



Femme, ton sang est de l'or

Accueillir la sagesse des menstruations

LARA OWEN

Traduction de Philippe Pissier

Révision de Violaine Clément

Un ouvrage paru sous la direction de Vincent Lauvergne

OXUS

À propos de l'auteure

Lara Owen est écrivaine, universitaire et chercheuse britannique. Elle est reconnue internationalement pour son travail pionnier sur les attitudes et les comportements entourant la menstruation. Dans sa jeunesse, Lara a étudié les philosophies et pratiques médicales traditionnelles chinoises et amérindiennes, ce qui l'a amenée à s'intéresser au cycle menstruel de manière positive et non stigmatisante. Parallèlement à sa formation universitaire en histoire des femmes, cette recherche a évolué vers le livre révolutionnaire *Her Blood Is Gold*, publié pour la première fois en 1993 et remis à jour deux fois depuis, l'édition la plus récente datant de 2008.

Lara a continué ses recherches autour de l'expérience menstruelle dans de nombreux contextes culturels et géographiques. Elle est titulaire d'un doctorat sur l'innovation dans l'organisation de la menstruation. Elle y traite de l'adoption des coupes menstruelles et des politiques menstruelles sur le lieu de travail selon une approche socio-économique et féministe.

Lara est membre fondateur du Menstruation Research Network en Grande-Bretagne et elle poursuit ses recherches à l'université de St Andrews en Écosse. Elle enseigne également à l'échelle internationale en lien avec les questions de conscience sociale, d'environnement et de politique entourant la menstruation.

Pour plus d'informations

- site : laraowen.com
- Twitter @laraowen

Une note au sujet du titre

La phrase « Femme, ton sang est de l'or » provient du mythe de la création des Indiens Kogis, la seule société précolombienne connue qui soit parvenue jusqu'à nous indemne. Repliés dans une partie tenue secrète des montagnes sud-américaines de la Sierra Nevada, les Kogis affirment que le monde fut créé par la Grande Mère pendant ses règles. « Son sang est de l'or, il demeure dans la terre, il est la fécondité. »

Le peuple Kogi, mystique et mystérieux, se considère comme le gardien de la planète. Depuis les montagnes, sa maison *au cœur du monde*, il perpétue des rituels visant à maintenir l'équilibre du monde. Les récentes modifications qu'il observe dans son environnement naturel l'inquiètent profondément, et il met en garde contre les dommages écologiques et la destruction imminente de la planète.

Je tiens à remercier Alan Ereira pour son livre consacré aux Kogis, *Le Cœur du monde*, ainsi que pour le documentaire du même nom, diffusé à la télévision alors que je rédigeais la dernière phrase de ce livre et qui m'a inspiré son titre.

Préface

DR MARTINE DEPONDT-GADET
MÉDECIN GÉNÉRALISTE SPÉCIALISÉE
EN MÉDECINE CHINOISE

L'année 2020 fut celle de la pandémie, de son confinement et de leurs conséquences. Parmi celles-ci, les réactions divergentes des systèmes hormonaux féminins. D'un côté, mes consœurs et confrères gynécologues parisiens soulignent l'accroissement des consultations pour aménorrhées, c'est-à-dire l'arrêt des saignements menstruels communément nommés « règles », sans explication apparente. De l'autre côté, les maternités et mon cabinet ne désespèrent pas de femmes enceintes dont les dates de conception coïncident avec le confinement du printemps.

Si nous nous penchons sur ces deux phénomènes et l'œuvre de Lara Owen, nous trouvons une cohérence. Dans le premier cas, nous pourrions être face à des femmes dont le corps traduit l'inquiétude due au passage d'un rythme qui leur convenait à un rythme inapproprié pour leur corps, sujet qu'évoque Lara Owen dans sa première partie. Dans le deuxième cas, il serait curieux d'étudier si le confinement a permis une forme de « relâchement » tant physique que mental, augmentant la fécondité. Cette analyse me semble pleine de sens au regard de ce que m'a transmis la médecine chinoise et aussi de ce que ce livre nous enseigne.

Il nous permet, entre autres, de comprendre l'incidence de la culture et du contexte médico-économique dans lequel nous vivons sur la façon dont les femmes vivent leurs menstruations. Et s'il y a bien un élément à retenir des pages qui suivent, en particulier pour celles et ceux qui les liront en quête de réponses à d'éventuelles difficultés,

c'est que la culture occidentale et son industrialisation ont conduit les femmes à devoir s'adapter à un système, alors que pour leur bien-être, il aurait été pertinent de songer à ce que le système s'adapte à leurs spécificités.

