FEVRIER 2025 | NUMÉRO 6

LE JOURNAL DE VOTRE BIEN-ETRE

Un bulletin d'information mensuel par Carole Onrozat

CONSEIL DU MOIS :

Honorez Votre Féminité et Votre Santé

Observez vos postures : êtes-vous tournée vers l'autre ou l'extérieur, au détriment de vos besoins ? Etes-vous libre de faire ce que vous voulez ou empêché par peur ou autre ?

Prenez du temps pour écouter votre corps et ses signaux. Rééquilibrer ses énergies pour vous favorisez votre santé et votre bien-être émotionnel, passe avant tout par une connaissance de soi.

PLUS D'ARTICLES SUR :

www.accompagnantbienetre.fr

La place de la femme dans votre histoire familiale

Chères lectrices, chers lecteurs,

La femme, dans l'histoire familiale, occupe une place fascinante. Que ce soit en tant que mère, fille, partenaire ou figure centrale, elle joue un rôle influent, souvent marqué par des dynamiques transgénérationnelles.

Dans cet article, nous explorons comment ces rôles et postures façonnent non seulement l'identité individuelle, mais aussi les interactions au sein du système familial.

Les Postures Féminines : Entre Introspection et Dynamisme

Les femmes peuvent occuper différentes "positions" dans leur vie et dans leur système familial, influencées par des schémas hérités et leur propre vécu. Ces positions ne sont ni bonnes ni mauvaises, mais elles méritent d'être reconnues et équilibrées.

1. La Femme Introvertie et Empathique (Position Gauche)

- Caractéristiques principales :
  - Empathique, souvent tournée vers les besoins des autres.
  - Cherche à satisfaire tout le monde et s'efforce de maintenir une harmonie parfaite.

- Ressent une pression constante pour être irréprochable.
- A un fort besoin d'amour et attend souvent une reconnaissance explicite.
- Susceptible et émotionnellement sensible.

- Conséquences possibles :
  - Tendance à l'épuisement.
  - Négligence de ses propres besoins.
  - Sentiment de frustration ou de dévalorisation si les attentes ne sont pas satisfaites.
  - Envahissante.
  - Plus mère que femme.

2. La Femme Extravertie et dans l'action (Position Droite)

- Caractéristiques principales :
  - Dynamique et orientée vers l'action, souvent à la tête de projets.
  - Accorde une grande importance au regard des autres.
  - Tente de se façonner une image extérieure attrayante pour plaire ou répondre aux attentes sociales.
  - Peut douter d'elle-même et avoir du mal à mener ses initiatives à terme.

- Conséquences possibles :
  - Difficultés à équilibrer vie personnelle et vie sociale/professionnelle.
  - Risque de superficialité dans certaines relations.
  - Besoin de reconnaissance extérieure et masculine.
  - Plus femme que mère.

L'Influence sur l'Environnement et la Santé

Le positionnement de la femme dans sa vie a une influence directe sur son environnement et, en retour, cet environnement agit aussi sur elle. Cette interaction dynamique a un impact sur sa santé.

Certaines pathologies reflètent ces postures spécifiques :

- Une posture extravertie, marquée par une forte présence et une volonté de contrôle, peut se traduire par des pathologies "envahissantes", par exemple des tumeurs, kystes, fibrome, endométriose, symbolisant quelque chose qui prend trop de place ou qui ne devrait pas être là.
- À l'inverse, une posture introvertie, repliée sur elle-même, peut provoquer des blocages ou des somatisations, des vulvite, cystite, vaginite, traduisant une rétention ou un excès de contrôle intérieur.

Reconnaître ces liens aide à mieux comprendre les signaux du corps et à initier des changements pour atteindre un équilibre.

Trouver l'Équilibre

Le véritable épanouissement réside dans le fait de ne pas subir son positionnement pour en tirer force et bienfaits. Cela implique de connaître son fonctionnement et de reconnaître ses propres schémas, d'accepter ses limites, et d'apprendre à conjuguer introspection et dynamisme.

Cette prise de conscience peut être un premier pas vers une santé plus harmonieuse et une meilleure interaction avec son entourage.

LA COULEUR DU MOIS

Le rose évoque l'affectif : un besoin de tendresse, des désirs inassouvis. Il reflète aussi un équilibre fragile lié aux hormones, souvent en lien avec des problématiques gynécologiques ou affectives profondes. Une couleur douce mais révélatrice.