

LES FEMMES
ne sont pas linéaires



elles sont
CYCLIQUES

LE GUIDE POUR COMPRENDRE
LES 4 PHASES DU CORPS FÉMININ.

Diane Expériences

© 2026 PAR DIANE FRECHE, DROITS RÉSERVÉS

Une vérité que beaucoup de femmes ressentent

Beaucoup de femmes se demandent :

- pourquoi elles sont pleines d'énergie certains jours
- et complètement fatiguées d'autres
- pourquoi leur motivation change
- pourquoi leurs émotions sont parfois plus intenses

On leur dit souvent :

- qu'elles sont trop sensibles
- instables
- ou qu'elles doivent simplement être plus disciplinées.

Mais en réalité, il y a une explication simple :
le corps féminin est cyclique.

Le constat est simple.

Personne ne nous explique le corps féminin.

Son fonctionnement, sa cyclicité,
ses rythmes hormonaux et surtout :

Comment tout ces facteurs ont un impact
puissant sur le quotidien des femmes.

Nos hormones régulent entre autre :

- notre sommeil
- notre appétit
- notre digestion (ventre gonflé ou non)
- notre moral et donc notre santé mentale
- nos émotions
- notre confiance en nous
- nos sensations corporelles
- notre libido
- notre productivité
- notre aisance à communiquer
- notre connexion aux autres...

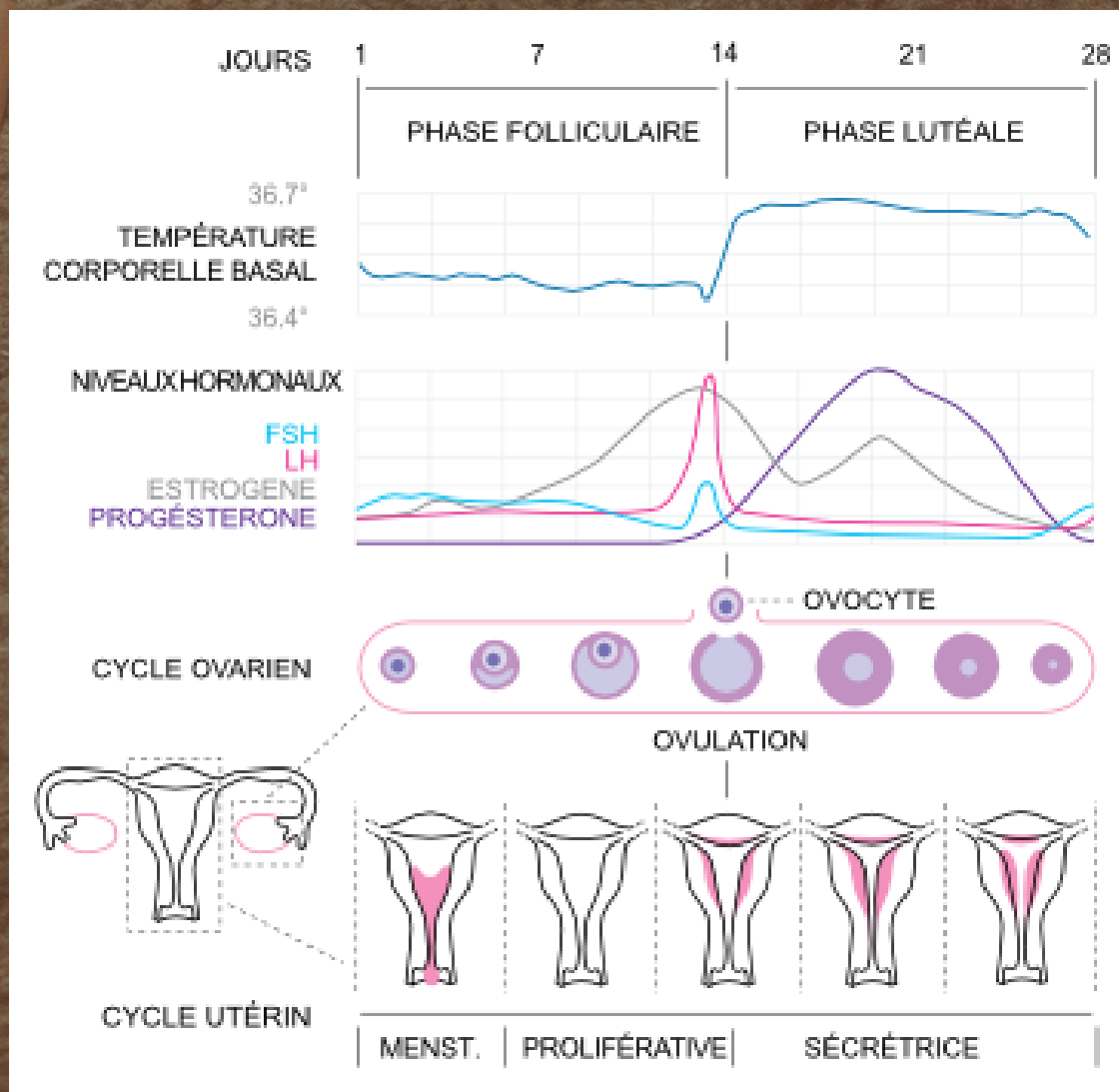


Le problème de la société moderne

La société fonctionne sur un modèle linéaire : même énergie, même productivité, même performance.
Tous les jours.