Si un tel système reste encore difficilement envisageable, l'auteur nous propose des pistes intéressantes pour améliorer le rapport aux menstruations et donc pour mieux les vivre. Je rejoins en particulier le docteur Lara Owen concernant l'éloge du premier cycle chez la jeune femme. Célébrer les premières menstruations, quelle excellence ! Je partage moi-même cette idée à mes patientes dont l'enfant approche cet événement, qu'importe la manière, pourvu que ce jour d'entrée dans la vie de femme soit un jour de fête.

Cet ouvrage riche d'informations s'adresse au grand public mais aussi aux soignants. Les premiers y trouveront l'histoire de la place des menstruations dans les différentes cultures. Les deux communautés pourront découvrir de nouvelles approches pour faire face aux troubles menstruels et vivre cette période le plus sereinement possible.

Je me réjouis qu'un ouvrage évoquant les menstruations de façon si détaillée puisse être édité en français. À une époque où nous entendons parler de procréation médicalement assistée (PMA), de féminisme, de développement durable, de révolution écologique, de changements environnementaux incontournables pour l'humanité et notre planète. Une telle publication montre l'importance que nous devons accorder à l'équilibre corps-âme-esprit (ying/yang, comme nous l'évoquons en médecine chinoise) pour concevoir un système global prometteur.

Avant-propos

Je suis ravie qu'une édition française de ce livre soit aujourd'hui disponible. Mon premier texte sur la menstruation a été publié sous la forme d'un article paru en 1991 dans *Whole Earth Review*. Deux ans plus tard est sorti un ouvrage intitulé *Her Blood is Gold*. Depuis, le livre a connu deux nouvelles éditions (1998 et 2008) et ce dans plusieurs pays. La présente édition française est la traduction de l'édition de 2008, tout comme le reste de cet avant-propos.

Au cours des dernières années, l'attitude générale envers la menstruation a progressivement mais sensiblement évolué. Le sujet semble offenser moins maintenant qu'au début de mes recherches. On accepte plus volontiers d'envisager l'influence probable de siècles de misogynie sur la perception générale du cycle menstruel dans la culture matérialiste occidentale. Le tabou qui pesait sur l'évocation des règles existe toujours, mais il est en train de disparaître, avec d'autres préjugés relatifs au corps, à la sexualité et au genre.

On peut espérer que ces changements dans les comportements à l'égard de la menstruation présagent d'une modification plus grande dans la manière dont nous évaluons, affirmons et acceptons collectivement l'expérience féminine. On a encore trop peu conscience de la relation entre menstruation et puissance, et la plupart des références culturelles propres à la menstruation appartiennent toujours au champ lexical de la pathologie.

Redonner à la menstruation une dimension véritablement féministe, qui honore les femmes, implique de révolutionner tout un système de pensée. C'est accorder de la valeur et porter de l'intérêt à des sensibilités et des sensations physiques cycliquement bouleversées; c'est prêter attention aux émotions de la femme pendant les

quelques jours qui précèdent ses règles et écouter les informations que cachent ces émotions; c'est reconnaître qu'une femme qui a ses règles accède à une énergie sacrée et devrait disposer du temps et de l'espace nécessaire pour explorer cette dimension du vécu si elle le souhaite.

Les conséquences d'un tel tournant seraient radicales. Pour de nombreuses raisons, notamment de survie écologique et culturelle, je crois que le système de pensée qui a demandé aux femmes de s'adapter à une réalité non cyclique doit être renversé, pour notre bien à tous.

Nous avons plus nos règles aujourd'hui qu'à aucune autre période de l'histoire de l'humanité. Les filles ont leurs premières règles plus tôt en raison de régimes alimentaires riches en protéines et des hormones qu'ils contiennent; les femmes sont moins susceptibles de mourir jeunes; nous faisons moins d'enfants et avons donc plus souvent nos règles. Plus de stress au travail comme à la maison, à côté d'un plus grand nombre de règles, c'est exposer davantage les femmes physiquement et psychologiquement à des attitudes négatives envers la menstruation. Il est donc plus important que jamais de s'attacher à ce que nos règles soient physiquement, émotionnellement et spirituellement saines.

