



LE CYCLE BIOLOGIQUE FEMININ

DIMANCHE 20 OCTOBRE 2019

Votre allié de tous les jours !

A vous dont la sensibilité valse aux quatre temps du cycle menstruel,
à vous pour qui vivre les jours de *lunes* sont de véritables prouesses,
à vous qui "n'y connaissez pas grand-chose" : je dédie ce petit mémo.

D'abord biologique, le cycle féminin sert le sens-même de la biologie : la survie de l'espèce.

Cette force universelle, *la survie de l'espèce*, est à notre disposition sur le terrain physique, mais aussi bien au-delà !

Je vous propose d'utiliser les ressources du cycle féminin, au-delà de leur aspect biologique effectivement, mais tout de même en se basant sur ce plan-là.

Je vous propose aussi d'évaluer le potentiel de ces ressources qui est en fait immense, à l'échelle de ce qu'elles servent "en bas", *la survie de l'espèce*. Toutefois la meilleure façon d'évaluer ce point passe par votre propre observation.

Grand serviteur de l'humanité, ce cycle est l'essence d'une vie qui roule bien. Pour vous offrir un support interactif, cet article est illustré par une courte [série de vidéos](#) et des mini jeux pédagogiques [quiz](#) et [clic to flip](#). (→ Cliquez sur les mots 😊)

Cette approche visionnaire mais concrète aborde la connaissance de soi différemment notamment en y incluant les hommes (voir la [série de vidéos](#)) ! Pour ces raisons, j'ai beaucoup de joie à vous la partager.

Les quatre temps

Biologiquement, le cycle menstruel se définit en 4 phases :

Première phase : la phase menstruelle, que l'on appelle aussi *règles* ou *lunes*

Seconde phase : la phase folliculaire, ou œstrogénique

Troisième phase : l'ovulation

Quatrième phase : la phase lutéale, appelée aussi *progestative* ou *de nidation*

La plupart d'entre nous pensons la période des *règles* comme la fin du cycle menstruel (alors que dans l'approche conventionnelle, elle l'entame).

Je me permets donc d'aborder le cycle féminin de façon non académique : ce sont les *lunes* qui terminent un cycle, le suivant commençant en phase folliculaire.

1. PHASE FOLLICULAIRE

✨ ✨ ✨ QU'EST-CE QUE C'EST ? ✨ ✨ ✨

Elle dure environ 10 jours^{*1}. Pendant cette phase, 2 phénomènes majeurs à retenir :

- l'œstrogène permet de **préparer** la muqueuse utérine à recevoir un embryon
- l'hormone folliculostimulante **prépare** le follicule ovarien à l'ovulation

La muqueuse de l'utérus (ou endomètre) est abondamment alimentée et s'épaissit. Pendant ces 10 jours, l'épaisseur de l'endomètre se multiplie par 6^{*2}.

^{*}[Notes pour + d'informations](#)

Pendant ce temps, le follicule ovarien travaille lui aussi d'arrache-pied !

Le follicule ovarien c'est une membrane qui enveloppe l'ovule, à l'image d'une coquille d'œuf pour son jaune. (Avant d'être fécondable, l'ovule est à l'intérieur de son follicule ovarien, qui est lui-même contenu dans un ovaire.)

Tandis que l'ovule mûrit et double sa taille pour être bientôt fécondable, la taille du follicule qui le contient se multiplie par près de 500^{*3}... En seulement dix jours !

✨ ✨ ✨ EN BREF : ✨ ✨ ✨

La phase folliculaire est marquée par la **préparation** et la **maturation** de tous les acteurs rendant la fécondation possible. En d'autres termes, cette phase comporte l'**élan** du but ultime de la biologie (survie de l'espèce).

✨ ✨ ✨ QUELLE RESSOURCE POUR MOI ? ✨ ✨ ✨

Dans cette étape le corps nourrit abondamment un système majeur qui sert la vie. Votre manière de fonctionner se calque sur ce schéma de **préparation**.

Ici, l'enjeu primordial est **votre assimilation** : votre potentiel à vous alimenter (sur tous les plans)^{*4}, à recevoir, apprendre, mémoriser, stocker est extrêmement vive !

Vous avez aussi accès à un très fort **dynamisme**, enthousiasme, détermination, élan.

→ Exemple : dans le cadre scolaire ou professionnel, c'est la phase idéale pour se préparer concrètement à une présentation de projet / évaluation

→ Les personnes ayant tendance à la prise de poids y sont plus exposées

Attention : sans votre vigilance, la phase folliculaire peut générer des comportements effusifs ou excentriques, des impressions d'éparpillement.

Observez-vous vous-même au fil des cycles, et prenez vos notes à garder en mémo.

Au-delà de votre corps physique, tous les domaines de votre existence sont concernés par ces ressources : votre organisation du quotidien, vos démarches, votre espace relationnel, intellectuel, mental, affectif, émotionnel, personnel, financier, professionnel, spirituel, etc. A vous de les observer pour mieux en profiter !

La palette est vaste et la tonalité la plus touchée par cette ressource exceptionnelle dépend de votre nature profonde et de vos enjeux du présent.

[*Notes pour + d'informations](#)

2. PIC D'OVULATION

✨ ✨ ✨ QU'EST-CE QUE C'EST ? ✨ ✨ ✨

A l'issue de la phase folliculaire survient un pic hormonal : l'hormone lutéinisante. Ce pic est suivi de l'ovulation environ 36 heures après.

L'ovulation c'est l'instant où l'ovule sort de son follicule pour entamer son trajet vers l'utérus. Cette éclosion du follicule libère l'ovule, rendant la fécondation possible.

Une fois libéré, l'ovule est fécondable 12 à 24 heures.

Son voyage de l'ovaire (d'où il est expulsé) jusqu'à l'utérus prend 2 à 3 jours.

Avec un peu d'attention vous pouvez ressentir à l'intérieur de votre corps et le pic hormonal, et l'ovulation, et le trajet de cette petite cellule. Une expérience à vivre !

✨ ✨ ✨ EN BREF : ✨ ✨ ✨

Cette étape est vraiment marquée par deux **instants** : le pic hormonal et la libération de l'ovocyte. Ce sont les **charnières** du portail de la biologie : la survie de l'espèce.

✨ ✨ ✨ QUELLE RESSOURCE POUR MOI ? ✨ ✨ ✨

Ces instants permettent au corps de passer du mode *préparation* au mode *accueil*. Votre manière de fonctionner se calque sur un schéma d'**instantané**.

Ici, l'enjeu primordial est **votre libération** : votre potentiel à accoucher de projets ou de situations en cours, c'est-à-dire votre potentiel à concrétiser. Les ressources en action sont **fertilité**, prises de conscience, idées, solutions, compréhension.

→ Exemple : dans le cadre scolaire ou professionnel, c'est la phase idéale pour inaugurer un projet, faire une présentation, passer une évaluation.

→ Ce point de pivot génère spontanément rencontres ou séparations.

Attention : sans votre vigilance, le pic d'ovulation peut générer chutes et chocs, sur le plan physique, mais également sur tous les autres plans de l'existence.

Cliquez [ici](#) pour élargir votre compréhension, vous approprier ces ressources, identifier les terrains de votre vie concernés par ces évolutions.

3. PHASE LUTEALE

🌟🌟🌟 QU'EST-CE QUE C'EST ? 🌟🌟🌟

Elle dure environ 14 jours*¹. Pendant cette phase, l'aspect de la muqueuse utérine évolue en dentelle pour accueillir l'ovule. Ce changement de structure, transformation, permet **la nidation** : l'éventuel embryon se fixe alors et se développe.

Cette phase est aussi appelée phase progestative, rapport à l'importante sécrétion de progestérone qui survient. La progestérone génère 2 importants phénomènes :

1_ Ralentit la croissance de l'endomètre (cf : [Phase folliculaire](#))

2_ Structure l'endomètre en dentelle pour la fixation de l'ovule fécondé

Si l'ovule n'est pas fécondé, la progestérone déclenchera les règles : la muqueuse utérine, ou endomètre, se désagrège pour faire **place** à un nouveau cycle.

🌟🌟🌟 EN BREF : 🌟🌟🌟

- La phase lutéale est fortement marquée par **l'espace d'accueil** qu'elle crée spécifiquement et exclusivement pour le développement de l'embryon.

- En cas d'ovule non fécondé, la phase lutéale prépare l'utérus à faire **place** au cycle suivant, qui renouvelle sa chance dans la biologie...

🌟🌟🌟 QUELLE RESSOURCE POUR MOI ? 🌟🌟🌟

Dans cette étape, deux possibilités établies sur le même type de ressource :

- soit le corps dédie **son terrain** au cycle suivant (s'il n'y a pas eu fécondation)
- soit le corps devient **le lieu** d'implantation et de développement de la vie

Dans ces deux cas, votre manière de fonctionner se vit par le prisme du **territoire**.

Ici, l'enjeu primordial est donc **votre territoire**^{*4} au sens large.

Les ressources qui en découlent valorisent ce qui *vous appartient*. Elles concernent aussi la communication, les échanges.

Cette phase vous aide à **identifier** et **valoriser** votre *place* au sein d'un groupe, ou dans votre propre fonctionnement interne. Votre identité, votre nature profonde, s'expriment avec une grande vivacité.

Votre **discernement**, votre **recul** sont forts et bénéficient à vos interactions humaines.

Votre structure intérieure se définit plus, favorisant les interactions / travaux collectifs.

