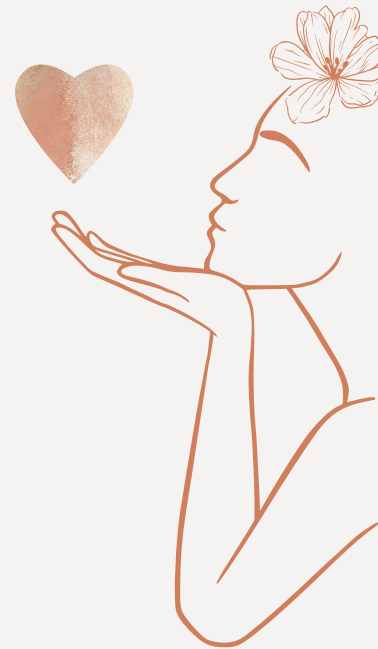


NOTRE CORPS, NOTRE ANATOMIE FÉMININE & NOTRE IMAGE CORPORELLE

Nous sommes né dans un corps et c'est notre maison pour la vie, en prendre soin devient alors primordial.

NOTRE CORPS, C'EST NOTRE MAISON

- Toutes les pièces de ta maison sont différentes.
- Tu peux la décorer comme tu veux.
- C'est ton château et ton royaume pour la vie.
- C'est juste à toi et tu décides qui peut entrer chez toi.



NOS DIFFÉRENTES PARTIES CORPORELLES ET SPIRITUELLES FÉMININES

- Corps physique : seins, utérus, vulve, clitoris, vagin.
- Corps spirituels : tête (mental), gorge, coeur, poitrine, ventre, bassin, pieds.

Nos parties corporelles féminines sont fragiles, complexes et elles méritent beaucoup de soin. Elles nous parlent continuellement et elles nous envoient des messages et des signaux.

Quels genres de messages peuvent-elles envoyer ?

<u>PARTIES</u>	<u>MESSAGES</u>	<u>SIGNIFICATION POSSIBLE</u>
SEINS	douleurs, gratouilles, lourdeurs, sensibilité	Émotions refoullées, conflits non résolus, phase pré-menstruelle, poussée de croissance, besoin d'être masser, besoin de repos.

<u>PARTIES</u>	<u>MESSAGES</u>	<u>SIGNIFICATION POSSIBLE</u>
VENTRE	Plus gonflé, Crampes, Sensibilité au toucher, Sensation de vide	Conflits non résolus, phase ovulatoire ou règles, besoin de repos, abandon de nos limites et de nos besoins, besoin d'écoute.
TÊTE	Pensées négatives, Le hamster qui tourne, Difficulté à s'endormir, Manque de motivation, Éparpillement mental	Manque d'ancrage, influence des réseaux sociaux, déshydratation, manque de confiance en soi, nuit trop courte, lumière artificielle, peu de place pour les passions et le jeu, besoin de repos, phase folliculaire.
GORGE	Boule dans la gorge, Chercher nos mots, Blocage quand on veut parler, Peur de s'exprimer, Dire des mots qu'on ne pensait pas, L'impression de ravalier nos émotions	besoin de communication claire, besoin d'espace pour nommer nos émotions, manque de sécurité, besoin de repos, déshydratation, besoin de bien nourrir mon corps, phase pré-menstruelle.
COEUR	Palpitations, Avoir le coeur gros, Émotions vives, Sentiment de ne pas être comprise, Peurs non expliquées	Besoin de calme, trop de chose à l'horaire, faire des choses je ne veut pas, besoin de limites plus claires, besoin de repos, phase pré-menstruelle, besoin de faire se que j'aime, besoin d'espace pour nommer mes sentiments.



COMMENT APPRENNONS-NOUS À EN PRENDRE SOIN COMME ADOLESCENTES ?