On reconnaît peu à peu que le manque de considération pour la ménarche (les premières règles) est à l'origine de problèmes de confiance en soi chez les adolescentes. La perte de confiance en soi à la puberté a été très bien documentée ces dernières années, et c'est l'une des causes du fléau épouvantable des troubles du comportement alimentaire chez les jeunes femmes. Il y a aussi un lien entre l'absentéisme scolaire et la menstruation. Plus fort dans l'année suivant la ménarche, il est dû autant à l'embarras, la dépression et la peur d'une tache de sang sur les vêtements qu'à une symptomatologie physiologique¹.

.....
1. Conclusions des travaux de recherche menés par Joanne Leslie au sein du département de santé publique de l'Université de

Dans la majorité des cas, la ménarche demeure un non-événement, elle est non ritualisée, non célébrée. Et le chemin à parcourir pour que la société épaulé une jeune fille qui a ses premières règles et l'accompagne fièrement vers ses années d'adolescence – et en fait sa féminité – est encore long.

Répondre à tant de siècles de dénigrement et d'incompréhension de la femme peut sembler un défi de taille, mais nous pouvons faire bien des choses. En puisant dans les traditions pro-féminines, en instaurant des rituels adaptés à notre époque et à notre culture et en modifiant nos comportements, nous pouvons créer une atmosphère dans laquelle les femmes se sentent libres de respecter, d'estimer et d'apprécier les nombreux dons du cycle menstruel. Les répercussions potentielles de pareils changements de comportements et de mentalités sont énormes : en interrogeant nos préjugés et en nous attachant davantage aux comportements qui perpétuent la méfiance et le mépris envers les processus naturels du corps de la femme, nous pouvons inspirer plus de respect à l'égard de tout ce qui importe au féminin.

À cette fin, j'ai profité de l'occasion qui m'était donnée d'étoffer mon premier ouvrage pour proposer aux femmes plus de mesures concrètes permettant d'entretenir de meilleures relations avec leurs règles. Ce nouveau contenu est le fruit de mes propres expériences comme de la correspondance et des relations que j'ai entretenues dans l'enseignement avec des femmes du monde entier. Certaines de ces femmes menaient tranquillement leurs propres recherches, de manière informelle, et vivaient leurs propres expériences. Elles ont très volontiers partagé avec moi leurs réflexions. Certaines d'entre elles n'avaient jamais consciemment réfléchi au sujet avant de lire mon ouvrage, mais, une fois l'impulsion donnée, elles ont été enchantées de s'apercevoir qu'être une femme était bien

Californie (UCLA) et du Pacific Women's Institute.

plus que ce qu'on leur avait enseigné. Je ne cessais plus d'entendre «J'ai toujours eu le sentiment qu'il se passait beaucoup plus pendant mes règles, mais je n'avais jamais entendu personne en parler».

Ce livre contient également une importante section pratique sur les symptômes menstruels, et il aborde plus en détail des domaines que j'ai approfondis plus tard – principalement les dimensions interculturelles de la menstruation et les rituels liés à la ménarche.

Étudier la menstruation nous renvoie à une vérité humaine paradoxale : nous sommes des créatures tribales se comportant toutes à peu près de la même manière, et nous sommes également des individus uniques avec des perceptions de la réalité qui nous sont propres. Avec ce paradoxe fondamental à l'esprit, le présent ouvrage s'assortit de la mise en garde suivante : si certains aspects de mes expériences sur la menstruation ou de celles d'autres femmes figurant dans cet ouvrage sont universels, vous aurez chacune votre propre réalité et votre propre expérience, elles sont uniques. Les recommandations que je formule dans ce livre ne sont pas des règles ; ce sont des suggestions et des indications basées sur de nombreuses années d'observation.

Dans ce domaine comme le plus souvent dans la vie, il faut se garder d'être trop rigide. S'il est important pour le bien-être non seulement des femmes, mais aussi de la société de s'en remettre à la sagesse ancestrale en ce qui concerne la puissance de la menstruation, il faut aussi l'adapter au présent, et c'est un problème complexe. Pour la plupart d'entre nous, femmes, trouver ce que nous voulons véritablement faire pendant nos règles est très difficile parce que nos pensées ont été asphyxiées par des siècles de patriarcat et de misogynie profondément ancrés dans la psyché collective. Pour une femme, être éveillée spirituellement, être chez elle dans son propre corps et entière psychiquement (*vierge* dans le premier sens du mot : intacte à elle-même), c'est ne plus se laisser guider par des principes qui

Avant-propos

demandent de s'adapter aux autres, alors même que ces principes desservent ses intérêts.

