

BIENVENUE

Partons d'une idée folle: en tant que femme, vous êtes programmée pour le pouvoir, et le cheminement permettant de concrétiser ce pouvoir dans toute sa plénitude et toute sa beauté passe par le rythme et l'évolution de votre cycle menstruel.

L'énergie au cœur de votre cycle menstruel est une force que nous appelons votre pouvoir sauvage. Il s'agit d'une présence stimulante, d'une intelligence sacrée qui recèle l'épure de votre identité et votre potentiel optimal.

Nous avons une histoire importante à vous raconter sur ce pouvoir lové dans le corps féminin. C'est une histoire qui évolue chaque jour, à mesure que les femmes font l'expérience consciente de leur cycle menstruel. En décidant de revendiquer le cycle, elles libèrent une conscience qui les dignifie et tient toute vie pour sacrée. Ce savoir vivant est vital pour nous et essentiel pour notre époque.

Pendant des siècles, dans notre culture, cette voie féminine du cycle menstruel a été niée, diabolisée, rejetée. On nous a fait croire qu'il s'agissait d'un handicap, d'une faiblesse qu'il nous fallait surmonter pour pouvoir réussir dans la vie. Nous contestons aujourd'hui cette vision des choses, et vous dévoilons une extraordinaire vérité: votre cycle menstruel est en réalité un processus éminemment

puissant et au potentiel libérateur. C'est votre cheminement initiatique sur-mesure pour accéder au pouvoir.

Dans ce livre, vous découvrirez que le cycle menstruel constitue pour les femmes une pratique spirituelle. À la fois tout à fait pragmatique et source d'une merveilleuse extase, cette pratique vous conduira sans effort aux sommets de la félicité, de la lucidité et du sacré. En apprenant à travailler avec votre cycle, vous éveillerez de nouvelles formes d'intelligence et de connaissance; vous ouvrirez le canal qui vous relie à votre oracle intérieur et activerez l'ADN de votre âme: votre pouvoir sauvage.

Le cycle menstruel est votre guide ultime pour devenir votre propre alliée et savourer au plus haut degré le plaisir et l'autorité que vous confère votre nature de femme.

Cette conscience menstruelle est d'une portée telle qu'elle restructurera la façon dont vous considérez votre vie, dont vous choisissez de vivre, dont vous menez vos affaires. Elle donnera accès à de nouveaux degrés de compréhension et d'appréciation entre femmes et hommes – en particulier dans leurs relations. Elle modifiera votre approche de la conception, de la grossesse, de la naissance et de la maternité (si c'est là le chemin que vous choisissez de suivre), et transformera votre manière de percevoir et d'accueillir la ménopause et votre vie de femme ménopausée.

C'est au fil de notre expérience personnelle des règles et de celle des innombrables femmes avec lesquelles nous avons travaillé au cours des trente dernières années que nous avons rassemblé les éléments de ce nouveau récit sur le cycle menstruel. Ce récit-là ne nous a plus quittées. Il s'est

fait insistant, nous a taraudées toute notre vie menstruelle, exigeant de se faire connaître et d'être raconté.

Le pouvoir sauvage nous a toutes deux appelées à divulguer cet incroyable potentiel recelé dans le corps féminin; nous sommes fermement convaincues que tant que ce savoir ne sera pas nommé et reconnu, il demeurera un traumatisme pour les femmes et une véritable perte pour la société dans son ensemble.

LA DÉCOUVERTE DE NOTRE VOCATION

Aucune femme sensée ne se réveille un jour en décrétant qu'elle fera carrière dans le domaine de la menstruation, surtout pas à notre époque, où les règles sont l'un des sujets les plus épineux et les plus abhorrés au monde. Mais alors, comment en sommes-nous venues à prendre la direction de la Red School au Royaume-Uni, à enseigner le pouvoir du cycle menstruel et à connaître un tel succès dans cette profession si particulière?