Mais ce modèle est basé sur le fonctionnement hormonal masculin de 24h.

Les femmes, elles, vivent selon un cycle hormonal entre 23 et 36 jours.



SOURCE

Diane Expériences

© 2026 PAR DIANE FRECHE, DROITS RÉSERVÉS

Les 4 phases du cycle féminin

Chacune des phases est une invitation à vivre différemment. Chacune des phases comporte ses opportunités et ses challenges.

C'est l'ensemble du cycle qui nous donne le super-pouvoir de 4 femmes, 4 "nous" à l'intérieur de nous-même.

Nous avons donc des phases optimales où réaliser tout ce dont nous avons besoin et/ou envie.

1 femme plus créative, 1 femme plus audacieuse,
1 femme plus ambitieuse, 1 femme plus sage...

et chacune se passe le relai tous les mois !

Les 4 Phases du Cycle Féminin



Diane Expériences

© 2026 PAR DIANE FRECHE, DROITS RÉSERVÉS

PHASE 1 : Les menstruations



Cette période est idéale pour se reposer, souffler, laisser partir les émotions qui ont pu stagner pendant la durée du cycle précédent.

Les règles sont le reflet du cycle qui vient de se passer.

Avez-vous vécu des moments compliqués ? Des émotions ont-elles été refoulées ? Au contraire avez-vous profité d'une période de détente, de sérénité ?

SYMBOLIQUE : Connexion au divin, aussi appelé la phase de la sorcière. Excellent moment pour Méditer.

Activités optimales :

- Ralentir, profiter de ce détachement naturel du monde extérieur pour se centrer sur soi.
- Voir si le quotidien est aligné avec sa vision long terme
- Pratiquer le Yin yoga, se balader en nature

Tester le flux instinctif libre et découvrir un nouveau lien incroyable avec son corps. Vidéo complète sur youtube via ce lien :

<https://youtu.be/3FA4qmtppDCY?si=dd1qotQwrppCydhr>

Diane Expériences

© 2026 PAR DIANE FRECHE, DROITS RÉSERVÉS

PHASE 2 : Phase folliculaire



La phase folliculaire, qui suit les menstruations et prépare doucement l'ovulation, est comme un retour progressif vers l'extérieur.

Souvent assimilée à la période du printemps, l'énergie qui était canalisée au niveau du bas du ventre, de l'utérus, remonte doucement comme la sève d'un arbre après l'hiver.

L'idée est de profiter de cette ascension d'énergie sans pour autant foncer comme une fusée et cramer son réservoir. Un pas après l'autre, avec assurance et sérénité.

SYMBOLIQUE : l'énergie du printemps, la vie revient doucement, l'énergie monte progressivement et pas d'un coup.

Activités optimales :

- Reprendre une pratique plus dynamique, vinyasa flow ou encore Hatha Yoga.
- Planifier le reste du mois grâce à la vision recueillie pendant les règles
- Apprendre de nouvelles choses, se concentrer sur une tâche.

PHASE 3 : l'Ovulation



L'ovulation est la phase où nos hormones sont au plus haut ! Tout est naturellement plus facile car soutenu par les hormones.

Notre peau, nos cheveux, notre digestion tout va mieux !

L'énergie proposée par l'ovulation est celle que l'on relit à l'été. Plus facilement, on peut ressentir une aisance à communiquer avec l'extérieur. A communiquer nos idées et assumer pleinement nos décisions. On va sur le devant de la scène.

L'idée ici est de profiter de ce sommet de la vague et de surfer avec elle.

SYMBOLIQUE : L'ovulation est lié au fait de procréer, à la fois d'un point de vue reproductif mais aussi dans la symbolique de se mettre au monde. Si vous ressentez des blocages ou désagréments par rapport à ces points, il est possible que votre ovulation ne se passe pas d'une manière très fluide.

Activités optimales :

- Avoir une pratique sportive plus soutenue : courir, cardio, charges lourdes (si déjà inscrit dans votre routine).
- Communiquer au monde vos projets déjà structurés
- Caler des réunions importantes, prise de parole...