Le principal message de ce livre est celui-ci : si vous prenez le temps de vous concentrer sur vous-même pendant vos règles, vous rencontrerez le véritable cœur de votre être. Cette authenticité vous fera faire naturellement des choix de vie qui fortifieront votre esprit, guériront votre corps et répondront aux besoins de votre âme.

Lara Owen

Introduction

Cet ouvrage est né du postulat que la vie, tout bien considéré, est une *bonne chose* et que, de la même manière, les fonctions physiologiques propres à la femme, sont essentiellement une *bonne chose*. Au cours des derniers millénaires, dans la culture judéo-chrétienne (et dans bien d'autres), on pensait qu'être une femme était incontestablement une *mauvaise chose*. De génération en génération, on a honoré les hommes aux dépens des femmes et préféré donner naissance à des fils. En conséquence, on a souvent dénigré ce qui a trait à la femme, quand on a vénéré et respecté ce qui se rapporte à l'homme.

Imaginez ce que serait le monde si les hommes avaient leurs règles et enfantaient. L'alchimie qui permet de produire du sang chaque mois serait considérée comme un signe de fécondité qui ferait la fierté et la joie de tout homme. Plutôt, nous avons un monde dans lequel la menstruation est communément appelée « malédiction² » et dans lequel les femmes font tout ce qu'elles peuvent pour camoufler le fait qu'elles saignent, souvent au détriment de leur santé et de leur bien-être.

Ce livre est l'histoire de mon voyage à la découverte des mystères menstruels, voyage que j'ai entrepris de manière inconsciente au début et, par la suite, lorsque j'ai commencé à me rendre compte de ce qui m'arrivait, avec plus de détermination. Il comprend également les histoires de plusieurs femmes qui, comme moi, sont tombées dans le terrier du lapin blanc pour se retrouver au centre de la Terre et découvrir que leur sang était une clé donnant accès au cœur de la déesse mère.

2. *Curse* signifie « malédiction », mais le mot désigne également la menstruation : *she's got the curse* veut dire « elle a ses règles ». (Note du traducteur.)

Il y a quelques années, j'ai commencé à comprendre la relation entre mes pensées et ma santé physique, et je me suis rendu compte que mon identité, la conscience que j'avais de moi-même en tant que femme était pervertie et perturbée par mes pensées, tellement automatiques pour bon nombre d'entre elles qu'elles en devenaient inconscientes. Bien que j'aie été élevée dans une famille relativement non sexiste et que j'aie eu bien des opportunités en matière d'éducation, je vivais dans une société qui, encore aujourd'hui, adresse aux femmes un message parfois subtil parfois explicite de leur infériorité.

J'ai commencé à rêver d'une époque où personne ne penserait que les femmes sont inférieures aux hommes, une époque où les processus internes au corps féminin seraient vénérés et respectés. Comme je rêvais de cette autre réalité, j'ai pensé que tout mon corps en serait affecté et qu'aucune des cellules de mon être ne s'imprégnerait de concepts d'infériorité féminine. C'était une pensée radicale. Imaginez n'avoir pas la moindre trace, aucune once dans vos cellules ou vos pensées qui sous-entende qu'être une femme ait quoi que ce soit de honteux. C'est ce que je veux, me suis-je dit. C'est comme ça que je veux vivre. Je veux réellement honorer et découvrir la richesse de ma féminité, et je veux m'en glorifier, m'en délecter. Je veux danser avec le mystère de la merveilleuse alchimie de mes entrailles. Le résultat de ce voyage – qui bien sûr se poursuit – est que je vis désormais très différemment le fait d'être une femme, d'avoir mes règles ; je vois autrement la lune et la terre, mon corps, ma psyché et mon esprit. En chemin, j'ai rencontré la femme blessée à l'intérieur de moi, celle qui porte les blessures que toutes nous portons pour avoir grandi dans une société patriarcale. J'ai appris comment guérir certaines de ces blessures et comment accéder peu à peu à l'impressionnante force, à la puissance et à la beauté du cycle mensuel cachées derrière notre ignorance. J'ai appris qu'en prenant du temps pour moi quand je saignais, je pouvais atteindre un équilibre et une sagesse intérieure qui semble éternelle. Reconnaître la valeur de

mes règles et le plaisir de les avoir a été pour moi une véritable ouverture, et m’a permis d’apprécier profondément le fait d’être une femme. Tout le processus est passé de quelque chose que je trouvais légèrement répugnant et très contraignant à une période naturelle de bilan, de déblaiement et de préparation. C’est une période pendant laquelle je digère le mois écoulé et prépare le suivant. J’attends mes règles comme une période pendant laquelle trouver plus facilement des solutions originales aux difficultés de mon existence – à condition d’y consacrer l’espace nécessaire. Ce processus m’a tellement transformée que je suis impatiente à l’idée de guérir d’autres femmes.