L'histoire d'Alexandra

Pour Alexandra, tout a commencé quelques mois avant l'apparition de ses premières règles, à près de quatorze ans. Alors élève dans un internat en Angleterre, elle a vécu une merveilleuse expérience d'éveil. Nous savons désormais que ce phénomène peut survenir chez les jeunes filles autour de la ménarche (les premières règles), car une ouverture psychique naturelle s'opère à cette période-là. Alexandra s'en souvient très distinctement:

«C'est arrivé à la sortie de l'église après l'office du dimanche soir; peut-être l'atmosphère religieuse avait-elle remué quelque chose en moi. Soudain, tout m'est apparu

vivant et empli d'amour. J'ai marché jusqu'au réfectoire en état d'extase. La nourriture qu'on nous servait à l'école était pourtant infecte dans le meilleur des cas, et le dîner du dimanche pouvait atteindre des records en la matière, mais ce soir-là j'ai eu l'impression de déguster les mets des dieux. Tout avait un goût absolument divin. »

L'expérience d'éveil d'Alexandra a duré à peu près trente-six heures. Elle n'en a parlé à personne à l'époque, mais elle ne l'a jamais oubliée. Environ trois mois plus tard, ses règles sont arrivées. « Je me rappelle très bien m'être sentie illuminée et envahie d'une immense fierté, raconte-t-elle. Personne ne m'avait donné de raison d'éprouver un tel sentiment; en fait, on ne m'avait pas dit grand-chose de la puberté. »

Malgré cela, Alexandra était prête à découvrir le pouvoir du cycle menstruel. Un lien s'était formé qui allait se renforcer. Nous pourrions dire qu'à cet instant son pouvoir sauvage s'est réveillé et a commencé à organiser sa vie.

Quand elle avait entre vingt et trente ans, Alexandra n'a pas cessé d'inciter avec passion les femmes à prendre en charge leur propre corps à travers la fertilité consciente. Dans son journal intime, qu'elle a toujours tenu avec assiduité, elle a écrit un jour: « Aujourd'hui le monde chante. J'ai eu mes règles cette nuit. » Sans le savoir, elle venait de puiser dans les forces spirituelles de la menstruation. Mais il allait s'écouler quelques années encore avant qu'elle en prenne pleinement conscience.

Le travail menstruel s'est annoncé à Alexandra l'année de ses trente et un ans. « J'ai commencé à être prise de

terribles douleurs, qui revenaient chaque mois pendant trois ou quatre jours », se souvient-elle.

« Pour tenter de guérir mon corps, j'ai pris la décision radicale d'accorder de la place à mes règles chaque fois que possible: d'être totalement présente à moi-même et à la douleur, plutôt que de prendre des médicaments. J'avais vraiment l'impression que mon corps me parlait; j'ai choisi de l'écouter. C'était un défi de taille, mais dans le sillage de cette douleur est venue la révélation, et, plus important encore, la guérison. »

Sa perception des règles s'en est trouvée complètement transformée. Dans son cabinet de psychotérapeute et à l'occasion d'ateliers, Alexandra s'est mise à partager avec d'autres femmes ses découvertes sur les forces psychologiques et spirituelles du corps féminin.

Plus elle enseignait, plus elle constatait que les histoires de ces femmes recelaient de l'or. Lorsqu'elle prenait le temps d'écouter et de suivre l'impulsion naturelle du cycle, c'était comme si un tout un monde nouveau, toute une cosmologie nouvelle, se révélait à elle: la cosmologie féminine. Bouleversée par ce savoir, Alexandra ne pouvait qu'être fidèle à sa vocation.

On était alors dans les années 1980 et 1990 – autant dire au Moyen Âge concernant les attitudes envers la menstruation. Cependant, à force de persévérance et grâce à d'heureuses coïncidences, de bons alliés et des soutiens inattendus en Australie, où elle vivait à l'époque (notamment le *Sydney Morning Herald*, ABC Radio National et d'autres institutions respectées telles que le Royal Hospital for Women de Sydney), Alexandra s'est vu offrir des occasions de s'exprimer

publiquement sur ses découvertes. Son message s'est mis à circuler.

