



Mémoire de Kinésiologie

COMMENT LA KINÉSIOLOGIE
PERMET-ELLE DE FLEURIR À SOI
EN PÉRIODE DE PÉRIMÉNOPAUSE ?



» C'est une folie de haïr toutes les roses parce qu'une épine vous a piqué, d'abandonner tous les rêves parce que l'un d'entre eux ne s'est pas réalisé, de renoncer à toutes les tentatives parce qu'on a échoué... C'est une folie de condamner toutes les amitiés parce qu'une d'elles vous a trahi, de ne croire plus en l'amour juste parce qu'un d'entre eux a été infidèle, de jeter toutes les chances d'être heureux juste parce que quelque chose n'est pas allé dans la bonne direction. Il y aura toujours une autre occasion, un autre ami, un autre amour, une force nouvelle. Pour chaque fin il y a toujours un nouveau départ... «

Antoine de Saint Exupéry

Le Petit Prince

« Une femme intelligente, puissante, dynamique, sûre d'elle, vivante, allumée et formidable réside à l'intérieur de vous. Laissez-la sortir au grand jour. Le monde vous attend.»

Louise Hay

Le Guide de la Femme Heureuse

« J'accueille cette nouvelle qualité d'énergie qui évolue avec l'âge. Je m'entraîne à la regarder et à lui parler. Je lui suis reconnaissante. Je coopère avec elle »

Pascaline Lumbruso

Ménopause métamorphose

Aux femmes et aux hommes de ma lignée
A Marie (†), Jo, Eléa, Salomé, Marine, Claire
qu'elles soient fières d'être nées femmes

Remerciements

Ce mémoire marque la fin de mes deux ans et demi de formation en kinésiologie à l'EMNAK. C'est avec une certaine joie, une belle sérénité mais un brin de nostalgie que je regarde le chemin parcouru. Un chemin parsemé de centaines de larmes libératrices, de bouleversements dans le corps, dans les pensées, dans le cœur, de prises de conscience et de tant de fous rires complices.

En premier lieu, je souhaite exprimer ma gratitude à mon amie Carole qui m'a invitée à prendre rendez-vous auprès d'une kinésiologue afin de sortir de mon burn out professionnel. C'est elle qui, sans le savoir, allait m'offrir l'opportunité de me réaliser dans la voie que j'ai choisie bien avant ma naissance.

Mes plus chaleureux remerciements vont ensuite à ma tutrice le docteur DELPLANQUE. Merci à elle d'avoir accepté de suivre la venue au monde de ce mémoire. Merci pour ses encouragements, son soutien sans faille, son humour et ses conseils qui m'ont permis de m'affranchir d'une certaine temporalité, moi qui cours toujours après le temps comme le lapin d'Alice...

Mille mercis du fond du cœur aux quatre merveilleuses femmes qui ont accepté que je les accompagne au cours des quelques mois écoulés. Merci également aux 65 autres qui ont complété mon questionnaire en ligne.

Je tiens aussi à remercier Nasyba BOUHOUCHE qui m'a transmis sa passion du Brain Gym avec tant de ferveur et d'amour, c'est un peu à cause d'elle (ahahahah)/ grâce à elle mais aussi à Nathalie ESCOFFIER, Céline SORIN, Claire DHERISSART, Monique BABIOL, Solène LEFLOCH et tant d'autres, que ce mémoire voit aujourd'hui le jour.

Merci Emeline FRÉVILLE de m'avoir permis d'aiguiser ma curiosité en laissant la porte ouverte au champ des possibles pour oser fleurir ;-)

Un gros clin d'œil à ma Papesse Nathalie MORAUD que je remercie pour son accompagnement tout au long de ma trans-formation.

Un grand merci à tous mes formateurs/trices Gretchen JAKUB, Elisabeth WOLF, Christophe MEGNIEN et David LELONG, je vous garde au chaud dans mon cœur.

C'est avec une émotion toute particulière que je remercie tous mes collègues de formation et plus particulièrement Tracy, Vincent, Mathilde. Merci pour votre soutien indéfectible, votre douceur et votre joie de vivre.

Et enfin, avec tout mon amour, je tiens à remercier mes quatre enfants Maxime, Clément, Constant et Jo ainsi que mon compagnon Soamiary qui m'ont encouragée dans cette nouvelle reconversion : la vie n'est pas un long fleuve tranquille mais elle est mère-veilleuse quand on s'autorise à re-naître de ses cendres.

Sommaire

Introduction	1
I Présentations	3
1. Mon parcours	
2. La kinésiologie en quelques mots	3
3. La périménopause	5
II Etat des lieux du terrain	11
2.1 Les déséquilibres physiques	8
2.2 Les déséquilibres émotionnels	9
III Semer des graines pour fleurir	18
3.1 Evolution des problématiques	
3.2	11
3.3 Formulation des hypothèses	11
IV Arroser et laisser fleurir	25
4.1 L'acceptabilité	12
4.2 Le TAM : un modèle d'acceptation des technologies	13
4.3 L'utilisabilité	15
4.4 L'ergonomie	16
4.5 La démarche de conception centrée utilisateur	17
	47
Conclusion	
Sommaire des annexes	53
Résumé	263

Liste des abréviations

Sigle	Signification
Edu K	Education Kinesthésique
TIOC	Three In One Concept
SR	Stress Release
TFH	Touch For Health ou Santé par le Toucher
KPN	Kinésiologie Périnatale
ECAP	Energie, Clarté, Action, Positivité
BG	Brain Gym
CV	Cercles de Vision
DDM	Dynamiques de Mouvement
VC	Vaisseau Conception
3D	3 Dimensions - Latéralité - Centrage - Focalisation
7D	7 Dimensions de l'Intelligence - Latéralité - Centrage - Focalisation - Motivation - Rythme - Respiration - Auto-Gestion
LSE	Libération du Stress Émotionnel
MTC	Médecine Traditionnelle Chinoise

Introduction

La vie d'une femme est ponctuée de différentes étapes : puberté, grossesse, périménopause, post-ménopause. Des étapes de vie qui nous amènent à nous interroger quant à nos désirs profonds, à nous remettre en question, à nous transformer, à évoluer...

J'ai choisi de me pencher tout particulièrement sur la période de la périménopause pour rédiger ce mémoire. Un mémoire à la fois co-construit et emprunt de co-naissances. Pourquoi ce sujet me direz-vous ? Cette idée m'a été offerte par une cliente alors qu'elle venait en rendez-vous pour une toute autre problématique. Au cours de la séance, alors qu'elle stimulait les points terminaux du méridien du rein, elle m'a questionnée sur mes ressentis, sur d'éventuelles douleurs liées à la ménopause... En effet, je reconnaissais en moi certains troubles émotionnels et physiques qu'elle avait évoqués. A l'issue de la séance, je me posais déjà mille questions et plusieurs idées ont commencé à germer.

Cette rencontre ne relevait pas du hasard, c'était une belle synchronicité qui m'a permis d'effectuer des recherches sur ce thème. J'ai alors pris conscience que la période que nous vivions elle et moi n'était pas celle de la ménopause mais de la périménopause impliquant notamment des états émotionnels exacerbés. Cette prise de conscience, car je n'avais aucune notion de cette période de vie d'une femme auparavant, m'a permis de proposer par la suite des séances pour investiguer sur les bienfaits de la kinésiologie lors de ce passage de vie. Ma problématique qui en a découlé est la suivante : **la kinésiologie permet-elle de fleurir à soi en période de périménopause ?**

Quatre femmes ont eu la gentillesse d'accepter un suivi sur trois ou quatre séances échelonnées sur plusieurs mois. Leurs accompagnements représentent le cœur de ce mémoire. J'ai modifié leurs prénoms afin de préserver leur anonymat car tel a été leur souhait. La réflexion à suivre est donc le fruit de ces treize séances. Elle intègre aussi X séances d'autres femmes que j'ai accompagnées et dont les âges et/ ou les problématiques sont très proches. J'ai également choisi de croiser ces données avec le résultat d'un questionnaire auquel soixante-cinq femmes ont répondu (Annexe 1).

Cet écrit de fin de cursus est composé de quatre parties principales.

Dans un premier temps, je vous propose une présentation de mon parcours, de la kinésiologie et des techniques pratiquées lors des séances ainsi qu'un éclairage autour du concept de la périménopause et de ses caractéristiques.

Dans un second temps, j'exposerai les premières séances de mes accompagnées, leurs problématiques/objectifs, les grands bouleversements physiques/émotionnels liés et quelques équilibrages en lien avec la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). La troisième partie quant à elle montrera l'émergence des nouveaux besoins de mes accompagnées et l'importance de la libération des émotions pour accéder à leur plein potentiel. L'étude sera notamment effectuée via le pris le de l'Éducation Kinesthésique.

En conclusion, j'évoquerai les biais rencontrés, je répondrai à ma problématique et présenterai les bénéfices personnels liés à l'écriture de ce mémoire.