SEINS	Je prends le temps de nommer mes émotions à quelqu'un de confiance, je masse régulièrement mes seins, je me répète des affirmations positives, je me rappelle que mes seins sont les fleurs de mon coeur, je me repose dès que je peux, je bois des infusions qui me soutiennent dans la période de mon cycle.
VENTRE	Je règle mes conflits, j'écris et je nommes mes besoins, je masse mon ventre, je prends des pauses et du repos, je reste hydraté, je m'assures que mes pieds restent au chaud, car ils sont reliés à mon utérus. Je bois des infusions qui me soutiennent dans la période de mon cycle.
TÊTE	Je prends un pas de recul, je bouge mon corps, je demande conseil à quelqu'un de confiance. Je remets les tâches qui peuvent attendre à plus tard. J'écoute une méditation avant le dodo. Je vais marcher en nature, je bois des infusions qui me soutiennent dans la période de mon cycle. J'éteins les écrans 1h avant le dodo, je m'éclaire à la chandelle le soir.
GORGE	Je nommes clairement mes besoins aux autres, je dis la vérité, j'écris mes émotions dans mon journal. Je nommes mes sentiments à quelqu'un de confiance, je m'exprime par la danse et le chant. Je masse mon ventre, car il est relié à ma gorge, je mange des aliments sains pour ma croissance. Je prends du repos quand je peux.
COEUR	Je fais de l'espace dans mon horaire, je dis non quand je ne veux pas, je m'exprime par l'art, j'écris dans mon journal, je bouge, je joue dehors, j'ai un espace de retrait sécuritaire, je parle à un/une ami.e, je prends du temps pour rien faire et me reposer.

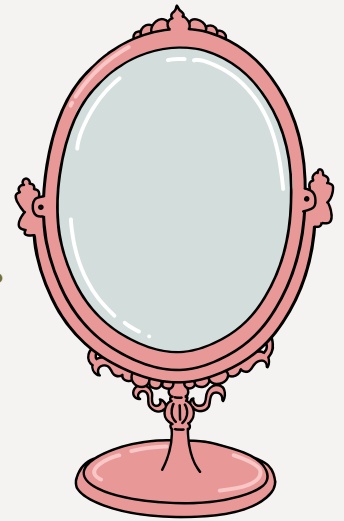


MIROIR MIROIR APPRENDS-MOI À M'OBSERVER

La clé lorsqu'on devient une femme c'est d'apprendre à nous regarder, oui oui, tu m'as bien comprise.

On doit apprendre à oser se regarder dans un miroir, et à regarder chaque racoin de notre corps et à l'aimer inconditionnellement.

Parfois cela peut paraître bizarre et inconfortable, c'est tout à fait normal. Il suffit d'y aller doucement, à notre rythme.



TRUCS & ASTUCES



- Plus on se pratique, plus c'est facile.
- Commence par les parties de toi que tu aimes le plus.
- Installe-toi dans un endroit tranquille ou tu n'as pas peur de te faire déranger.
- Écoute une liste de musique qui te fait sentir bien.
- Note dans ton journal tous les petits détails amusants de ton moment.
- Lorsque tu te sens en confiance, invite ta mère ou une amie à se regarder avec toi, échanger sur vos impressions et vos découvertes

LES FILTRES & LES INFLUENCES



De nos jours, nous utilisons souvent les technologies et les téléphones pour nous divertir et communiquer avec les gens que nous aimons. Il y a dans cet univers des petits pièges, des outils qu'on ne contrôle pas pour nous influencer à modifier notre image. Ça peut être drôle et amusant, mais il faut aussi faire attention!



TRUCS & ASTUCES

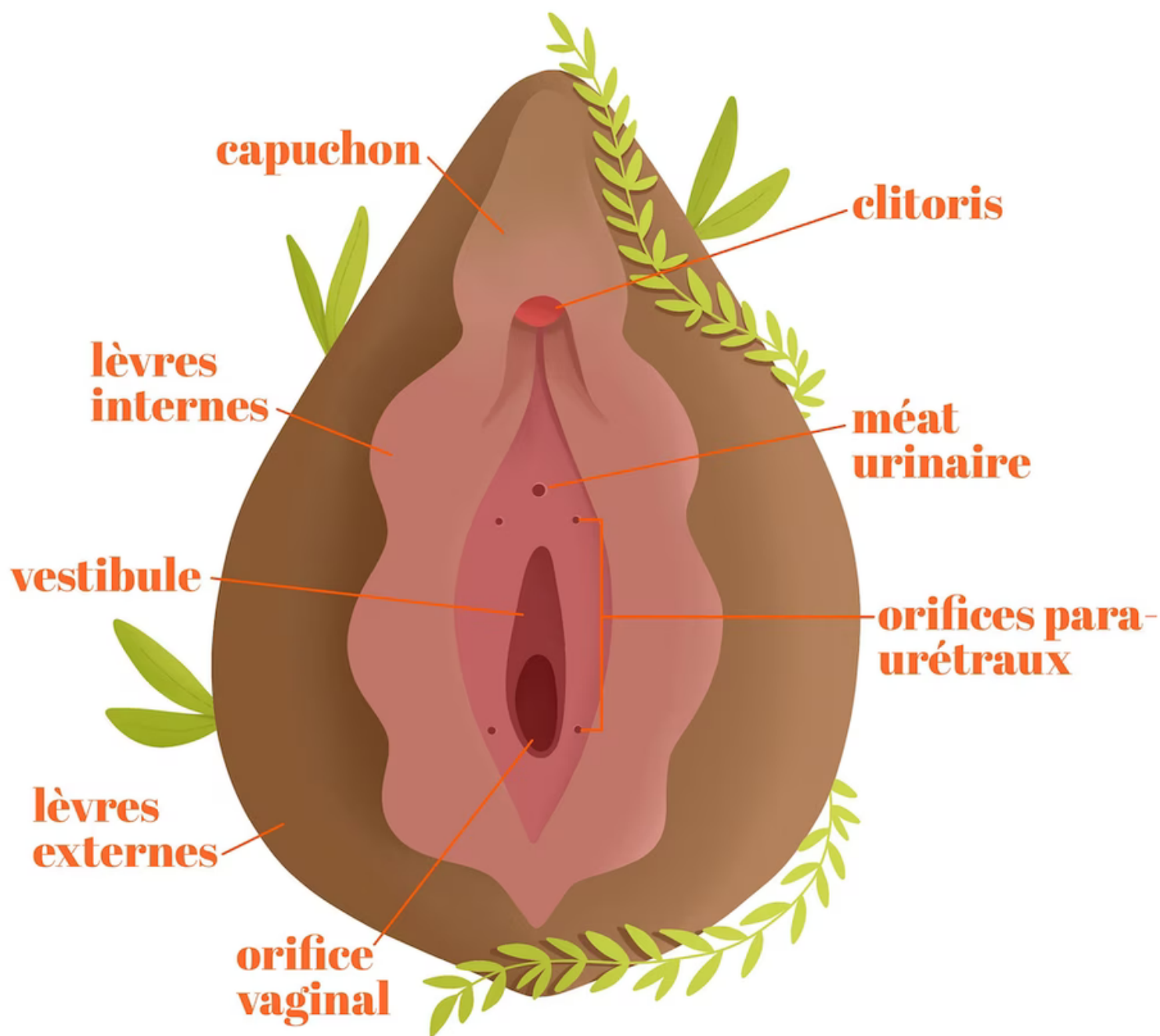


- Abonne-toi à des comptes et des gens qui t'inspirent.
- Lorsque tu t'affiches en vidéo ou en photo, opte pour un filtre naturel qui ne modifie pas ton apparence, comme avec le miroir, c'est une bonne façon de te pratiquer à aimer ton corps et être dans ton authenticité avec toi et les autres.
- Discute avec ton/tes parents d'un temps d'écran adéquat et raisonnable qui te fait sentir bien et qui contribue à garder ton corps en santé.