Cet ouvrage est divisé en cinq parties. La première d’entre elles, «Mentalités et attitudes», débute par un tour d’horizon des perceptions actuelles de la menstruation dans le monde industrialisé occidental, sous l’angle personnel de ma propre initiation – ou plutôt de mon manque d’initiation – à la menstruation et à la fertilité puis sous celui, collectif, du développement de la culture patriarcale, de l’affaiblissement de la réalité féminine qui s’est ensuivi et du rôle de l’industrialisation dans la disparition de nos liens avec le cycle (chapitre 1). Elle se poursuit par un aperçu des archétypes éternels qui sous-tendent notre conditionnement et sont associés à la menstruation partout dans le monde et à toutes les époques – en particulier ceux de la Lune, du Sang, de la Terre et des Serpents (chapitre 2). Le chapitre 3 traite du comportement et des attitudes de sociétés qui ont une vision positive de la menstruation : elle examine les cultures qui voient le sang mensuel de la femme comme une forme d’or, une source de richesse capable de nourrir à la fois la vie physique et la vie spirituelle.

La deuxième partie, «Se réapproprier le cycle», s’intéresse à la féminité aujourd’hui et à la manière dont la santé et le bien-être des femmes sont affectés par notre attitude à l’égard du cycle menstruel (chapitre 4). J’y expose différents moyens de composer avec les symptômes menstruels

pour nous guérir et, aussi, tirer parti de ce qui se cache derrière nos emportements prémenstruels, nos douleurs et une certaine léthargie (chapitre 5). Je regarde ce qui rompt si volontiers l'harmonie menstruelle dans nos modes de vie et comment nous pouvons, en nous réappropriant les impulsions naturelles du cycle, non seulement améliorer notre condition physique, mais aussi développer notre conscience psychique et notre perception spirituelle (chapitre 6).

La troisième partie, «Rituels et recommandations», avance des solutions pour lever le voile superficiel de notre conditionnement et retrouver notre connaissance innée de la puissance et de la beauté de la menstruation – cette connaissance réside en chacune de nous et fait intrinsèquement partie de l'expérience positive que nous avons d'être une femme. Le chapitre 7 se concentre sur les étapes concrètes pour prendre conscience de ses règles et apprendre à les vivre. Il décrit les quatre phases à l'intérieur des règles proprement dites et traite de questions comme l'aménagement d'un temps de recul ou l'utilisation de serviettes hygiéniques en tissu. Le chapitre 8 va plus loin en proposant différentes manières pour nous aider à honorer la perte de notre sang et prendre davantage conscience de nos expériences individuelles en tenant un journal, en rêvant, en adoptant des rituels, en méditant et en se lançant dans des projets innovants. Le chapitre 9 est un concentré de remèdes naturels contre les symptômes menstruels, il renferme la sagesse de nombreuses traditions thérapeutiques.

Dans la quatrième partie, «Prendre conscience de la puissance», trois femmes font le récit de leur éveil au mystère, à la magie et au pouvoir de ressourcement de la menstruation. Wendy Alter (chapitre 10) était ingénieur chimiste à la NASA. Elle a modifié son mode de vie après avoir guéri d'un cancer du sein et découvert que la période des règles était pour elle le meilleur moment pour accéder à sa nature intime – aux profondeurs de sensibilité et de

perspicacité dont elle s'est sentie totalement coupée et qu'elle a reconnu avoir abandonnées au profit de sa course à la réussite professionnelle dans un monde scientifique. Tamara Slayton (chapitre 11), pionnière dans le domaine de l'éducation menstruelle, a pendant de nombreuses années attiré l'attention des femmes sur l'importance de suivre son cycle; elle a dirigé la Menstrual Health Foundation. Hallie Iglehart Austen (chapitre 12), auteure de *Womanspirit* et *The Heart of the Goddess*, est pionnière dans le domaine de la spiritualité féminine, elle promeut la guérison individuelle et planétaire en s'appuyant sur un rite centré sur la terre. Ces trois femmes m'ont parlé librement des relations qu'elles entretiennent avec leurs saignements et m'ont toutes expliqué, chacune à sa manière, comment le fait d'avoir créé un lien profond avec leur cycle les a délivrées et revivifiées.

La cinquième et dernière partie, «Vivez votre puissance», regarde en quoi l'expérience consciente de la menstruation affecte l'environnement extérieur (chapitre 13). Elle s'attache aux différentes manières de modifier nos modes de vie pour pouvoir accorder plus d'attention à nos cycles dans nos relations avec les hommes, les femmes, les enfants et notre environnement professionnel. Le livre s'achève sur la vision d'un monde dans lequel les femmes sont libres d'avoir leurs règles comme elles le souhaitent et où la sagesse des femmes est vue à nouveau comme une ressource sociale et politique de valeur (chapitre 14).

PARTIE I

**MENTALITÉS
ET ATTITUDES**

1

Une brève histoire de saignements : la menstruation dans la culture occidentale

Mon histoire

Je pensais autrefois que mes règles étaient une calamité, une intrusion malvenue qui faisait augmenter le nombre des lessives et provoquait toute une série de symptômes déplaisants, parmi lesquels l'épuisement et une douleur invalidante. Elles interféraient avec ma vie sexuelle, mes activités sportives et mon niveau d'énergie. Elles provoquaient des sautes d'humeur imprévisibles, une certaine irritabilité, et me rendaient peau de vache, attitude dévastatrice que rien ne pouvait arrêter. Elles me coûtaient de l'argent en serviettes hygiéniques et en tampons pour éponger le sang, en vêtements qu'elles rendaient immettables et en temps passé loin du travail. Elles étaient un saboteur mesquin et sournois qui arrivait toujours au pire moment.

Malgré ces déboires pathétiques, je n'étais pas entièrement contre l'arrivée de mes règles, il y avait toujours une partie de moi qui s'en réjouissait. Elles me rappelaient que j'étais saine et fertile, et que tout fonctionnait bien. J'éprouvais une certaine fierté à saigner – ce sentiment de plaisir très fort lors de mes premières règles a diminué en l'absence de tout soutien extérieur.

◆ Grandir

Je ne sais plus quand j'ai entendu parler de menstruation pour la première fois, ni comment j'ai découvert pour la première fois qu'un jour j'allais perdre du sang et que ce serait bien dans l'ordre des choses. C'était mystérieux et j'attendais l'événement avec impatience ; il signifiait que je serais presque adulte et annonçait une nouvelle étape cruciale me rapprochant du moment où je prendrais mes propres décisions et vivrais ma propre vie. J'avais très envie de quitter la maison et de me créer une ambiance différente – je ne savais pas laquelle, j'étais juste excitée à l'idée d'avoir mon espace. Mais c'était troublant, car il y avait aussi quelque chose de sombre dans le fait de commencer à saigner.

Je me souviens de ma mère me montrant le paquet de serviettes hygiéniques posé dans un coin de la salle de bains. Elles étaient là pour moi, pour le jour où je commencerais à saigner. Il y avait deux rebords pour maintenir la serviette. Je n'arrivais pas à imaginer cette serviette entre mes jambes toutes maigres. Mais je n'y pensais pas. C'était vraiment trop pour moi. À l'école, mes amies ont eu leurs premières règles avant moi – à l'exception de ma meilleure amie, Nina. Nous étions les moins précoces. Très malines et très mignonnes, mais pas de seins, pas de sang, pas de petits copains. Ma mère et ses amies se voulaient compatissantes : « Ne t'inquiète pas, disaient-elles, il paraît que plus tard elles arrivent, plus tôt elles s'arrêtent. Tu as de la chance, ça veut dire que l'un dans l'autre, tu auras moins de fois tes règles. »

Je ne voyais pas en quoi j'avais de la chance. Ni pourquoi elles estimaient qu'avoir ses règles était un mal. Je haïssais leurs airs entendus, blasés. Elles ne comprenaient rien ? Je voulais grandir, et je voulais grandir maintenant.