Le temps qu'Alexandra atteigne la ménopause, elle avait à son actif trois livres, parmi lesquels *The Wild Genie: The Healing Power of Menstruation* et *The Pill: Are You Sure It's For You?* dont elle était co-auteure. Elle était prête à renoncer à son activité quotidienne (sa pratique de la psychothérapie, qui lui avait valu une solide réputation) pour suivre corps et âme sa vocation : enseigner le travail menstruel.

« J'ai éprouvé le besoin impérieux de fermer mon cabinet et de rentrer au Royaume-Uni. J'avais une mission claire et essentielle : celle d'exprimer une nouvelle compréhension de la nature et du pouvoir du féminin, et de rétablir pleinement le rôle du cycle menstruel dans le monde », explique-t-elle. Aujourd'hui, neuf ans plus tard, elle se consacre à cette mission et jouit de la libération, de l'autorité et du profond sentiment d'appartenir au monde que peut conférer la vie après la ménopause.

L'histoire de Sjanie

Pendant ce temps, Sjanie (prononcez « châni » , [ʃa:ni:]), après avoir quitté son Afrique du Sud natale pour Londres, vivait ses propres épiphanies du cycle et de sa nature de femme. Au bout de sept années de contraception hormonale entre vingt et trente ans, de violentes douleurs ont commencé à la terrasser après l'orgasme : « Mon intuition me soufflait d'arrêter la contraception hormonale, et c'est quand j'ai opté pour cette solution que ma vocation m'a sauté aux yeux. »

« Après le retour de mon cycle menstruel, les énergies qui me traversaient étaient si puissantes qu'il m'est arrivé

de craindre pour ma santé mentale. Quand j'y repense, c'était comme relâcher un animal sauvage hors de sa cage. Ma vie intérieure est passée du noir et blanc à des couleurs éclatantes. »

Au fil du temps, Sjanie a appris à trouver son équilibre dans le rythme du cycle ; elle s'est aperçue qu'elle se découvrait, comme si elle se rencontrait pour la première fois. Sa vie s'est chargée de sens, a pris un cours enthousiasmant. Elle a changé de partenaire, changé de carrière, puis elle est tombée sur la Danse médecine (*Movement Medicine*), une incroyable source de soutien et de guérison pour laquelle elle s'est prise de passion et qu'elle pratique toujours.

Dès lors, la fascination de Sjanie pour le cycle menstruel n'a cessé de croître, et, par sa profession d'hypnotérapeute et de psychothérapeute, elle est devenue experte en fertilité – domaine auquel elle se consacre dans son cabinet et au sein de l'équipe médicale dont elle fait partie à Londres. Elle a élaboré la Fertile Body Method (littéralement, « méthode du corps fertile »), née de sa réussite auprès de centaines de femmes, et écrit en 2009 un ouvrage, *The Fertile Body Method – A Practitioner's Manual*.¹

Dans le même temps, soutenue par le cycle menstruel, Sjanie a entamé le long processus visant à comprendre les raisons profondes qui l'avaient poussée à occulter son cycle de façon si drastique. « Tout a commencé l'année de mes quinze ans, à ma ménarche, que j'ai cachée à presque tout le monde pendant trois ou quatre mois, se remémore-t-elle. Je ne l'ai dit qu'à ma meilleure amie. »

1. « La méthode du corps fertile, Manuel du praticien. »

On dirait presque qu'à cet instant-là, Sjanie a refusé de savoir quelle serait sa destinée de femme: parler haut et fort en faveur de cette cause. C'est souvent ce qui se produit quand votre vocation frappe à votre porte. Avec le recul, Sjanie se rend compte à présent que la jeune femme qu'elle était alors, saisissant dans une certaine mesure l'énormité de ce qui lui arrivait, ne pouvait pas croire qu'elle serait portée et soutenue face à la profondeur et à la responsabilité de ce processus d'éveil.