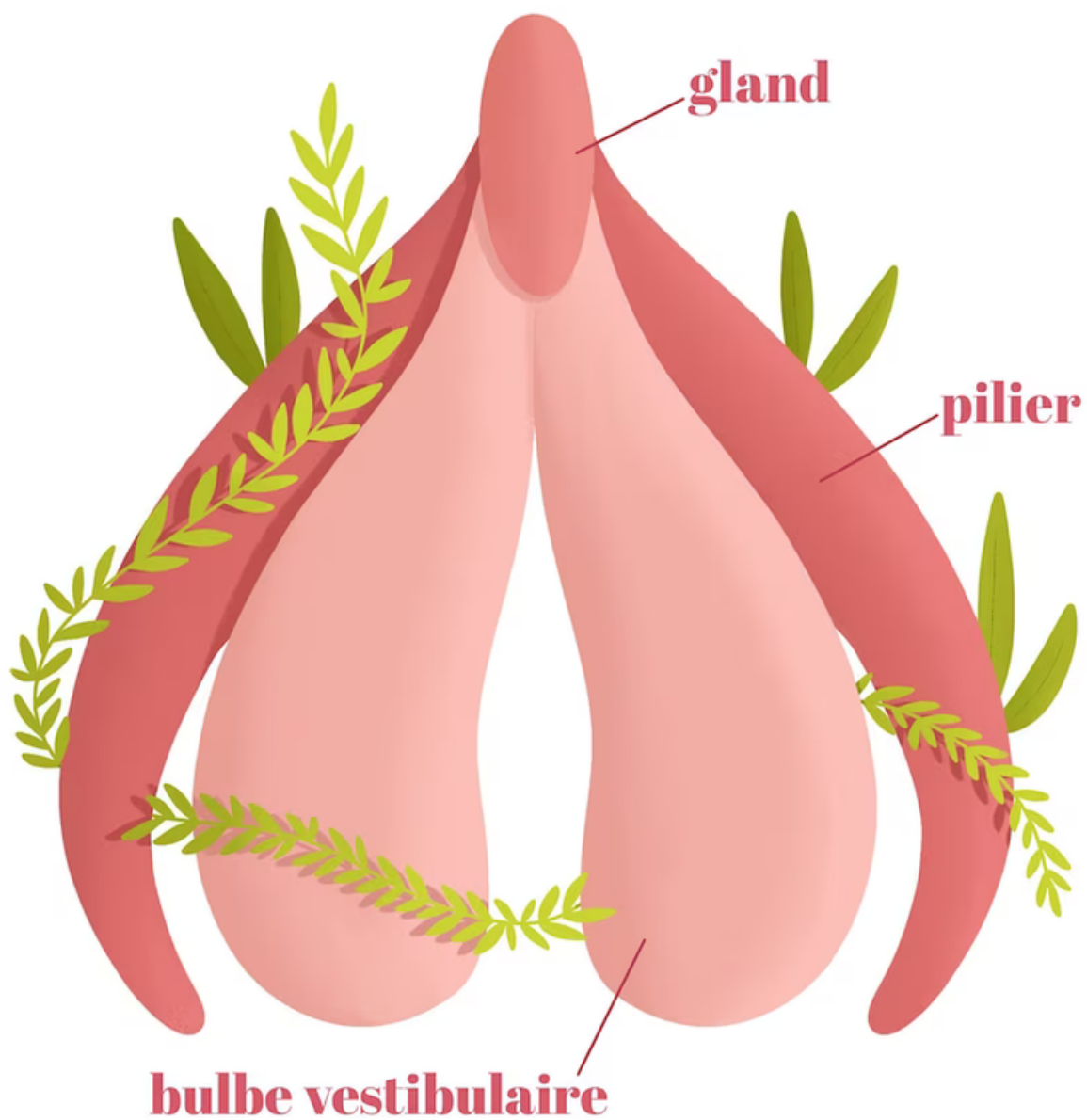
Ton corps est ton plus grand enseignant, il communique constamment avec toi et il parle un langage bien unique à lui.. Apprends à le décoder, à lui offrir ce dont il a besoin. Il t'en sera toujours reconnaissant.