◆ Mes premières règles

Mes premières règles sont arrivées en août, un mois après mon quatorzième anniversaire. Un soir où je prenais un bain, j'ai abaissé mon regard et remarqué un mince filet rouge sur la partie interne d'une de mes cuisses. Je suis descendue, ma mère était dans l'entrée. Toujours dans l'escalier, tenant la rampe, serrant la serviette autour de moi avec l'impression d'avoir un trou à la place de l'estomac, je lui ai dit : « Il y a du sang sur ma jambe. »

Ma mère a dit : « Ce doit être tes règles. Aïe, j'ai pris tes serviettes le mois dernier, je n'en avais plus. » Elle a tendu ses mains en guise d'excuse : « Je les gardais depuis si longtemps. »

C'était un dimanche. Les magasins étaient fermés. Je ne sais plus ce qui s'est passé, nous avons dû trouver une serviette quelque part. Ma mère était gentille avec moi, mais d'une manière ou d'une autre je sentais que je l'embêtais. Je me sentais vide. Puis j'ai été très excitée. Je me sentais spéciale. Personne ne parlait vraiment. J'ai continué à saigner. Je me suis sentie vide à nouveau.

Lorsque l'école a repris, j'en ai parlé à mon amie Nina. « J'ai eu mes règles », lui ai-je dit en essayant d'avoir l'air naturel. Elle m'a regardée fâchée : « J'imagine que tu crois que ça fait de toi quelqu'un d'extraordinaire. » J'ai reculé, stupéfaite. Eh bien oui, je le pensais, mais je ne voulais pas la froisser. Le petit ballon fragile qui représentait ma fierté d'être une femme s'est dégonflé un peu plus. J'avais maintenant mes règles. Ce n'était rien d'extraordinaire. Je me prenais pour qui ?

Une amie juive me raconta que lorsqu'elle avait eu ses premières règles, sa mère l'avait giflée. Sous le choc, elle avait demandé : « Pourquoi as-tu fait ça ? » Sa mère avait répondu : « Je ne sais pas, ma mère m'avait fait pareil. C'est une tradition. » Une autre de mes amies m'a dit que d'après

5

Puissance menstruelle et symptômes menstruels

Beaucoup de femmes souffrent des processus internes au corps féminin, à la fois physiquement et psychologiquement. Nos expériences de la ménarche et de la menstruation constituent la majeure part de cette expérience. Chaque mois, les femmes font ce qu'on leur a appris : se cacher et avoir honte. Les taches de sang sur les vêtements sont une abominable source d'embarras. Sauf si elle se sent vraiment mal, aucune femme ne dit jamais qu'elle ne va pas au travail ou à une fête parce qu'elle a ses règles, elle dit généralement qu'elle a mal à la tête ou mal au ventre. Et beaucoup de femmes ont tous les mois des symptômes qui les dérangent, et qu'elles trouvent difficiles à gérer et à comprendre. Notre conditionnement, notre comportement, nos attitudes, notre expérience physique et nos émotions, tout est lié.

Quand l'utérus et la menstruation sont perçus comme un simple inconfort biologique inévitable, l'amour-propre des femmes est généralement au plus bas. Nous sommes nos corps, et nous ne pouvons réellement nous aimer, du fond du cœur, si nous n'aimons pas sincèrement notre corps ; et nous n'aimons pas notre corps si cette expression nous échappe : « Oh non, j'ai mes règles ! »

Certes, si nous nous exclamons ainsi, c'est que dans nos vies tout est planifié. L'état modifié de conscience dans lequel nous pourrions être pendant nos règles n'est pas

compatible avec la vie trépidante du *xxi*^e siècle : nous courons de partout dans un monde qui impose des tâches programmées et organisées. L'imprévisibilité de la menstruation est prévisible. Vous ne savez jamais exactement quand elle va arriver, et c'est parfois une parfaite surprise. Non seulement elle ne fait aucun cas des calendriers et des emplois du temps, mais en plus elle est salissant! Bravo! Nos efforts pour aseptiser et maîtriser notre quotidien nous font courir le risque d'en éliminer aussi la vie en nous. Les règles nous sauvent de cette malédiction – elles sont une particularité féminine sauvage et fondamentale, brute et instinctive –, et aucun degré de « civilisation » n'y changera rien. Vous avez en commun avec toutes les femmes ayant jamais vécu d'avoir vos règles chaque mois. Les femmes qui vivaient dans des grottes il y a vingt mille ans, les prêtresses des pyramides d'Égypte ancienne, les prophétesses des temples sumériens, toutes saignaient avec la lune. Il est bien possible que la première femme à faire du feu ait eu ses règles à ce moment-là. Bon, ce n'est qu'une idée. Si, chez les femmes, la période des règles est propice à la création psychique et spirituelle, qui sait quels dons l'humanité a reçus de femmes qui avaient leurs règles? Et parce que la menstruation nous relie à notre patrimoine instinctuel et sauvage, elle contient une bonne dose de puissance à l'état brut.

