique et celle de votre Fille. Les concepts et les idées présentés ici concernent moins les hormones que la façon dont vous **vivez** vos cycles et comment vos énergies, vos capacités et vos besoins sont affectés.

Les cycles menstruels des femmes peuvent être divisés en quatre « phases » physiques. Commençons par la plus facile à reconnaître :

• **Phase menstruelle – ou « règles »**

• Les menstruations sont le moment où le corps d'une femme libère la muqueuse de son utérus.

• **Phase de pré-ovulation**

• La pré-ovulation se produit après la menstruation, lorsque les ovules dans les ovaires commencent à mûrir en raison de divers changements hormonaux.

• **Phase d'ovulation**

• L'ovulation se produit lorsqu'un ovule est libéré d'un ovaire.

• **Phase prémenstruelle**

• Si l'ovule n'est pas fécondé, les niveaux d'hormones du corps diminuent, ce qui entraîne la libération de la muqueuse de l'utérus durant les menstruations.

Que vous ou votre fille en soyez conscientes ou non, chaque phase a une influence sur vos énergies physiques, ainsi que sur vos pensées et vos sentiments. Cela signifie que vous et votre fille êtes des femmes légèrement différentes à chaque phase.

Vous n'avez pas seulement une fille qui vit avec vous – vous en avez QUATRE ! Votre fille n'a pas seulement une mère qui vit avec elle – elle en a QUATRE !

Pour vous aider à identifier et à comprendre chacune de ces quatre femmes incroyables, il est utile de leur donner des noms ou des titres. Vous pouvez créer vos propres étiquettes, en choisir d'autre avec votre fille ou utiliser celles suggérées ci-dessous :

LES QUATRE FEMMES EN VOUS !

Phase de pré-ovulation

« La **Femme Dynamique** » – après les menstruations, vous pouvez ressentir des niveaux croissants d'énergie physique et mentale et vous sentir plus active à tous les niveaux.

Phase d'ovulation

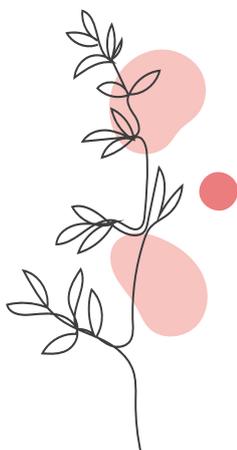
« La **Femme Aimante** » – vous pouvez ressentir plus de force émotionnelle, mieux comprendre les émotions et être plus attentionné et plus altruiste.

Phase prémenstruelle

« La **Femme Sauvage** » – avec vos énergies changeantes, vous pouvez être plus imprévisible, plus directe, plus dominatrice et plus inspirée.

Phase menstruelle

« La **Femme Sage** » – pendant vos menstruations, vous pouvez être plus lente physiquement et mentalement, mais être plus intuitive et spirituelle et plus perspicace.



LES QUATRE FILLES AU SEIN DE VOTRE FILLE !

Phase de pré-ovulation

« **La Fille du Printemps*** » – après ses règles, elle peut éprouver des niveaux croissants d'énergie physique et mentale et être un tourbillon d'activité.

Phase d'ovulation

« **La Fille de l'Été*** » – elle peut être émotionnellement consciente, mature et attentionnée envers les autres.

Phase préménstruelle

« La Fille de l'**Automne*** » – à mesure que ses énergies physiques diminuent, elle peut devenir plus imprévisible, plus réactive, moins sûre, mais plus créative.

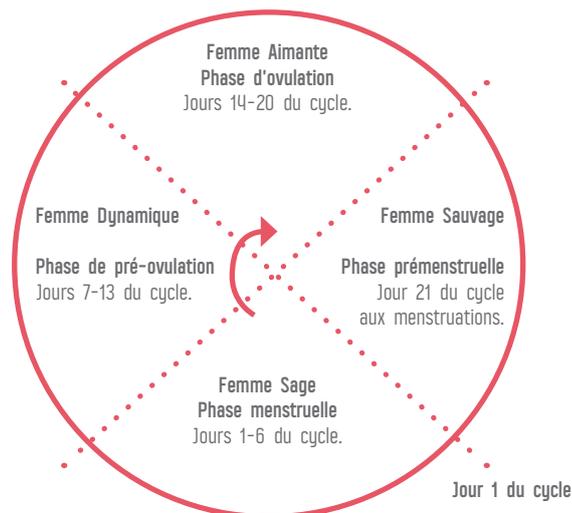
Phase menstruelle

« La Fille de l'**Hiver*** » – pendant les menstruations, elle peut être plus lente physiquement et mentalement, elle peut manquer de motivation mais se sentir plus intuitive.

*Selon l'âge de votre fille, vous voudrez peut-être utiliser le titre de « Fille » ou « Femme ». Utilisez le terme auquel votre fille sent qu'elle peut s'identifier. Elle peut avoir l'impression d'être une « jeune femme », là où vous pouvez sentir qu'elle est toujours une « fille » !

Ces images et titres sont une carte très utile pour commencer à comprendre et à identifier votre propre nature cyclique et la nature cyclique de votre fille – une carte qui peut vous guider à travers les défis de la situation actuelle et de la vie en général d'une manière plus stimulante et positive.

Les quatre Femmes qui vivent en vous.



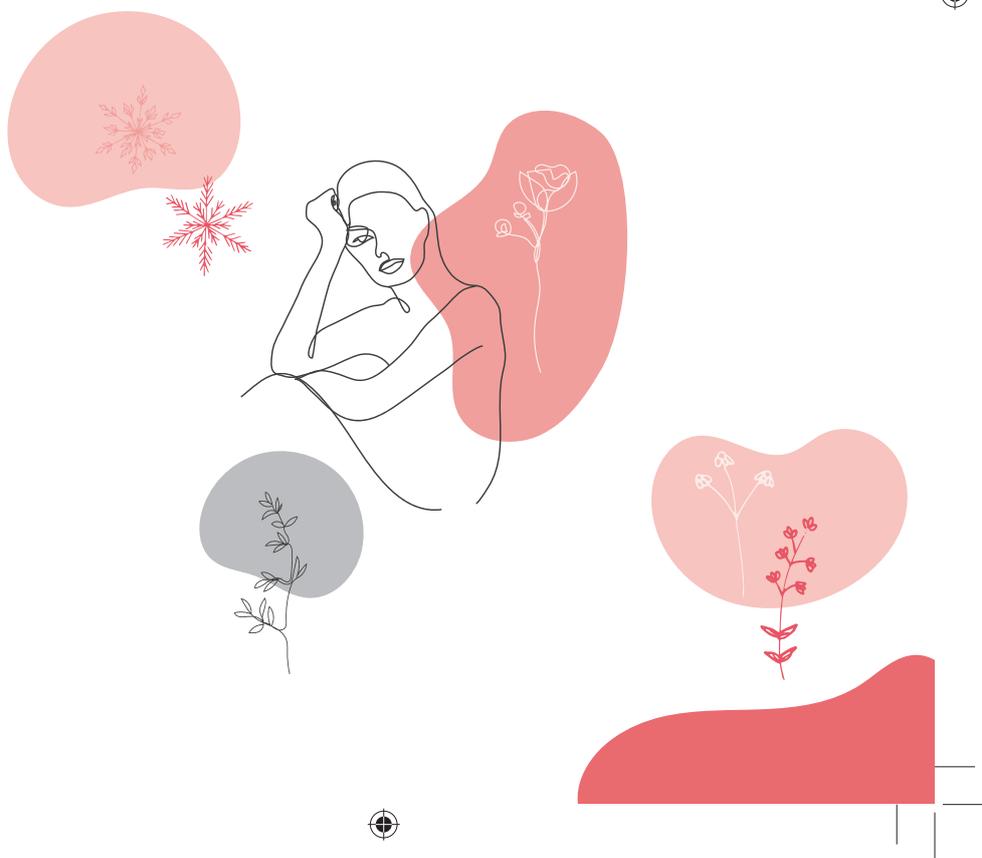
Il s'agit uniquement d'un diagramme conceptuel – la plupart des cycles de femmes ne ressemblent pas à ceci. Par exemple, le cycle naturel moyen est de 28 jours – ce qui signifie qu'il existe de nombreux cycles naturels plus ou moins longs. Les phases du cycle ne sont pas toujours de durée égale – peut-être avez-vous découvert vos propres longueurs de phase individuelles lorsque vous essayiez de tomber enceinte et de cartographier votre fertilité.

Dans la vie réelle, les lignes diagonales ne sont pas des limites dures, elles sont simplement incluses dans le diagramme pour vous aider à comparer phase à phase. Nos expériences du cycle peuvent être plus un changement progressif d'une phase à l'autre. Donc, les femmes cycliques sont comme la lune – elles changent un peu tous les jours, et il peut être difficile de voir les différences. Mais si vous comparez vos expériences et celles de votre fille d'une semaine à la semaine suivante, il est beaucoup plus facile de voir les changements.

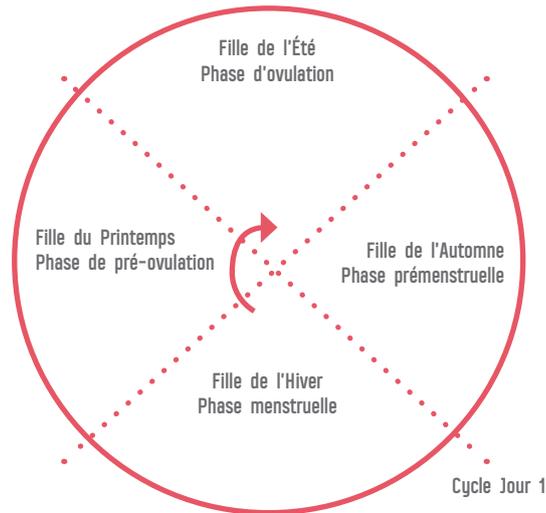
Chapitre 2. La clé du bonheur pour votre fille menstruée et pour vous ! - 31

Il est important de savoir que vous pouvez également vivre des « jours de transition » – des jours qui se situent entre les phases où vous pouvez avoir un mélange d'expériences des deux phases en même temps. Donc, vos quatre Femmes Cycliques, pourraient en fait être huit femmes ou plus !

Si vous avez un cycle assez régulier, vous pourrez peut-être prédire quel type d'expériences vous aurez à certains moments mois à venir. Si vous avez un cycle irrégulier, il est plus difficile de prédire à quoi vous ressemblerez et vous devez donc accorder plus d'attention à ce que vous ressentez et vivez réellement chaque jour.



Les quatre filles qui vivent au sein de votre Fille.



Il n'y a délibérément pas de jours de cycle placés sur le diagramme. En effet, pendant les premières années de l'adolescence, les cycles menstruels peuvent être très irréguliers. Donc, pour construire une relation positive avec votre fille dans ce monde incertain et stressant, vous allez devoir observer son comportement pour vous aider à comprendre qui elle est à tout moment, pour savoir comment l'aborder d'une manière qui crée l'harmonie et une réponse enthousiaste, et pour l'aider à gérer toute crise.

Au sein de votre cycle menstruel se trouvent quatre cycles sous-jacents qui sont liés à différents niveaux d'expérience, et ces cycles sont la clé non seulement pour comprendre votre propre nature cyclique, mais aussi pour comprendre votre Fille Cyclique, et comment réunir ces deux natures cycliques en harmonie.

Ces cycles sous-jacents sont les suivants :

- le cycle physique
- le cycle de pensée
- le cycle des aptitudes et des compétences
- le cycle des besoins.

Le cycle physique



Comment comprendre le cycle physique peut aider à créer l'harmonie

RÉSUMÉ DES ÉNERGIES PHYSIQUES POTENTIELLES



Fille du Printemps

Phase de pré-ovulation

Énergies physiques : Augmentation de l'énergie physique et de l'endurance. Besoin de moins de sommeil.

Désir d'être physiquement active.



Fille de l'Été

Phase d'ovulation

Énergies physiques : Stable avec de bons niveaux d'énergie physique.
Stable avec de bons niveaux d'endurance physique. Réceptive et dynamique.



Fille de l'Automne

Phase prémenstruelle

Énergies physiques : En général, diminution de l'énergie physique et de l'endurance.
Besoin de plus de repos et de sommeil. Pics et creux dans l'énergie physique, avec des creux augmentant en longueur plus près des menstruations.
Pics d'énergie : physiquement active – parfois super-active.
Creux d'énergie : besoin de sommeil, moins active.



Fille de l'Hiver

Phase menstruelle

Énergies physiques : Stable mais faible niveau d'énergie physique.
Stable mais faible niveau d'endurance physique.
Besoin de plus de repos et de sommeil.
Aucune envie d'être active et très lente.

Les femmes sont très douées pour cacher quand leurs niveaux d'énergie physique sont faibles ou diminuent. La société s'attend au même niveau d'énergie physique et d'endurance tout le temps, de sorte que les femmes « se poussent », dépassant le besoin de leur corps de se reposer davantage et de récupérer. Elles essaient de montrer au monde qu'elles ont la même énergie tout le temps pour éviter qu'on les taxe de moins capables

Chapitre 2. La clé du bonheur pour votre fille menstruée et pour vous ! - 35

ou peu fiables. Ce contrôle a un prix – leur bien-être physique, mental et émotionnel.

Les phases prémenstruelle et menstruelle requièrent davantage de sommeil. Vous savez ce que c'est quand vous êtes privée de sommeil – le lendemain, vous êtes plus frustrée, intolérante, impatiente et agressive. Si votre fille ne se repose pas suffisamment pendant ses phases prémenstruelle et menstruelle, elle peut agir de la même manière. Et rappelez-vous que le corps de votre fille grandit en même temps, de sorte que ses besoins en énergie sont énormes. Pour l'aider à répondre aux besoins de repos supplémentaires de son corps pendant ces phases, encouragez-la à faire des siestes et, dans la mesure du possible, à rester au lit un peu plus longtemps.

Et bien sûr, n'oubliez pas non plus les besoins physiques de votre propre cycle. Vous devez également créer du temps pour lever le pied, faire une sieste de 10 minutes ou vous coucher un peu plus tôt. Si la mère et la fille sont toutes les deux en phase prémenstruelle sans assez de sommeil... vous pouvez imaginer la situation !

Plus vous poussez une femme contre son besoin naturel de se reposer et de dormir davantage durant ses phases prémenstruelle et menstruelle, plus elle sera contrariée et frustrée, et plus elle **se rebiffera**. Et si votre fille ne comprend pas son propre besoin de repos dans ses phases de faible énergie et essaie de continuer avec des attentes « normales », elle peut se sentir frustrée en raison de son incapacité à répondre à ces attentes non cycliques.

Le déclin de l'énergie physique dans la phase prémenstruelle n'est pas une ligne droite décroissante vers le bas. Dans cette diminution, il y a des pics et des creux d'énergie phy-

sique. Au début de la phase prémenstruelle, un pic d'énergie physique peut être important et durer la majeure partie de la journée, mais à la fin de la phase, les creux d'énergie physique peuvent être profonds et longs, et les pics être limités et ne durer que quelques minutes. Vous saurez quand vous ou votre fille êtes entrées dans vos énergies de phase menstruelle parce que vous n'éprouvez plus de pics d'énergie physique.

Note :

Vous et votre fille pouvez faire l'expérience des énergies prémenstruelles pendant quelques jours après le début de vos menstruations.

Vous et votre fille pouvez éprouver des niveaux d'énergie physique de la phase menstruelle durant les quelques jours précédant la menstruation.

Rappelez-vous qu'il s'agit d'un guide et non d'un manuel d'instructions !

COMMENT COMPRENDRE LE CYCLE PHYSIQUE DE VOTRE FILLE PEUT AIDER

- Comprendre le cycle physique de votre fille vous aidera à connaître ses niveaux actuels d'énergie physique et d'endurance afin que vous puissiez éviter les attentes irréalistes sur ce qu'elle peut gérer facilement – ce qui **évitera les conflits et les malentendus.**

Chapitre 2. La clé du bonheur pour votre fille menstruée et pour vous ! - 37

- Comprendre quand l'aider et quand lui donner la confiance nécessaire pour se débrouiller seule peut aider à réduire ses sentiments de frustration et de limitations.
- Comprendre et compatir à pourquoi, dans sa phase pré-menstruelle, elle peut se sentir frustrée par les limitations physiques ou les contraintes de sa liberté personnelle vous permet de l'aider à gérer ses sentiments à ce moment-là et à diriger toute peur et frustration **loin de vous**.
- Comprendre qu'elle a des énergies plus faibles dans ses phases prémenstruelle et menstruelle signifie que **vous** n'avez pas d'attentes irréalistes ou inaccessibles pour elle dans ces phases.
- Comprendre qu'elle a une bonne énergie physique et de la confiance dans ses phases de pré-ovulation et d'ovulation signifie que vous ne « prenez pas le relais » et montre que vous croyez en sa capacité à faire les choses elle-même.
- Comprendre comment son cycle affecte ses énergies physiques et son endurance vous aide à proposer des activités qui sont en harmonie avec son niveau d'énergie physique et sont donc plus susceptibles de recevoir une réponse positive.
- Comprendre le cycle physique de votre fille et partager ces connaissances avec elle l'aide à savoir pourquoi elle trouve certaines activités physiques plus difficiles durant certaines phases. Cela l'aide également à réduire ses attentes d'avoir le même niveau de réussite physique tout le temps et à **jouer avec ses forces actuelles**.

COMPRENDRE VOTRE PROPRE CYCLE D'ÉNERGIES PHYSIQUES PRÉSENTE ÉGALEMENT DES AVANTAGES

- Savoir quand vous avez besoin de plus de repos, et le prendre, évite d'être impatiente et de réagir de manière excessive aux situations.
- Savoir quand vous avez une énergie physique élevée et quand elle a une faible énergie vous aide à ne pas trop dominer pour « motiver » votre fille à l'action, mais vous permet plutôt de trouver un chemin intermédiaire qui répond aux deux niveaux d'énergie physique.
- Savoir que vous avez aussi des hauts et des bas d'énergie physique signifie que vous pouvez adapter votre charge de travail pour vous donner un peu plus de repos et ainsi être plus équilibrée dans votre approche envers votre fille et les autres membres de la famille.

En plus des changements physiques cycliques, vous pouvez également éprouver des changements dans votre perception, votre compréhension émotionnelle, vos compétences et capacités naturelles, ainsi que dans votre motivation, votre créativité et vos besoins. Donc, pour mieux vous comprendre et mieux compatir avec votre fille, vous devez également connaître le prochain cycle menstruel...

Le cycle de réflexion

Comment comprendre le cycle de pensée peut aider à créer l'harmonie

RÉSUMÉ DES POTENTIELS FLUX DE PENSÉE DOMINANTS



Fille du Printemps

Phase de pré-ovulation

Dominance de la pensée : L'Esprit Réfléchi

Tonalités : Clarté mentale, pensée structurée

Bons niveaux de mémoire, de concentration et d'endurance mentale, meilleure pensée logique et traitement rationnel, pensée structurelle organisée. Impatiente d'obtenir des résultats.



Fille de l'Été

Phase d'ovulation

Dominance de la pensée : L'Esprit Sentimental

Tonalités : Pensée émotionnelle, flexible et adaptative

Plus empathique, davantage capable de lire les émotions des gens, de meilleures compétences de communication et d'écoute, une pensée positive, plus de stabilité émotionnelle et de maturité.



Fille de l'Automne

Phase prémenstruelle

Dominance de la pensée : L'Esprit Subconscient

Tonalités : Pensée hautement créative, connective, inspirée, impulsive et intuitive

Moments d'énergie élevée : Pensée hautement créative, impulsive et connective, pensée compulsive. Critique et recherche les points négatifs. Moments à faible énergie : Faible concentration, pensée lente.



Fille de l'Hiver

Phase menstruelle

Dominance de la pensée : L'Esprit Profond

Tonalités : Pensée connective, intuitive, perspicace, connaissance intérieure

Faibles niveaux de concentration et de mémoire, pensée lente, rêvasseries, indifférence, plus tolérante ou désintéressée.

Les hommes disent souvent que les femmes ne cessent de changer d'avis. Eh bien, c'est vrai – **les femmes changent d'avis !**

La **façon dominante dont** les femmes pensent change avec la phase du cycle. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas penser autrement, cela signifie simplement qu'une méthode de pensée peut être beaucoup **plus facile et plus rapide !**

Mais pourquoi Mère Nature fait-elle cela ? Elle donne aux femmes quatre visions distinctes du monde – donc pour chaque problème, chaque solution, chaque situation, chaque projet, chaque objectif, chaque désir et chaque relation, vous pouvez les voir sous quatre perspectives très différentes. Lorsqu'elle est

bien comprise et utilisée de manière productive, cette capacité a un énorme pouvoir de réussite et d'épanouissement (voir mon livre *La Femme optimale*).

Donc, cela signifie que votre Fille a quatre façons différentes de penser et de percevoir le monde. Ce qui veut dire que d'une phase à l'autre, elle traitera les informations qui l'entourent de différentes manières :

• **Fille du Printemps** – demande peut-être « pourquoi ? », recherche d'informations en ligne, découverte de ce que la famille devrait faire en cas de crise.

• **Fille de l'Été** – peut analyser ses sentiments sur l'environnement actuel et ceux des gens qui l'entourent. Peut écouter en ligne les histoires et la tristesse des gens, ou publier des messages de soutien à des amis ou appeler des membres de sa famille pour vérifier comment ils vont.

• **Fille de l'Automne** – pourrait être super-critique à l'égard de tout membre de la famille qui n'obéit pas aux règles et règlements de la société et peut ressentir de la peur et de l'anxiété face à des crises mondiales ou personnelles potentielles, à la maladie ou aux catastrophes.

• **Fille de l'Hiver** – peut se retirer et ne pas vouloir entendre les nouvelles ou les sentiments et les points de vue des gens. Elle souhaite être seule pour gérer ses sentiments à un niveau très profond.

Vous avez également quatre façons différentes de traiter une crise :

- **Femme Dynamique** – peut réagir logiquement aux choses, élaborer des plans d'action et gérer la famille pour la garder en sécurité financière.
- **Femme Aimante** – peut ressentir une forte envie d'aider de manière pratique, par exemple faire des achats pour les voisins, et peut-être ressentir le besoin de faire une différence positive plus large dans la vie des autres.
- **Femme Sauvage** – elle pourrait se concentrer sur les risques pour sa famille, le fait d'être la police de la « santé et de la sécurité » dans sa maison et les craintes de manque et de perte. Elle peut également être très sensible au chagrin et à la douleur des autres.
- **Femme Sage** – peut se concentrer sur la gestion de la simple vie quotidienne, de la gratitude d'être avec sa fille et sa famille, et de prendre les choses au jour le jour.

S'il y a un événement difficile qui doit être traité, vous avez la possibilité de voyager avec votre fille à travers son cycle. Vous pouvez l'aider à voir la situation de chacune des quatre perspectives et lui montrer comment chaque perception est valide et l'aide à créer une meilleure compréhension – mais aussi comment elles l'aident à abandonner ses angoisses et ses peurs.

Vous avez également une ressource potentielle incroyable qui vit avec vous et qui peut **vous** soutenir. Selon l'âge et la



Chapitre 2. La clé du bonheur pour votre fille menstruée et pour vous ! - 43

maturité de votre fille, vous pouvez engager ses quatre façons de penser pour vous aider :

- Vous voulez commencer quelque chose de nouveau ? – demandez à la Fille du Printemps des idées et de l'aide.
- Vous voulez de l'aide pour communiquer quelque chose ? – demandez à la Fille de l'Été de l'aide pour faire preuve d'empathie et pour créer l'approche la plus appropriée.
- Vous voulez connaître tous les dangers et les risques ? – demandez à la Fille de l'Automne ce qui pourrait mal tourner.
- Vous voulez de l'aide pour accepter les choses telles qu'elles sont ? – passez du temps avec la Fille de l'Hiver.



**COMMENT COMPRENDRE LE CYCLE DE PENSÉE
DE VOTRE FILLE PEUT AIDER**



- Vous pouvez adapter ce que vous dites pour que votre communication avec elle soit meilleure – en semblant compréhensive et empathique et non conflictuelle ou dédaigneuse.
 - Vous pouvez lui demander des choses d'une manière qui générera une réponse positive.
 - Vous pouvez l'aider à faire des activités qui la rendront heureuse et épanouie.
 - Vous pouvez l'aider à remarquer comment sa pensée dominante affecte son travail scolaire et à créer des stratégies positives.
- 
- 
- 

- Vous pouvez lui demander ses sentiments et ses pensées d'une manière qui ouvrira la communication plutôt que de fermer la porte.

COMPRENDRE VOTRE PROPRE CYCLE DE PENSÉE DOMINANTE PRÉSENTE ÉGALEMENT DES AVANTAGES

- Savoir quand vous n'êtes pas aussi empathique signifie que vous pouvez faire plus d'efforts pour écouter et valider. (*Femme Dynamique*)
- Savoir quand votre pensée logique et structurée peut sembler dénuée d'amour vous permet de vous assurer que vous validez et soutenez votre communication. (*Femme Dynamique*)
- Savoir quand vous êtes trop protectrice – quand vous voyez le danger partout – vous aide à ajuster les restrictions impulsives et à ne pas apparaître comme une dictatrice irrationnelle. (*Femme Sauvage*)
- Savoir quand vous êtes super-critique signifie que vous pouvez délibérément adoucir vos mots et votre approche. (*Femme Sauvage*)
- Savoir quand vous voulez une discussion analytique ou un argument signifie que vous pouvez laisser des sujets sensibles pour une autre phase. (*Femme Dynamique/Femme Sauvage*)
- Savoir quand vous pouvez lâcher prise, pardonner et oublier, vous permet de traverser la confrontation. (*Femme Sage*)
- Connaître le meilleur moment et le meilleur environnement pour mener une réunion familiale, ou une interven-

tion, vous aide à faire en sorte que tout le monde se sente validé et aimé. (*Femme Aimante*)

Vous connaissez maintenant deux des cycles. Mais il reste deux cycles encore plus importants : les capacités et les compétences, et les besoins et la motivation.

Le cycle des capacités et des compétences

Comment comprendre le cycle des capacités et des compétences peut aider à créer l'harmonie

RÉSUMÉ DES CAPACITÉS ET COMPÉTENCES POTENTIELLES



Fille du Printemps

Phase de pré-ovulation

Capacités et compétences améliorées :

- Plus logique et organisée.
- Envie de faire des plans.
- Autonome, assertive et motivée.
- Veut atteindre ses objectifs et ses rêves.
- Possède de meilleurs niveaux de concentration.
- Prend des mesures plus indépendantes.
- Aime commencer de nouveaux projets.
- Veut en savoir plus – curieuse.



Fille de l'Été
Phase d'ovulation

Capacités et compétences améliorées :

- Veut créer de nouvelles amitiés.
- Est meilleure pour aider et soutenir les amis.
- Peut être plus compréhensive des sentiments des gens – ressent plus d'empathie.
- A plus de maturité émotionnelle.
- Est débrouillarde.



Fille de l'Automne
Phase prémenstruelle

Capacités et compétences améliorées :

- Trouve des problèmes dans tout ce que vous faites et dites !
- A des idées solutions « prêtes à l'emploi ».
- Est plus inspirée de manière créative lorsque les niveaux d'énergie sont élevés.
- Peut être plus intuitive.
- Peut argumenter le contraire pour parvenir à traiter un problème.



Fille de l'Hiver
Phase menstruelle

Capacités et compétences améliorées :

- Possède des dispositions pour la pleine conscience.
- Peut être perspicace.
- A une plus grande capacité à comprendre et à accepter la situation dans son ensemble.
- Est davantage capable d'observer et d'accepter.
- Est meilleure pour lâcher prise et pardonner.

En plus des changements dans la pensée dominante, les femmes ont également quatre fois plus de compétences et de capacités « optimisées ». Les « jours optimisés » sont des jours dans une phase où elles peuvent effectuer des tâches spécifiques mieux et plus rapidement. Vous savez peut-être déjà quelles compétences et capacités sont plus faciles pour vous dans des phases particulières, mais il peut également y avoir d'autres talents non découverts qui n'attendent que vous pour être explorés.

En accompagnant votre fille tout au long de son cycle, vous pouvez lui demander à chaque phase ce qu'elle trouve plus facile à faire ou ce qu'elle peut faire plus rapidement. Vous pouvez regarder vos propres phases et vous poser la même question, et peut-être comparer avec votre fille – il se peut que votre fille applique ses compétences et ses capacités améliorées d'une manière que vous n'avez jamais envisagée. De cette façon, vous apprenez tous les deux ensemble les talents cachés dans vos cycles. Et lorsque vous partagez la même compétence améliorée et que vous êtes toutes les deux dans la même phase, imaginez à quel point il sera merveilleux d'exprimer cette énergie et cette capacité étonnantes ensemble !!!

COMMENT COMPRENDRE LES CAPACITÉS ET LE CYCLE DE COMPÉTENCES AMÉLIORÉS DE VOTRE FILLE PEUT AIDER

- Savoir que votre fille a des compétences améliorées dans des phases particulières signifie que dans ces phases, vous pouvez adapter des activités pour elle qui utiliseront ces compétences et l'aideront à se sentir épanouie et accomplie.

- Comprendre ses capacités signifie que vous pouvez tirer parti du fait **qu'elle est heureuse et prête** à faire des tâches qu'elle trouve faciles et dans lesquelles elle se sent bien.
- Savoir que votre fille a une aptitude pour certaines tâches dans certaines phases signifie que vous pouvez arrêter de lui donner à faire des choses auxquelles elle résistera. Cela signifie également que certaines tâches que vous n'avez pas envie de faire pourraient **être effectuées rapidement par quelqu'un qui aimera les faire et les fera mieux que vous !**
- Comprendre qu'elle a des niveaux de compétences changeants signifie que vous ne lui imposerez pas d'attentes **irréalistes** ou de pression pour maintenir le plus haut niveau de compétence tout au long du mois. Les compétences optimisées sont un cadeau à utiliser lorsqu'elles sont données, et il ne faut pas s'y attendre tout le temps.
- Savoir que ses compétences optimisées changent au cours du mois ne signifie pas qu'elle ne peut pas faire une tâche particulière, cela signifie simplement que certains jours, certaines activités prendront plus de temps ou nécessiteront plus de concentration, d'énergie ou de volonté. Ainsi, vous pouvez lui donner le temps supplémentaire, des encouragements supplémentaires ou le soutien dont elle a besoin, ce qui lui facilite la tâche.

COMPRENDRE VOTRE PROPRE CYCLE DE COMPÉTENCES ET DE CAPACITÉS OPTIMISÉES PRÉ- SENTE ÉGALEMENT DES AVANTAGES

- Vous saurez quand vous avez des compétences optimales en matière de planification et d'organisation pour créer une structure et une routine pour votre fille et le reste de votre famille.
- Vous connaîtrez votre meilleur moment pour communiquer et pour lui parler d'un sujet difficile.
- Vous saurez quand laisser un problème de côté pendant une semaine afin d'avoir une perspective différente durant une autre phase.
- Vous saurez quand des choses spécifiques comptent plus ou moins pour vous, et vous pourrez partager ces connaissances avec votre fille afin qu'elle sache mieux **vous** gérer.
- Vous saurez quand des choses spécifiques sont plus difficiles pour vous, vous pouvez donc déléguer au sein de la famille ou demander à votre fille de vous donner plus d'espace ou de temps pour faire les choses.
- Vous saurez quand des choses spécifiques sont plus faciles pour vous, et vous pourrez ainsi informer votre fille des moments où elle pourra vous demander certaines activités, aide ou tâches.
- Vous saurez comment gérer vos activités et votre vie pour tirer le meilleur parti de vos compétences optimisées et ressentir le bonheur et le bien-être qui découlent de l'adéquation des tâches aux jours qui leur conviennent le mieux. (Pour plus de détails, voir mon livre *La Femme optimale*.)

Connaître vos propres expériences cycliques et être ouverte et honnête à leur sujet avec votre fille constitue non seulement un modèle positif pour elle dans la gestion de ses propres changements, mais cela l'aide également à vous gérer ! Si elle sait que vous êtes en phase prémenstruelle, elle saura que certaines interactions ou activités peuvent obtenir une réponse plus forte de votre part que durant le reste du cycle. Selon sa phase, elle peut décider d'interagir avec vous d'une manière différente, ou plutôt décider de s'amuser de la confrontation !

Vivre en étroite collaboration signifie que l'interaction entre vous et votre Fille est particulièrement importante. En comprenant votre nature cyclique, vous pouvez aider à construire une relation équilibrée avec votre fille, car vous comprendrez que vous vous exprimez à travers quatre femmes différentes et que **chacune de ces femmes a besoin de créer une relation positive avec elle.**

Le secret pour se sentir heureux

Lorsque vous ou votre fille accomplissez une tâche durant la phase où les capacités appropriées sont améliorées, vous pouvez vous sentir épanouies et heureuses !

Vous avez maintenant le secret pour changer votre humeur et l'humeur de votre fille. Dans n'importe quelle phase du cycle, lorsque vous effectuez une tâche qui utilise les compétences et les capacités optimisées, vous pouvez vous sentir bien. Il se peut

Chapitre 2. La clé du bonheur pour votre fille menstruée et pour vous ! - 51

que vous et votre fille soyez dans des phases différentes et que vous ayez besoin de tâches différentes pour vous sentir bien, ou il se peut que vous soyez tous les deux dans la même phase et que vous fassiez la même tâche pour vous sentir bien toutes les deux.

Dans l'environnement mondial actuel, prendre un peu de temps pour choisir une tâche qui utilise les capacités améliorées de votre fille est un moyen beau et simple de l'aider à gérer plus facilement les changements de routine et les restrictions et à créer des sentiments de bien-être lorsqu'elle éprouve de l'insécurité et de l'anxiété. Et partager le secret avec elle signifie qu'elle saura qu'elle a un certain contrôle sur ce qu'elle ressent dans n'importe quelle phase.



Le cycle des besoins et de la motivation

*Comment comprendre les besoins
et le cycle de motivation peut aider
à créer l'harmonie*

RÉSUMÉ DES BESOINS POTENTIELS ET DE LA MOTIVATION



Fille du Printemps

Phase de pré-ovulation

Besoins et motivation

- Être physique et vouloir être à l'extérieur.
- Passer à l'action.
- Commencer quelque chose de nouveau.
- Sentiments de réussite et d'accomplissement.
- Autonomisation et contrôle.
- Résultats rapides.
- Apprentissage.
- Être compétitive et gagnante.



Fille de l'Été
Phase d'ovulation
Besoins et motivation

- Être avec les gens.
- Faire les choses ensemble.
- Aider les autres.
- Nouer et renforcer des amitiés.
- Vouloir des résultats qui aident tout le monde.
- Créativité pratique – faire physiquement quelque chose.



Fille de l'Automne
Phase prémenstruelle
Besoins et motivation

- Moins de tâches et plus de repos lorsque l'énergie est faible.
- Activités quand elle est a beaucoup d'énergie.
- Contrôle de son temps, de ses activités et de ses énergies.
- Faire les choses à sa façon.
- Des projets pour sa capacité d'analyse critique.
- Des projets pour sa créativité inspirée et exacerbée.
- Des tâches non complexes pour les creux d'énergies.
- Faire les choses seule.
- Projets de rangement/nettoyage.
- Temps seule quand il y a peu d'énergie.



Fille de l'Hiver
Phase menstruelle
Besoins et motivation

- Plus de temps pour se reposer et dormir.
- Du temps pour rêvasser.
- Mise en retrait et établissement de barrières entre elle et les problèmes du monde extérieur.
- Calme et tranquillité.
- Simplicité – pas de multitâche.
- Un rythme de vie plus lent.
- Tâches réduites ou pas de tâches.
- Du temps seule.
- Des approches qui ne sont pas superficielles.
- Savoir qu'elle fait partie de quelque chose de plus vaste qu'elle-même peut être une vision du monde.

Si vous savez ce dont votre fille a besoin dans chacune de ses phases, vous pouvez l'aider à répondre à ces besoins – et alors non seulement vous serez appréciée et aurez une bonne image, mais vous aurez également une fille heureuse et accessible !

Les besoins sont également une motivation, donc si vous pouvez suggérer qu'une activité ou une tâche particulière répondra à l'un des besoins de phase de votre fille, elle sera peut-être plus disposée à vous donner une réponse positive et enthousiaste. Vous la motiverez à faire ce que vous voulez qu'elle fasse tout en réalisant quelque chose dont elle a besoin dans la phase actuelle. C'est gagnant-gagnant !

Il est également important que vous compreniez **vos propres** besoins et que vous puissiez les satisfaire, afin d'être plus centrée et plus calme dans votre interaction avec votre fille. Lorsque vos besoins ne sont pas satisfaits, vous pouvez

Chapitre 2. La clé du bonheur pour votre fille menstruée et pour vous ! - 55

vous sentir irritable, plus intolérante et impatiente, et vous pouvez facilement vous en prendre aux gens. Il est particulièrement important que vous ne vous attendiez pas à ce que votre fille réponde à vos besoins pour vous.

Par exemple, un « besoin » Prémenstruelle peut être de désencombrer et de créer de l'espace – quelque chose que beaucoup de femmes éprouvent quelques jours avant la menstruation. Il n'est pas juste de s'attendre à ce que votre fille nettoie et range sa chambre ou son espace personnel afin de répondre à ce besoin particulier en vous. Au lieu de cela, vous pouvez satisfaire vos propres pulsions prémenstruelles en nettoyant et rangeant le reste de la maison, et lorsque votre fille sera dans sa phase prémenstruelle, vous pourrez lui suggérer de ranger et de nettoyer son propre espace. Si vous faites cette suggestion et lui tendez un sac poubelle quand elle est sur un pic d'énergie dans sa phase prémenstruelle, alors elle est plus susceptible d'être enthousiaste à l'idée de le faire !

Si vous ressentez toutes les deux le même besoin de phase en même temps, cela peut être une occasion pour vous de faire quelque chose qui crée des liens positifs – mais cela a également le potentiel de créer des besoins non satisfaits. Par exemple, si vous avez tous les deux vos règles et que vous voulez être seule et ne rien faire, il pourrait y avoir du ressentiment si l'une de vous est autorisée à faire ce dont elle a besoin, mais que l'autre est toujours censée continuer à tout faire « comme d'habitude ».

Tous les besoins ne peuvent pas être satisfaits, car le monde ne laisse pas les femmes vivre une vie cyclique – et il faut donc faire des compromis. Ce pourrait être une bonne idée de trouver ce compromis à l'avance, peut-être dans la phase d'ovulation de votre fille, lorsqu'elle pourra percevoir le monde d'une manière plus empathique. Mais attention : si vous avez cette

conversation durant votre phase prémenstruelle, vous pourriez sembler exigeante, alors que si vous êtes dans votre phase d'ovulation, vous pourriez organiser des choses pour répondre aux besoins de votre fille aux dépends des vôtres.

Enfin, vous n'avez pas besoin de faire de grandes choses pour répondre à votre besoin de ressentir plus de bonheur ou de bien-être. Une simple petite action qui répond à un besoin a autant d'impact qu'une grande action ! Il n'est pas nécessaire de prendre de grandes décisions qui changent la vie lorsqu'une simple activité aura le même effet sur vous et votre fille.