Bonne exploration !

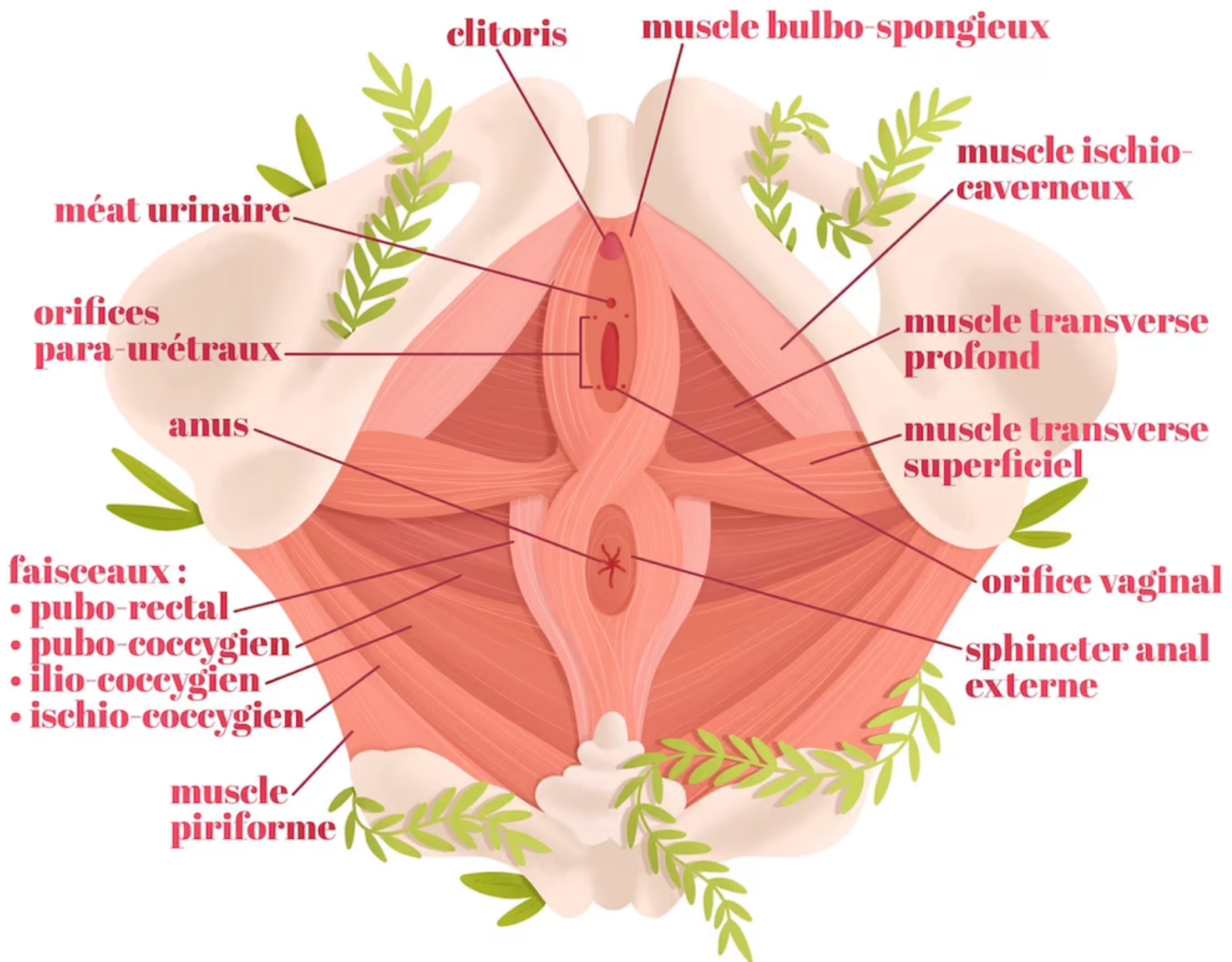
LA Vulve



LE Clitoris



LE périnée



L'utérus