PHASE 4 : phase lutéale



La phase lutéale/pré-menstruelle est sans doute l'une des plus challengeante mais lorsqu'elle est accueillie et accompagnée, elle nous offre une opportunité de renaissance de soi importante.

Pourquoi challengeante ? Car son invitation est la suivante : accepte de faire le tri autour et à l'intérieur de toi. Ralenti, prends le temps de préparer ta phase de repos. Relié à l'automne, c'est le moment de se préparer à se retirer à l'intérieur de soi.

SYMBOLIQUE : Cette phase est aussi appelé phase Analytico-créative. C'est à dire : les problèmes vont nous sauter aux yeux ! **MAIS** nous avons les ressources car notre esprit est plus ancré et apte à trouver des solutions.

Activités optimales :

- Adapter la pratique sportive au besoin : parfois décharger (cardio mais court) ou ralentir : Yoga de la Femme.
- Travailler sur les problèmes techniques de fond
- Créativité +++, travailler en solo, trier...

Surprise pour toi ! Je t'offre une séance de Yoga de la Femme pour t'aider à réguler tes hormones :

<https://www.youtube.com/watch?v=NCaScs1IWsw>

Ce cours est issu de mon programme **RITUEL FEMININ** , une vraie pépite pour prendre soin de ta santé hormonale (soulage les symptômes de l'endométriose, SOPK, péri-ménopause...)

Pourquoi beaucoup de femmes se sentent épuisées ?

Beaucoup de femmes vivent contre leur cycle.

Bien souvent car elles n'ont pas été informées de son importance et surtout : de son fonctionnement.

En souhaitant coller à notre image de productivité sociétale il arrive très souvent que les femmes :

- Pratiquent du sport intense pendant la phase menstruelle
- Soit sujettes à la pression de productivité et avancent tête baissée sur leur to do list
- Ne prennent pas le temps d'écouter leur corps
- Prennent très peu de temps de repos

Résultat :

- fatigue
- frustration
- sensation d'être "désalignée".

et parfois :

- déséquilibre hormonale
- perte de confiance en soi
- trouble du sommeil, fatigue excessive...

Diane Expériences

© 2026 PAR DIANE FRECHE, DROITS RÉSERVÉS



Ce qui change quand on vit avec son cycle

Evidemment le changement prend du temps et adapter sa vie en fonction de son cycle menstruel peut sembler être une montagne quand on a jamais vraiment essayé.

On ne devient pas une pro des échecs en 1 partie ! ;)

Mais promis, avec un peu de pratique et un bon accompagnement, les bénéfices se sentent quasi instantanément et surtout : durablement.

- plus d'énergie
- moins/plus de culpabilité
- meilleure compréhension de ses émotions
- respect profond de sa nature
- relation plus douce avec son corps
- plus de productivité !
- meilleure communication avec les autres
- confiance en soi
- un cycle plus équilibré et harmonieux
- des tâches optimisées à chaque phase
- une sensation de puissance et fierté.



Diane Expériences

© 2026 PAR DIANE FRECHE, DROITS RÉSERVÉS

Et maintenant ?

Tu as compris l'importance de vivre en fonction de son cycle.

Ce guide t'a donné la théorie,

Mais pour vraiment transformer ta relation à ton cycle, tu as besoin de :

- **Observer ton cycle (tu trouveras 2 documents à remplir que j'ai créé pour toi). Tu peux aussi utiliser l'application CLUE sur ton téléphone.**
- **Pratiquer régulièrement un yoga adapté à ton corps féminin**
- **Adapter tes moments de méditations & Visualisation en fonction de ton cycle pour utiliser tout ton potentiel**
- **Accéder à des ressources exclusives pour mieux comprendre ton corps et comment tes hormones fonctionnent**

Pour répondre à tout cela,

Un espace absolument unique va ouvrir ses portes dans quelques semaines....

le SPOT, mon studio en ligne, va accueillir un nouveau programme spécialisé pour les femmes...

- 🌙 12 pratiques de Yoga adaptées aux phases du cycle
- 🌙 Méditations guidées pour amplifier son pouvoir créateur
- 🌙 Vidéos éducatives du corps féminin
- 🌙 Rituels et reconnexion au corps

& aussi :

- 🌙 Guide nutrition réalisé par une experte
- 🌙 Recettes hormones friendly

⊕ tout le contenu exclusif du SPOT !

Plus de 40 vidéos de Yoga et Méditations spécialisées...

Diane Expériences

© 2026 PAR DIANE FRECHE, DROITS RÉSERVÉS

Si ce guide t'a déjà aidée à mieux comprendre ton corps, imagine ce qui devient possible lorsque tu commences à pratiquer en harmonie avec ton cycle.