COMMENT COMPRENDRE LES BESOINS ET LE CYCLE DE MOTIVATION DE VOTRE FILLE PEUT AIDER

- Comprendre et identifier les besoins de phase de votre fille – physiques, mentaux, émotionnels ou autres – et ensuite l'aider à les satisfaire, vous aidera à ressembler à une « super » maman !
- Partager votre compréhension peut aider votre fille à identifier ses propres besoins et à les satisfaire elle-même. Cela peut l'aider à développer des sentiments de contrôle tout en vivant le chaos des changements hormonaux et des perturbations de l'environnement qui l'entoure.
- Comprendre quelles actions répondent à ses besoins vous permet de motiver votre fille à faire des activités qui peuvent **l'aider à améliorer son humeur.**
- Connaître les besoins de votre fille et l'aider à les satisfaire est un moyen positif et proactif pour vous de montrer à **quel point vous l'aimez.**

Chapitre 2. La clé du bonheur pour votre fille menstruée et pour vous ! - 57

- Comprendre que répondre à ses besoins est un bon moyen de motiver votre fille à faire des activités ou des tâches particulières vous permet de lui demander de faire les choses que vous aimeriez qu'elle fasse et **d'obtenir une réponse positive**.
- Comprendre le désir intérieur de votre fille d'exprimer ses capacités et ses compétences améliorées spécifiques à la phase signifie que vous y avez accès – vous avez donc la possibilité pour votre fille d'être **activement impliquée** dans les tâches.
- Savoir que répondre aux besoins de votre fille aura des répercussions positives pour vous peut vous motiver à créer les activités appropriées !

COMPRENDRE VOTRE PROPRE CYCLE DE BESOINS ET DE MOTIVATION PRÉSENTE ÉGALEMENT DES AVANTAGES

- Si vous savez que répondre à un besoin de phase vous motive, alors vous avez la clé pour vous motiver tout au long de votre cycle !
- Connaître vos propres besoins de phase signifie que vous pouvez répondre à vos besoins vous-même – sans compter sur quelqu'un d'autre pour vous faire ressentir du bien-être ou du bonheur.
- Si vous pouvez répondre à vos besoins et vous sentir plus heureuse, vous communiquerez votre bonne humeur à ceux qui vous entourent. Avec le stress actuel que beaucoup d'entre nous vivent, il est important que vous sachiez comment améliorer votre humeur pour garder votre environnement familial équilibré et harmonieux.

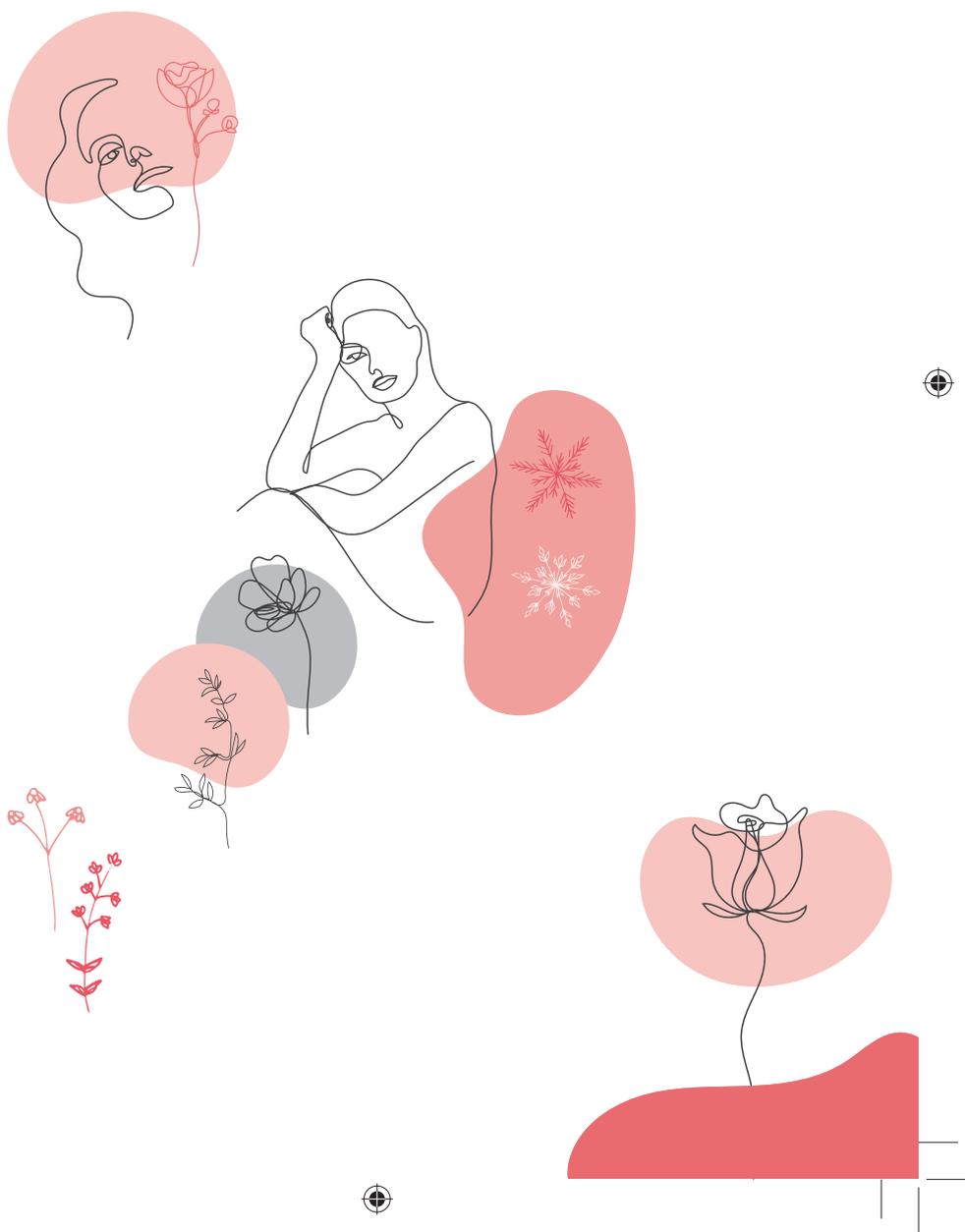
58 - Mon ado a ses règles

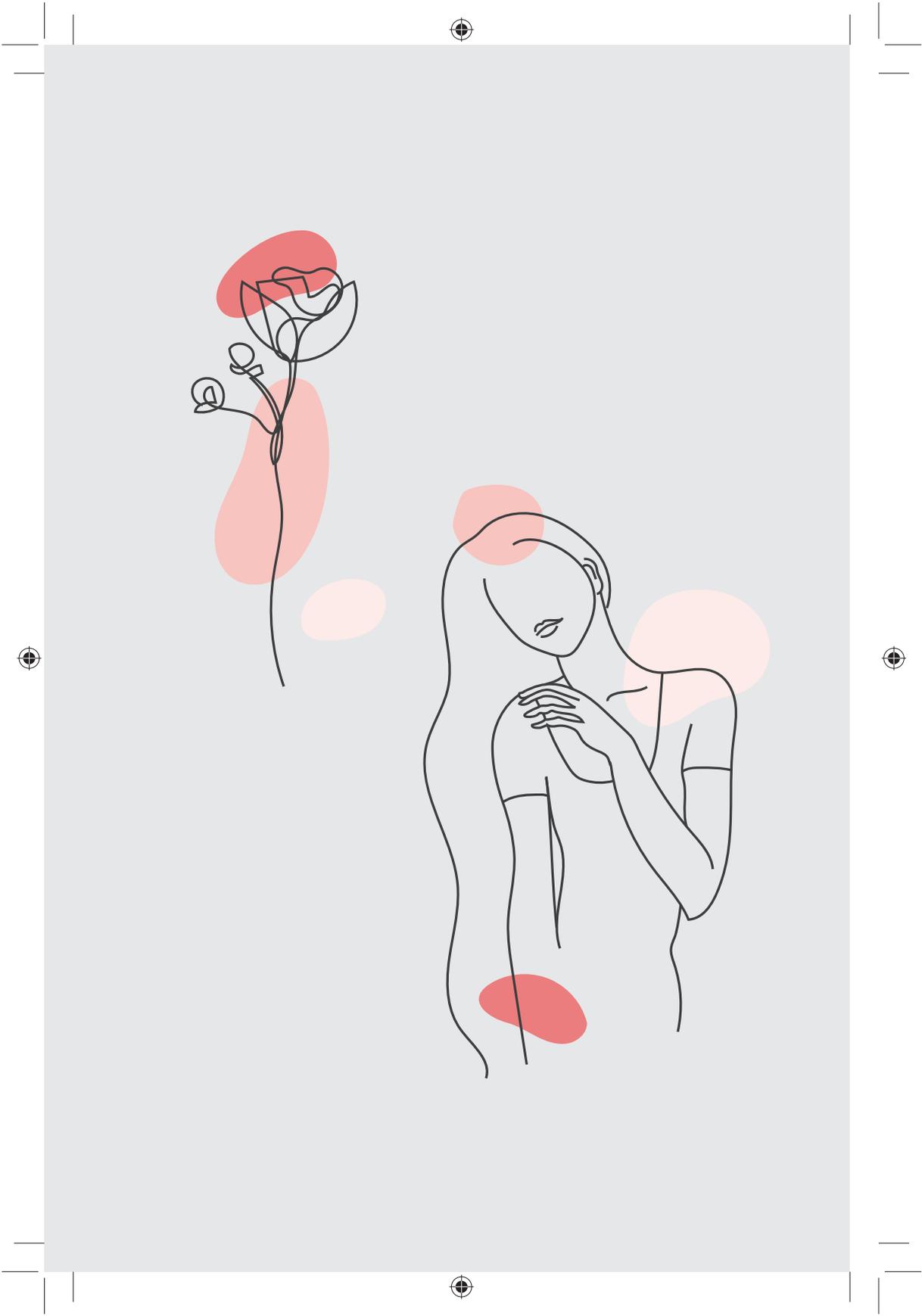
- Savoir que vous devez exprimer vos propres capacités et compétences améliorées à chaque phase pour ressentir le bien-être vous incitera à leur accorder de l'attention, du temps et de l'espace.
- Montrer comment **vous** répondez vous-même à vos besoins de phase – et les utiliser pour vous motiver à faire les choses que vous ne voulez pas vraiment faire – offre un modèle pratique pour votre fille sur la façon de se motiver.
- Partager vos propres besoins et motivations de phase avec votre fille peut l'aider à explorer ses propres besoins, et à comparer vos ressemblances et différences. Cela peut créer le respect des exigences individuelles de chacun.
- Comprendre et répondre à vos besoins peut vous aider à créer votre propre stabilité émotionnelle et vos sentiments d'autonomisation alors que vous devez faire face à de nombreux défis de la part de votre fille et de la situation mondiale.

Avec le stress des changements dans le travail, l'emploi, les problèmes financiers, l'insécurité à l'égard des proches et de l'avenir, nos cycles menstruels peuvent devenir irréguliers – ou plus irréguliers que la normale. Ce n'est pas inhabituel. Il existe un lien interactif bidirectionnel fort entre l'esprit et le cycle – les changements dans le cycle affectent votre esprit, et ce qui est dans votre esprit affecte votre cycle. Ainsi, votre stress mental peut avoir un impact sur votre cycle physique et sur les phases individuelles, et cela peut également signifier que vous avez des réponses mentales et émotionnelles plus fortes à votre phase actuelle. Le résultat est que vous ne savez peut-être pas laquelle des quatre femmes vous rencontrez actuellement – ou laquelle des quatre Filles Cycliques vous avez à la maison !

Chapitre 2. La clé du bonheur pour votre fille menstruée et pour vous ! - 59

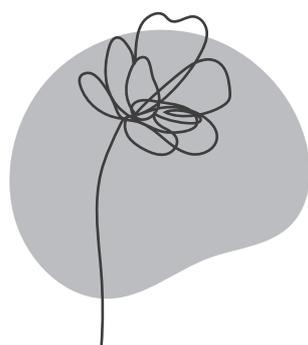
Plus tard dans le livre, nous examinerons l'impact du stress sur nos expériences des quatre phases, mais voyons d'abord comment vous pouvez devenir de véritables détectives et essayer de déterminer qui vous êtes et avec qui vous vivez !





CHAPITRE 3

**AU SECOURS !
QUI EST CETTE
PERSONNE ?**



Rappelez-vous que vivre ses cycles est un art, et non une science.

La clé pour vivre avec le cycle menstruel est d'observer et de s'adapter, de créer et d'être flexible, et de fluer avec les énergies et les expériences. Vous remarquerez peut-être que votre fille a toujours les mêmes expériences dans des phases particulières – par exemple, peut-être qu'elle ressent une augmentation de l'énergie physique dans sa phase de pré-ovulation. Vous pouvez également observer qu'elle a toujours les mêmes expériences émotionnelles, mentales ou créatives certains jours de chaque cycle menstruel. Peut-être avez-vous également remarqué que les expériences de phase de votre fille sont influencées par ce qu'elle pense, par le stress et par l'impact du monde qui l'entoure.

Les choses pourraient être plus faciles pour tout le monde si les femmes avaient quatre lumières sur le front indiquant leurs phases, mais comme ce n'est pas le cas, vous devez être une observatrice enthousiaste et une exploratrice de votre propre cycle et du cycle de votre fille.

S'il vous plaît rappelez-vous – ne dites jamais à votre fille que vous pensez qu'elle est dans une phase particulière à moins qu'elle ne fasse appel à votre perspicacité. Gardez l'information pour vous, mais **agissez en conséquence**. Définir votre fille par sa phase peut être limitatif et lui faire ressentir un manque de validation de son individualité et de ses expériences.

Liste de contrôle pour identifier quelle fille est dans la pièce avec vous

.....

Il est important de se rappeler que si le cycle de votre fille est irrégulier, elle peut connaître des phases de durées très différentes des vôtres. Cela fait de **l'observation la clé** pour comprendre laquelle des quatre Filles Cycliques vous avez avec vous à un moment donné. Et préparez-vous à faire des erreurs – parce qu'il se passera des choses dans la vie de votre fille que vous ne connaissez pas et qui peuvent également influencer son cycle.

Mais l'échec n'existe pas – il n'y a que des actions et des approches qui **ne sont pas alignées sur la phase actuelle**. Alors, réessayez avec une autre approche ou action.

La liste de questions ci-dessous est destinée à vous aider à observer votre fille et à essayer de deviner avec certitude laquelle des quatre Filles Cycliques vous avez actuellement avec vous. Les questions sont proposées simplement comme un guide pour vous aider à comprendre les énergies de votre Fille qui vous donnera ensuite les informations nécessaires pour la soutenir à travers cette période de changement physique et mondial.

Et bien sûr, vous pouvez toujours utiliser les questions pour vous aider à identifier laquelle des quatre Femmes Cycliques vous êtes actuellement vous-même !

L'influence des étapes de la vie

Vous devez également prendre en compte les étapes de la vie de votre fille, car cela aura aussi un impact sur ses expériences cycliques.

Les quatre étapes de la vie d'une femme (fille, femme adulte, femme mûre, femme âgée) ont des énergies similaires – et des capacités et des besoins accrus – aux quatre phases du cycle menstruel. Bien que votre fille soit une jeune fille, ses énergies sont linéaires, elle grandit vers un objectif – et cet objectif est l'âge adulte. Elle développe son ego, son individualité et son indépendance – elle veut explorer le monde pour voir ce qu'elle peut faire et où sont ses limites – et elle a confiance en elle et peut-être une longue liste de choses qu'elle souhaite faire quand elle deviendra adulte. Ces énergies et cet état d'esprit sont très similaires à ceux des femmes dans leur phase de pré-ovulation.

Le processus de passage de l'étape de la vie de l'enfant à l'étape de la vie de la femme adulte est progressif, et tout comme les femmes passent par les jours de transition du cycle dans leur cycle menstruel, elles traversent également les années de transition des étapes de la vie. Au cours de ces années de transition, elles peuvent contenir certaines des énergies de la période qu'elles quittent et aussi de la période dans laquelle elles entrent. Les étapes de la vie influencent les expériences d'une femme dans chacune des phases de son cycle, ce qui signifie que tout au long du cycle, toutes les phases de votre fille peuvent être affectées dans une certaine mesure par ses

changements à mesure qu'elle devient une femme à travers les années de transition de fille à femme.

Selon l'âge de votre fille, vous constaterez peut-être que même si elle a ses règles, elle éprouve toujours une énergie dynamique. Plus elle approchera de l'âge adulte, plus il est probable que ses expériences de cycle correspondront aux généralisations pour les adultes ci-dessous.

N'oubliez pas d'être une exploratrice – de tout aborder avec enthousiasme, de regarder et d'apprendre, et d'aimer en savoir plus sur votre belle et merveilleuse fille !

Questions à vous poser sur votre fille

QUESTIONS SUR L'ÉNERGIE PHYSIQUE

Cochez la case		Fille Cyclique éventuelle	Phase(s) possible(s)
	Est-elle physiquement active ?	Fille du Printemps, Fille de l'Été	Pré-ovulation Ovulation
	Son énergie physique et son endurance semblent-elles croître ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
	Son énergie physique est-elle bonne et stable ?	Fille de l'Été	Ovulation

66 - Mon ado a ses règles

Sembler-t-elle plus fatiguée et a-t-elle besoin de plus de repos ?	Fille de l'Automne, Fille de l'Hiver	Préménstruelle Menstruelle
Son énergie physique monte-t-elle et descend-elle de manière erratique ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
A-t-elle de longues périodes d'activité pendant la journée – mais est-elle ensuite fatiguée plus tôt que d'habitude ?	Fille de l'Automne	Début de la préménstruation
Est-elle surtout fatiguée et renfermée, mais avec de courts pics d'énergie impulsive et compulsive ?	Fille de l'Automne	Vers la fin de la préménstruation
Est-ce qu'elle « hiberne » – dort plus ?	Fille de l'Hiver	Menstruel

QUESTIONS SUR LES ÉMOTIONS ET LES SENTIMENTS

Cochez la case		Fille Cyclique éventuelle	Phase(s) possible(s)
<input type="checkbox"/>	Est-elle émotionnellement stable mais détachée ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
<input type="checkbox"/>	A-t-elle une superconfiance continue en elle-même et en ses capacités ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
<input type="checkbox"/>	Est-elle très positive et volontaire ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
<input type="checkbox"/>	Est-elle dirigée par l'égo ?	Fille de printemps, Fille de l'Automne	Pré-ovulation Préménstruelle
<input type="checkbox"/>	Est-elle émotionnellement stable ?	Fille de l'Été	Ovulation
<input type="checkbox"/>	Est-elle très aimante, attentionnée, nourrissante et tactile ?	Fille de l'Été	Ovulation
<input type="checkbox"/>	Est-elle très consciente de vos besoins et de vos émotions ?	Fille de l'Été	Ovulation
<input type="checkbox"/>	Peut-elle écouter les problèmes des gens et ne pas s'énerver ?	Fille de l'Été	Ovulation

A-t-elle besoin d'une réponse émotionnelle de votre part ?	Fille de l'Été	Ovulation
Est-elle désintéressée par les opinions ou les besoins des autres ?	Fille de printemps, Fille de l'Automne	Pré-ovulation Préménstruelle
Est-elle super sensible à tout ce que vous dites ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Réagit-elle de manière explosive ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Est-elle émotionnellement dans le besoin ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Est-elle frustrée, intolérante, impatiente ou agressive ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Semble-t-elle un peu faible émotionnellement pour de nombreuses raisons ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Est-elle émotionnellement dans le besoin ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Se retire-t-elle émotionnellement pendant de courtes périodes ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle dans un creux d'énergie.
Est-elle tout le temps en retrait émotionnel ?	Fille de l'Hiver	Menstruelle

	Sembler-t-elle un peu faible émotionnellement sans raison spécifique ?	Fille de l'Hiver	Menstruelle
	Est-elle retirée, mais a-t-elle une légère augmentation de l'énergie positive ?	Transition de Fille de l'Hiver à Fille du Printemps	Transition de menstruelle à pré-ovulation.

QUESTIONS SUR LA PERCEPTION ET LES CAPACITÉS

Cochez la case	Fille Cyclique éventuelle	Phase(s) possible(s)	
	Veut-elle une raison pour tout ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
	Veut-elle de la structure, des règles et de l'organisation dans sa vie ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
	Veut-elle faire les choses elle-même ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
	Est-elle concentrée sur sa pensée ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
	Passe-t-elle plus de temps que d'habitude à communiquer avec des amis ?	Fille de l'Été	Ovulation
	Est-elle intéressée par les relations familiales ?	Fille de l'Été	Ovulation
	Est-elle concentrée sur les sentiments ?	Fille de l'Été	Ovulation

70 - Mon ado a ses règles

Est-elle coopérative ?	Fille de l'Été	Ovulation
Montre-t-elle de l'appréciation ?	Fille de l'Été	Ovulation
Veut-elle faire des choses ?	Fille de l'Été	Ovulation
Est-elle douée pour s'exprimer ?	Fille de l'Été	Ovulation
Critique-t-elle tout ce qui vous concerne et ce que vous faites ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Se dispute-t-elle avec tout le monde et chaque demande ou décision ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
A-t-elle des moments de grande créativité suivis de faibles émotions ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Est-elle concentrée sur son monde imaginaire intérieur ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Est-elle attirée par la spiritualité ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
A-t-elle une pensée créative et des impulsions dispersées ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Se retire-t-elle des discussions ou des arguments ?	Fille de l'Hiver	Menstruelle

Chapitre 3. Au secours ! Qui est cette personne ? - 71

Manque-t-elle de préférences ? – « Peu importe »	Fille de l'Hiver	Menstruelle
Est-elle concentrée vers l'intérieur ?	Fille de l'Hiver	Menstruelle
A-t-elle des moments de profonde perspicacité étonnante pour son âge	Fille de l'Hiver	Menstruelle
Est-elle juste « ok » – pas de réelle confiance en soi extérieure, mais pas de manque de confiance ?	Fille de l'Hiver	Menstruelle

BESOINS ET QUESTIONS DE MOTIVATION

Cochez la case	Possible Fille Cyclique	Phase(s) possible(s)
Veut-elle créer de l'ordre et de la structure ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
A-t-elle de longues listes de choses qu'elle veut faire ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
Est-elle motivée par le risque ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
Veut-elle commencer de nouvelles choses ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation

72 - Mon ado a ses règles

Veut-elle recommencer, quoi qu'il arrive ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
Est-elle occupée ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
A-t-elle envie de plus ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
Est-ce qu'elle « veut » ?	Fille du Printemps	Pré-ovulation
Veut-elle faire les choses par elle-même et à sa façon ?	Fille du Printemps, Fille de l'Automne	Pré-ovulation Préménstruelle
Est-elle motivée par le contrôle d'une situation ?	Fille du Printemps, Fille de l'Automne	Pré-ovulation Préménstruelle
Veut-elle vous aider ou vous rendre heureuse ?	Fille de l'Été	Ovulation
Est-elle très pratique et heureuse de faire les choses de tous les jours ?	Fille de l'Été	Ovulation
Veut-elle faire des choses avec vous ou avec les autres ?	Fille de l'Été	Ovulation
Aime-t-elle faire des activités de « femme au foyer » ?	Fille de l'Été	Ovulation
Veut-elle agir pour sauver la planète ?	Fille de l'Été	Ovulation

Veut-elle aider les autres ?	Fille de l'Été	Ovulation
A-t-elle « besoin » ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
A-t-elle besoin d'avoir raison ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Veut-elle jeter de vieilles choses ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
A-t-elle envie de moins ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Est-elle très autocritique et veut-elle s'améliorer ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
A-t-elle une longue liste de choses qu'elle veut que vous fassiez ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
A-t-elle des idées compulsives et de la créativité ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Veut-elle faire les choses toute seule et à son rythme ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Est-elle motivée par le fait de rester dans sa zone de confort et d'éviter les risques ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Peut-elle facilement identifier tout ce qui pourrait mal tourner dans les moindres détails ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle

74 - Mon ado a ses règles

Ne fera-t-elle pas quelque chose parce que c'est « dangereux » ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
A-t-elle besoin de changement ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Veut-elle détruire ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Veut-elle lâcher prise et abandonner ?	Fille de l'Automne	Préménstruelle
Accepte-t-elle les gens et les situations ?	Fille de l'Hiver	Menstruelle
Veut-elle lâcher prise mais ne pas abandonner ?	Fille de l'Hiver	Menstruelle
Voit-elle l'importance de sauver la planète ?	Fille de l'Hiver	Menstruelle
Ne veut-elle rien faire ?	Fille de l'Hiver	Menstruelle

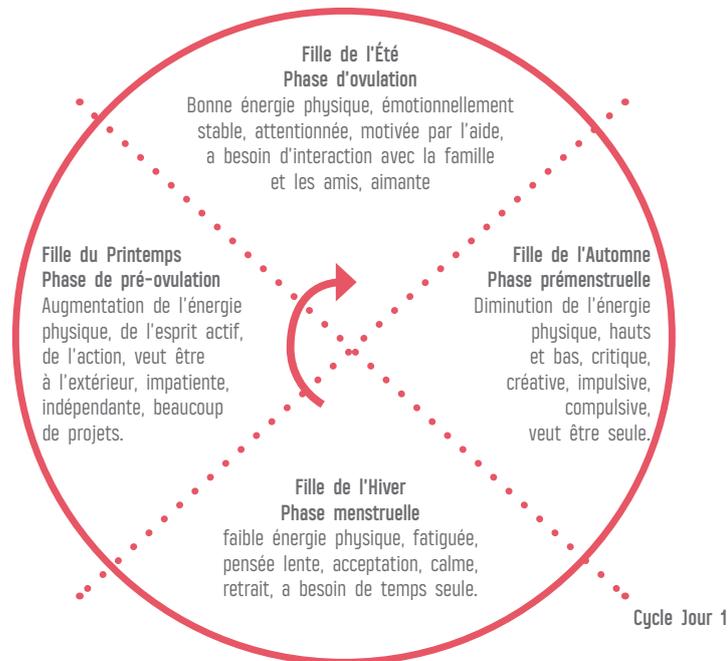
Rappelez-vous que les questions de la liste de contrôle ci-dessus sont un guide simple pour vous aider à observer votre fille et ne sont en aucun cas définitives. Rappelez-vous également que votre fille pourrait vivre une journée de transition de cycle où elle pourrait expérimenter une combinaison d'énergies physiques, d'émotions, de perceptions dominantes, de motivation et de besoins, de deux phases différentes.

Si votre fille ne semble pas correspondre à une phase particulière, utilisez ces listes de contrôle sur quelques jours pour

voir quelles expériences restent les mêmes chaque jour – cela éliminera les influences externes (voir la section ci-dessous sur les influences supplémentaires) et vous donnera une meilleure idée de la phase dans laquelle elle se trouve.

Téléchargez des tableaux imprimables sur www.miranda-gray.co.uk.

Qui est avec moi ? Cadran



La taille unique ne convient pas à tout le monde !

.....

La meilleure façon de savoir laquelle des quatre Femmes Cycliques vous êtes actuellement – et laquelle des quatre Filles Cycliques est votre fille en ce moment – consiste à ce que vous notiez chacune vos expériences chaque jour. Oui, nous vivons une époque frénétique ! Votre vie actuelle peut être soumise à plus d'exigences et de stress que vous n'en avez connu auparavant, laissant très peu de temps pour quelque chose de nouveau. Mais il y a d'énormes avantages à ne passer que quelques minutes chaque soir à noter vos expériences et vos sentiments. Si vous savez qui vous êtes, alors vous pouvez :

- savoir quels sont vos besoins et comment y répondre
- comprendre pourquoi vous vous comportez d'une manière particulière et agir pour créer l'harmonie
- appliquer vos compétences et vos capacités améliorées pour subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille
- faire les choses dont vous savez qu'elles vous rendent heureuse et épanouie
- vous sentir en contrôle

- vous sentir plus forte
- vous sentir moins stressée et plus capable de gérer
- vous sentir capable d'attendre quelques jours jusqu'à ce que votre phase change.

Et surtout, vous **comprendrez vos besoins dans votre relation avec votre fille**. Cela vous permettra de créer des approches qui répondent à vos exigences individuelles et de construire ainsi une relation plus forte, plus équilibrée et plus affirmée.

Bien que votre cycle puisse vous donner un aperçu des sentiments, de la perception et des énergies de votre fille, ses expériences sont uniques. Il est donc important de l'encourager à faire un relevé rapide de ses expériences chaque jour. Cela pourrait être une activité amusante à faire ensemble, mais si ce n'est pas possible, passer un peu de temps à la fin de chaque phase, ou cycle, pour partager vos notes et vos observations peut aider à renforcer la compréhension mutuelle.

Mais comment pouvez-vous intéresser votre fille à commencer ce chemin d'auto-observation ? Essayez de deviner quelle Fille Cyclique elle est actuellement et réfléchissez à la façon dont vous pourriez motiver son enthousiasme et son désir de s'impliquer. N'oubliez pas **de faire correspondre la tâche à l'une de ses compétences ou motivations**, mais pensez également à son niveau d'énergie physique.

Par exemple :



• **Phase Fille du Printemps** – elle peut aimer l'approche consistant à découvrir qui elle est et à remplir les détails dans les tableaux graphiques ou les cadrans de cycle ci-dessous.



• **Phase Fille de l'Été** – si vous lui demandez de remplir les tables et les cadrans avec vous, elle peut voir cela comme une activité mère-fille amusante.



• **Phase Fille de l'Automne** – elle peut penser que les tables et les cadrans sont trop restrictifs et qu'elle ne veut pas être mise dans des « cases ». Essayez de l'encourager à trouver une façon différente et plus créative dans cette phase de noter ses expériences – par exemple, elle pourrait colorier les cadrans ou dessiner des images chaque jour.



• **Phase Fille de l'Hiver** – elle peut ne pas être en mesure de trouver les mots pour dire exactement ce qu'elle ressent, et la structure logique des tableaux peut ne pas être facile à appréhender pour elle. Vous pouvez lui dire que vous aimeriez partager vos propres observations et avoir son point de vue sur ce qu'elles peuvent signifier.

La phase de pré-ovulation – Fille du Printemps, Femme Dynamique – est probablement la meilleure phase pour démarrer un projet en raison de ses niveaux élevés d'énergie, de confiance, de capacités mentales et d'excitation à l'idée

de commencer quelque chose de nouveau. Dans la phase Fille du Printemps, votre fille voudra peut-être enregistrer de nombreuses expériences en détail. Cependant, à mesure que le cycle change et que la pensée dominante et la motivation changent, dans la phase Fille de l'Été, votre fille peut réduire le nombre de choses qu'elle note et la quantité de détails. Dans la phase Fille de l'Automne, elle ne voudra peut-être pas s'embêter à enregistrer quoi que ce soit, car elle est plus créative et connective dans sa pensée. Et dans la phase Fille de l'Hiver, elle peut ne pas vouloir noter quoi que ce soit parce que tout va bien et qu'elle n'a pas l'énergie de penser et de bouger. Vous remarquerez peut-être que la même chose arrive à vos propres relevés au cours du mois !

Vivre en étroite collaboration peut être un défi, mais cela peut aussi être une occasion pour vous et votre fille de commencer à observer vos énergies et vos besoins. C'est un projet commun, dont le but est de créer une relation meilleure et plus compréhensive qui aidera non seulement à réduire les problèmes de communication et les différends, mais vous permettra également à toutes les deux de mettre en œuvre dans le monde extérieur ce que vous avez appris en vivant ensemble.

Enregistrement de vos cycles

Enregistrer vos expériences de cycle dans des tableaux peut être un moyen très rapide et facile pour vous d'identifier ce que vous ressentez et vivez. Les femmes sont généralement confrontées à un système éducatif qui leur apprend à penser selon des listes et des tableaux, donc pour beaucoup d'entre elles, c'est l'approche la plus simple pour commencer à enregistrer les observations du cycle. De plus, vous ne savez peut-être pas quoi chercher, alors les tableaux d'enregistrement peuvent vous aider à vous guider dans vos observations.

Mais il existe une autre approche possible en utilisant un cadran plutôt qu'un tableau pour enregistrer vos expériences. Vous constaterez peut-être que votre fille est plus ouverte aux tableaux d'enregistrement dans sa phase pré-ovulation tout en trouvant le format du cadran plus intuitif durant son ovulation et sa phase prémenstruelle. Les tableaux d'enregistrement peuvent plaire dans la phase menstruelle parce qu'ils ne nécessitent pas trop de réflexion indépendante, mais le nombre de questions auxquelles il faut répondre peut sembler trop accablant pour être traité en même temps. L'approche du cadran pourrait être plus acceptable si votre fille est à l'aise avec la façon de l'utiliser et n'enregistre pas beaucoup d'activités, de sentiments et d'expériences chaque jour.

Rappelez-vous que la démarche de ce livre consiste à essayer quelque chose, puis si cela ne fonctionne pas, à l'adapter ou essayer quelque chose de complètement différent ! Il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » – juste des choses qui fonctionnent mieux dans une phase que dans l'autre.

EXEMPLE DE TABLEAU D'ENREGISTREMENT

Les tableaux d'enregistrement contiennent des listes d'expériences que vous et votre fille pouvez trouver utiles d'enregistrer. Bien sûr, vous pouvez enregistrer plus ou moins d'expériences, selon la phase dans laquelle vous vous trouvez. Pour rendre les choses rapides et faciles, vous pouvez simplement enregistrer « Oui » ou « Non », ou vous pouvez donner un score sur dix où « 0 » signifie que vous n'avez pas l'expérience et « 10 » signifie que c'est très fort et percutant. Il y a des lignes vides supplémentaires pour que vous puissiez ajouter vos propres aspects à enregistrer.

Si la phase de votre fille est plus longue que le nombre de jours fourni, elle peut ajouter des colonnes supplémentaires au

tableau. Si sa phase est plus courte, elle peut réduire le nombre de colonnes.

Exemple Fille du Printemps : phase de pré-ovulation

Expérience	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13
	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date
Augmentation de l'énergie physique	Oui	9	10	10	10	8	Stable
Besoin de moins de sommeil	Non	8	8	10	10	10	Stable
Bonne mémoire/ bons niveaux de concentration	Non	3	9	10	10	10	10
Pleine d'énergie	Non	9	10	10	10	10	10
Besoin de démarrer des projets et de faire de la planification	Non	5	8	10	10	10	7
Sûre de soi	Non	7	9	10	10	10	10

Un mois de tableaux d'enregistrement

Télécharger des tableaux imprimables à partir de www.mirandagrays.co.uk

File du Printemps : phase de pré-ovulation	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13
Expérience	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date
Augmentation de l'énergie physique							
Besoin de moins de sommeil							
Bonne mémoire/bons niveaux de concentration							
Pensée rationnelle/ logique							
Extravertie et sociable							
Besoin d'action - besoin de faire bouger les choses							
Se sentir énergisée							
Besoin de démarrer des projets et de faire de la planification							
Avoir beaucoup de projets							
Vouloir faire de l'activité physique							
Sûre de soi							
Avoir des pensées positives							

File de l'été : phase d'ovulation	Jour 14	Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20
Expérience	Date						
Bonne énergie physique							
Se sentir plus douce							
Se sentir bienveillante et nourrissante							
Les amis et la famille sont importants							
Aider les autres est important							
Émotionnellement forte et équilibrée							
Aimer et se sentir désintéressée							
Vouloir se connecter émotionnellement							
Créativité pratique, par exemple cuisiner							
Pensées aimantes							
Capable d'écouter							
Être patiente et accepter							

File de l'Hiver: phase de menstruation	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Expérience	Date						
Fatigue et faible énergie physique							
Besoin de plus de sommeil							
Frustrée et impatiente							
Mauvaise mémoire et faibles niveaux de concentration							
Se sentir lente mentalement et émotionnellement							
Retirée ou déconnectée							
Paisible et heureuse d'être seule							
La méditation est facile							
Réverie							
Sans motivation							
Acceptation- attitude indifférente							
Se sentir spirituelle et intuitive							

Un cadran de cycle mensuel

Un cadran de cycle est une méthode de notation de vos expériences qui met en évidence votre côté cyclique. Si vous écrivez dans votre journal ou si vous utilisez des tableaux, vous pouvez vous voir comme un motif linéaire répétitif de différents aspects. Mais si vous enregistrez vos observations sur un cadran, non seulement il devient très évident que vous êtes cyclique, mais il est également très facile de comparer un mois avec un autre. De cette façon, vous pouvez voir quels jours ont des expériences similaires chaque mois, ce qui signifie que vous pouvez **planifier à l'avance** pour répondre à vos besoins, modifier votre charge de travail et profiter de l'occasion pour utiliser vos compétences et capacités améliorées ! Soudain, votre nature cyclique ne semble plus hors de contrôle. Plutôt que de vous accrocher à une planche de bois dans une mer agitée par la tempête pour rester à flot au milieu du vent changeant et des vagues, vous êtes plutôt dans un bateau avec une voile et un gouvernail et vous pouvez naviguer à travers les éléments.

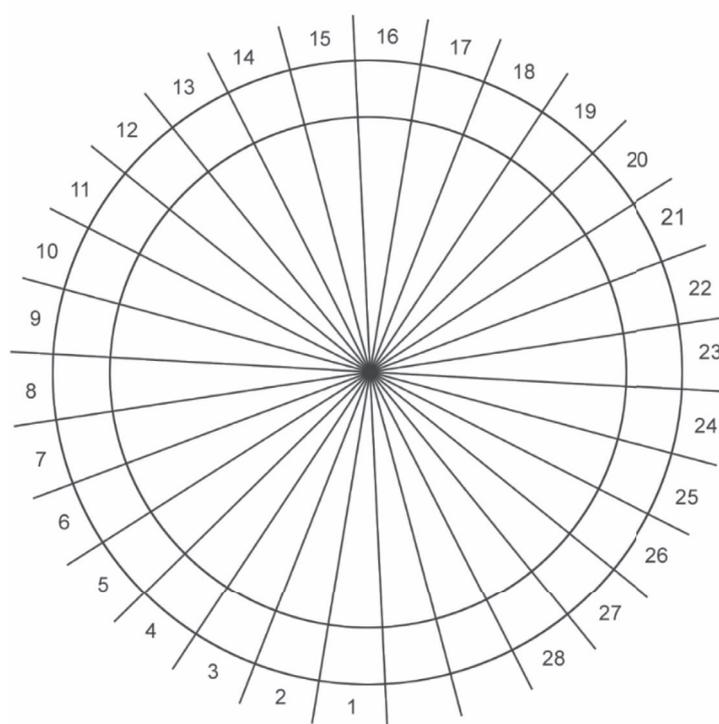
Il peut être très important pour votre fille de sentir qu'il y a une explication à la tempête qu'elle vit actuellement et de savoir qu'il y a un moyen pour elle d'avoir un peu plus de contrôle et de pouvoir s'y retrouver. Ajoutez à cela un environnement local et mondial en évolution rapide, et il est plus important que jamais de l'aider à comprendre ce qui se passe dans ses cycles et à savoir ce qu'elle peut faire pour subvenir à ses besoins.

Comment utiliser un cadran de cycle

Un cadran de cycle est un cercle divisé en autant de jours que vous avez normalement dans votre cycle. Si vous avez un cycle de 17 jours, le cercle sera divisé en 17 segments ; si vous avez un

cycle de 30 jours, vous divisez le cercle en 30 parties. Autour de l'extérieur, vous écrivez le numéro du jour du cycle. L'anneau intérieur est pour la date du calendrier. La zone restante dans le segment vous permet d'écrire votre courte note sur vos expériences.

Un cadran de cycle



Téléchargez les cadrans imprimables à partir de www.mirandagrays.co.uk.

À chaque jour de cycle, vous et votre fille écrivez la date du jour et notez brièvement vos expériences.



88 - Mon ado a ses règles

Vous pouvez faire un cadran de cycle général et simplement enregistrer tout ce qui vous vient à l'esprit, mais cela peut rendre le cadran très encombré et difficile à lire. Ainsi, il peut être préférable d'enregistrer un seul aspect de vous-même tout au long du mois – et cela facilite également votre phase menstruelle lorsque vous n'avez peut-être l'énergie de penser qu'à une chose !

Choses que vous pouvez enregistrer :

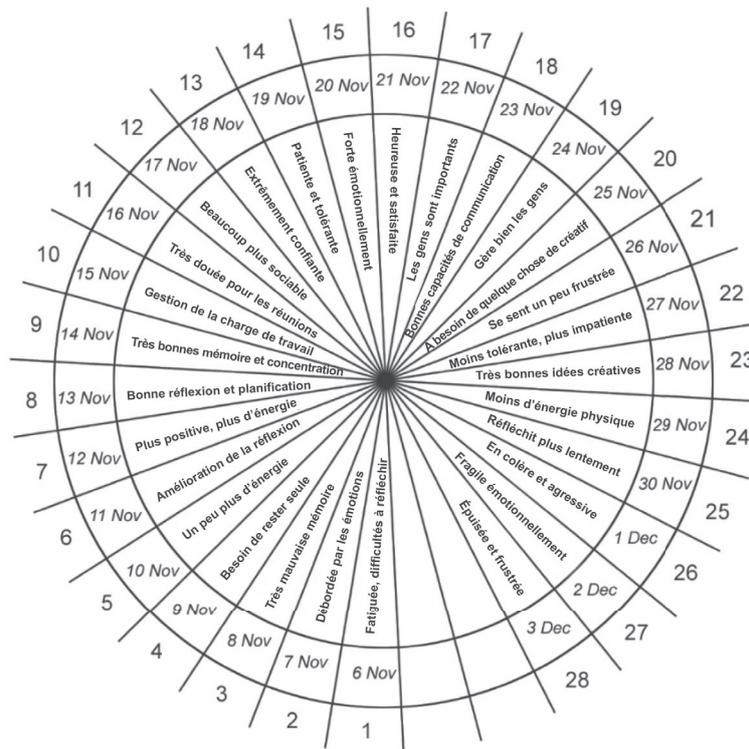
- niveaux d'énergie physique
- stabilité émotionnelle et sensibilité
- façons de penser
- sociabilité
- activités qui semblent faciles ou difficiles à faire
- besoins
- rêves



Remarque : Votre cadran de cycle peut être dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre – choisissez celui qui vous convient !



Exemple de cadran de cycle



Se reconnaître mutuellement

Il peut être très utile pour tous les membres de votre famille de savoir quelle phase vous et votre fille vivez actuellement. Cela les aide à reconnaître vos besoins, à comprendre pourquoi vous vous comportez d'une manière particulière et à savoir ce qui vous irritera et ce qui vous rendra heureuse. Certaines femmes aiment porter un bracelet coloré, dont la couleur indique la

phase qu'elles vivent actuellement. S'ils vivent des journées de transition de cycle, elles portent deux bracelets ensemble. Cela pourrait être une belle activité de Fille de l'Été – phase d'ovulation – pour votre fille de confectionner des bracelets pour vous et pour elle-même. Cela met en œuvre la créativité pratique, la communication et l'empathie (aider quelqu'un à la comprendre et offrir un cadeau à quelqu'un d'autre pour l'aider).

Vous pouvez également avoir un espace où vous collez toutes les deux une image qui reflète votre phase. Beaucoup de femmes utilisent la porte du réfrigérateur pour cela, donc toute la famille voit les photos ! Suggérez peut-être à votre fille de chercher des photos en ligne pour trouver une image qui représentera chaque phase, ou bien de dessiner une image. En faisant cela à chaque phase, elle permettra à la Fille Cyclique actuelle de s'exprimer. C'est amusant de comparer les peintures détaillées de la Fille du Printemps et celles plus abstraites de la Fille de l'Automne.

Et bien sûr, vous allez devoir pratiquer cet exercice vous-même afin de pouvoir placer votre photo sur la porte du réfrigérateur à côté de la sienne.

N'oubliez pas de changer les images lorsque vous sentez que votre phase a changé et lorsque votre fille sent que sa phase a changé.

Observer

Il se peut que votre Fille ne soit pas ouverte à l'enregistrement de ses expériences ou à leur partage avec vous. Il se peut que le cycle de votre fille soit très erratique et qu'il lui soit donc difficile d'avoir le sentiment d'avoir une nature cyclique. Dans ces situations, vous devenez l'observatrice et l'enregistreuse de

son cycle. Vous pouvez utiliser un cadran pour prendre des notes simples de ses énergies, de ses besoins, de ce qu'elle trouve facile ou difficile, et des approches qui fonctionnent avec elle ou qu'elle rejette.

Vous pouvez ensuite faire un résumé de cette information en utilisant les tableaux ci-dessous comme un moyen de vous rappeler les choses positives que vous pouvez faire pour l'aider à la soutenir, pour créer la compréhension et apporter l'harmonie, et pour répondre à ses besoins et créer des sentiments de bien-être et de bonheur.

Téléchargez des tableaux imprimables à partir de www.mirandagrays.co.uk.

À QUOI RESSEMBLENT SES ÉNERGIES PHYSIQUES ET SON ENDURANCE ? COMMENT PUIS-JE AIDER POUR QUE NOUS PUISSIONS EN PROFITER ENSEMBLE ?

Énergies physiques	
Phase de pré-ovulation/Fille du Printemps	
Phase d'ovulation/Fille de l'Été	
Phase prémenstruelle/Fille de l'Automne	
Phase menstruelle/Fille de l'Hiver	

À QUOI RESSEMBLENT SES ÉMOTIONS ? COMMENT PUIS-JE LA SOUTENIR ET M'ENGAGER AVEC ELLE ?

Émotions	
Phase de pré-ovulation/Fille du Printemps	
Phase d'ovulation/Fille de l'Été	
Phase prémenstruelle/Fille de l'Automne	
Phase menstruelle/Fille de l'Hiver	

QUELLES SONT SES CAPACITÉS ET SES COMPÉTENCES DE PERCEPTION ? COMMENT POUVONS-NOUS LES UTILISER ENSEMBLE POUR CRÉER DU BIEN-ÊTRE ?

Capacités et compétences de perception	
Phase de pré-ovulation/Fille du Printemps	
Phase d'ovulation/Fille de l'Été	
Phase prémenstruelle/Fille de l'Automne	
Phase menstruelle/Fille de l'Hiver	

**QU'EST-CE QUI LA MOTIVE ET LA REND HEUREUSE ?
COMMENT POUVONS-NOUS TOUTES LES DEUX FAIRE
PLUS DE CELA ?**

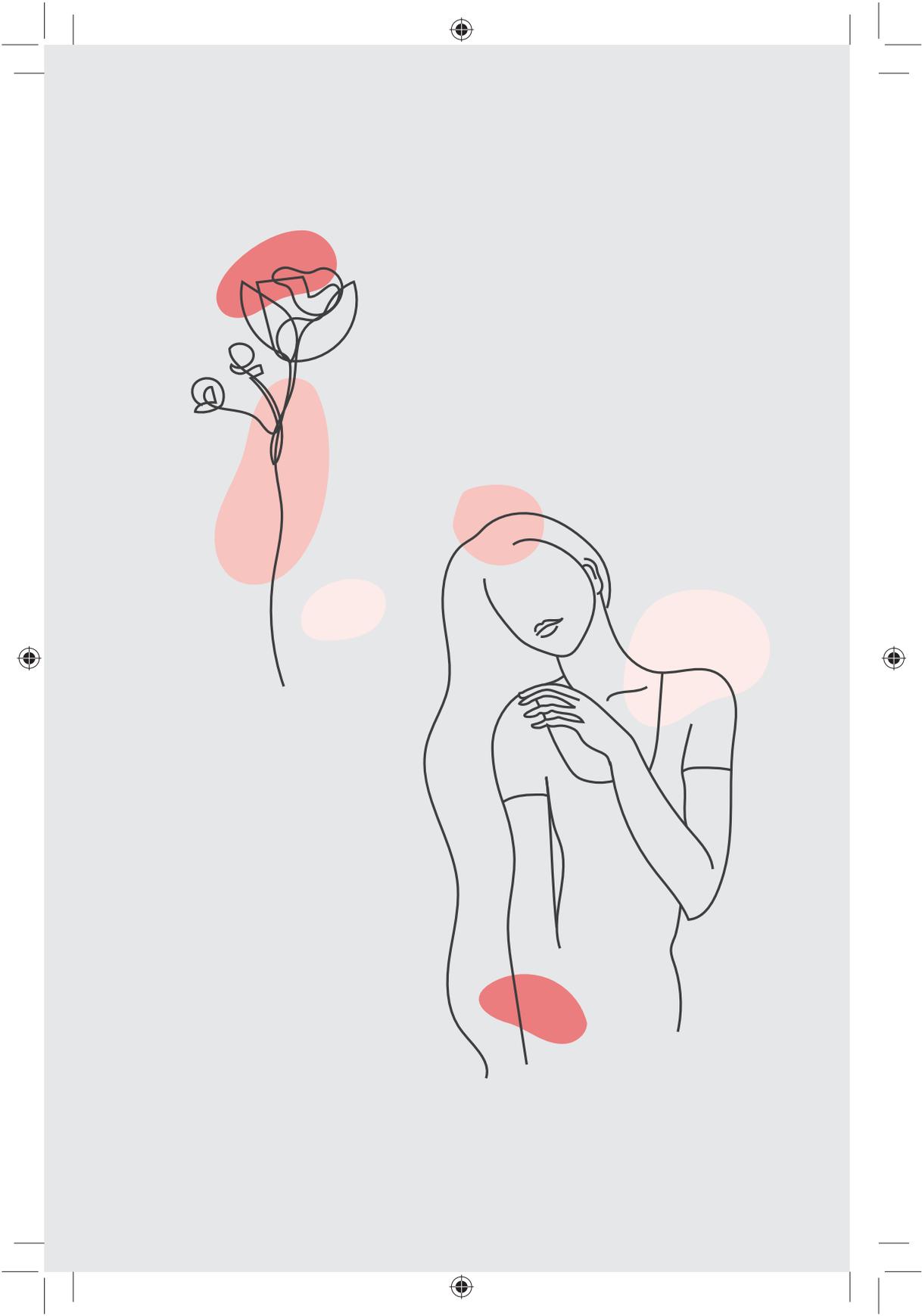
Motivation et activités « heureuses »

Phase de pré-ovulation/Fille du Printemps	
Phase d'ovulation/Fille de l'Été	
Phase prémenstruelle/Fille de l'Automne	
Phase menstruelle/Fille de l'Hiver	

**POUR QUOI A-T-ELLE BESOIN DE MOI OU NON ?
COMMENT POUVONS-NOUS TOUTES LES DEUX CRÉER
UN ÉQUILIBRE ?**

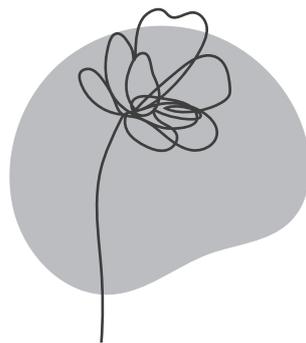
Ses besoins

Phase de pré-ovulation/Fille du Printemps	
Phase d'ovulation/Fille de l'Été	
Phase prémenstruelle/Fille de l'Automne	
Phase menstruelle/Fille de l'Hiver	



CHAPITRE 4

AGIR POSITIVEMENT : PETIT GUIDE ESSENTIEL



La clé du bien-être et du bonheur de votre fille est de créer une activité qui utilise ses énergies, ses compétences et sa motivation de phase actuelle, ou qui répond à un besoin actuel.

Lorsque les situations changent, au début, tout peut être nouveau et un peu excitant. Mais au fur et à mesure que le temps passe et que les conditions peuvent varier rapidement et radicalement, des choses qui ne vous dérangent généralement pas, vous et votre fille, peuvent devenir des problèmes plus importants. Cela signifie qu'il est vraiment important d'avoir des méthodes rapides pour évacuer une situation difficile et rétablir l'équilibre et le bonheur dans votre relation et dans la famille. Le comportement de votre fille vous affecte, et votre comportement l'affecte, et si vous avez une famille, cela l'affectera aussi. Si vous pouvez vous soutenir mutuellement, répondre aux besoins de l'autre et vous amuser ensemble, alors les petites choses ne seront plus un problème, et vous aurez toutes les deux la force de relever les plus grands défis – sans vous affronter.

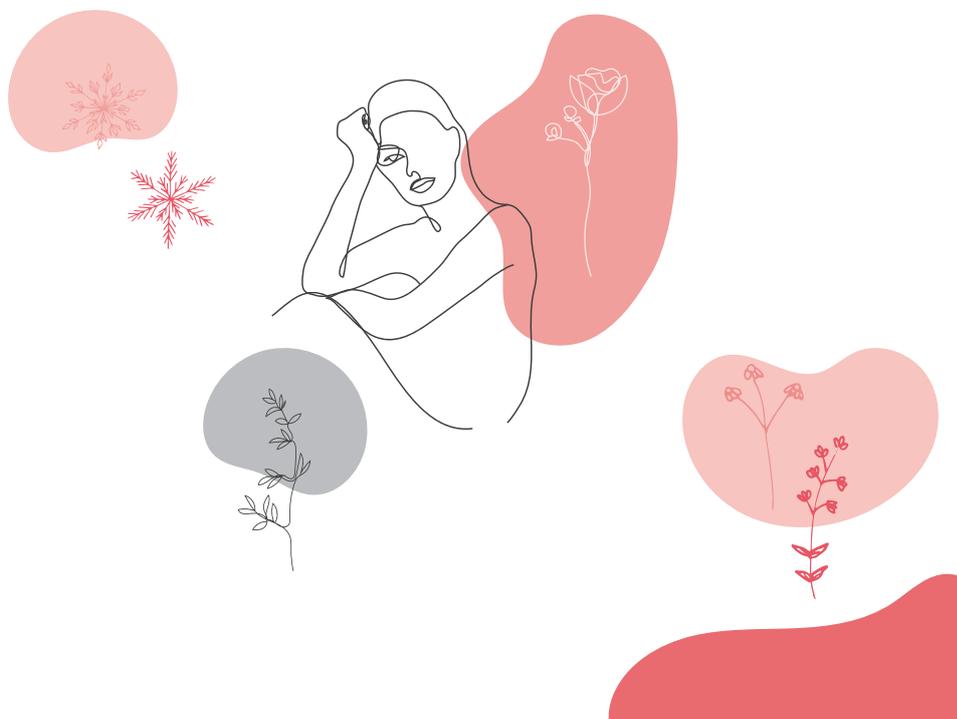
Voici quelques idées d'activités que vous pouvez faire avec votre fille à chaque phase de son cycle pour l'aider à se sentir heureuse et épanouie – et en retour, vous vous sentirez également heureuse et épanouie ! Si vous êtes dans la même phase, vous pouvez également pratiquer les mêmes activités, de sorte que vous perceviez toutes les deux les avantages de répondre aux besoins de votre phase et d'exprimer vos capacités améliorées.

Évidemment, toutes les activités ne seront pas appropriées en raison de votre situation, alors utilisez votre créativité pour vous adapter et découvrir ce qui fonctionne.

Si vous trouvez qu'une seule activité fonctionne, c'est toujours un **excellent résultat**, car vous avez maintenant une activité de secours d'urgence à utiliser chaque fois que les choses deviennent difficiles.

Rappelez-vous – l'approche la plus simple consiste à :

1. Essayer quelque chose.
2. **Observer** le résultat.
3. **Accepter** que parfois vous allez vous tromper.
4. **Changer et** vous adapter, puis réessayer.
5. **Si cela fonctionne, n'oubliez pas de le faire la prochaine fois.**



Fille du Printemps : phase de pré-ovulation

Résumé :

- **Énergie physique** : Bonne, en augmentation.
- **Pensée dominante** : Esprit Réfléchi
- **Compétences et capacités accrues** :
planification, logique, organisation, réalisation
des choses, prise de risque, action.
- **Besoins** : Action positive, objectifs, réalisation,
activité physique.

Activités rapides spécifiques à la phase pour l'aider à se sentir bien

Les activités suggérées peuvent être adaptées à votre situation et aux intérêts et besoins de votre fille. Vous devez également être consciente de votre propre phase pour savoir avec quelle facilité vous pouvez créer les activités, comment vous pouvez aider votre fille à les faire et si vous sentez que vous pouvez y participer vous-même.

- ✓ **Célébrez la phase !** Mettez une photo de Fille du Printemps sur la porte du réfrigérateur, placez cérémonieusement son bracelet Fille du Printemps sur son poignet... faites quelque chose qui reconnaisse cette phase.

- ✓ **Donnez-lui le temps** de faire ce qu'elle veut et doit faire. **Laissez-lui de l'espace physique** pour lui permettre de faire certaines choses par elle-même, même si votre maison est petite et bondée. Si elle est assez âgée et que c'est sûr, **laissez-la sortir** pour faire de l'exercice par elle-même.
- ✓ **Suggérez de commencer un nouvel exercice ou une nouvelle routine de danse** même si vous n'avez pas beaucoup de place. Adaptez-la à votre espace. Rendez-la amusante ! Commencer quelque chose de nouveau aide à répondre aux besoins de la Fille du Printemps.
- **Jouez à des jeux intellectuels** – laissez-la jouer seule, ou jouez de manière compétitive en prévoyant un prix pour le gagnant. Vous pouvez essayer des jeux avec une limite de temps pour une réponse, la résolution de puzzles, des jeux de langue ou de nombres, et garder une liste de scores des gagnants. La Fille du Printemps a amélioré ses capacités de réflexion – elle est axée sur la réussite et elle voudra gagner !
- ✓ **Jouez à des jeux d'action en ligne de manière compétitive** – téléchargez-en un nouveau pour que personne n'ait d'avantage. Cela répondra au besoin de la Fille du Printemps d'apprendre quelque chose de nouveau et de développer son sentiment d'accomplissement.
- ✓ **Donnez-lui plus de temps et d'espace pour les travaux scolaires.** Dans cette phase, la Fille du Printemps aura la concentration et l'énergie dont elle a besoin pour rattraper son retard sur l'apprentissage, les devoirs et les projets qui étaient trop difficiles à gérer pour elle pendant sa phase menstruelle.
- ✓ C'est le moment de commencer de nouveaux projets, alors suggérez-lui de se mettre à **enregistrer ses phases de**

cycle à l'aide des tableaux d'enregistrement ou du cadran de cycle.

- ✓ **Suggérez d'apprendre une nouvelle langue** (choisissez éventuellement quelque chose d'inhabituel) – passez cette phase à utiliser le vocabulaire que vous avez appris ensemble, testez-vous l'une l'autre, fixez-vous des objectifs pour le nombre de mots qu'elle apprendra chaque jour.
- ✓ Suggérez des **films d'action** – mais ne la forcez pas à les regarder avec la famille, elle voudra peut-être les regarder seule.
- ✓ Suggérez-lui chaque matin **de planifier et d'énumérer ce qu'elle veut faire** pendant la journée.
- ✓ Suggérez-lui **d'explorer des choses** qui l'intéressent. Elle peut être intéressée par un problème d'actualité et vouloir trouver beaucoup d'informations. Cela l'aide à comprendre et à traiter ce qui se passe, et elle peut être plus en mesure d'interpréter les chiffres et les informations dans cette phase.
- ✓ Soyez perçue comme **étant réceptive à ce qui lui semble urgent**. Elle s'attendra à ce que vous laissiez tout tomber et que vous fassiez ce qu'elle veut. Même si vous n'avez pas le temps de l'aider immédiatement, validez et soutenez son sentiment d'urgence.
- ✓ **Partagez des tâches qui impliquent de trier les choses** et de créer une organisation.
- ✓ **Demandez de l'aide pour faire des listes et des horaires**, par exemple des repas pour la semaine à venir, des listes de courses...

Choses à ne pas faire avec une Fille du Printemps

- X Ne lui dites pas qu'elle devient obsédée par un sujet.**
Elle est dans une phase de ce super-pouvoir analytique, alors laissez-la l'utiliser pour trouver et vérifier toutes les informations disponibles.

- X Ne faites pas tout pour elle.**
Elle vient de sortir d'une phase où elle était renfermée pendant la menstruation, où elle avait peut-être besoin de plus d'aide de votre part. Maintenant, elle a de nouveau de l'énergie et elle voudra l'utiliser. L'aide peut être interprétée comme si vous pensiez qu'elle n'est pas capable de gérer. Rappelez-vous, c'est une phase d'action avec des niveaux élevés de confiance en soi et d'affirmation.

- X N'essayez pas de suivre.**
Elle peut être un tourbillon d'énergie, d'idées, de projets et d'attentes. Et elle s'attendra à ce que vous suiviez ! Donnez-lui de l'espace pour être un tourbillon et rappelez-vous que ce flux d'idées n'est qu'une phase – d'ici la phase suivante, elle se sera installée dans une approche plus productive.

- X N'essayez pas de la contenir ou de la combattre.**
Dans cette phase, elle est alimentée par l'urgence et la nécessité de réaliser. Si elle concentre son énergie sur vous, ne la combattez pas – au lieu de cela, déplacez-la sur autre chose.
« Peux-tu faire une liste de... ? »
« Veux-tu en savoir davantage sur... ? »
« As-tu besoin d'espace/de temps supplémentaire pour (ajoutez l'activité) parce que je sais que c'est important et urgent pour toi. »

X Ne vous attendez pas à de l'empathie.

La Fille du Printemps est la guerrière, la chasseresse, l'Amazone ! Elle se battra pour protéger les autres et être leur championne, mais elle trouvera plus difficile d'être empathique et de ralentir pour apprécier les points de vue des autres.

X N'ignorez pas ou ne rejetez pas son intellect.

L'intellect peut être sa façon dominante de penser dans cette phase et sa façon dominante d'exprimer qui elle est. Si vous y résistez, elle peut vous combattre, vous ignorer ou faire les choses de son côté. Être condescendante dans cette phase n'est pas une bonne idée.

Méfiez-vous des éléments suivants :

➤ Elle est davantage disposée à prendre des risques.

Cela peut ne pas être utile en temps de crise. Si vous adoptez une approche intellectuelle et lui exposez les faits que vous avez recherchés en ligne, elle peut être plus disposée à ne pas « faire à sa manière » en prenant des risques. Dans cette phase, faites appel à son intellect plutôt qu'à son sens de l'empathie.

Fille de l'Été : Phase d'ovulation

Résumé :

- **Énergie physique** : Bonne, stable.
- **Pensée dominante** : Esprit Sentimental.
- **Compétences et capacités accrues** : Empathique, aimante, prend soin des autres, créativité productive, tactile.
- **Besoins** : Se sentir nécessaire et incluse, être capable d'aider et de soutenir les autres, d'être sociable, de faire les choses en équipe et de partager des sentiments.

Activités rapides spécifiques à la phase pour l'aider à se sentir bien

Les activités suggérées peuvent être adaptées à votre situation et aux intérêts et besoins de votre fille. Vous devez également être consciente de votre propre phase pour savoir avec quelle facilité vous pouvez créer les activités, comment vous pouvez aider votre fille à les faire et si vous sentez que vous pouvez y participer vous-même.

- ✓ **Célébrez la phase !** Mettez une photo de Fille de l'Été sur la porte du réfrigérateur, placez cérémonieusement

son bracelet Fille de l'Été sur son poignet... faites quelque chose qui reconnaisse cette phase.

- ✓ **Faites des activités avec elle !** La Fille de l'Été est sociale, et toute restriction qui l'empêcherait d'aller voir ses amis en personne pourrait être un défi. Si elle ne peut pas être avec des amis, suggérez-lui de faire des activités ensemble.
- ✓ **Jouez à des jeux** où vous êtes assises l'une en face de l'autre plutôt que des jeux en ligne, de sorte que votre attention est sur l'autre et non sur un écran.
- ✓ **Communiquez.** En fin de compte, si vous avez toutes les deux fait des choses différentes, réunissez-vous et partagez ce que vous avez fait. Parlez-lui et soyez une auditrice proactive. Parlez de vos expériences de phase et demandez-lui de partager les siennes.
- ✓ **Partagez vos préoccupations.** La Fille de l'Été est plus stable émotionnellement et empathique, elle sera donc plus en mesure de comprendre vos préoccupations et de les traiter de manière positive.
- ✓ **Touchez !** Offrez-lui un câlin surprise. La Fille de l'Été peut être tactile et la socialisation en ligne peut ne pas suffire. Elle peut avoir besoin de toucher et d'être touchée pour montrer de l'amour et de la bienveillance.
- ✓ **Aidez-la à tendre la main aux autres.** « Voir » les gens peut être très important pour elle, surtout si elle ne peut pas les rencontrer en personne.
- ✓ **Aidez-la à soutenir les autres.** La Fille de l'Été peut ressentir le besoin d'aider les autres, alors essayez de trouver de

petites façons d'aider – pas seulement à la maison, mais dans la communauté au sens large. Il peut être très difficile de se sentir « inutile » dans cette phase.

- ✓ **Faites des projets créatifs ensemble.** Suggérez-lui de préparer un cadeau à offrir à quelqu'un – un projet d'artisanat, l'écriture d'une chanson ou d'un poème, l'enregistrement d'une chanson ou d'une vidéo. Vous pouvez utiliser des tutoriels en ligne.
- ✓ **Suggérez de cuisiner ensemble** – beaucoup de femmes aiment cuisiner durant cette phase !
- ✓ **Suggérez-lui d'organiser un repas spécial pour la famille** – créez un menu, placez les convives, décorez la nourriture et demandez à tout le monde de s'habiller « classe ».
- ✓ **Mangez à la table face à face** et discutez, plutôt que de manger devant la télévision ou en utilisant un téléphone ou un ordinateur portable.
- ✓ **Suggérez des « rencontres » en ligne ou** en personne – un goûter en ligne avec ses amis ou une soirée pyjama entre filles. Elle le fait probablement déjà, mais c'est bien d'organiser quelque chose d'un peu plus formel pour célébrer cette phase.

Choses à ne pas faire avec une Fille de l'Été

- ✗ **Ne laissez pas les autres profiter de sa volonté d'aider.** Cette phase ne durera qu'environ une semaine, puis elle aura environ une semaine de diminution de l'énergie – et une frustration croissante si elle ne se repose pas suffisamment. Si vous ou d'autres personnes lui confiez trop de

tâches en cours dans la phase Fille de l'Été – même si elle le souhaite – il peut y avoir des problèmes dans la phase Fille de l'Automne.

X Ne vous attendez pas à ce qu'elle soit comme ça pour toujours !

Ce n'est qu'un aspect de qui est votre Fille. Profitez de sa nouvelle perception et de ses nouvelles compétences améliorées à chaque phase, car elles peuvent chacune apporter de la profondeur à votre relation.

X Ne vous attendez pas à ce qu'elle vous laisse tranquille.

X Ne vous attendez pas à ce qu'elle réponde avec enthousiasme aux faits et à la logique.

Si vous voulez l'engager dans des sujets, des tâches, des devoirs, etc., parlez de l'aspect de l'intérêt humain, des histoires de vie et des avantages pour les personnes réelles et de la façon dont elles seraient affectées positivement.

Méfiez-vous des éléments suivants :

➤ Laisser votre travail et vos tâches vous submerger et détruire les avantages relationnels de cette phase.

L'évolution des pratiques de travail ou de l'emploi, des priorités financières, des conditions sociales et de la situation familiale peut faire en sorte que votre temps soit de plus en plus sollicité. Mais cette phase peut être importante pour votre relation avec votre fille car c'est la phase durant laquelle les liens émotionnels sont renouvelés et renforcés. Essayez de réserver juste un peu de temps pour montrer à votre fille que vous l'aimez, et pour lui donner de l'espace pour vous montrer qu'elle vous aime. Un peu d'amour durant cette phase aura de grandes répercussions.

Fille de l'Automne : Phase Prémenstruelle

Résumé :

- **Énergie physique** : Diminution avec des pics et des creux.
- **Pensée dominante** : Esprit Subconscient.
- **Compétences et capacités accrues** : identification de problèmes, idées créatives, processus de pensée décomplexés, intuition, conscience spirituelle.
- **Besoins** : Contrôle, libération créative, application des capacités critiques, nettoyage et rangement de l'espace, solitude, validation.

Activités rapides spécifiques à la phase pour l'aider à se sentir bien

Rappelez-vous à quoi vous ressemblez dans votre propre phase prémenstruelle.

Si vous avez du mal à vous en souvenir parce que vous êtes actuellement dans une phase différente, imaginez que vous avez travaillé de longues heures pendant plusieurs jours sans dormir suffisamment. Vous seriez probablement irritable, frustrée, intolérante et impatiente. La phase prémenstruelle est

celle de la diminution de l'énergie physique et de l'endurance, et il y a donc un besoin croissant de sommeil et de repos.

Une fille prémenstruelle irritable pourrait être une Fille de l'Automne qui ne se repose pas suffisamment. Cela peut aussi être le signe d'une Fille de l'Automne qui essaie de répondre aux attentes, d'interagir avec le monde et d'accomplir des tâches d'une manière qui n'est pas **naturelle** et qui est difficile pour elle. Cela peut être particulièrement épuisant et gourmand en énergie. Ajoutez le stress de l'adolescence et l'évolution de la situation mondiale et les réponses de votre fille à la vie quotidienne peuvent être plus intenses. Pour plus d'informations sur l'effet du stress sur les phases, consultez le *chapitre 6 : Cycle et stress – et le monde actuel est sacrément stressant !*

Les activités suggérées peuvent être adaptées à votre situation et aux intérêts et besoins de votre fille. Vous devez également être consciente de votre propre phase pour savoir avec quelle facilité vous pouvez créer les activités, comment vous pouvez aider votre fille à les faire et si vous sentez que vous pouvez y participer vous-même.

Mais sachez que l'effort de faire certaines des activités ci-dessous en vaut la peine – car alors votre propre phase actuelle sera plus facile et plus calme, vous permettant de mieux gérer vos propres défis.

Les activités que vous choisirez dépendront du fait que votre fille connaît un pic d'énergie physique élevée ou un creux de faible énergie. Rappelez-vous que les pics sont les plus hauts et les plus longs au début de la phase et les creux sont plus longs et plus profonds à la fin de la phase. Lorsque les pics sont élevés, elle peut être un tourbillon d'énergie impulsive et dispersée, et lorsque les creux sont profonds, elle peut être en retrait.

Soyez également consciente de ce qui suit :

- L'énergie qui n'est pas libérée peut conduire à la frustration.
- Le manque de sommeil peut entraîner de la frustration.
- Le manque de sentiment d'amour peut conduire à la frustration.
- L'absence d'un exutoire créatif rapide peut entraîner de la frustration.

Les activités ci-dessous aideront, espérons-le, votre fille à exprimer ses énergies et à libérer toute frustration qui pourrait s'accumuler.

- ✓ **Célébrez la phase !** Mettez une photo Fille de l'Automne sur la porte du réfrigérateur, placez cérémonieusement son bracelet Fille de l'Automne sur son poignet... faites quelque chose qui reconnaisse cette phase.
- ✓ **Arrangez-vous pour qu'elle ait plus de sommeil et plus de repos** pendant la journée. Essayez de lui donner des soirées plus calmes, suggérez-lui de se coucher plus tôt ou de faire des micro-siestes pendant la journée. Ne laissez pas ces dernières dépasser les 20 minutes, alors suggérez-lui de régler son alarme.
- ✓ **Prévoyez un coussin spécial** qu'elle puisse frapper ou serrer lorsqu'elle se sent frustrée et a besoin de libérer de l'énergie physique.
- ✓ **Ne prenez pas ses réactions et émotions négatives personnellement.** Toute restriction peut être très frustrante

pour elle dans cette phase, et elle peut avoir l'impression d'avoir peu de contrôle sur son environnement. Les mots blessants qu'elle vous lance pourraient être un « exutoire ». Cependant, si vous êtes dans votre propre phase prémenstruelle, vous trouverez peut-être plus difficile de ne pas réagir, et vous aurez peut-être besoin d'espace par vous-même pour traiter vos réactions et répondre à vos propres besoins.

- ✓ **Donnez-lui du temps** de réflexion – seule si possible – mais veillez à ce qu'elle ne perçoive pas cela comme un abandon ou un éloignement. Cela peut lui sembler extrêmement blessant et peut lui donner l'impression d'être délaissée à un moment de grand besoin.
- ✓ **Validez, validez, validez !** C'est VOTRE bouée de sauvetage. Validez tous ses sentiments, peu importe à quel point les processus de pensée qui les sous-tendent sont chaotiques ou illogiques. Le subconscient est extrêmement rapide et créatif et elle croira complètement ce qu'elle pense. Validez ses sentiments, mais sachez que dans une semaine, elle changera de phase et que le sujet ne sera plus aussi accablant pour elle.
- ✓ « **N'arrangez** » pas quelque chose à moins qu'elle ne vous le demande **spécifiquement**. Vous pensez peut-être que vous l'aidez à se sentir mieux, mais même si c'est la bonne chose à faire, vous pourriez toujours avoir des problèmes si vous « prenez le relais ». Vérifiez avant de faire quelque chose.
- ✓ **Ne faites pas rien.** Elle a besoin de voir que vous vous en souciez, même si elle agit comme une harpie. Les émotions et les pensées peuvent être extrêmement difficiles à contrô-

ler dans cette phase. Il peut être difficile pour toute femme de « penser » à sortir des expériences prémenstruelles parce que le cerveau intellectuel n'est pas dominant et que l'esprit subconscient est super rapide et percutant.

- ✓ **Ne prenez pas personnellement toute critique ou jugement dirigé contre vous.** Tout va exploser à la fin de la phase. C'est simplement son pouvoir supercritique et de recherche de défauts qui se manifeste. Essayez de concentrer ses pouvoirs critiques sur autre chose que vous-même, d'autres membres de la famille ou ses amis – par exemple « Selon toi, qu'est-ce qui ne va pas dans la disposition des choses dans la cuisine ? »
« Selon toi, qu'est-ce qui ne va pas dans ce texte que j'ai écrit ? »
« À ton avis, est-ce un problème que nous cherchions tous à rester en sécurité ? »
Dirigez le pouvoir critique vers autre chose que vous, et si possible, vers quelque chose d'utile et de productif !
- ✓ **Aidez-la à se sentir aimée.** Si elle manque d'énergie, laissez-la se mettre en boule et enveloppez-la d'une couverture. Si elle vous le permet, tenez-la jusqu'à ce que sa tension physique ou ses larmes s'apaisent. Les gestes aimants, et surtout ceux qui répondent à ses frustrations et à ses peurs, sont plus importants que de dire « je t'aime » parce qu'elle pourrait ne pas vous croire. Mais dites-le quand même !
- ✓ **Laissez-la avoir du « temps pour elle »** quand elle a besoin d'être seule. Ne vous sentez pas abandonnée – quand elle sera reposée, elle reviendra dans votre vie. Et elle sera plus détendue et accessible.

- ✓ **Aidez-la à se dorloter.** Suggérez de faire quelque chose d'auto-nourrissant, surtout si elle est dans un creux d'énergie et qu'elle est autocritique à propos de son corps et de son apparence.
- ✓ **Trouvez des projets créatifs** rapides où elle peut libérer facilement ses énergies créatives et se sentir bien. Imprimez des mandalas en ligne pour qu'elle puisse les colorier, trouvez une application de coloriage en ligne simple – ne choisissez rien de trop complexe, elle sera simplement frustrée si elle ne peut pas être créative immédiatement.
- ✓ **Trouvez des moyens de libérer la frustration physique élevée et la tension** lorsqu'elle a un pic d'énergie – mais rappelez-vous que le pic d'énergie peut ne pas durer longtemps.
- ✓ Si votre fille est ouverte à la spiritualité, suggérez-lui de faire **quelque chose de spirituel**. Faites des choses simples – dites une prière pour guérir le monde, bénissez la nourriture pendant que vous cuisinez le repas et recherchez en ligne des méditations et des rituels à faire ensemble.
- ✓ **Faites attention aux fringales.** Celles-ci peuvent être intenses et conduire les femmes à la frustration si elles ne sont pas respectées. Elles peuvent être le moyen pour le corps d'obtenir ce dont il a besoin. Lorsque vous pouvez faire des courses alimentaires, achetez des choses dont vous savez que votre fille a envie durant sa phase pré-menstruelle et gardez un stock. Mange-t-elle des aliments salés comme des crackers ou du popcorn, ou a-t-elle besoin de viande rouge ? Veut-elle du chocolat, de la crème glacée ou des sucreries ? Si vous ne le savez pas, demandez-lui ce dont elle a envie et assurez-vous d'en avoir à votre disposition.

Remarque : Si elle mange une portion normale et est satisfaite, vous savez que l'envie est plus susceptible d'être un besoin physique. Si elle mange plus et continue à manger plus, alors cela peut être une fringale émotionnelle et l'idéal serait de trouver une autre activité pour l'aider à soulager son stress.

- ✓ **Confortez-la en cas de besoin.** Dans un creux d'énergie prémenstruelle, les femmes peuvent éprouver tous les doutes de soi, l'autocritique et les pensées négatives sur elles-mêmes qui sont stockés dans leur subconscient. Et il peut être difficile de ne pas croire ces pensées. Votre fille peut trouver que la logique et le raisonnement ne changent pas ses pensées, parce que le cerveau intellectuel n'est pas dominant. Pour la soutenir tout au long de cette expérience, essayez d'être réconfortante et attentionnée d'une manière que son subconscient puisse traiter – par le toucher, par l'activité de soutien et créative, en l'acceptant et en ne la critiquant pas, et en étant là pour elle quand elle veut de vous. Validez ce qu'elle ressent – mais assurez-vous que vous ne validez **pas** la pensée, seulement ce qu'elle **ressent** à propos de la pensée – et validez le défi qu'elle traverse.
- ✓ **Offrez un Kleenex et du réconfort quand elle est bouleversée et pleure.** Créez un espace sûr et sans jugement pour qu'elle puisse pleurer. Reconnaissez son insatisfaction et demandez-lui si elle sent qu'elle a besoin de réconfort ou de solitude.

Choses à ne pas faire avec une Fille de l'Automne

- X** Ne lui dites pas que ce n'est pas réel et de se secouer.
- X** **Ne soyez pas impatiente et exaspérée.** NE vous éloignez PAS d'une manière qui pourrait suggérer que vous l'abandonnez ou la laissez tomber. Oui, c'est une situation difficile, mais ces actions pourraient ajouter de l'huile sur le feu – ce qui peut signifier qu'il vous faudra plus de temps pour revenir à une relation harmonieuse. Si la situation est allée au-delà du réparable, vous devez attendre que les hormones passent à la phase suivante.
- X** **Ne soyez pas super positive et énergétique quand elle est au plus bas** pour essayer de la sortir des émotions négatives. Peut-être êtes-vous dans votre phase dynamique avec beaucoup d'énergie et de croyance positive – et moins d'empathie ! Être super-positive pourrait créer des sentiments plus négatifs, mais être délicatement positive et attentionnée et l'orienter doucement vers une action positive qu'elle appréciera peut aider.
- X** **Ne croyez pas tout ce qu'elle dit sur vous et votre relation.** Elle exprime simplement de vieux schémas, des peurs, des croyances et des expériences qui se trouvent dans son subconscient. Elle réagit sur le passé, pas le présent, pour libérer tout le vieux bagage émotionnel qu'elle n'a plus besoin de porter – mais qu'elle porte toujours. Toute crise augmentera la libération d'anciennes peurs, schémas et émotions. Ces informations sont « traitées », ce qui est important pour qu'elle puisse équilibrer qui elle est.
- X** **Ne lui dites pas qu'elle est en phase prémenstruelle et qu'elle agit de manière irrationnelle.** AUCUNE femme ne veut en-

tendre cela. Elle ne veut pas que quelqu'un de très proche d'elle et de confiance la catégorise dans une vision restreinte de ce qu'elle devrait ou ne devrait pas être ou lui dise comment elle devrait ou ne devrait pas se comporter. La Fille de l'Automne veut être libre d'être qui elle est sans barrières ni contraintes. Validez son côté sauvage, dites-lui à quel point vous aimez être avec la jeune femme libre et magique qu'elle est en ce moment. Dites que vous marcherez sur ce chemin « pour le meilleur et le pire » avec elle, quoi qu'il arrive, car vous aimez et respectez cet aspect magique d'elle-même.

- X Ne lui dites pas comment elle devrait se comporter en fonction de ce que vous avez lu dans ce livre !**
- X Ne citez pas ce livre !**
- X Ne lui dites pas quoi faire** – suggérez seulement et donnez-lui plus de temps pour traiter la suggestion.
- X Ne la critiquez pas et ne la jugez pas**, même si vous êtes également en phase prémenstruelle. Trouvez pour vos propres superpouvoirs critiques un projet plus sûr sur lequel vous concentrer !
- X Ne faites pas les choses pour elle sans vérifier** d'abord – ne prenez pas le relais, surtout si vous êtes dans vos phases de pré-ovulation ou d'ovulation.
- X Ne pensez pas que vous pouvez « arranger les choses »** – il n'y a rien à « arranger » et tout à expérimenter, exprimer et apprendre.
- X Ne sentez pas que vous ne pouvez rien faire de bien.** Il y a de grandes chances pour que ce soit le cas pour le moment,

mais n'abandonnez pas ! Une mauvaise action ou approche est simplement une information, alors utilisez-la pour essayer une approche différente ou prendre une note pour le mois suivant. Chaque mois, vous avez l'occasion d'en savoir plus sur votre fille et sur vous-même. C'est une relation grandissante, une danse qui change de tempo et de pas. Profitez de cette danse magnifique, créative et magique !

Méfiez-vous des éléments suivants :

➤ **Avoir des discussions intenses sur ce qui ne va pas dans votre relation.**

NON, NON, et NON ! Ne la laissez pas concentrer ses superpouvoirs critiques sur vous, sur elle-même ou sur votre relation. Essayez plutôt d'orienter la conversation vers une analyse critique de quelque chose d'autre. Cependant, soyez subtile – si vous êtes trop évidente, elle peut avoir l'impression que vous changez de sujet et que vous dédaignez ses préoccupations ou que vous présentez un manque de validation de ses sentiments. La réaction à cela pourrait être de la colère ou de la douleur.

Mais laissez-la parler, car c'est son subconscient qui traite ses sentiments. Assurez-vous simplement que vous écoutez.

À savoir pour les moments où les larmes coulent

La Fille de l'Automne peut ne pas sembler avoir d'empathie et de compassion quand elle vous critique et trouve chaque petit défaut, mais en fait, il y a une empathie très brute qui fait souvent surface dans ses creux d'énergie physique. Durant cette phase, votre fille peut tout ressentir personnellement. Lorsqu'elle regarde un reportage émouvant, elle ne se sent pas seulement triste pour les personnes en détresse – elle risque de

répondre avec une telle empathie qu'elle ressent **leur détresse comme la sienne**. Il n'y a pas de séparation, juste les émotions brutes de la personne qu'elle voit comme si elles étaient les siennes. C'est pourquoi tant de femmes ne regardent pas les informations pendant la phase prémenstruelle – c'est trop accablant émotionnellement pour elles. Et si vous remarquez que votre fille – ou vous-même – pleure devant une comédie romantique ou un dessin-animé, c'est aussi l'expression de la même empathie débridée !

Pour rendre les choses encore plus intéressantes, le subconscient dominant répond à la poussée d'empathie émotionnelle en évoquant les sentiments de chaque événement passé de votre vie où vous avez vécu des émotions similaires. En tant qu'adolescente, votre fille apprend à traiter les émotions des adultes, donc ce processus peut être très difficile pour elle – et ce n'est déjà pas vraiment facile pour les femmes cycliques expérimentées ! Les émotions non résolues du passé font également partie de notre expérience actuelle, augmentant la surcharge émotionnelle dans cette phase. Il n'est pas étonnant que les femmes pleurent beaucoup – pleurer est un moyen sûr d'exprimer et de libérer cette surcharge émotionnelle incroyable. En fin de compte, la raison de cette recrudescence émotionnelle est d'aider les femmes à libérer leurs émotions afin qu'elles ne les portent pas comme bagages dans le mois suivant. Mais cela peut sembler dévastateur, surtout en période de crise mondiale. Imaginez ce que cela doit être de ne pas avoir votre propre expérience de vie pour vous aider à traverser les défis de cette phase, et en plus d'avoir vos sentiments intensifiés par l'adolescence et les événements pénibles. Il n'est pas surprenant que les phases prémenstruelles de votre fille puissent être plus intenses.

Bien qu'elle n'ait pas d'expérience cyclique, vous en avez – et vous pouvez être là pour soutenir et protéger sa nature

empathique sensible. Assurez-vous qu'elle dispose de suffisamment de repos et de temps seule, d'un endroit qui lui permette de se sentir en sécurité. Protégez-la éventuellement de trop d'informations sur le monde extérieur afin qu'elle ait moins à réagir émotionnellement et soit plus capable de traiter ce qu'elle ressent. N'essayez pas d'arranger les choses – au lieu de cela, « gardez » de l'espace pour qu'elle soit qui elle est. Partagez également les activités que vous faites dans votre phase prémenstruelle pour vous aider à naviguer à travers les mers démontées. Soyez là pour elle quand elle pleure et offrez une validation simple de ses sentiments. Soyez forte, stable et douce. Très souvent, même elle ne saura pas pourquoi elle se sent si émotive à propos d'une histoire stupide qu'elle a entendue, mais **vous** le savez – c'est une jeune femme incroyable avec des pouvoirs super-empathiques et une pensée subconsciente dominante.

Après avoir pleuré, elle peut être épuisée – alors laissez-la dormir pour restaurer ses énergies.

À mesure que votre fille approche des règles, vous remarquerez peut-être que ses émotions commencent à devenir plus stables. L'empathie intense créée par **l'identification** diminue, et dans la phase menstruelle, elle est remplacée par l'empathie avec **l'amour**, où l'amour est l'émotion qui renforce et stabilise. Rappelez-vous simplement que la Fille de l'Hiver n'apparaît pas toujours le premier jour des menstruations – elle peut apparaître quelques jours avant ou après.

Fille de l'Hiver : Phase menstruelle

Résumé :

• **Énergie physique** : Faible et stable.

• **Pensée dominante** : Esprit Profond.

• **Compétences et capacités accrues** : Intuitive, connaissance intérieure, vision d'ensemble, identification des valeurs fondamentales.

• **Besoins** : Repos, calme et tranquillité, simplicité, rythme de vie plus lent, retrait, solitude pour être en harmonie avec son chemin de vie.

Activités rapides spécifiques à la phase pour l'aider à se sentir bien

Maintenant, pensez à la façon dont vous vous sentez durant votre phase menstruelle.

Si vous trouvez cela difficile, imaginez que vous avez travaillé de longues heures sans dormir suffisamment pendant si longtemps que votre esprit et votre corps disent « assez » et vous forcent à vous reposer et à récupérer. Vous lâchez tout parce que tout ce que vous pouvez faire, c'est dormir. Si vous devez être active, vous êtes lente dans vos pensées et

vos mouvements, et vous devez décider si quelque chose est assez important pour vous faire sortir du lit.

Maintenant, vous savez ce que votre fille ressent !

Les activités suggérées ici peuvent être adaptées à votre situation et aux intérêts et besoins de votre fille. Vous devez également être consciente de votre propre phase pour savoir avec quelle facilité vous pouvez créer les activités, comment vous pouvez aider votre fille à les faire et si vous sentez que vous pouvez y participer vous-même.

- ✓ **Célébrez la phase !** Mettez une photo de Fille de l'Hiver sur la porte du réfrigérateur, placez cérémonieusement son bracelet Fille de l'Hiver sur son poignet... faites quelque chose qui reconnaisse cette phase.
- ✓ **Du repos, du repos, du repos !** Durant cette phase, laissez votre fille dormir plus et faire des micro-siestes quand elle en a besoin.
- ✓ **Laissez-la porter des vêtements confortables** et, si elle le souhaite, s'enrouler dans une couette ou une couverture !
- ✓ **Réduire le bruit et l'impact du monde extérieur.** Aidez-la à établir et à maintenir une certaine distance entre les nouvelles, les problèmes familiaux et les émotions et les angoisses des amis. Demandez à la famille d'être moins bruyante autour d'elle. Laissez-la porter des écouteurs/bouchons d'oreilles pour aider à réduire l'impact du monde extérieur. Laissez-la garder les rideaux tirés, ou les stores baissés, pour créer un sanctuaire sombre et sûr loin du monde.

- ✓ **Réduisez le nombre de tâches** physiques qu'elle doit faire, idéalement jusqu'à ce qu'elle ait plus d'énergie, mais au moins pendant les 2-3 premiers jours.
- ✓ **Dites aux membres** de la famille qu'elle prend quelques jours de repos de plus, qu'elle est peut-être un peu moins active sur les réseaux sociaux, mais que tout va bien. Cela réduit la pression sur elle pour gérer les problèmes et les émotions des autres.
- ✓ **Réduisez la quantité de tâches de réflexion** qu'elle doit faire. Sa pensée intellectuelle peut être plus lente et les tâches peuvent prendre plus de temps. Le multitâche peut créer un stress supplémentaire et un risque de se sentir submergée.
- ✓ **Comprenez** que lorsqu'elle deviendra la Fille du Printemps, elle aura besoin de moins de sommeil, sera capable d'en faire plus et de **rattraper** les tâches qui ont été mises de côté.
- ✓ **Suggérez-lui de faire des activités douces – regarder des films ou des séries télévisées, écouter de la musique ou lire des livres.** Laissez-la se recroqueviller. Laissez-la choisir si elle vous veut vous ou les membres de la famille avec elle, ou si elle souhaite être seule.
- ✓ **Donnez-lui de l'espace pour rêvasser.** Ne vous attendez pas à une interaction de sa part tout le temps.
- ✓ **Acceptez qu'elle se mette en retrait.** Cela ne signifie pas que vous avez fait quelque chose de mal, ou qu'elle est déprimée – c'est simplement parce qu'elle gère des réserves d'énergie limitées.

- ✓ **Aidez-la à décider ce qui est « urgent » pour elle** et ce qui peut attendre quelques jours. Elle voudra peut-être tout abandonner, alors l'aider à déléguer lui permettra de répondre à ses propres besoins, aux besoins urgents des autres et aux délais des travaux scolaires.
- ✓ **Soyez aimante et rassurante.** Vous n'avez pas besoin de « faire » quoi que ce soit, le simple fait d'être là peut suffire.

Choses à ne pas faire avec une Fille de l'Hiver

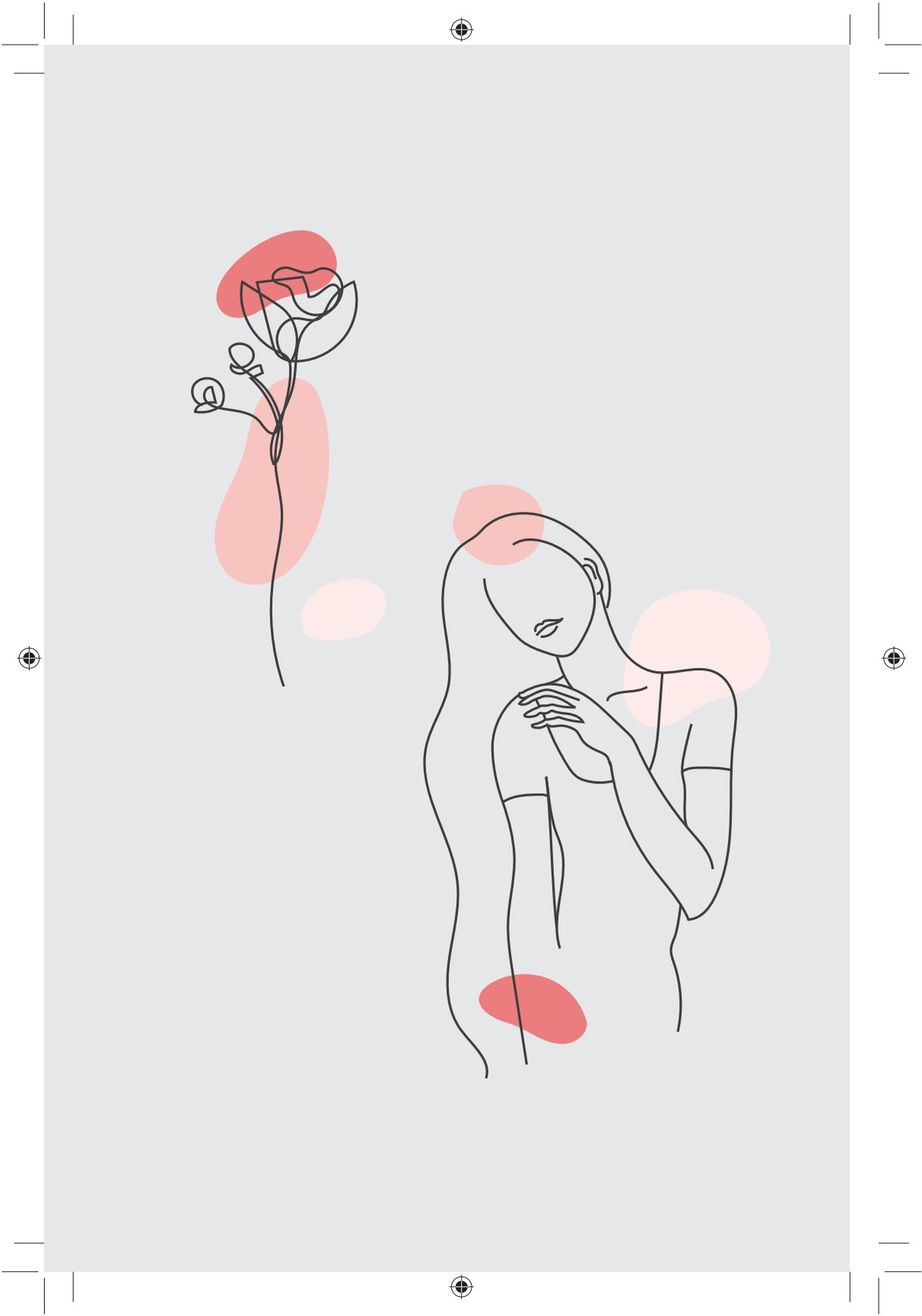
- ✗ **Ne vous attendez pas** à ce qu'elle soit extravertie et sociable.
- ✗ **Ne vous attendez pas** à ce qu'elle s'intéresse au monde extérieur.
- ✗ **Ne vous attendez pas** à ce qu'elle ait la même énergie physique et la même endurance que dans d'autres phases.
- ✗ **Ne vous attendez pas** à ce qu'elle veuille être avec vous.
- ✗ **Ne la poussez pas** à faire des choses qu'elle ne veut pas faire, ou qu'elle n'a pas l'énergie de faire. La volonté consomme de l'énergie rapidement, donc si elle se force à faire quelque chose à un moment où elle a déjà peu d'énergie, elle utilisera toutes ses ressources plus rapidement.

Méfiez-vous des éléments suivants :

- Ne pas se reposer suffisamment.
La phase menstruelle sans repos suffisant peut ressembler à la privation de sommeil. Si vous ne dormez pas suffisamment, votre corps n'a pas le temps de guérir, votre esprit

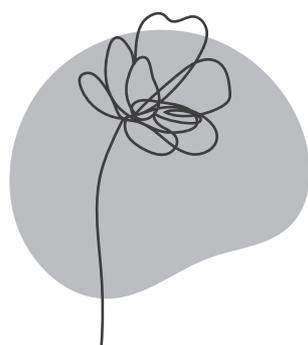
n'a pas le temps nécessaire pour gérer et vous ne restaurez pas vos énergies – vous ne pouvez donc pas affronter correctement le monde le matin. Le repos durant la phase menstruelle est important pour le bien-être. Si les femmes ne dorment pas assez dans cette phase, elles peuvent connaître une augmentation plus lente de l'énergie physique et mentale dans la phase de pré-ovulation. Lorsque les femmes dépassent constamment leurs besoins menstruels, elles peuvent se retrouver à éprouver des énergies faibles tout au long du mois, quelle que soit la phase dans laquelle elles se trouvent.

Au fur et à mesure que le corps et l'esprit de votre fille grandissent et se développent, ses besoins menstruels sont plus intenses, et il est donc important de lui donner du temps de repos pendant sa phase menstruelle. En étant autorisée à se mettre en retrait, en s'attachant davantage à la satisfaction de ses besoins, elle commencera à apprendre par elle-même les avantages de la mise en retrait menstruelle et à faire l'expérience des dons améliorés au cours de la phase. L'espoir est qu'en profitant de cette expérience menstruelle, elle continuera à renforcer son bien-être à l'âge adulte en faisant du repos menstruel une routine importante de sa vie, quels que soient son travail ou les circonstances.



CHAPITRE 5

UNE COMMUNICATION HARMONIEUSE



Créer un langage pratique

Il est important de trouver un « langage » que vous pouvez utiliser pour reconnaître rapidement vos expériences de chaque phase et pouvoir les partager avec les autres d'une manière qui puisse les aider à comprendre. Ce langage n'a pas nécessairement besoin de comporter des mots tels que « Fille du Printemps » ou « Femme Aimante », il peut être fabriqué à partir d'images, d'objets, d'idées et de sensations. Il peut être beaucoup plus facile d'expliquer ce que vous ressentez en disant : « Je suis comme un chat aujourd'hui – je veux dormir au soleil et en faire moins. J'aime être doucement caressée – mais si vous m'irritez, je vais cracher et griffer » que de dire « Je suis dans ma phase prémenstruelle, mes énergies physiques diminuent, j'ai besoin de plus de sommeil pour m'empêcher d'être irritable, et mon subconscient est dominant si bien que je risque de considérer les approches normalement appropriées comme des intrusions et d'y répondre négativement » !

Décrire qui vous êtes

Vous pouvez suggérer à votre fille dans chacune de ses phases qu'elle décrive qui elle est en répondant aux questions ci-dessous – et en retour, vous pouvez y répondre aussi. C'est une belle façon de découvrir qui est votre fille et comment elle se voit à chaque phase. Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses, et le « langage » peut changer à mesure qu'elle grandit, ou que des influences extérieures façonnent

son cycle et elle-même. C'est aussi un beau miroir à tenir face à vous-même dans chacune de vos phases pour répondre à la question : « Qui suis-je ? ».

Rappelez-vous que durant les jours de transition de cycle, vous et votre fille pouvez éprouver des qualités de deux phases en même temps.

- **Quels animaux décrivent et expriment qui vous êtes en ce moment ?** Peut-être êtes-vous comme un oiseau très actif – ou êtes-vous un oiseau qui se laisser porter par le vent ? Peut-être êtes-vous comme une baleine flottant dans l'océan profond ou un ours hibernant pendant l'hiver ? Peut-être êtes-vous comme le renard opportuniste ou le hibou sage ? Peut-être êtes-vous une araignée créant de belles toiles, ou un papillon volant sans but entre les fleurs, ou un chat concentré sur une souris ?
- **Quelles couleurs décrivent le mieux qui vous êtes ? Et quelles couleurs aimeriez-vous porter ?** Êtes-vous attirée vers les couleurs électriques vives ou les nuances pastel douces ? Peut-être voulez-vous des couleurs naturelles plutôt que des couleurs synthétiques. Peut-être que vous voulez des oranges et des jaunes vitaminés, ou des roses et des rouges chauds, ou des violets et des noirs foncés.
- **Quel parfum vous décrit et qu'aimeriez-vous porter ?** Êtes-vous attirée par les senteurs florales légères ou les notes plus profondes et boisées ? Les parfums de marque vous appellent-ils, ou préférez-vous les huiles essentielles naturelles ?
- **Lequel des quatre éléments vous représente ?** La Terre comme des montagnes, des plaines, ou des grottes profondes ? L'eau comme la pluie, ou de petits ruisseaux

ou des lacs, ou de vastes océans ? Le feu comme une flamme de bougie, le feu de bois chaud ou le feu de forêt hors de contrôle ? L'air comme la douce respiration pendant le sommeil, la légère brise rafraîchissante, les vents chauds du désert ou l'ouragan et la tornade destructeurs ?

- **Quel type de femme décrit et exprime qui vous êtes ?**

Une enfant espiègle, une fée des fleurs, une princesse, une sirène, une guerrière, une chasseresse, une érudite, une reine, une mère, une professeure, une fée de la terre, une gardienne, une compagne, une magicienne, une enchantresse, une fée sombre, une guerrière sauvage, une Femme Sage, une grand-mère, une vieille sorcière, une femme méditante, une femme endormie ?

- **Quels types de vêtements et de tissus décrivent et expriment qui vous êtes ?**

Imaginez que vous avez reçu un budget illimité et que vous n'avez pas besoin de suivre la mode ! Voulez-vous porter des vêtements serrés qui montrent votre corps ou des vêtements sportifs – ou peut-être des ailes de fée et des fleurs ? Peut-être voulez-vous porter des imprimés floraux et des matériaux doux. Voulez-vous porter des vêtements modernes ou de longues robes médiévales ? Peut-être voulez-vous devenir gothique et sorcière avec des vêtements sombres, ou simplement porter de vieux pyjamas et une couette ? Ne rien porter est aussi une option !

Si votre fille aime dessiner, elle pourrait dessiner une illustration d'elle-même montrant les différents vêtements et couleurs qu'elle aimerait porter dans la phase. Elle pourrait se dessiner dans un paysage avec des animaux. Vous pouvez mettre l'image sur la porte du réfrigérateur durant la phase correspondante comme une belle façon de lui rappeler qui elle est

– surtout quand le monde quotidien essaie de la traiter comme la même personne tout au long du mois.

L'exercice ci-dessus peut également être un moyen pour elle de choisir quelque chose à porter durant chaque phase pour communiquer qui elle est. Peut-être a-t-elle des mèches de cheveux de quatre couleurs différentes, ou quatre boucles d'oreilles différentes, des tee-shirts, des vêtements de nuit, des sacs à main, des coques de téléphones ou des porte-clés... Ces objets sont un moyen pour elle d'annoncer qui elle est, mais ils sont aussi un moyen de lui rappeler qu'elle pourrait ressentir des choses et se comporter d'une manière particulière parce qu'elle est dans une phase spécifique. Ils peuvent également lui rappeler de faire les actions qui répondent à ses besoins de phase et d'exprimer ses capacités améliorées et sa pensée dominante – car ils peuvent générer des sentiments de bonheur et de bien-être. Pour l'impliquer, rendez les avantages pour elle très, très évidents.

Et, bien sûr, vous pouvez exprimer votre propre phase, de sorte que lorsque votre fille voit que vous portez une paire de boucles d'oreilles spécifique, ou qu'elle sent le parfum que vous avez choisi, ou remarque que vous portez une couleur particulière, ou que la sonnerie de votre téléphone a changé, alors elle saura qui vous êtes sans que vous ayez à le lui dire. Mais n'oubliez pas la super-capacité adolescente à tout ignorer même si c'est très évident !

Le secret pour l'impliquer est de lui montrer les **avantages** pour elle-même.

La clé pour obtenir un « oui » de votre fille !

.....

Une clé importante pour vivre en harmonie est la **commu-
nication**. Il s'agit ici de communiquer avec une femme cy-
clique, donc à tout moment, vous pourriez vous connecter
avec l'une des quatre filles du cycle différentes – et rappelez-
vous, elles pensent toutes de différentes manières et ont des
besoins différents.

Cela signifie que si vous voulez une réponse positive et en-
thousiaste de votre fille à vos suggestions, vous devez être en
mesure de les formuler d'une manière qui répond aux besoins,
aux énergies et à la motivation de sa phase actuelle. Si vous ne
savez pas laquelle des quatre Filles Cycliques partage actuel-
lement votre maison, vous devez formuler votre suggestion de
quatre manières différentes – une pour chacune des filles –
pour obtenir au moins un « oui ».

La clé de toute approche est de prendre en compte les
points suivants :

- niveaux d'énergie physique
- pensée dominante
- amélioration des capacités et des compétences

- besoins et motivation.

Ensuite, vous devez trouver un aspect de l'activité que vous demandez qui répondra à un ou plusieurs de ces aspects de la phase actuelle de votre fille.

Un exemple d'adaptation de votre demande

La demande : La maison a besoin d'être nettoyée et vous aimeriez qu'elle vous aide.

UNE APPROCHE POUR UNE FILLE DU PRINTEMPS

Capacité et motivation utilisées : Organisation, activité physique et réussite. Augmentation des niveaux d'énergie physique.

Vous pourriez dire à votre fille que c'est peut-être le bon moment pour mettre un peu plus d'organisation et de structure dans la maison. Suggérez beaucoup d'activités physiques et mentales et présentez une liste de tâches qu'elle peut cocher au fur et à mesure qu'elles sont terminées. Vous voudrez peut-être lui donner pour objectif de nettoyer certaines zones à un certain moment et faire le décompte à mesure que vous vous rapprochez du moment lui taper dans la main lorsque le travail sera fini.

UNE APPROCHE POUR UNE FILLE DE L'ÉTÉ

• **Capacité et motivation utilisées :** Nourrir et aider les autres de façon pratique. Bons niveaux stables d'énergie physique.

• Pour la Fille de l'Été, votre approche pourrait être de dire à quel point il est agréable d'être dans une si belle maison, mais **vous** vous sentiriez plus heureux et plus à l'aise si les choses étaient un peu plus ordonnées. Prenez d'abord le temps de parler de la façon dont la maison pourrait être améliorée pour tous ceux qui y vivent et des activités qu'elle pourrait faire pour que tout le monde s'y sente bien. Et vous pourrez peut-être ensuite vous « récompenser » en préparant quelque chose de bon à manger à partager avec la famille.

UNE APPROCHE POUR UNE FILLE DE L'AUTOMNE

• **Capacité et motivation utilisées :** Nettoyer, désencombrer et créer de l'espace. Niveaux variables d'énergie physique.

• Vous pourriez demander à votre fille si elle se sent un peu frustrée par le désordre et par le fait de ne pas pouvoir trouver les choses facilement. Tant qu'elle est sur une énergie physique élevée lorsque vous l'approchez et qu'elle n'est pas totalement concentrée sur autre chose, vous pourriez suggérer qu'il serait amusant de faire un « méga nettoyage ».

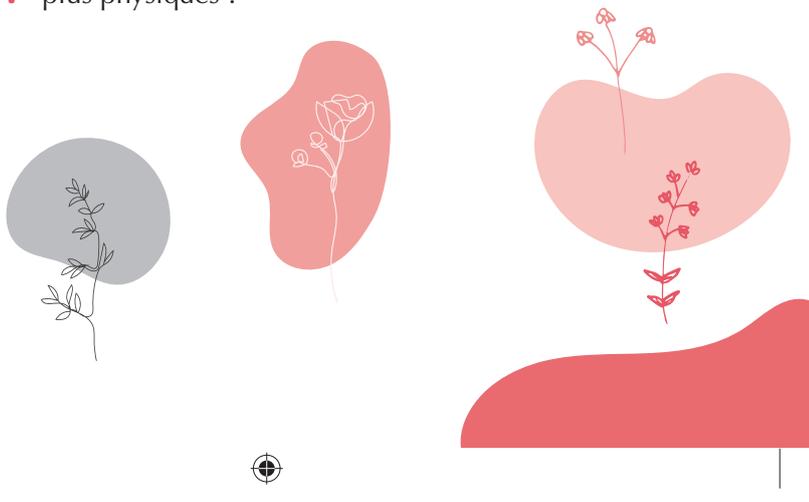
• Votre fille va avoir besoin d'un peu d'aide pour la direction et la gestion. Tout d'abord, surveillez son

• niveau d'énergie ; s'il s'effondre, laissez-la se reposer un peu et prendre quelque chose à manger et à boire. Ne la forcez pas à lutter contre sa baisse d'énergie ou elle réagira. Deuxièmement, concentrez ses énergies sur des tâches spécifiques, ou son énergie dispersée ira partout et fera plus de désordre, pas moins. Donnez-lui une zone, une pièce ou une tâche spécifique. Ne lui donnez rien à faire qui implique du discernement – elle jettera tout !

UNE APPROCHE POUR UNE FILLE DE L'HIVER

• **Capacité et motivation utilisées :** Ne pas faire grand-chose physiquement, vouloir le repos et la paix.

• Votre approche pourrait être de dire à quel point la maison se sentirait plus paisible et reposante si elle était propre et bien rangée. Suggérez-lui de faire de petites tâches simples avec des pauses. Ne lui demandez pas de faire les tâches très physiques et, si elle le souhaite, laissez-la faire les choses toute seule à sa propre vitesse. Vous ne ferez peut-être pas tout ce que vous voulez, mais vous aurez son aide. Attendez peut-être une semaine, puis demandez de l'aide pour les tâches plus physiques !



Si vous n'obtenez pas de réponse positive à vos approches, revenez à vos observations sur son cycle et cherchez des moyens de faire correspondre la tâche à ses énergies, à ses capacités améliorées et à ses besoins – ceux-ci vous fourniront la clé pour motiver votre fille.

Quatre approches simples pour obtenir un « oui » !

Si vous connaissez la phase dans laquelle se trouve votre fille et que vous savez par vos observations comment ses énergies, sa pensée dominante et ses besoins sont exprimés dans cette phase, alors vous pouvez adapter n'importe quelle question d'une manière qui sera accessible, abordable et agréable pour elle.

Par exemple, si elle est Fille du Printemps, utilisez un langage intellectuel et logique, parlez d'activité et de réussite. Si elle est Fille de l'Été, utilisez une approche émotionnelle, parlez de vos sentiments et de l'attention aux autres. Si elle est Fille de l'Automne, concentrez-vous sur l'identification des problèmes, ou des idées créatives folles, ou sur ses sentiments intuitifs. Et si elle est Fille de l'Hiver, utilisez un langage doux, parlez d'accepter et de laisser les choses fluer, parlez de repos et offrez peut-être une approche spirituelle ou une « vision plus large ».

Évidemment, votre approche sera spécifique à votre relation avec votre fille et à l'expression de ses phases, mais voici une idée des types d'approche :

ACTIVITÉ : UTILISATION DES BACS DE RECYCLAGE

Fille du Printemps – Combien de choses différentes pouvons-nous recycler ? Est-ce que tu aimerais être en charge du recyclage ? Penses-tu que nous pouvons recycler tout notre papier chaque semaine ? Selon toi, quelle est la meilleure façon de le faire ?

Fille de l'Été – Il y a tellement de plastique dans les océans que les créatures marines meurent, nous devons les aider. Dessinons un message de remerciement sur les conteneurs de recyclage pour dire merci à tous ceux qui recyclent. Le recyclage est un moyen pour nous de montrer que nous nous soucions de tout le monde et de tous les animaux.

Fille de l'Automne – Regarde ces déchets, ils doivent être nettoyés et recyclés. Ce sera très satisfaisant de trier les ordures, de les mettre dans les conteneurs et de les faire enlever. Tu pourras même le faire assise par terre si tu te sens fatiguée.

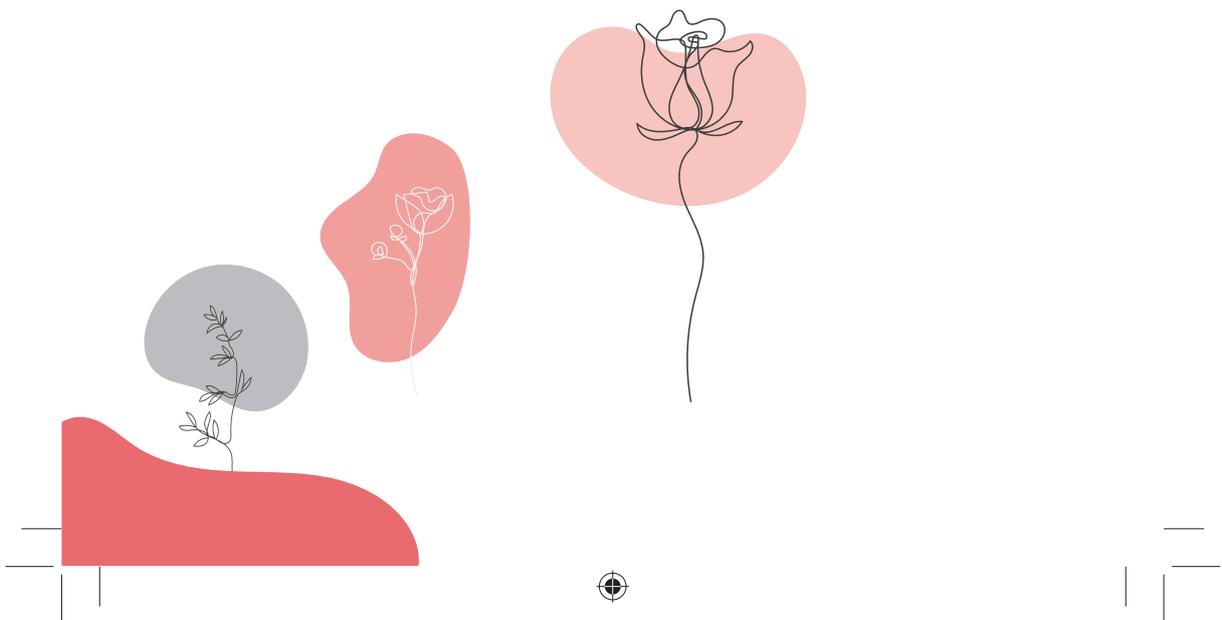
Fille de l'Hiver – Nous devons tous sauver la planète. Si tout le monde faisait un petit geste pour aider, alors nous pourrions changer les choses pour le mieux. Nous faisons tous partie de cette planète, liés ensemble. Montrons que nous aimons ce monde et recyclons nos déchets quotidiens

dans les poubelles. Tu veux aider ? Il suffit de pas grand-chose, simplement mettre tes propres ordures dans la bonne poubelle.

Si vous constatez que vous n'obtenez pas de réponse positive, prenez un mois et observez comment les énergies, les compétences et les besoins de votre fille la motivent à chaque phase. Ensuite, utilisez ces connaissances pour l'aborder de la meilleure façon possible afin d'obtenir une réponse positive et enthousiaste.

Rappelez-vous que ce n'est pas une science, c'est une danse – et différentes choses peuvent affecter les pas de danse. Encore une fois, vous pouvez utiliser vos propres expériences de cycle comme guide, mais n'oubliez pas que votre fille n'est pas vous et qu'elle a ses propres expériences et circonstances uniques pour explorer et découvrir sa nature cyclique.

Oui, il vous faudra du temps et des efforts pour trouver les meilleures approches – mais la récompense est une relation plus compréhensive et plus calme à un moment où les circonstances sont stressantes.



LISTE DE CONTRÔLE POUR VOTRE DEMANDE

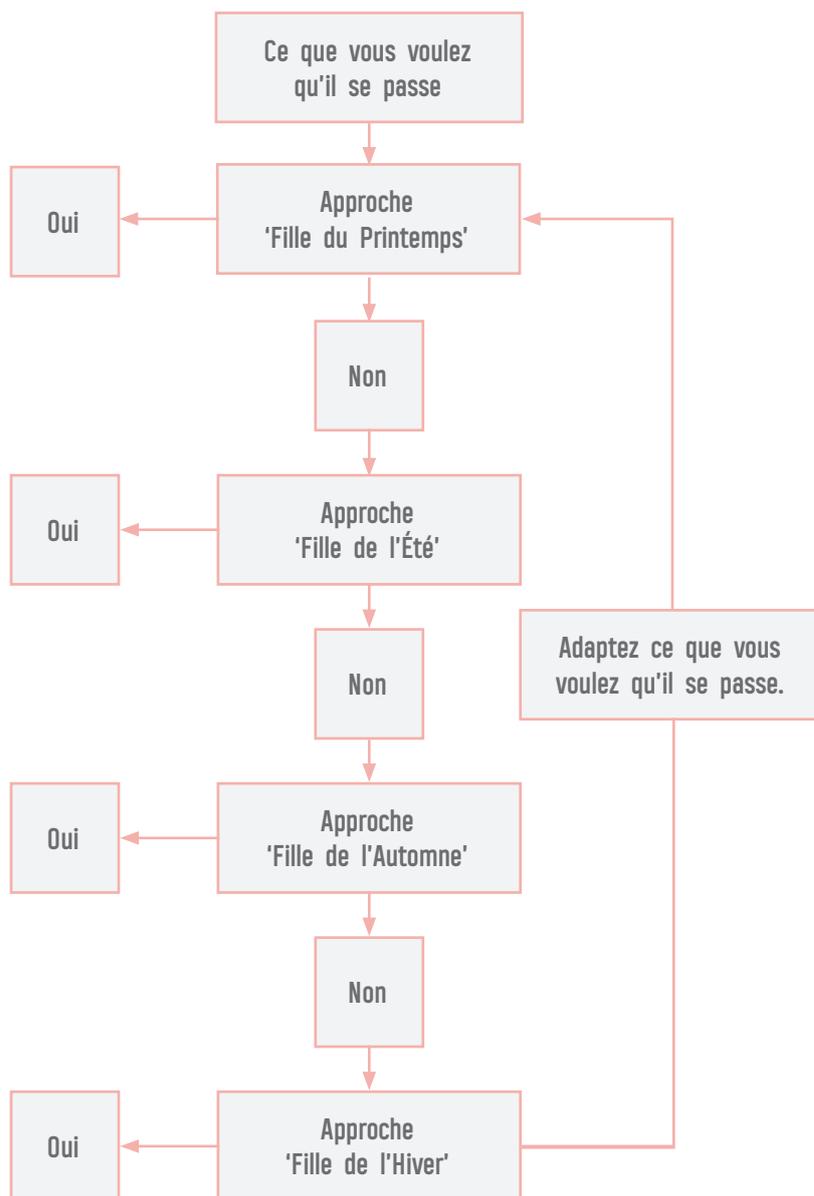
	Oui/Non
Votre demande répond-elle à ses besoins physiques actuels ?	
Utilisez-vous une approche et des mots qui correspondent à sa pensée dominante ?	
La demande utilise-t-elle d'une manière ou d'une autre ses capacités et compétences améliorées ?	
La demande répond-elle à l'un de ses besoins ?	
La demande correspond-elle à sa motivation actuelle ?	

Plus vous pouvez marquer de ces cases avec un « oui », plus vous avez de chances d'obtenir une réponse positive et enthousiaste à votre demande.

Si vous obtenez toujours un « non », réessayez. Utilisez d'autres mots, changez d'approche, remarquez ce qu'elle dit quand elle répond par un « non » et ajustez votre proposition.



Quatre approches simples



Guide rapide pour communiquer avec les quatre Filles Cycliques

Votre approche correspond-elle à ses besoins actuels ?	
	Besoins
Fille du Printemps Pré-ovulation	Action, expression intellectuelle, activité physique.
Fille de l'Été Ovulation	Créer des situations gagnant-gagnant, une communication émotionnelle, créer des relations positives, partager et aider les autres.
Fille de l'Automne Prémenstruelle	Libération/retrait d'énergie, expression créative, liberté, espace, contrôle.
Fille de l'Hiver Menstruelle	Retrait, repos, temps de réflexion, paix, temps seul, temps spirituel.

Votre approche correspond-elle à sa perception actuelle ?	
	Perception
Fille du Printemps Pré-ovulation	Détails, structure, logique, intellectuel, apprentissage, concentration.
Fille de l'Été Ovulation	Empathie pour les émotions et les sentiments, altruisme, compassion, bienveillance, connexion émotionnelle.
Fille de l'Automne Prémenstruelle	Très créative, inspirée, dispersée, intuitive, identification de problèmes, résolution créative de problèmes.
Fille de l'Hiver Menstruelle	La vue d'ensemble, connaissance intérieure, acceptation, tolérance, spirituel.

Votre approche correspond-elle à sa motivation actuelle ?	
	Motivation
Fille du Printemps Pré-ovulation	Réalisation personnelle, croissance personnelle et succès.
Fille de l'Été Ovulation	Aider et prendre soin des autres. Travailler ensemble pour un résultat commun.
Fille de l'Automne Préménstruelle	Enlever l'ancien, créer de l'espace, avoir le contrôle, être créatif. Se reposer en cas de besoin.
Fille de l'Hiver Menstruelle	Simplicité, repos, paix, faire les choses lentement, seule.

La communication basée sur sa pensée dominante et sa motivation actuelle est la clé d'une relation paisible et heureuse. Et vous êtes plus susceptible de recevoir une réponse positive.