I Présentations

1. Mon parcours d'accompagnante

L'accompagnement et l'envie de transmettre ont toujours été l'essence même de ma vie. Tout d'abord accompagnatrice de jeunes enfants puis assistante de direction, j'ai animé en parallèle des ateliers manuels pour collégiens et personnes du troisième âge.

J'ai choisi de me reconverter en 2014 et de me former en Sciences de l'Education et recherche en Formation d'Adultes, notamment en ingénierie pédagogique multimédia.

Mon souhait était alors de concevoir des modules de formation pour des personnes en situation de handicap. J'avais envie de comprendre leurs besoins, les freins à leurs apprentissages afin de créer des supports ludiques aidants. J'ai d'ailleurs effectué mon stage de Master 2 au sein du Centre de Ressources sur le Handicap Psychique de Lille.

J'ai ensuite intégré deux sociétés différentes mais j'ai vite compris que l'accompagnement dont je rêvais était impossible. Je remercie ces expériences professionnelles car elles m'ont amenée à découvrir la kinésiologie. C'est ainsi que j'ai pu assumer mes émotions, mes choix, mes en-vies.

Depuis 2022 j'ai la chance d'accompagner les personnes à lever leurs blocages en passant par le corps, à s'écouter, à exprimer et à accueillir toutes leurs émotions pour qu'elles puissent gai-rire.

Passionnée d'Éducation Kinesthésique, j'ai aussi la joie de transmettre le Brain Gym depuis le début de cette année.

2. La Kinésiologie en pratique

Cette deuxième partie présente une brève définition de mon métier de kinésologue et des techniques que j'ai utilisées dans les séances liées à mon sujet de mémoire.

2.1 Un accompagnement psycho-corporel

Étymologiquement parlant, la kinésiologie vient du grec *kinêsis* « mouvement », et de *-logía* « théorie ». La kinésiologie ou Science du Mouvement est une technique de rééquilibrage psycho-corporel qui s'attache au bien-être global en prenant en compte les aspects physique, émotionnel et mental de la personne qui consulte. Elle permet de lever les déséquilibres afin d'aider chaque individu à révéler son plein potentiel en toute autonomie.

Mon métier de kinésologue consiste à accompagner et ma posture reste celle d'une facilitatrice car mes accompagnés restent maîtres de leurs propres choix, en toute autonomie. Je n'établis aucun diagnostic médical, mais travaille sur les causes des symptômes pour amener un apaisement.

La kinésiologie ne se substitue jamais à un traitement médical.

L'objet de ce mémoire n'est pas de présenter toutes les techniques pratiquées en kinésiologie. Cependant, il m'est apparu opportun de définir succinctement celles que j'ai utilisées.

En effet, chaque kinésologue dispose de sa propre boîte à outils. La mienne est quant à elle composée de cinq approches que sont l'Éducation Kinesthésique (Edu' K), la Kinésiologie Périnatale (KPN), le Three In One Concept (TIOC), le Stress Release (SR) et le Touch For Health (TFH).

2.2 Ma boîte à outils de kinésologue

2.2.1 L'Éducation Kinesthésique

Elle permet à toute personne, et quel que soit son âge, de se connecter à son potentiel inné par l'utilisation du mouvement.

L'Edu K a été mise en place par Paul Dennison (Docteur en Sciences de l'Éducation) et son épouse Gail dans les années 60. Elle s'occupe des aspects physiques impliqués dans l'apprentissage ainsi que du développement de la communication entre le corps et les fonctions cognitives. Elle comprend plusieurs modules et j'ai tout particulièrement utilisé le Brain Gym (BG), les Cercles de Vision (CV) et les sept

Dimensions de l'Intelligence (7D) ainsi que certains mouvements de Dynamiques du Mouvement (DDM) pour les séances décrites.

2.2.2 La Kinésiologie Périnatale

La période in utero et la naissance engendrent de nombreuses d'informations reçues et mémorisées dans notre corps. Ces informations peuvent être le lit de schémas, voire des programmes de sabotages mis en place dès le début de notre vie.

Or, ces schémas, programmes, attentes familiales peuvent se réactiver au quotidien dans nos vies. En KPN, l'objectif est de nous aider à sortir de nos décisions prénatales, de ces attentes afin de nous ouvrir à de nouvelles options et d'aborder notre vie autrement.

2.2.3 Le TIOC

C'est une technique qui permet de mieux comprendre qui nous sommes, qui est l'autre afin de faciliter les relations tant personnelles que professionnelles.

Elle agit tout en douceur avec pour objectif la réduction du stress, l'augmentation de la motivation et l'atteinte du libre choix.

2.2.4 Le Stress Release

Le but de cette technique est d'identifier tout ce qui peut constituer une source de stress dans notre vie : mauvaise organisation de notre temps, nutrition, conflits intérieurs qui nous empêchent de prendre les bonnes décisions...

Elle permet de reprogrammer les attitudes, agissant ainsi sur le stress et les systèmes de croyances limitatives qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs.

Elle permet de libérer les sabotages subconscients, les phobies, addictions, états émotionnels bloqués.

2.2.5 Le Touch For Health

Le TFH est basé sur les relations entre les émotions, les muscles et les méridiens.

Dans cette technique, le test musculaire donne accès aux blocages de l'énergie vitale et aux moyens de rééquilibrer la circulation de celle-ci dans le corps. Sont

pratiquées en séances des techniques manuelles simples, des rééquilibrages énergétiques empruntés tant à la science occidentale qu'à la médecine chinoise.

Toutes ces précisions concernant les techniques étant posées, je me propose de présenter le concept de périménopause.

3. La Périménopause

La plupart d'entre nous a déjà entendu parler de la ménopause, étape de vie considérée comme atteinte lorsqu'une femme n'a pas eu de menstruations pendant au moins douze mois consécutifs.

Si le concept de ménopause semble majoritairement intégré, il apparaît toutefois que 38,5 % des femmes ayant répondu à mon questionnaire n'avaient pas connaissance du terme périménopause avant de le compléter. De même, 90,6 % d'entre elles estiment ne pas avoir été suffisamment informées sur la périménopause avant d'entrer dans cette phase de vie.

Ce constat est corroboré par l'enquête « Les Français et la ménopause » du groupe MGEN et de la Fondation des femmes publiée en 2020 qui indique : « En France, 42 % des personnes concernées par la ménopause disent ne pas différencier périménopause et ménopause, Et seule la moitié des femmes en période de périménopause ou ménopausées voit très bien de quoi il s'agit. »

Voici donc *infra* quelques éclaircissements du concept ainsi que de la période liée, quelques représentations sociétales en France et de par le monde.

3.1 Périménopause, de quoi parle-t-on ?

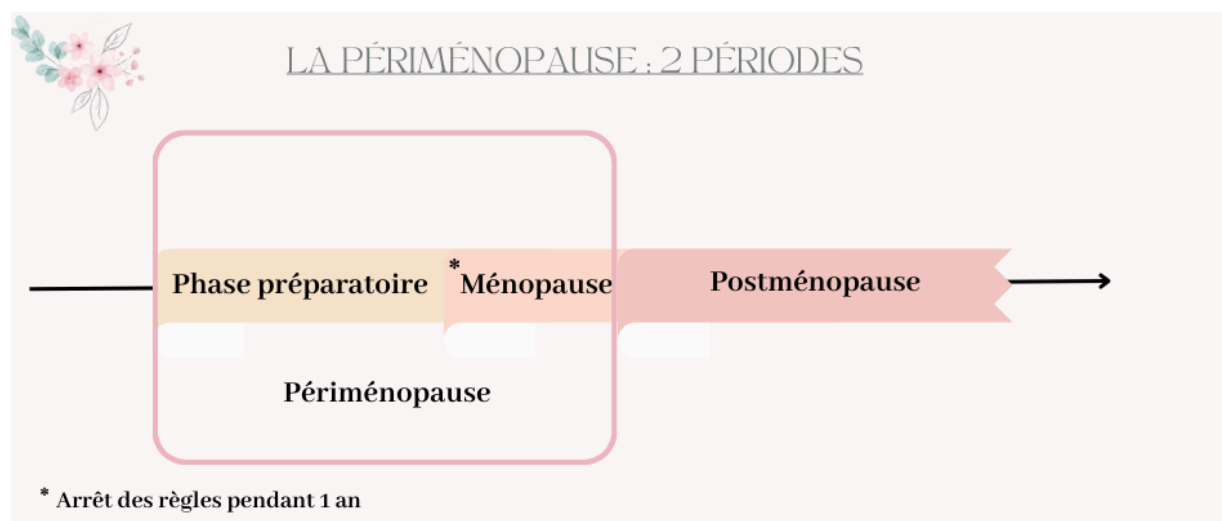
La périménopause est la période charnière et transitoire entre les phases reproductives et non reproductives de la vie d'une femme, qu'elle ait ou non eu des enfants. Elle se traduit par des modifications hormonales, des cycles irréguliers et plusieurs symptômes assez caractéristiques.

3.1.1 Durée de la période concernée

Cette période reste assez compliquée à cerner de façon certaine et les avis divergent. En effet, plusieurs des sources que j'ai consultées indiquent que cette période s'échelonne sur une durée de quelques mois à 8 ans :

- Selon CLUE, application de santé menstruelle, je cite : « La périménopause peut durer de quelques mois à 8 ans. En moyenne, elle dure environ 4-5 ans (3-6). »
- D'après un article paru le 13 février dernier dans National Geographic, « Elle peut durer entre deux et huit ans. »
- Quant au site Ameli, il indiquait en juillet dernier ceci : « Période charnière avant la ménopause, la périménopause (ou préménopause) peut durer 2 à 4 ans. »

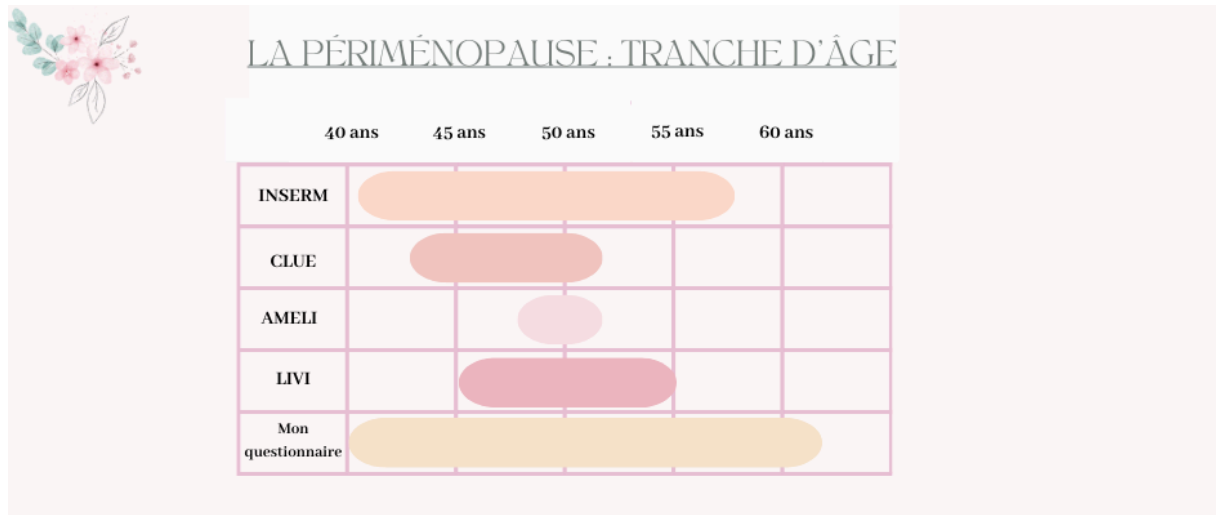
Je pourrais continuer d'énumérer divers présupposés différents tant j'ai découvert pléthore d'avis. Je peux donc déjà affirmer que la durée de la périménopause n'a pas de durée prédéfinie et qu'elle est propre à chacune d'entre nous. Sur une ligne de temps, la durée de la phase préparatoire ne peut être déterminée. Toutefois l'arrêt des règles pendant un an, appelé ménopause, marque la fin de la périménopause et l'entrée dans la postménopause. La ménopause est partie intégrante de la périménopause dont voici un schéma descriptif.



3.1.2 Une Tranche d'âge floue

Tout comme la durée de la période de périménopause, la tranche d'âge concernée diffère selon les différentes études comme l'indique le tableau à suivre. En effet, elle commence généralement chez les femmes dans la quarantaine, bien que cela puisse varier d'une personne à l'autre. Certaines femmes peuvent commencer à ressentir des changements dès la trentaine, tandis que d'autres peuvent ne pas les

ressentir avant la cinquantaine. Bien que les réponses à mon questionnaire ne soient pas déterminantes et représentatives de l'ensemble de la population, il m'est apparu important de les indiquer également dans ce tableau.



3.1.3 Manifestations biologiques

Elles concernent principalement les changements hormonaux. La caractéristique notable de la périménopause est la fluctuation du niveau des hormones sexuelles, en particulier des œstrogènes et de la progestérone. Ces fluctuations entraînent des symptômes physiques et émotionnels et notamment lorsqu'un excès d'oestrogènes cause un déficit en progestérone.

Or la progestérone joue un rôle essentiel en terme de :

- Maintien de la densité osseuse
- Santé cardiovasculaire
- Maintien de la muqueuse vaginale, d'une bonne libido
- Bien-être émotionnel car sédatives, antidépressives et anxiolytiques
- Régulation des cycles de sommeil
- Maintien des fonctions cognitives telles que la mémoire, la concentration,
- Réduction des migraines
- Equilibre de la thyroïde
- Croissance des cheveux et santé de la peau

3.1.4 Des symptômes physiques et émotionnels

Bien que le symptôme déterminant soit l'irrégularité des cycles menstruels, la liste des bouleversements psychiques et physiques de cette période transitoire est longue. J'ai découvert des aspects pour lesquels je n'étais pas concernée au cours des séances, de mes lectures, des réponses à mon questionnaire (annexe X). Voici une liste qui ne prétend pas être exhaustive. J'ai classé les symptômes en deux catégories « corps » et « coeur/cerveau ».

LES SYMPTÔMES DE LA PÉRIMÉNOPAUSE

CORPS	COEUR/CERVEAU
Démangeaisons	Insomnie
Frissons	Diminution de l'empathie
Bouffées de chaleur	Mélancolie
Problèmes de digestion	Surmenage
Tremblements	Tristesse
Sensation de malaise	Colère soudaine
Vertiges	Apathie
Rougeurs	Irritabilité
Sueurs	Difficultés relationnelles
Règles irrégulières	Perte de mémoire
Fatigue	Anxiété
Palpitations	Angoisses
Seins tendus	Libido en berne
Perte de cheveux	Perte de sens de vie professionnelle
Sécheresse de la peau	Peur d'origine inconnue
Sécheresse vaginale	Résignation
Maux de tête	Perte de confiance en soi
Prise de poids	Crise d'angoisse
Incontinence urinaire	sentiment de frustration

Au niveau émotionnel, « la privation d'hormones féminines serait responsable des troubles de l'humeur, de même que l'accumulation des symptômes et de leurs conséquences sur la vie quotidienne. Pour être précis, cette transformation hormonale déséquilibre les taux de neurotransmetteurs présents dans le cerveau.

Résultat : ce dernier va “quelque peu” perturber le système limbique, aussi appelé cerveau émotionnel ¹ ».

3.2 Perceptions et représentations sociétales

Les représentations de cette période universelle de vie diffèrent en fonction des croyances culturelles, de la société dans laquelle une femme évolue. Alors qu'en France ce passage de vie est plutôt présenté sous l'angle médical et en termes de déclin, *a contrario*, d'autres pays en font une étape normale de la vie, voire le valorisent.

3.2.1 En France

Certains médias, magazines féminins et/ou professionnels de santé ont souvent tendance à nous le marteler : la périménopause est une phase qui marque la fin de la féminité et de la maternité, une entrée dans une vie peu enviable de «mémère» transpirante, déprimée et «hystéro Hub à la moindre chute hormonale.

La périménopause est pensée de manière négative, presque exclusivement en termes de pathologie, de symptômes et de risques pour la santé (cancers, problèmes cardiaques et ostéoporose). Selon C. Charlap : « Le discours médical sur la ménopause fait autorité, il est légitimé par les institutions publiques, notamment par l'assurance maladie, et il est repris dans les médias. (...) Sur certains sites Internet, elle est ainsi catégorisée parmi les « maladies des seniors » ou les « maladies hormonales ». ([chercher la page](#))

La vision de la femme ménopausée s'inscrit donc profondément dans le discours médical car cette période de vie est pensée à partir du modèle des femmes en période de fécondité. Comme l'indique aussi C. Charlap : « le corps médical ne considère pas ce passage de vie comme une autre norme, mais comme une exclusion de la norme. Par extension, si la femme ne peut plus enfanter, elle ne sert plus la société, elle sort du rôle qui lui est attribué dans notre société patriarcale. » (2019, p.19). Elle ajoute : « la catégorie « ménopause » est une construction de la

¹ (2020). *L'irritabilité pendant la ménopause*, [article].
<https://www.laboratoire-moninchanteaud.fr/nos-conseils/confort-feminin/la-menopause/lirritabilite-avant-la-menopause/> (consulté le 30 Août 2023).

médecine occidentale, dont les connaissances reposent sur des représentations culturelles. »

Notre société fait de cette étape inéluctable de la vie des femmes une sorte de maladie stigmatisante, perçue comme un amoindrissement, une dégénérescence féminine : « Selon le double standard de l'avancée en âge (Sontag, 1972), les femmes sont considérées comme vieilles beaucoup plus tôt que les hommes et leur valeur sociale se déprécie avec l'âge, tandis que vieillir pour un homme n'est pas pensé comme un déclin et une minoration (on parle très peu d'andropause), mais apparaît au contraire comme synonyme de maturité et d'expérience. Dans notre société, la ménopause comme catégorie de pensée participe donc à la production des dominations et des inégalités liées aux rapports sociaux de sexe. » (Charlap, 2019, p. 211-212).