Aujourd'hui, Sjanie est mère de deux petites filles, et a fait elle-même l'expérience de tous les bienfaits qu'apporte une conscience intime du cycle à la grossesse et au processus de l'accouchement. Elle continue à apprendre de son cycle, dont elle a tiré jusqu'ici un éclairage et un soutien immenses dans sa façon de s'occuper de ses filles avec pour guides le lien, l'intimité et l'amour.

«Ma compréhension de ce travail est constamment remise en question et remodelée par les réalités souvent brouillonnes et complexes qui sont votre lot lorsque vous menez de front maternité, vie de couple et activité professionnelle indépendante», explique-t-elle.

Fondation de la Red School

En 2004, Sjanie a été l'une des premières participantes à s'inscrire au deuxième atelier dirigé à Londres par Alexandra. En partenariat avec la formidable organisation Alternatives, l'atelier propose des événements centrés sur l'esprit, le corps et la spiritualité. «J'étais tellement soulagée de trouver quelqu'un qui parlait du cycle avec tant d'éloquence!», se souvient-elle.

Quelques années plus tard, Sjanie et Alexandra se sont rencontrées autour d'un déjeuner et, depuis, elles n'ont plus cessé de parler des règles. Ensemble, elles ont mûri d'ambitieux projets pour restaurer la pleine majesté et l'intelligence empreinte de sagesse du cycle menstruel dans le monde entier.

Enfin, leur route commune les a conduites à fonder ensemble la Red School. Cette « École rouge » propose des formations professionnelles sur place et en ligne, ainsi que des ateliers ouverts au public permettant de s'initier au pouvoir du cycle menstruel en matière de soin auto-prodigué et de travail intérieur, dans ses dimensions de guide vers le processus créatif et de pratique spirituelle féminine.

UNE IDÉE FOLLE DONT L'HEURE EST VENUE

Aujourd'hui, à notre grand émerveillement, des signes nous montrent que notre vision devient réalité: nous le constatons tout autant dans les bienfaits et l'influence de ce travail sur la vie des femmes que nous accompagnons qu'à travers les modifications dans le discours dominant. Enfin, un domaine nouveau est en train de voir le jour, grâce aux innombrables femmes qui, dans le monde entier, se portent volontaires pour raconter et enseigner le pouvoir du corps féminin.

Les médias américains offrent un bon moyen de mesurer ce changement de discours. Pour *Cosmopolitan*, 2015 est «l'année où l'on s'est mis à parler ouvertement des règles» et *Newsweek* a déclaré 2016 comme «l'année du changement menstruel», au point d'en faire sa une. Certes, ces magazines ne parlaient pas des pouvoirs psychologique et spirituel du cycle, mais ils ont brisé le tabou du silence, et ont

expliqué en quoi celui-ci nuit aux femmes. Les mentalités évoluent, indéniablement.

Présentation de la menstrualité

Ce domaine naissant de la conscience est une nouvelle façon d'exprimer un impératif ancestral qui existe depuis que la toute première femme a eu ses règles. Pourtant, jusqu'à récemment, nous ne disposions d'aucun terme pour décrire ce qui faisait l'objet de notre enseignement, autrement dit le cheminement complet mêlant intelligence, guérison et pouvoir que représente le processus du cycle menstruel, depuis la ménarche jusqu'à la ménopause et au-delà. En 2005, Jane Catherine Severn, psychothérapeute et éducatrice néo-zélandaise, a affirmé dans un article que ce domaine essentiel de l'appropriation du pouvoir d'agir par les femmes resterait dans l'ombre et le dénigrement tant qu'on ne lui aurait pas donné de nom. Elle écrivait ainsi : « On ne trouve aucun mot dans le vaste lexique anglais pour nommer ce phénomène qui, bien au-delà des fonctions biologiques et reproductrices qu'on lui attribue communément, fournit aussi le métier sur lequel les femmes, tout au long de leur vie, peuvent tisser de façon réellement approfondie et déterminée les pleins potentiels de la conscience féminine.² » Elle a donc inventé le terme de « menstrualité » afin d'introduire cette notion dans le discours général ; de cela, nous lui sommes profondément reconnaissantes³.