[*Notes pour + d'informations](#)

- Exemple : dans le cadre scolaire ou professionnel, c'est la phase idéale pour collaborer sur un plan d'action, partager ou enseigner un savoir, agir pour le groupe.
- Une personne à tendance territoriale se sentira particulièrement à fleur de peau.

Attention : sans votre vigilance, la phase lutéale peut générer des états possessifs, des sentiments de jalousie, des attitudes de rejet.

Cliquez [ici](#) pour élargir votre compréhension, vous approprier ces ressources, identifier les terrains de votre vie concernés par ces évolutions.

4. PHASE MENSTRUELLE (LUNES)

✨ ✨ ✨ QU'EST-CE QUE C'EST ? ✨ ✨ ✨

Elle dure en moyenne 4 jours*¹. C'est la période des règles, ou des *lunes*, pendant laquelle l'endomètre n'ayant pas reçu d'ovule fécondé, **quitte** l'utérus sous forme de saignements : l'endomètre se **régénère**, l'utérus se prépare à un **nouveau** cycle.

✨ ✨ ✨ EN BREF : ✨ ✨ ✨

Cette phase est vraiment marquée par la **brèche** qui s'ouvre, pour permettre la réalisation du **cycle suivant**. En d'autres termes c'est un *system update* au service de la biologie : la survie de l'espèce.

✨ ✨ ✨ QUELLE RESSOURCE POUR MOI ? ✨ ✨ ✨

Dans cette étape le corps crée une brèche qui permet au système de passer d'un cycle devenu stérile à un nouveau cycle fertile.

Vous êtes dans une phase de **changement** : l'enjeu primordial est **votre évolution** !

Principale ressource : le changement (de fonctionnements, de repères, d'habitudes, sur les plans à déterminer comme vu précédemment).

Ce grand saut assez exigeant vous est réalisable grâce aux les hautes énergies de foi et d'encouragement à soi-même particulièrement disponibles ici.

La brèche qui rend votre transition possible d'un cycle à l'autre s'apparente au principe du grand saut : un *vide* à traverser pour switcher d'un état à un autre.

*[Notes pour + d'informations](#)

- Exemple : dans le cadre scolaire ou professionnel, c'est la phase idéale pour démissionner ou embaucher, changer de statut ou de poste, changer de classe.
- L'effort du changement étant exigeant, il doit être soutenu par votre foi en vous.

Attention : sans votre vigilance, la phase menstruelle peut vous donner l'impression d'être en lutte contre plus grand que vous, d'être neutralisée ou épuisée. "Mal vécue" cette phase du cycle peut générer de la compensation.

Cliquez [ici](#) pour élargir votre compréhension, vous approprier ces ressources, identifier les terrains de votre vie concernés par ces évolutions.

Pour conclure

Bénéficier de ces ressources au quotidien demande d'être disponible à soi et aux autres. Observez-vous, prenez quelques notes, accordez-vous un minimum d'attention au quotidien.

Qu'il s'agisse du plan biologique ou des plans énergétiques / spirituels, ces quatre temps ne font sens que dans leur perspective cyclique **et** par combinaison intelligente des énergies du féminin et de celles du masculin.

Merci pour votre lecture, bonne méditation.

A bientôt sur Energie Claire !

Claire

<https://www.energieclaire.com/>

[La Minute Claire](#)

[Vision'Air](#)



Notes

*1. Les durées mentionnées pour chaque phase sont des durées moyennes qui donnent un cycle lui aussi moyen, de 29 jours.

Notez cependant que le cycle menstruel de la femme varie de 21 à 35 jours.

Il revient donc à chacune de s'observer et de noter les repères qui lui conviennent.

*2. En phase folliculaire l'épaisseur de la paroi de l'utérus, ou endomètre, passe de 0.5 mm à 3 mm : la muqueuse multiplie son épaisseur par 6 en seulement 10 jours.

*3. En phase folliculaire le follicule ovarien, sorte de "sac" qui contient l'ovule à l'intérieur de l'ovaire, se développe pour préparer l'ovule à l'étape suivante : l'ovulation.

Durant cette préparation, le follicule passe de 40 - 50 micromètres à 2 centimètres (soit 20 000 micromètres) : il multiplie sa taille par 400 à 500 en 10 jours.

L'ovule, lui, double sa taille dans son évolution en passant de 60 à 120 micromètres.

*4. Alimentation / descendance / territoire sont les trois conditions nécessaires à la survie d'après Jean-Philippe Brébion dans ses travaux en [bioanalogie](#).

5. Sources : [Collège national des gynécologues et obstétriciens de France](#) et [Centre hospitalier universitaire de Toulouse](#)



www.energieclaire.com

www.facebook.com/laminuteclaire/

<https://www.instagram.com/laminuteclaire/>

(Crédit photo : banque d'images www.typeform.com)