Les extraits de mon questionnaire confirment ces allégations :

- transition vers le 3ème âge,
- signe de vieillissement,
- sujet tabou,
- fin de la séduction et de l'attraction,
- forme de déchéance de la femme,
- forme de déclin,
- fin de la vie de la femme,
- la femme étant associée à la fertilité, la société n'inclût pas bien les femmes ménopausées,
- plus bonne à rien,
- passée sous silence,
- femmes mises à l'écart,
- souvent comme le passage vers une femme marquée physiquement, c'est l'âge d'être grand-mère
- fin de la procréation = fin de la féminité, vieillesse.

Seules 5 % des femmes enquêtées n'ont pas d'avis et 5% ont un avis positif sur la question.

3.2.2 Dans le monde

Dans de nombreuses sociétés dites traditionnelles, les droits de la femme sont intimement liés à leur état physiologique.

Ainsi, en Nouvelle Guinée chez les Baruyasou mais aussi chez les Beti au Cameroun, le statut social de la femme qui n'est plus menstruée se rapproche de celui des hommes. En effet, les tabous liés aux menstruations sont levés et les femmes ne sont plus soumises aux interdits, elles récupèrent une certaine liberté sexuelle. Elles ont accès à des statuts, des fonctions habituellement réservés aux hommes et peuvent participer à des rituels religieux qui leur étaient interdits jusqu'alors.

Dans les pays musulmans, les femmes ménopausées ne sont plus tenues de porter le voile toutefois leur sexualité est restée considérée comme un péché.

Au Japon ou chez les Mayas, aucun mot n'existe pour représenter la périménopause ou la ménopause. L'arrêt des menstruations est partie intégrante du processus de vieillissement sans stigmatisation spécifique de la femme. Aussi, au Japon, le vieillissement est regardé du point de vue des douleurs corporelles, indépendamment d'être une homme ou une femme.

II Des premières séances comme état des lieux

Dans ce nouveau chapitre, je me propose de vous présenter les premières séances de Julie, Laura, Mathilde, et Camille. Quelques séances uniques apporteront aussi un étayage à mes propos. Seront ainsi exposées les problématiques physiques et les déséquilibres émotionnels qui se jouent ainsi que quelques réflexions liées.

1. Des problématiques corporelles et émotionnelles

1.1 Julie : retrouver une liberté d'esprit (annexe X et X)

Julie est âgée de 50 ans et présente des signes de périménopause depuis 4 ans. Ses problématiques physiques impactent énormément sa sphère émotionnelle. En effet, elle souffre de bouffées de chaleur nocturnes qui génèrent une grande fatigue due à un déficit de sommeil. A ce propos, elle se réveille toutes les nuits à 4:12. Elle

m'indique que son énergie est fluctuante, qu'elle présente des vertiges et des sensations d'hypoglycémie au cours de la journée. Elle me fait part également d'une prise de poids, d'une diminution de sa vision et de démangeaisons insoutenables sur tout le corps mais plus particulièrement sur le cuir chevelu.

De toutes ces manifestations physiques découlent une gestion des émotions compliquée accompagnée de pleurs, d'agacement, de la colère, de lassitude, de peurs, de manque d'entrain, de nostalgie, d'envie de solitude.

Son objectif est de pouvoir se doucher l'esprit libre car ses démangeaisons l'empêchent de vivre pleinement, de profiter des bienfaits de l'eau sur son corps. L'eau, même tiède, lui provoque comme des coups de marteau sur la tête et plus particulièrement des douleurs au-dessus des oreilles.

1.2 Mathilde : se sentir sereine et vieillir en ayant profité de la vie (annexes X et X)

Agée de 51 ans, Mathilde pense être en périménopause depuis un peu plus de 2 ans, date à laquelle son cycle a commencé à « cafouiller ». Au niveau physique, elle ressent actuellement le besoin de se lever toutes les nuits pour boire avec un réveil fréquent à 3H. Une alternance constipation/selles molles et un ralentissement du transit la dérangent. Un aphte apparaît souvent sur sa lèvre inférieure et elle fait un lien avec le fait de se mordre les lèvres pour « ne pas dire ».

Mathilde exprime des épisodes de colère. Elle vit une période compliquée car elle ne souhaite pas divorcer et entretient une relation avec un homme marié à qui elle reproche de ne pas quitter son épouse. Elle refuse de divorcer pour « protéger la cellule familiale ». Elle a peur d'être seule, peur de blesser l'autre. Elle me dit ne plus souhaiter se prendre la tête.

1.3 Laura : écouter ses besoins en pleine conscience (annexe X)

Laura est âgée de 57 ans, elle n'avait pas pris conscience de son entrée dans la périménopause avant d'avoir complété mon questionnaire. Elle pense que les premiers signes ont débuté voilà quelques années sans pouvoir préciser.

Physiquement elle se sent abattue et « fatiguée de tout ». Mais elle rencontre surtout des problèmes d'ordre émotionnel, me dit devenir émotive et rencontrer des difficultés à contenir ses larmes.

Elle se pose des questions quant à son avenir dans le Nord car son fils unique vient de déménager pour le Canada avec son petit-fils. Elle se sent « bloquée » car s'occupe de sa mère âgée et s'inquiète de savoir qui pourrait prendre en charge cette dernière si elle rejoignait son fils. Elle ne sait plus ce qu'elle veut et trouve cette période de pérимénopause compliquée à vivre.

1.4 Camille, une première séance sans objectif (annexe X)

Camille a 57 ans et pense être en période de ménopause car elle n'est plus réglée depuis 3 mois. Elle souffre surtout de bouffées de chaleur nocturnes violentes. Elle me les décrit ainsi : « j'ai le sternum trempé, comme si de la vapeur sort des coudes et une flaque au niveau du creux sus claviculaire ». Elle a été opérée du canal carpien D. Elle vient en séance car elle rencontre avant tout des difficultés d'ordre relationnel et s'emporte plus vite qu'auparavant.

1.5 Quelques séances uniques (annexes XXXXX)

Au cours de ces quelques mois passés, j'ai également reçu d'autres femmes en séance unique pour des problématiques similaires. Toutefois elles ne m'ont pas indiqué se trouver en période de pérимénopause.

J'ai choisi d'étudier ces séances car mes accompagnées présentent un, voire plusieurs des troubles présentés dans le tableau intitulé « les troubles de la pérимénopause » *supra* et leur âge coïncide à la tranche d'âge étudiée.

2. Quelques pistes de réflexion sous l'angle de la MTC

Lors de ces premières séances, mes accompagnées présentent des problématiques physiques assez diverses mais les bouffées de chaleur sont une donnée relativement commune. Les problèmes de sommeil sont aussi récurrents et impactent leur énergie au quotidien.

De ce fait, la sphère émotionnelle est fort impactée : problèmes relationnels, émotions fluctuantes, tristesse, peur, colère.

Toutes ces problématiques entraînent une certaine dévalorisation, une perte de confiance en soi.

J'ai choisi de présenter les points de déséquilibre d'énergie récurrents rencontrés en m'appuyant sur les apports théoriques de la MTC. En effet, démontrer tous les liens entre les cinq éléments m'est apparu illusoire dans le cadre de ce mémoire.