La menstrualité désigne le processus qui, dans la vie d'une femme, s'étend de la ménarche à la ménopause, couvrant toute sa vie menstruelle jusqu'à ses années de maturité. C'est

ce que nous appelons notre « cheminement initiatique vers le pouvoir » : un processus de mort et renaissance psychologique qui conduit à des niveaux de conscience toujours plus vastes.

La menstrualité se définit comme l'expérience concrète de cette initiation récurrente, qui chaque mois se réitère ; il s'agit du savoir intime qu'une femme accumule en elle-même et génère simultanément au sein de sa communauté. La menstrualité est à la fois le nom des forces subtiles et mystérieuses qui résident en la femme et le processus d'exploration de ces forces – les pouvoirs cachés qui se libèrent lorsque nous portons notre conscience sur les changements dans notre vie biologique.

Lorsque nous employons le terme de « menstrualité » dans ce livre, nous faisons essentiellement référence à la conscience générée lorsque les femmes aiment leur processus de cycle menstruel, vivent et coopèrent avec lui, y compris avec la ménarche et la ménopause. Vous trouverez une description plus détaillée de ce que nous entendons par menstrualité sur redschooll.net/menstruality.

2. Severn, Jane Catherine, « Menstruality: The Great Feminine Gestalt » (en ligne). *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, vol. 1, n° 2, mai 2005, p. 20-35.

3. Pour plus d'informations sur le travail de Jane Catherine Severn autour de la menstrualité, rendez-vous sur www.lunahouse.co.nz/conscious-menstruality.

UNE VISION À RETENIR

Nous aimerions vous faire part d'une vision qui, nous l'espérons, ouvrira des perspectives aussi bien pour votre propre cheminement personnel en tant que femme que pour l'avenir de notre société. Nous n'avons aucunement l'intention de revenir à un quelconque passé inscrit dans la mémoire, ni de tenter un retour à un état idyllique ancestral. Nous sommes fermement ancrées dans le XXI^e siècle, et convaincues que notre vision répond aux besoins et aux rêves de notre époque.

Imaginez une société où les cycles de la vie seraient vénérés et respectés dans leur dimension d'orchestrateurs discrets de notre existence, une société où l'on aurait une profonde considération pour la planète et tout ce qui s'y trouve. Imaginez que le cycle menstruel soit perçu comme la pulsation de cette grande orchestration, et, plus essentiel encore, qu'on l'honore comme la source de vie sacrée de tous les êtres humains.

Imaginez que tout un chacun ait connaissance du pouvoir du cycle menstruel dans toute son amplitude, et que toutes les femmes perçoivent l'absolue justesse de receler en elles cette expérience. Imaginez un monde où le cycle menstruel serait respecté en tant que pratique spirituelle féminine. Imaginez comment une petite fille pourrait grandir dans ce monde-là, où les règles s'affirment.

Dans un tel monde, lorsqu'une fille atteindrait la ménarche (l'apparition de ses premières règles), elle ressentirait une réelle dignité et une forte approbation de son être. Une fois son cycle établi, elle apprendrait à en suivre l'évolution (à en relever le schéma physique, mental et émotionnel), si bien qu'elle pourrait, littéralement, lire son propre corps. La connaissance du cycle menstruel lui deviendrait naturelle, au même titre que manger ou dormir.

Dans un tel monde, quand surviendrait la question de la contraception, la femme serait déjà pleinement consciente de son cycle, y compris de ses signaux de fécondité. Elle aurait donc d'autres choix que la contraception hormonale, qui l'emporte généralement aujourd'hui. À mesure qu'elle gagnerait en maturité, elle recevrait des enseignements sur les pouvoirs intimes du cycle menstruel et la façon de s'en servir comme d'un guide intérieur et d'un outil de bien-être. Au fil du temps, ces enseignements et ces découvertes intérieures s'amplifient et prennent la forme d'un cheminement spirituel et créatif approfondi.