La valeur que nous accordons à la menstruation est en relation directe avec celle que nous nous accordons en tant que femmes. Si nous regardons les comportements des sociétés matrifocales, axées sur la terre, nous remarquons chez elles une relation très différente au cycle menstruel. Comme nous l'avons vu au chapitre 3, certaines cultures attachent beaucoup de valeur aux premières règles, qu'elles marquent par une célébration. Dans certaines sociétés amérindiennes, on prend très au sérieux le message oraculaire des rêves de femmes qui ont leurs règles. La tradition tantrique considère qu'une femme qui a ses règles est à l'apogée de sa puissance, elle est « véritablement celle qui transmet la force vitale, capable d'agir et de réagir avec

une sagesse véritable⁵⁵.» C'est la perte du contact avec cette sagesse innée qui a transformé la puissance menstruelle en symptômes menstruels.

Les hommes et les femmes sont tous deux terrorisés par le syndrome prémenstruel, comme en témoigne le grand nombre de mauvaises blagues sur le sujet. La plupart des femmes se pensent victimes de leurs symptômes menstruels et se sentent impuissantes à les surmonter sans médicaments. Et on a appris à la plupart des femmes à ne tenir aucun compte de l'information qui leur parvient sous la forme des symptômes menstruels et à la faire taire. Pour comprendre et modifier cet état des lieux navrant, nous devons identifier les causes profondes de nos comportements et évaluer à quel point notre peur de la menstruation influence la perception que nous en avons.

En anthropologie, la littérature regorge d'histoires de tabous menstruels, fondés sur la crainte de la dangerosité et de l'impureté de la femme qui a ses règles. Quand les processus internes au corps de la femme et la puissance innée de la menstruation sont niés et refoulés, tout ce qui pourrait être une forte énergie créatrice se dénature et devient «maléfique». Les nombreux tabous autour des femmes qui ont leurs règles prouvent la reconnaissance de cette puissance – et son interprétation ordinairement négative. Si une femme qui a ses règles peut, comme prévient le Talmud, causer la mort d'un homme par sa seule présence⁵⁶ ou, comme nous l'assure Pline, par simple contact «abîmer les fruits du champ, gâter le vin, ternir les miroirs, faire rouiller le fer et émousser les couteaux⁵⁷», c'est peu dire que quelque chose de très puissant est à l'œuvre.

55. Hallie Iglehart Austen, *The Heart of the Goddess*, p. 166.

56. James George Frazer, *Le Rameau d'or*.

57. Claudia de Lys, *The Giant Book of Superstitions*, op. cit., p. 46.

Table des matières

Dédicace	4
À propos de l’auteure	5
Une note au sujet du titre	6
Remerciements	7
Préface	9
Avant-propos	11
Introduction	17
PARTIE I - MENTALITÉS ET ATTITUDES	23
1 - Une brève histoire de saignements : la menstruation dans la culture occidentale	24
2 - La Lune, le Sang, la Terre et le Serpent : les archétypes éternels de la menstruation	42
3 - La puissance sacrée : croyances des cultures bienveillantes à l’égard de la menstruation	62
PARTIE II - SE RÉAPPROPRIER LE CYCLE	73
4 - Guérir la femme blessée	74
5 - Puissance menstruelle et symptômes menstruels	90
6 - Le sabbat des femmes : spiritualité et menstruation	114
PARTIE III - RITUELS ET RECOMMANDATIONS	135
7 - Les règles conscientes : premiers pas	136
8 - Aller plus loin : rituels, exercices et méditations	153
9 - Remèdes naturels contre les symptômes menstruels	185

PARTIE IV - PRENDRE CONSCIENCE DE NOTRE PUISSANCE : TROIS FEMMES RACONTENT.....	211
10 - La scientifique : Wendy Alter.....	212
11 - L'éducatrice : Tamara Slayton	225
12 - La prêtresse : Hallie Iglehart Austen	234
PARTIE V - VIVEZ VOTRE PUISSANCE	243
13 - La menstruation, les relations et la famille	244
14 - Saigner avec le monde	254
BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE.....	265