2.1 Principe de la roue des 5 éléments en MTC

La roue des 5 éléments de la MTC permet de déterminer les vides et les excès d'énergie dans le corps. Chaque élément (bois, feu, terre, métal, eau) est associé à des méridiens spécifiques reliés eux-mêmes, entre autres, à des émotions. Cette roue présente deux cycles énergétiques : le cycle SHEN également appelé cycle nourricier et le cycle KO nommé cycle de contrôle. Dans le cycle SHEN, la relation entre les éléments est dite "mère/fille" alors qu'en KO elle dite "grand-mère/petite-fille"

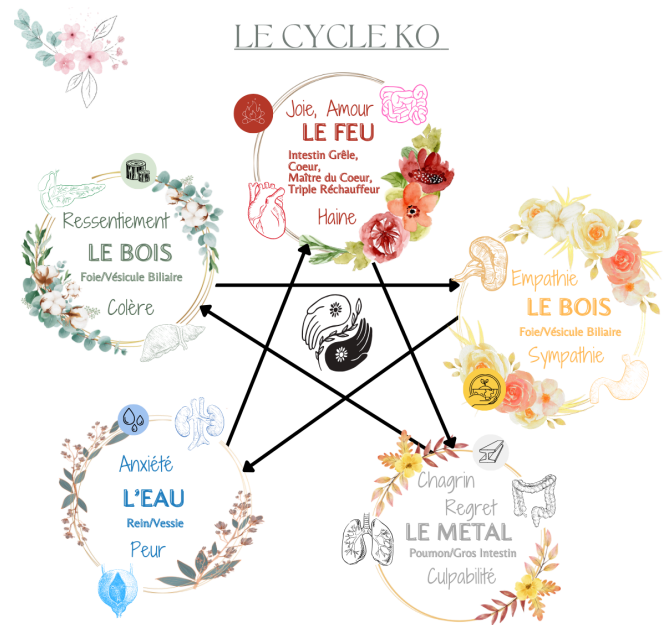
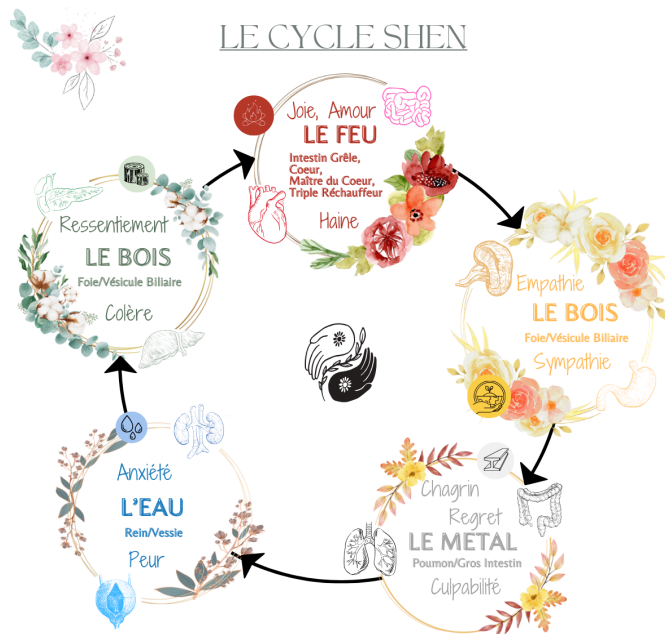
2.1.1 Le cycle SHEN ou nourricier

Pour reprendre J. et M. Thie : « le cycle SHEN nourrit, génère et crée l'énergie, (...) un élément nourrit celui qui le suit ». (2020, P. 225).

La lecture du diagramme du cycle nourricier présenté page suivante s'effectue toujours dans le sens horaire. Ainsi on peut expliquer que les émotions liées à un élément viennent nourrir le suivant. Pour exemples, la tristesse non exprimée génère de la peur ou l'anxiété non exprimées qui à leur tour nourrissent la colère et le ressentiment.

2.1.2 Le cycle KO dit de contrôle ou de destruction

Cet autre cycle consiste à contrôler le deuxième élément le suivant dans le sens horaire en limitant les excès de celui-ci. Pour exemple, dans les séances de mes accompagnées, le Métal contrôle la colère.



2.2 Le méridien poumon en jeu

2.2.1 Méridien poumon en déséquilibre et répercussions

Trois de mes accompagnées présentent des troubles du sommeil avec des réveils entre 3H00 et 5H00 du matin. Le méridien Poumon, méridien de l'élément Métal, est concerné par cette tranche horaire. (roue de TFH en annexe XXX).

En TFH et plus particulièrement en métaphores, les questions posées pour un vide d'énergie dans le méridien poumon sont les suivantes : Respirez-vous ou parlez-vous avec aisance ? Inspirez-vous avec liberté un flux d'air frais, ou votre verbe est-il inhibé, contracté, au propre comme au figuré ? Avez-vous besoin de crier, de vous exclamer ou de cracher quelque chose ?

Pour reprendre C. Jurascheck : « le poumon définit notre seuil de tolérance par rapport à l'extérieur et aux autres. (...) C'est aussi le méridien de la peau, interface entre soi et les autres. (...) Les émotions en lien avec le méridien du poumon sont la tristesse et la joie, l'intolérance et la tolérance, la fierté et l'humilité, le mépris et la considération. (...) il s'agit de lever les obstacles pour une meilleure prise en main de sa vie (...) il s'agit d'amorcer un nouveau départ donc de se permettre un nouveau souffle ». (2020, p. 59)

Pour G. Athias (2005, p. 84) : « Le méridien dit des poumons contrôle toutes les voies respiratoires. En physiologie énergétique, il sert d'intermédiaire entre l'organisme et l'extérieur, c'est pourquoi il contrôle la peau. »

I. Laandring indique que le pinyin du poumon régit la respiration et le métabolisme des liquides. Il permet également la distribution du Ki dans tout le corps. Dans les « Cinq saisons de l'énergie » (1999).

2.2.2 Equilibrage du méridien Poumon en séance

Ces données viennent éclairer les premières séances de mes accompagnées :

- la dimension de la respiration en 7D pour Julie, les domaines de l'écologie personnelle et émotionnel pour lesquels elle fait des liens avec ses démangeaisons, ses problèmes de sommeil
- les 8 de la respiration en mouvements intégrés de 7D pour Virginie et son manque de confiance
- la ionisation en pré-tests de KPN pour Corinne qui donne sa première séance de kinésiologie en cabinet ainsi que la blessure de Chagrin (Annexe XXX)
- l'émotion de tristesse qui a émergé pour Yasmine en TFH en lien avec sa stérilité et ses réveils nocturnes.

2.3 Elément eau : le méridien du Rein

2.3.1 Conséquences du déséquilibre du méridien du Rein

Selon la MTC, les bouffées de chaleur sont en rapport avec un épuisement du Rein (roue de TFH en annexe XXX)

« Le Yin s'affaiblissant rapidement (dû à l'avancé en âge), il s'ensuit d'un excès de Yang. Le Yang est de nature chaude, feu, celui-ci aura un mouvement allant de bas en haut. Si le Yang est en excès, alors il y a des bouffées de chaleur. Le feu du Yang monte et vient embraser la femme en période de ménopause. Le Yin, quant à lui, représente l'eau et les liquides organiques. Il doit tempérer le feu du Yang. La nuit, alors que le Yin, théoriquement, domine et que le corps est moins actif, s'il n'y a pas suffisamment de Yin pour contrôler la chaleur, cette dernière peut entraîner une ouverture des pores de la peau et donc, une transpiration nocturne. Le corps comme

la balance doit être équilibré, et donc formé d'autant de Yin que de Yang. » (V. Longuève, 2020).

En outre, le méridien Rein constitue, avec le méridien Vessie, l'élément Eau. Comme l'indique C. Jurascheck (2020, p. 85) dans son ouvrage Corps et Points Liés, le méridien du Rein est « le siège de nos angoisses et de nos peurs (...) il est difficile de ne pas se laisser déstabiliser et submerger par nos peurs ! (...) Les craintes, les peurs, voire les phobies, jalonnent ce trajet énergétique, (...) On y retrouve également des thématiques comme la confiance mutuelle, l'auto-limitation, le centrage.(...) »

2.3.2 Les différentes équilibres du méridien du Rein

Dans ces accompagnements, la tristesse ou la culpabilité viennent nourrir l'élément Eau. Nous avons été amenées à rééquilibrer :

- l'eau en prétests de TIOC pour Mathilde - elle se lève toutes les nuits pour boire de l'eau et sa problématique est empreinte de peurs. Des sujets tels que la mère, la mer ont émergé.
- la dimension du centrage en 3D pour Laura avec un blocage au genou. Toujours d'après C.Jurascheck : « L'articulation du genou traversé par le méridien du rein, symbolise les peurs relationnelles et le manque de souplesse, d'où une grande rigidité. il faut alors faire face à ses peurs les plus intimes. » (2020, p. 86)
- le méridien Rein dans la roue de l'objectif de Virginie (annexe X) en 7D
- un objectif lié à l'eau pour Julie en 7D
- l'émotion de peur qui a émergé en TFH pour Eva
- les switch Haut/Bas en TFH pour Yasmine ainsi que les points neuro-vasculaires du Grand Psoas Gauche, muscle lié au méridien du Rein.

2.4 Élément bois et méridien du Foie

2.4.1 Incidences du déséquilibre du méridien du Foie

Mes accompagnées m'indiquent ressentir beaucoup de colère. Or l'élément bois en MTC est l'élément lié à l'expression de la colère.

Selon V. Longuève, le déséquilibre du méridien Rein, expliqué en amont, implique également que l'eau des Reins ne va plus nourrir correctement le méridien Foie. Ce dernier qui aura alors tendance à s'assécher et se tendre plus facilement créant des crampes, des vertiges, les yeux secs et de l'irritabilité. »

C. Jurascheck indique : « les ressentis en lien avec le foie sont (...) la colère, la frustration, le ressentiment, le désarroi, le désespoir, l'incapacité et la jalousie ». (2020, p. 143)

Selon G. Athias (2005, p. 301) « Le foie est comme le général d'une armée car c'est lui qui décide de la stratégie. (...) Il exerce une influence sur la capacité à organiser notre vie et il est perturbé par le mécontentement, l'indifférence ainsi que par la jalousie. »

Quant à E. Bagamyan : « L'énergie du foie assure également le bien-être de notre vision (les yeux sont d'ailleurs nommés « les orifices du foie »), de nos ongles, de nos muscles et de nos tendons. En effet, les qualités de l'élément Bois sont les suivantes : souplesse, tonicité et vigueur. Le foie prend donc soin de notre mobilité locomotrice et une énergie hépatique équilibrée se traduit souvent par de la souplesse, tant physique que mentale. »

2.4.2 Des équilibrages de la colère et du méridien Foie

Voici de nouveaux liens qui expliquent les équilibrages du méridien du foie :

- la position barométrique “bouillonnante” en TIOC pour Mathilde
- l'émotion de colère dans l'objectif SR de Mathilde
- la mise en action de l'objectif de Julie en 7D
- L'organisation en centrage pour Laura
- la focalisation pour Eva avec le tapotement du méridien Foie en domaine énergétique
- le vide d'énergie du Foie en TFH pour Isabelle
- le vide du Foie en TFH pour Eva

Toutes ces séances ont permis d'apporter quelques apaisements dans les corps et dans les émotions. La dernière partie à suivre viendra mettre en lumière de nouvelles perspectives et envies jusqu'alors exprimées par mes accompagnées.

III Trois dimensions, émergence d'envies et naissance de projets

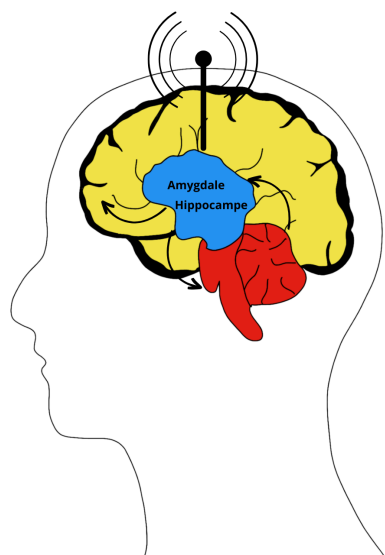
Après avoir analysé les premières séances de mes clientes à la lumière des interrelations entre les éléments issus de la MTC, je me propose de développer ce nouveau chapitre au regard de l'Education Kinesthésique et notamment du fonctionnement simultané des trois zones de notre cerveau. J'ai décidé de m'intéresser à cette belle mécanique car les fluctuations d'hormones féminines au cours de la périménopause viendraient perturber le système limbique, notre centrage : « le manque d'œstrogènes au cours de la périménopause empêche la communication avec le tronc cérébral responsable du sommeil et de l'éveil et empêche également la bonne communication avec l'amygdale (...) proche de l'hippocampe (...) ».

1. Les trois zones clés du cerveau

Notre cerveau limbique est l'antenne qui capte les informations sensorielles. Dès qu'une information lui arrive, il en réfère au cerveau reptilien. Si le reptilien estime que la situation présente un danger, il enclenche une réaction de survie telle que la fuite, la lutte ou le figement. Dans tous ces cas, le cerveau limbique en stress n'est plus en capacité de communiquer correctement avec le néocortex pour qui toute décision à prendre devient compliquée voire impossible.



LE CERVEAU : 3 ZONES QUI COMMUNIQUENT EN PERMANENCE



Neocortex



Limbique



Reptilien



Pour exemple, lorsqu'un incendie se déclenche, soit nous nous figeons de peur, fuions les lieux ou luttons contre les flammes. Le reptilien cherche en effet à nous mettre d'abord en sécurité dans notre corps. Il nous est alors impossible de réfléchir à une quelconque résolution de problème ou planification.

1.1 Le cerveau reptilien, gardien de nos besoins primaires

Le cerveau reptilien se situe au niveau occipital. Ce tronc cérébral régit nos besoins primaires (faim, soif, sommeil, respiration, reproduction ...) et nos réflexes de survie. La mise en sécurité du corps est sa priorité. Lorsque nous nous sentons en sécurité dans notre corps, nous avons plus d'énergie à mettre dans nos relations avec les autres, dans nos émotions...

En Edu K, la dimension de la Focalisation est en lien avec cette partie du cerveau.

1.2 Le cerveau limbique, sentinelle de nos émotions

Le cerveau limbique se situe un peu au-dessus du cerveau reptilien. Il comprend entre autres l'hippocampe, impliqué dans la formation de notre mémoire à long terme et l'amygdale quant à elle impliquée dans l'agressivité et la peur. Il est donc le siège de notre mémoire, de la gestion de nos émotions, de nos sentiments, du ressenti, de nos interactions avec les autres et notre environnement. Lorsqu'il se trouve en situation de stress, il peut très bien nous refuser l'accès à certaines informations.

La dimension du Centrage d'Edu K est en lien avec cette zone.

1.3 Le néocortex, garant de notre intelligence de nos réflexion

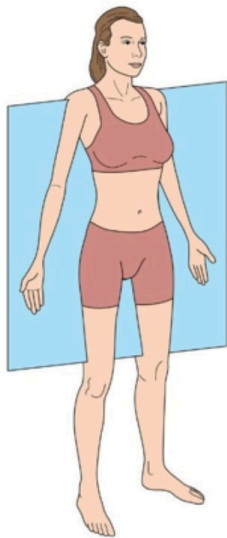
Le néocortex est le siège de notre intelligence, du langage, de la pensée logique et abstraite, de notre raisonnement, de la planification mais aussi de notre créativité. Il nous permet de planifier, d'analyser des situations, de raisonner et de trouver des solutions aux différents problèmes que nous rencontrons.

En Edu K, la dimension de la Latéralité est en lien avec le néocortex.

2. Les spécificités des trois dimensions

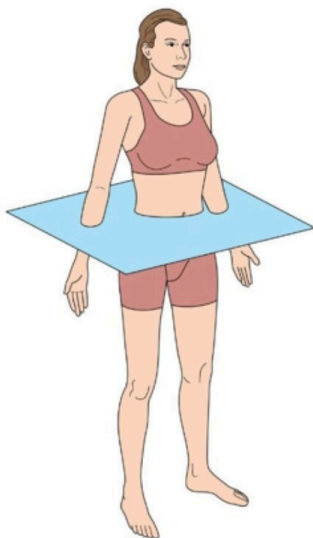
Comme indiqué précédemment, les trois dimensions que sont la Focalisation, le Centrage et la Latéralité, correspondent aux trois zones de notre cerveau qui gèrent notre corps, notre émotionnel et notre cognition. Voici à suivre leurs spécificités propres.

2.1 La dimension de la focalisation



- Dimension de la compréhension, de notre intelligence attentionnelle, du ressenti dans notre corps
- elle est en lien avec le réflexe de protection des tendons
- La Focalisation est notre axe avant/arrière : notre capacité à aller à la fois de l'avant, à participer et aussi notre capacité à prendre du recul, notre capacité à aller chercher du détail et à le ramener dans notre vue d'ensemble.
- lorsque je suis sous-focalisé (corps en arrière de la ligne médiane de participation) : je ne peux pas maintenir mon attention, je suis perdu dans le contexte, je suis dispersé
- lorsque je suis sur-focalisé (corps en avant de la ligne médiane de participation) : je suis perdu dans les détails
- équilibrée, elle nous permet d'oser aller de l'avant et de prendre du recul, de regarder les choses sous un autre angle.

2.2 La dimension du centrage



- Dimension de l'organisation, de notre intelligence émotionnelle en lien avec notre cœur et nos émotions
- Elle représente notre ligne médiane de stabilisation
- Le Centrage concerne la circulation de notre énergie dans un mouvement haut/bas : notre capacité à aller vers les autres et à revenir à nous pour poser nos limites
- lorsque nous sommes décentrés, nous présentons une instabilité émotionnelle, nous sommes confus, instable, nous nous éparpillons
- lorsqu'elle est équilibrée, elle nous permet d'être organisé, d'avoir accès à nos sentiments, de ressentir de l'empathie et de créer du lien

2.2 La dimension de la Latéralité



- Dimension de la communication, de notre intelligence de réflexion en lien avec notre esprit, nos pensées
- la Latéralité représente notre axe droite/gauche : la relation entre :
 - l'hémisphère gauche plutôt associé à des fonctions telles que la logique, le langage, la pensée analytique, la motricité fine
 - L'hémisphère droit quant à lui est plutôt associé à des fonctions telles que la créativité, la perception spatiale, la reconnaissance de motifs, l'intuition
- elle est représentée par la ligne médiane de traitement : comment je traite toute l'information que je reçois et comment je la communique en lien avec mes ressentis physiques et émotionnels
- lorsqu'elle est déséquilibrée, s'activer est une lutte, la coordination est compliquée, des difficultés à s'exprimer apparaissent ainsi qu'une incapacité d'écoute
- lorsqu'elle est équilibrée : nos mouvements sont fluides, nous pouvons articuler et écrire aisément, notre écoute est attentive

3. Des objectifs qui évoluent

Lors de nos premiers rendez-vous, mes accompagnées sont venues travailler des problématiques à visées corporelles et/ou émotionnelles. Au fil de l'avancée des séances, et qu'importe la technique pratiquée lors des premiers rendez-vous, mes accompagnées ont prioritairement choisi des objectifs liés à de nouvelles perspectives professionnelles ou personnelles. Je me propose de vous les présenter sous l'angle des 3 dimensions exposées dans le sous-chapitre précédent.

3.1 Julie : s'équilibrer, créer, communiquer

Alors que Julie avait commencé les séances pour des problématiques corporelles qui impactaient la sphère émotionnelle, les trois séances à suivre montrent une certaine évolution dans le choix de ses objectifs : d'abord un équilibrage du corps pour ensuite réaliser un projet et le proposer.

3.1.1 L'équilibre comme priorité

Au cours de cette nouvelle séance, Julie m'explique que les démangeaisons et les douleurs ressenties dans son cuir chevelu se sont apaisées, elle a déplacé son lit et respire mieux.

Son objectif est le suivant : “ je m'équilibre en demandant de l'aide”. Elle me fait part d'une inconstance qui la gêne encore et d'un besoin de d'équilibrer, d'équilibrer ses émotions pour retrouver une vision optimiste de la vie et retrouver de l'enthousiasme. Afin de mettre son objectif en action, elle choisit de marcher vers un poupon et me dit : “roh ça fait longtemps que j'ai pas vu un bébé comme ça, marcher vers c'est... je sais pas... mon côté maternel... c'est émouvant de le prendre dans mes bras, j'ai un peu peur mais je m'autorise à le prendre “.

Elle m'indique : “ j'en ai marre de ce déséquilibre des émotions, de l'énergie, des pensées, d'avoir des hauts, des bas, des hauts des bas...”

Au cours de cette séance de Brain Gym (**annexe X**), nous sommes amenées à équilibrer la dimension de la focalisation. Elle me précise qu'il est compliqué pour elle de demander, qu'elle baisse les bras rien que d'y songer. Lors des pré activités, il se trouve qu'elle est sur-focalisée “je vois tout, j'entends tout, je retiens tout, tout le temps, je vois le détail très facilement”.

Le menu d'apprentissage l'amène à choisir trois des vingt-six mouvements de Brain Gym (**annexe X**) dans la dimension de la focalisation et deux autres dans la dimension du centrage :

- **l'activation du bras** qui rééquilibre les muscles de la poitrine, détend les muscles du dos, les doigts de la main qui est en l'air et libère ou améliore les tensions du haut du corps,
- **les points d'équilibre** qui renforcent la coordination du mouvement dans les 3 directions G/D, H/B, Av/Arr, stimulent les canaux semi-circulaires de l'oreille interne et favorisent donc un meilleur équilibre, centrent et calment l'hyperactivité pour une meilleure organisation des pensées,
- **les points de l'espace** qui enseignent la conscience spatiale, permettent de se recentrer et renforcent les capacités d'abstraction.

3.1.2 L'émergence d'un projet

Lors de cette séance (**annexe X**), elle formule le fait de ne plus trop savoir quelle est sa place au niveau professionnel “ au niveau pro, quand je forme je prends ma place mais après, quand la porte est fermée, je me dis qu'est-ce que je vais faire demain dans la vie, c'est quoi vraiment ma place ? ” Elle choisit de formuler ainsi son second objectif en séance de Cercle de Vision : “ je concrétise mon projet yoga, management et femme avec foi et enthousiasme”. Elle n'ose engager ce projet de peur de réussir, “que ça marche”. Elle choisit “au hasard” le cercle jaune qui se trouve être celui de l'animateur. Ce protocole permet de travailler l'espace pour bouger, la mise en mouvement pour voir, bouger, avancer dans le corps dans son objectif.

Lors des pré-activités, qui font prendre conscience de l'équilibre droite/gauche, de la capacité physique à atteindre, à explorer et à libérer, elle ne trouve pas la place pour écrire son nom dans l'espace, ne sent pas les battements de son coeur et la conscience de sa position dans l'espace est compliquée.

Le menu d'apprentissage l'amène à choisir trois mouvements de CV qui équilibrent la focalisation et le centrage :

- **la ceinture de confiance** qui détend les yeux et libère le stress visuel de type lutte ou fuite
- **l'enlacement des genoux** qui améliore l'équilibre et libère la sur-focalisation
- **les trois pompes** qui améliorent l'équilibre postural entre autres bienfaits

3.1.3 La communication après la création

Alors que Julie arrive pour sa dernière séance (**annexe X**) de **Stress Release**, elle est heureuse de me raconter la mise en place de son objectif précédent et donc la rédaction de son programme pour les RH. Alors qu'elle se demandait si elle trouverait un professeur de yoga pour l'accompagner lors de ses séminaires, elle s'est formée durant l'été pour être autonome. Elle rit et en me disant : “ maintenant que j'ai préparé mon séminaire, que j'ai tout mis noir sur blanc, je n'arrive pas à l'envoyer aux entreprises pour leur RH, j'ai peur, je me dis que je ne suis peut être

pas prête, je me demande s'ils vont adhérer à mon projet de tout mêler yoga et développement réseau, je suis perdue, je ne sais pas par où commencer et pourtant j'ai envie que ça marche ce projet, c'est mon nouveau bébé quand même "

Lors des pré-tests, nous sommes amenées à équilibrer les switching avant/arrière ainsi que les oreilles à droite. "je marche à reculons car j'ai peur de ce qu'ils vont penser et j'entends ma petite voix qui me dit : tu es sûre ? c'est vraiment ce que tu veux faire ? ". Ici les dimensions de la focalisation et de la communication sont en jeu.

Alors que la séance se termine, son corps demande un équilibrage de TFH - des gaits - qui "impliquent l'intégration des fonctions des hémisphères cérébraux droit et gauche et de la fonction globale des muscles pour un mouvement harmonieux". (THIE, p. 243). Elle fait un lien "fah oui, ça me parle bien : " intégrer le yoga dans mes formations, je suis Bill Gates, alors je fonce, je ne recule pas ! j'ai douze jours pour intégrer cette phrase et envoyer ma proposition aux entreprises "

3.2 Mathilde : obtenir des résultats professionnels

Alors que Mathilde avait choisi des premiers objectifs principalement liés à ses peurs et sa colère, elle souhaite à présent avancer sur un objectif professionnel (annexe X). Son souhait est de s'installer et de pratiquer en toute confiance sa kinésiologie.

Pour cette séance de 7D, les dimensions de la latéralité et de la focalisation sont, entre autres, à équilibrer. Elle fait le lien entre le fait qu'elle apprenne facilement ses cours mais qu'elle ait du mal à pratiquer aussi facilement et m'indique qu'elle reste sur la défensive par rapport au regard des autres.

L'équilibrage choisi par le corps est un processus réceptif qui indique que le corps a besoin d'infuser une phrase et en l'occurrence "je me détends, je fais de mon mieux et la vie est belle". Cette phrase correspond au méridien Rate Pancréas (dont l'un des muscles en TFH est relié à la dimension de la focalisation) apporte quelque chose de réconfortant pour atteindre son objectif. Elle choisit les contacts croisés, mouvement de la dimension du centrage pour infuser sa phrase.

3.3 Laura : avancer avec sérénité et s'alléger

Au cours de ses deux dernières séances, Laura vient expérimenter des objectifs liés à son corps : avancer avec sérénité dès que son corps en a envie et s'alléger physiquement avec délicatesse. Durant la première séance, elle m'annonce qu'elle a pris les devants et a proposé à son fils de le rejoindre pour un mois au Canada. Elle a également commencé à vider ses armoires. A présent les autres l'agacent car ils ne bougent pas assez vite... Au cours du rendez-vous suivant, elle m'explique avoir choisi de retravailler et a décroché un poste d'aide à la vie scolaire alors qu'elle était sans emploi depuis plus de sept ans.

3.3.1 Libération du stress émotionnel

Lors de cette séance de Stress Release, il est de nouveau question de peurs mais cette fois liées à son départ pour le Canada et de ne pouvoir maîtriser ses fuites urinaires.

Le défi des oreilles nous amène à pratiquer le mouvement du centrage de Brain Gym "dérouter les oreilles" qui permet de détendre le cou et les épaules et surtout le trapèze supérieur, muscle du méridien Reins en TFH et de l'élément Eau lié aux peurs) et de stimuler les temporaux liés à l'émotionnel.

Les équilibrations suivantes nous amènent à intégrer des phrases en position de libération du stress émotionnel mais également en mouvement d'intégration cérébrale pour un fonctionnement harmonieux des deux hémisphères. Ces deux protocoles apportent une réduction de l'anxiété pour une meilleure réponse au stress qui aide à la concentration et favorise la prise de décisions éclairées.

3.3.2 Un coeur allégé, des peurs apaisées

L'objectif de ce rendez-vous nous amène en kinésiologie périnatale. Le protocole principal est celui des polarités. Il permet de rétablir une communication entre les deux hémisphères donc de la dimension de la latéralité en stimulant les points R27 du méridien des Reins - des peurs - pour apaiser les émotions. D'ailleurs ce point est à stimuler pour accorder les deux hémisphères : " juste milieu entre rigidité et souplesse, entre fluidité et rétention, entre blocage et avancée, entre possibilité de donner et de recevoir (...)" (Jurascheck, p. 90).

3.4 Camille, deux séances, un seul objectif d'expression

Les deux séances de Camille portent sur le même thème : exprimer calmement ses convictions. Elle souhaite pouvoir communiquer ses idées sans s'emporter et dissocier le professionnel du personnel dès lors que son supérieur hiérarchique et ami lui adresse une remarque.

3.4.1 L'expression raisonnée de la passion

Les deux séances de Camille (annexes X et X) portent sur le même thème : exprimer calmement ses convictions

Conclusion

Ce mémoire a été l'occasion d'expérimenter mon métier de kinésologue en compagnie de femmes présentant des problématiques liées à ce passage de vie qu'est la périménopause.

Sa rédaction fut un ensemble de challenges. Tout d'abord celui d'accepter que j'étais dans l'impossibilité de proposer les ateliers d'Éducation Kinesthésique prévus, faute de public. Ensuite de trouver des personnes qui acceptent d'explorer cette périménopause, sujet tabou dans notre société, et qui plus est sur plusieurs séances dans un délai assez court. Mais aussi d'avoir conscience de biais puisque j'ai priorisé les similitudes en termes d'équilibrages et dû abandonner des données uniques. Et le dernier challenge et non des moindres : répondre à une problématique, à des attentes alors que le propre du kinésologue est de ne pas avoir d'attente de résultats...

Mais les résultats, tellement inattendus, sont incroyables et répondent à ma problématique de départ. Ils sont la preuve évidente des bienfaits de la kinésiologie pour fleurir à soi lors de cet épisode de périménopause. Apaiser le corps, l'émotionnel paraît indispensable pour avoir à nouveau accès à son expression créative et la communiquer au monde. Chacune des femmes que j'ai accompagnées a pris une place nouvelle, sa place.

Je parlais de co-naissance et de co-construction en introduction. En effet, je tiens à exprimer ma gratitude à toutes les femmes qui m'ont tenu la main pour écrire ce mémoire. Grâce à elles, j'ai également déployé mes ailes et les ateliers qui n'avaient pu voir le jour en début d'année vont pouvoir fleurir. Toutes les séances vécues représentent l'engrais qui permettra de faire pousser de jolies idées pour accompagner les femmes de tous âges vers leur nouvel "à venir".

Je suis fière de nous toutes, heureuse de constater que cette période, quoique bouleversante dans nos corps, dans nos coeurs, dans nos esprits, soit l'occasion d'écouter les élans, petits ou grands de nos âmes : libérées des injonctions de procréation, nous pouvons désormais créer nos en-vies !

Références

ADIDA, S. (2022). *Adrénaline : les symptômes d'une montée d'adrénaline*.

<https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Symptomes/Fiche.aspx?doc=adrenaline-symptomes-montee-adrenaline#:~:text=L'adrénaline%2C%20aussi%20appelée%20hormone,de%20la%20famille%20des%20catécholamines.>

BENHAÏM, A. (2021). *Emma Bunton en pérимénopause : Je ressentais anxiété et déséquilibre*.

https://www.huffingtonpost.fr/life/article/emma-bunton-en-perimenopause-je-ressentais-anxiete-et-desequilibre_182045.html#:~:text=La%20pérимénopause%20peut%20durer%20entre,et%20la%20prise%20de%20poids.

BONA, J. (2022). *Il était une fois l'automne, le Poumon et le Gros Intestin*

<https://www.justinebonaosteopathe.com/blog/il-tait-une-fois-lautomne-le-poumon-et-le-gros-intestin>

CALEBASSE LABORATOIRE. (sd). *Ménopause : explications, symptômes et solutions de la médecine chinoise*.

<https://calebasse.com/blog/sante-et-bien-etre/menopause-explications-symptomes-et-solutions-de-la-medecine-chinoise>

CAMPENHOUDT, L. Van, QUIVY, R. (2011). *Manuel de recherche en sciences sociales*. (4^e éd.). France, Paris : Dunod.

CHARLAP, C. (2019). *La fabrique de la ménopause*. France, Paris : CNRS Editions.

DAVIDS LANDAU, M. (2023). *La ménopause transforme le corps, et la science commence enfin à le comprendre*

<https://www.nationalgeographic.fr/sciences/2023/02/la-menopause-transforme-le-corps-et-la-science-commence-enfin-a-le-comprendre>

DENNISON, P. et G. (2010). *Brain gym : le mouvement clé de l'apprentissage*. France, GAP : Souffle d'Or Editions.

Druet, A. et Boutot, M.(2019.). *Tout sur la ménopause et la pérимénopause*.

[https://www.helloclue.com/fr/articles/menopause/tout-sur-la-menopause-et-la-perimenopause#:~:text=Vous%20n%27avez%20peut%2D%C3%AAtre,ans%20\(3%2D6\).](https://www.helloclue.com/fr/articles/menopause/tout-sur-la-menopause-et-la-perimenopause#:~:text=Vous%20n%27avez%20peut%2D%C3%AAtre,ans%20(3%2D6).)

GABRILLARGUES, A. (2023). *Progestérone : bienfaits & 21 signes qui prouvent que vous en manquez*

<https://oria-nature.com/blogs/news/progesterone-bienfaits-signes-deficit>

INSERM. (2023). *Ménopause - Une meilleure sécurité d'utilisation des traitements hormonaux*.

<https://www.inserm.fr/dossier/menopause/>

JURASCHECK, C., (2020). *Corps et points liés*. Auto Édition.

LAADING, I. (2022). *Le foie en médecine chinoise*.

<https://www.la-vie-naturelle.com/blog/post/foie-medecine-chinoise>

LABORATOIRE MONIN-CHANTEAUD. (2020). *L'irritabilité pendant la ménopause*.
[https://www.laboratoire-moninchanteaud.fr/nos-conseils/confort-feminin/la-menopause/lirritabilite-
pendant-la-menopause/](https://www.laboratoire-moninchanteaud.fr/nos-conseils/confort-feminin/la-menopause/lirritabilite-pendant-la-menopause/)

LABORATOIRES MOTIMA. (2013). *La ménopause, le second printemps de la Femme*.
<http://manola-souvanlasy.com/index.php/medecine-traditionnelle-chinoise/66-la-menopause-le-second-printemps-de-la-femme>

LA MÉNOPAUSE. (2020). *Le cerveau et la ménopause*.
<https://lamenopause.fr/etudes-scientifiques/cerveau/>

LEBLANC, SM. (2022). *J'aime mes hormones*. Suisse, Lausanne : Jouvence Éditions

LIVI. (2020). *La préménopause : Reconnaître les premiers symptômes*.
<https://www.livi.fr/en-bonne-sante/la-premenopause-reconnaitre-les-premiers-symptomes/#>

LONGUEVE, V. (2000). *Bouffées de chaleur et Ménopause en MTC*.
<https://www.kendreka.com/bouffees-de-chaleur-menopause-mtc-medecine-traditionnelle-chinoise/>

MIKELIC DUTRIAUX, T. (sd). *Conduite à tenir devant des bouffées de chaleur périménopausiques/ménopausiques*.
<https://www.revuegenesis.fr/conduite-a-tenir-devant-des-bouffees-de-chaleur-perimenopausiques-menopausiques-2/#:~:text=Les%20bouff%C3%A9es%20de%20chaleur%20sont,permettra%20l%27att%C3%A9nuation%20des%20sympt%C3%B4mes.>

MINDOLOGY. (sd). *Ménopause et dépression : Faire face à l'impact psychologique*.
<https://mindology.fr/menopause/menopause-et-depression-faire-face-a-limpact-psychologique/#:~:text=Perte%20de%20confiance%20en%20soi,-La%20perte%20de&text=Les%20femmes%20peuvent%20ressentir%20un,en%20soi%20chez%20les%20femmes>

SALTHUN LASSALE, B. (2016). *Les femmes ont une meilleure mémoire que les hommes... avant la ménopause*.
<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/memoire/les-femmes-ont-une-meilleure-memoire-que-les-hommes-avant-la-menopause-12472.php>

THIE, J. et M. (2016). *La santé par le toucher*. (2^e éd.). France, Paris : Trédaniel Editions.

VALARCHE, I. (sd.). *Vide De Yin du Rein*.
<https://www.atout-shiatsu.com/memoire-fin-detude/ij-4-vide-yin-du-rein/>