

## Le corps féminin n'est pas linéaire

Le corps féminin ne fonctionne pas de manière constante.

Il évolue, fluctue et s'adapte en fonction de plusieurs facteurs : le cycle hormonal, la fatigue, le stress, l'environnement ou encore les expériences de vie.

Ces variations sont naturelles. Elles font partie du fonctionnement du corps.

Pourtant, dans un quotidien qui valorise la régularité, la performance et la stabilité, ces changements peuvent être perçus comme dérangeants, voire problématiques.

Il peut alors exister un décalage entre :

- Ce que le corps vit réellement
- Et ce que l'on attend de soi

### **L'impact psychologique des variations**

Les fluctuations du corps féminin ne sont pas uniquement physiques.

Elles influencent directement l'état émotionnel, la perception de soi et la manière de réagir au monde.

Selon les périodes, il est possible de ressentir :

- une sensibilité accrue
- une irritabilité inhabituelle
- une fatigue mentale
- une baisse de motivation
- ou au contraire une énergie plus ouverte et dynamique

Ces variations peuvent être déstabilisantes, notamment lorsqu'elles ne sont pas bien comprises.

#### 1. **Le manque de repères**

Lorsque ces changements ne sont pas identifiés comme liés au corps, ils peuvent être interprétés comme un problème personnel.

⇒ Cela peut créer une confusion intérieure et un sentiment de perte de contrôle.

## 2. Le jugement de soi 🏆

Face à ces variations, il est fréquent de se juger :

- se trouver “trop”
- se comparer à une version de soi plus “stable”
- chercher à revenir rapidement à un état “normal”

⇒ Le corps devient alors quelque chose à corriger, au lieu d’être compris  
🗨️

## 3. La pression de rester constante 🔄

Dans une société qui valorise la stabilité, ces variations peuvent être vécues comme un frein.

Certaines personnes vont alors :

- ignorer les signaux du corps
- se forcer à maintenir le même rythme
- minimiser leurs besoins

⇒ Cela peut créer une déconnexion progressive entre le corps et le mental.

## 🔗Revenir à une logique d’adaptation

Comprendre que ces variations sont naturelles permet de changer de posture :

- passer du contrôle à l’écoute
- de la correction à l’adaptation
- du jugement à l’observation


⇒ Le corps n’est plus un problème, mais un système vivant à accompagner 🌸

## **Médicaments et plantes : deux approches complémentaires**

Les médicaments et les plantes n'ont pas la même fonction.

Les médicaments permettent de traiter une problématique de manière ciblée, parfois rapidement.

Les plantes, elles, s'inscrivent dans une approche plus globale.

Elles accompagnent le corps, soutiennent ses fonctions naturelles et participent à un équilibre dans le temps 

Il ne s'agit pas d'opposer ces deux approches, mais de reconnaître qu'elles répondent à des besoins différents.


Dans un corps qui n'est pas linéaire :

- certaines situations nécessitent d'être traitées
- d'autres peuvent être accompagnées ✨

## **Les plantes comme soutien du corps féminin**

Dans une approche d'accompagnement, certaines plantes sont utilisées pour soutenir le corps féminin à différents niveaux.

### **Feuille de Djeka**

Traditionnellement utilisée en Afrique de l'Ouest 

Elle est reconnue pour :

- purifier et nettoyer le corps
- soutenir l'équilibre intime
- réduire les inconforts et les odeurs
- ses propriétés anti bactériennes et antifongiques

Elle est également utilisée dans certaines pratiques après l'accouchement ☑

## **Feuille de Bulukutu**

Utilisée dans certaines traditions pour ses effets sur le corps global.

Elle peut :

- soutenir le système immunitaire
- aider à réduire la fatigue
- accompagner les états inflammatoires
- participer à l'équilibre digestif

## **Feuille d'Eucalyptus**

Connue pour ses effets sur les voies respiratoires.

Elle est utilisée pour :

- dégager les voies respiratoires
- apaiser les états de rhume ou de fatigue
- ses propriétés antiseptiques

Elle peut également avoir un effet relaxant ✨

## **Feuille de Mangue**

Utilisée pour ses propriétés métaboliques et circulatoires.

Elle peut :

- soutenir la digestion
- participer à l'équilibre de la glycémie
- améliorer la circulation sanguine
- agir comme antioxydant

## **Feuille de Papaye**

Reconnue pour ses effets digestifs.

Elle peut :

- améliorer la digestion

- réduire les inconforts digestifs
- soutenir le système immunitaire
- participer à l'équilibre général du corps

## Feuille de Moringa

Plante très riche en nutriments.

Elle est utilisée pour :

- soutenir l'énergie et lutter contre la fatigue
- renforcer le système immunitaire
- apporter des vitamines et minéraux essentiels
- accompagner les périodes de baisse d'énergie

⇒ Ces plantes s'inscrivent dans une logique d'accompagnement du corps, en respectant ses rythmes et ses besoins ☑

## Conclusion

Le corps féminin n'est pas instable, il est en mouvement.

Ce qui peut parfois être perçu comme un déséquilibre est en réalité une variation naturelle, liée à un fonctionnement vivant, cyclique et évolutif.

Apprendre à reconnaître ces changements permet de transformer progressivement la relation que l'on entretient avec soi-même. Là où il pouvait y avoir du jugement, de la pression ou une envie de contrôle, peut apparaître davantage d'écoute, de compréhension et d'ajustement.

Dans cette perspective, prendre soin de soi ne consiste pas à chercher à être constante à tout prix, mais plutôt à apprendre à se suivre, à s'adapter à ses propres rythmes, et à respecter les besoins du corps tels qu'ils se présentent.

C'est dans cette capacité à s'observer et à s'accompagner que peut se construire une relation plus apaisée, plus alignée et plus respectueuse de soi.

***Est-ce que vous adaptez votre manière de prendre soin de vous à votre corps ou vous essayez de rester dans quelque chose de constant, peu importe comment vous vous sentez ?***