Imaginez que, partout dans nos communautés et nos institutions, on trouve des femmes respectées qui détiendraient et enseigneraient de façon professionnelle cette connaissance de la menstrualité. Elles soutiendraient les jeunes filles et les femmes depuis la ménarche jusqu'à la ménopause et au-delà. Elles les accompagneraient dans le passage vers leur sexualité naissante et, pour celles qui choisiraient cette voie, dans leur préparation à la conception, à la grossesse, à l'accouchement et à la maternité.

Imaginez qu'à mesure qu'une femme assimilerait les pouvoirs du cycle, elle devienne l'alliée de sa propre sexualité et s'initie peu à peu à la plénitude extatique du pouvoir sexuel

du corps féminin. Dès lors, elle pourrait accéder à un plaisir intense et à la liberté sexuelle, et serait parfaitement équipée pour accomplir le voyage vers la maternité.

Toutes les femmes qui font le choix de devenir mères seraient préparées à la conception, à la grossesse, à l'accouchement et à la maternité grâce à la pratique de la conscience du cycle, et grâce au savoir corporel et à la compréhension de soi qu'une telle pratique engendre.

Imaginez que les femmes soient si bien ancrées dans leur cycle menstruel qu'elles en concevraient une confiance naturelle dans leur corps et dans les processus qui leur permettent de donner la vie. Ainsi, quand elles en arriveraient à cette étape, elles seraient fortes de l'indispensable foi dans leur corps et d'une longue expérience dans l'art de l'abandon.

Imaginez que, tout au long de leur vie menstruelle, les femmes cultivent une fierté farouche vis-à-vis du caractère unique de leur identité, une profonde affirmation issue de leur engagement réfléchi dans le cycle menstruel. Leurs années de conscience du cycle les aideraient à atteindre la pleine capacité d'assumer la responsabilité de qui elles sont, ainsi que du monde dans lequel elles vivent.

Imaginez un monde où la ménopause serait reconnue comme une étape saine, organique, du voyage d'évolution des femmes. En dépit d'une possible appréhension, en leur for intérieur, les femmes sauraient qu'elles ont été préparées pour ce moment. Parce qu'elles auraient appris à prendre parfaitement soin d'elles-mêmes grâce aux années consacrées à aimer leur cycle et à vivre en accord avec lui, elles connaîtraient leurs propres fragilités physiques et émotionnelles, et sauraient comment se préserver.

Elles accepteraient volontiers les nécessaires défis de la ménopause, sachant qu'après cette étape elles endosseraient le rôle vital et puissant consistant à servir leur communauté et le monde. Elles se sauraient reconnues et profondément respectées dans leur intelligence, dans leur sagesse, dans leur autorité et dans leur beauté de femmes plus âgées.

INVITATION AU VOYAGE

Nous aimerions que vous envisagiez la lecture de ce livre comme un voyage à nos côtés, au cours duquel vous allez plonger toujours plus profondément dans le temple intérieur de la plénitude en tant que femme et vous immerger dans la vision que nous venons de décrire. Nous espérons qu'à mesure que vous lirez ces mots, vous commencerez à rassembler les éléments de l'« alphabet » féminin unique qui permet de décrire et de comprendre ce que vous vivez. Et à saisir comment le processus du cycle menstruel vous éveille à votre pouvoir sauvage.

Ensemble, nous allons explorer le cheminement féminin vers le pouvoir, de la ménarche à la ménopause en passant par le processus des années menstruelles, et comprendre comment cette dynamique éveille votre pouvoir sauvage. Nous allons vous décrire les savoir-faire et les connaissances indispensables pour emprunter cette voie de façon consciente, et vous donner des conseils pratiques pour la vivre dans le monde d'aujourd'hui.

Notre objectif est de vous amener à découvrir votre version personnelle et unique du récit archétypal que nous nous apprêtons à livrer. Ce savoir ne nécessite la validation d'aucune source extérieure : seule compte votre propre reconnaissance bienveillante, votre propre validation de ce que vous vivez.