Découvrir LE SPOT

Diane Expériences

© 2026 PAR DIANE FRECHE, DROITS RÉSERVÉS



TRACKER ANNUEL DE MENSTRUATIONS

ANNÉE CONCERNÉE

--

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

SYMPTÔMES

E	Beaucoup d'énergie
F	Fatiguée
S	Agacée / Sensible
M	Motivée
C	Créative
T	Maux de tête
O	Optimiste
B	Ballonnements
H	Troubles de l'Humeur
I	Troubles Intestinaux

DURÉE DU CYCLE

Janvier	
Février	
Mars	
Avril	
Mai	
Juin	
Juillet	
Août	
Septembre	
Octobre	
Novembre	
Décembre	

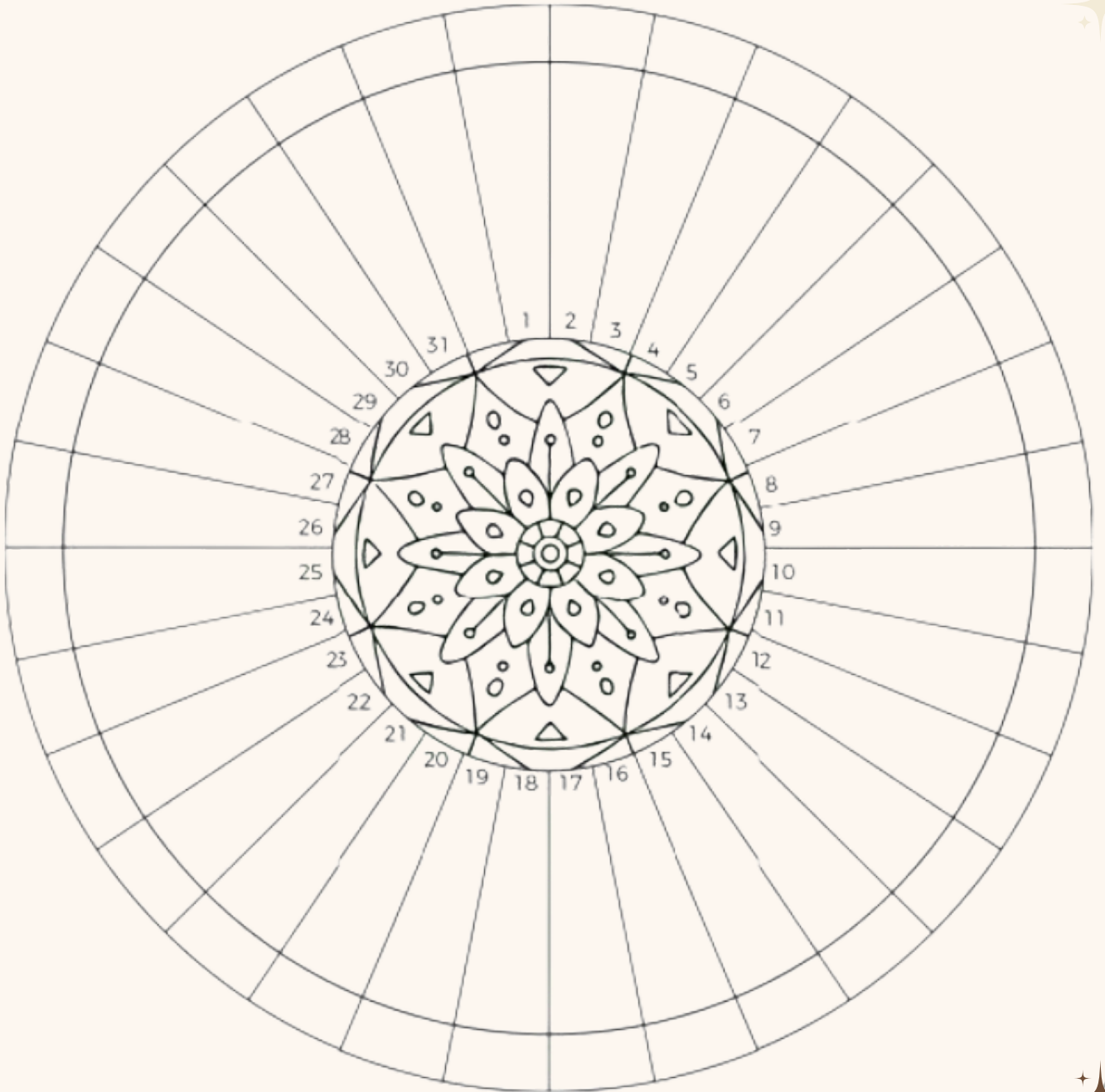
NOTES

--





Roue de Suivi Menstruel



● Menstruation ● Phase Folliculaire ☀ Ovu.lation ● Phase Lutéale

● RÉGLES	
● ÉNERGIE	
● HUMEUR	
● SYMPTÔMES	

