



Anne-Estelle Dal Pont

Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?
[Clique ici :-\)](#)

Les rêves & le cycle menstruel

Dans mes confidences de lundi dernier, je t'ai parlé des rêves et des trésors qu'ils sont au quotidien.

J'espère t'avoir donné envie de leur porter plus d'attention.

Si c'est le cas, aujourd'hui j'aimerais te parler d'une période très propice aux rêves : les jours qui précèdent les règles et les premiers jours des menstruations.

Depuis que j'écoute plus mon corps et mes rêves, j'ai clairement fait le lien entre les deux selon la période de mon cycle.

De manière générale, je me souviens très souvent de mes rêves la nuit.

J'ai toujours eu un sommeil assez agité.

J'ai été somnambule jusque vers l'âge de 22-23 ans (je me suis déjà réveillée, j'étais dans le couloir de ma résidence d'étudiants, et une fois, j'étais sortie de ma chambre d'hôtel durant un voyage scolaire pendant mon BTS).

Il m'arrive souvent de parler (parfois c'est un langage incompréhensible).

Je me lève quasiment toutes les nuits au moins une fois, et même sans me lever, je me réveille plusieurs fois, parfois en sursaut, ce qui me sort du sommeil paradoxal et donc d'un rêve.

Il m'arrive aussi très fréquemment d'être dans un entre-deux : je sais que je suis dans ma chambre, je suis assise dans mon lit, les yeux ouverts, mais c'est comme si une scène d'un ailleurs se télescopait et que j'étais sur deux plans à la fois, ce qui fait que je peux voir des ombres, des formes, des êtres, des gens, même entendre des bruits. Mais une fois totalement réveillée, tout s'évanouit.

Tout ça te donne une idée de mes nuits.

Mais à l'approche de mes règles et les deux-trois premiers jours de mes menstruations, ça s'intensifie vraiment.

Alors qu'en temps normal je me souviens de deux ou trois rêves maximum, là je peux me réveiller avec 5 rêves qui ont tous un message différent.

Au niveau corporel, cela s'explique par les hormones.

Le sommeil paradoxal, c'est la phase du sommeil où l'on rêve. Elle survient généralement 90 minutes après l'endormissement.

Hé bien la progestérone, quand elle est en forte quantité (après l'ovulation par exemple) réduit le sommeil paradoxal : le sommeil est plus profond et avec moins de rêves.

Si l'ovule n'a pas été fécondé, trois jours avant les règles, il y a une chute de la progestérone, ce qui a des répercussions sur le sommeil : certaines femmes ont plus de mal à s'endormir, certaines font des insomnies, et quand on dort, on se réveille plus souvent en phase de sommeil paradoxal, donc au milieu d'un rêve. Ce qui fait qu'on s'en souvient plus.

Donc, on ne rêve pas forcément plus selon la période de notre cycle, mais les conditions seront plus ou moins favorables pour s'en souvenir.

Et moi, je t'invite vraiment à avoir un carnet de rêves.

Tu peux aussi prendre des notes sur ton téléphone, mais pour ton cerveau, l'écriture manuelle est plus puissante, il va plus facilement comprendre que c'est important pour toi et garder des détails au fil du temps.

Je t'invite également à noter tes rêves au moment où tu t'es réveillée, parce que si tu te recouches en te disant "je m'en souviendrai demain", il y a de fortes chances que non.

Maintenant, j'aimerais te parler des 4 phases du cycle féminin.

Ces 4 phases correspondent à ce qui se passe dans ton corps, mais ça va bien au-delà, dans une dimension plus émotionnelle et psychologique, voire même spirituelle.

Personnellement, depuis que j'ai compris qu'en tant que femme, il y avait des cycles qui revenaient, j'ai arrêté de lutter contre la façon dont je suis créée.

J'ai arrêté d'essayer d'être linéaire, autant dans mon énergie au quotidien que dans ma créativité, mais aussi dans mes émotions et mes envies.

Bien sûr, ici je vais te donner les 4 phases que l'on retrouve de manière générale, mais ce n'est pas pour t'enfermer dedans.

Au contraire, ça peut t'apporter des éclairages et mettre des mots sur des ressentis voire même des incompréhensions.

Mais même s'il y a des tendances, on est toutes différentes, l'idée c'est d'attirer ton regard sur toi, ton corps, tes pensées, ton fonctionnement, ce qui résonne.

La première phase démarre avec tes menstruations.

Notre utérus évacue l'ovule non fécondé, le sang élimine tout ce qui est inutile (puisque'il n'y a pas de fœtus en vue), c'est une remise à neuf.

Métaphoriquement parlant, c'est une phase de repli sur soi, où l'on est plus tournées vers l'intérieur.

Notre corps nous invite à nous reposer, c'est une période dans laquelle on veut moins voir les gens, où on est à fleur de peau, on aspire à des activités douces, on a parfois même envie de se chouchouter, peut-être même besoin de câlins.

Ce temps calme est propice à l'introspection, et c'est là où l'on prend des choix, des décisions pour s'aligner avec nos valeurs, ce qui est vraiment important pour nous.

On peut aussi avoir de nouvelles idées, mais ce n'est pas le moment de les mettre en pratique, plutôt de les laisser infuser.

On rapproche cette phase de la saison de l'hiver, où des choses meurent et s'en vont, pour laisser de la place à quelque chose de nouveau.

Et l'hiver, on hiberne :-)

Certaines personnes l'appellent "la phase de la sorcière", ou "phase de l'Ancienne", ou encore "phase de la Femme-Sage" justement parce que c'est une période où l'on découvre une forme de sagesse à écouter les besoins de notre corps comme ceux de notre âme, à accueillir nos émotions les moins agréables (la tristesse notamment).

C'est une phase solitaire où l'on trouve en soi des réponses, pas à l'extérieur.

La deuxième phase s'étend de la fin des règles à l'ovulation.

Voilà le printemps, ton corps se lance dans la production d'un nouvel ovule.

Ton taux d'œstrogène augmente, et cette hormone booste ton taux de confiance en toi et ton assurance.

Là, normalement, tu as envie de sortir de ta grotte, de voir du monde, l'énergie revient, c'est la période où tu es la plus au top pour passer à l'action.

Et si tu t'es bien reposée dans la phase précédente, tu as envie et l'énergie pour accomplir plein de choses.

Certains appellent cette phase la "phase de la vierge" ou "la phase de la jeune fille", parce que tu retrouves un entrain, une forme d'insouciance et l'envie de foncer : en d'autres termes, la fougue de la jeunesse :-D

La troisième phase, c'est celle de l'ovulation.

Normalement, c'est celle où tu te sens badasse.

Tu vois la première phase ? C'est la nouvelle lune (mode dark secret activé)

Ici, c'est la pleine lune : tu rayannes.

Ton corps est au max de son énergie, justement pour que tout soit au top pour accueillir un spermatozoïde : d'ailleurs, ta sensualité et tes désirs s'expriment plus facilement et plus naturellement.

C'est l'été, le moment associé à la fertilité, à l'abondance, à la légèreté aussi.

Certains l'appellent "la phase de la Mère", justement parce que tu es très tournée vers les autres, ton empathie est à son maximum, tu as envie de créer du lien, de partager, de soutenir ; et si l'ovule est fécondé, tu vas devenir mère, donc tu es déjà dans le mood qui te permet de mieux accueillir ce bébé.

La quatrième phase, c'est la phase prémenstruelle.

Au niveau de ton corps, c'est un entre-deux : il ne sait pas encore si l'ovule a été fécondé ou non.

Il y a donc des coups d'envoi d'hormones un peu contradictoires, ce qui donne l'impression d'accélérer, de freiner, d'accélérer, de freiner...

Petit à petit, l'énergie redescend, mais pas forcément en douceur.

En médecine, on appelle ça le SPM (Syndrome Pré-Menstruel)

C'est une phase où les frustrations remontent, où l'on peut vite être agacée, c'est une invitation à redéfinir nos limites, nos valeurs, ce qui est important pour nous.

Un peu comme l'autonome où il pleut, les feuilles mortes tombent, il est question de se préparer à l'abandon, à faire le tri.

Cette phase n'est pas celle où il faut prendre des décisions, parce que tu risques d'être radicale, mais elle est idéale pour faire le point, et voire quand tu seras revenue au printemps, comment tu perçois les choses.

Ta sensibilité est plus exacerbée, c'est pour ça aussi que tes émotions, c'est un peu les montagnes russes.

Certains l'appellent "la phase de l'Enchanteresse", parce que c'est un moment où les intuitions se matérialisent plus facilement. Mais aussi les rêves !

Les rêves pendant la 4ème et la 1ère phase de ton cycle, c'est magique !

Maintenant que tu as un aperçu un peu plus global de ce qui se passe en toi durant ton cycle, tu vois bien que au printemps et durant l'été, tu es tournée vers l'extérieur, tu es dans l'action, tu es dynamique, tu as de la joie et de l'entrain, il faut en profiter.

Mais quand tu es en phase de réflexions, de tri, où ta sensibilité est différente, où ton être intérieur a besoin de s'exprimer, tes rêves sont alors de supers indicateurs.

Surtout si tu rumines, si tu as l'impression que, cycle après cycle, ce sont les mêmes frustrations, les mêmes reproches, les mêmes regrets...

Tes rêves peuvent t'apporter des clés sur ce qui se passe en profondeur que tu n'as pas réussi à interpréter encore.

Tes rêves peuvent mettre des mots sur ce qui n'est pas palpable en toi et t'empêche d'y voir clair.

Tes rêves peuvent te guider vers des éléments de réponses quand tu as le sentiment de butter sur une même problématique.

C'est la toi plus en profondeur qui a la possibilité de donner son avis, et souvent, ce n'est pas le même que la toi en conscience qui croit savoir.

Et en plus, naturellement, tu es amenée à plus rêver.

Comme si c'était fait exprès ;-P

Voilà.

Je m'arrête là parce que le but, ce n'est pas de te donner la migraine avec toutes mes explications ^^ J'espère vraiment t'avoir donné envie de jouer avec tes rêves. Chiche tu les notes, tu les décodes, et tu vois ce que ça donne ? Tu n'as rien à perdre, tout à gagner ! Et si tu as besoin d'aide pour t'apprendre à te poser les bonnes questions pour les interpréter, je suis là pour t'accompagner, autant dans leur compréhension actuelle que pour t'aider à devenir autonome dans ta pratique. On en parle en privé ?

Tu peux me contacter par mail [contact\[at\]anne-estelle.fr](mailto:contact[at]anne-estelle.fr), ou sur instagram : [@anne.estelle_dal.pont](https://www.instagram.com/anne.estelle_dal.pont)

A lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle