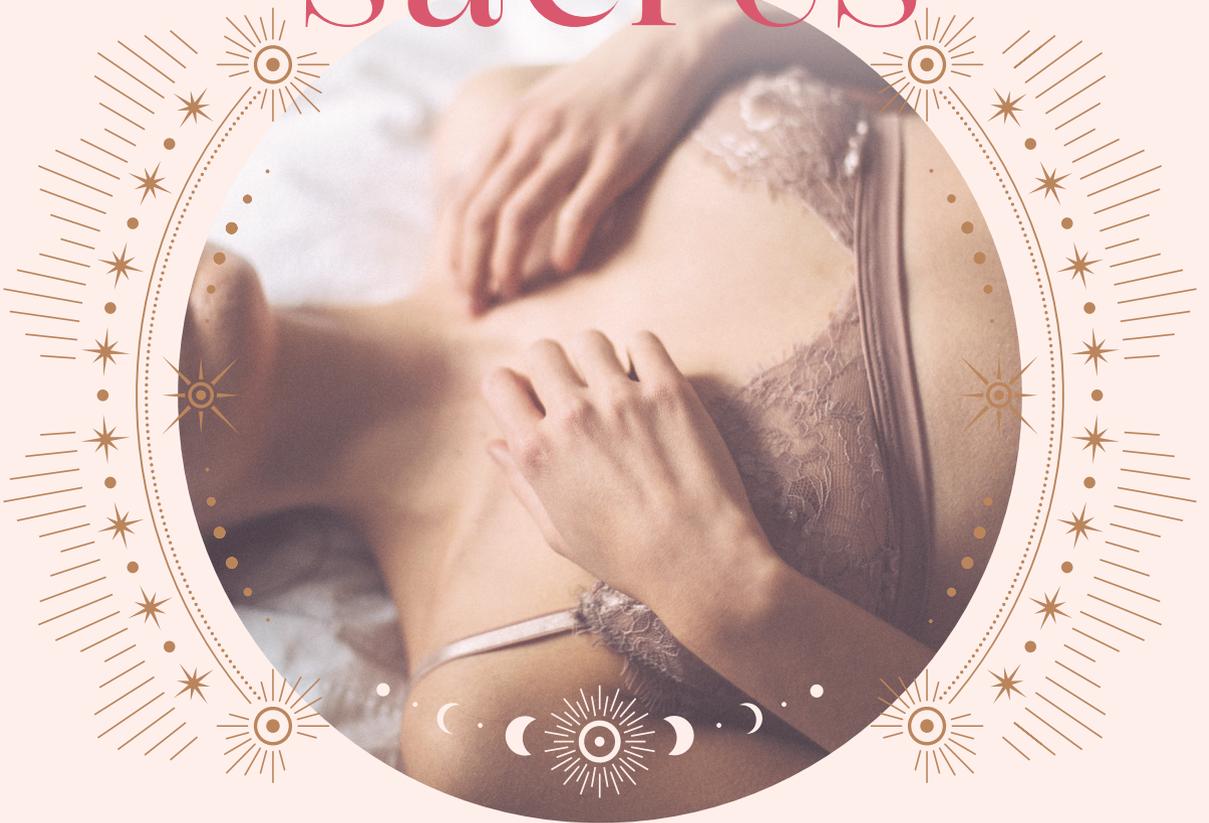


VALÉRIE COUTURE-PHELPS

nos  
**MOMENTS**  
sacrés



Honorer son corps  
et sa féminité

N



VALÉRIE COUTURE-PHELPS

nos  
MOMENTS  
sacrés

Honorer son corps  
et sa féminité

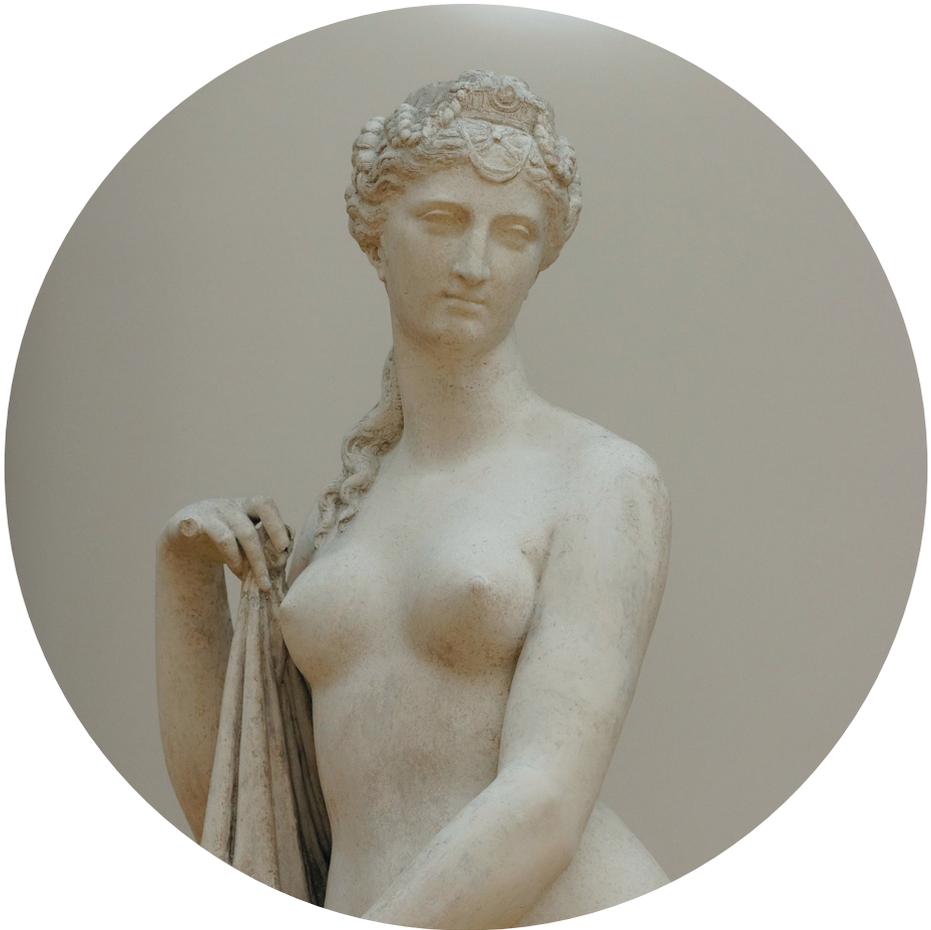
N<sup>+</sup>



Avant-propos	11
Introduction	13
<hr/>	
<i>Chapitre 1 - L'HÉRITAGE DU FÉMININ</i>	21
Le déclin du savoir féminin	25
La dualité du féminin	29
Les symboles du féminin	31
La lignée féminine	35
Rituel d'écriture à sa lignée	42
Les cercles de femmes	44
<hr/>	
<i>Chapitre 2 - LE CYCLE MENSTRUEL ET SON POUVOIR CACHÉ</i>	49
Les menstruations	52
Accueillir son cycle menstruel différemment	56
Les phases du cycle menstruel	60
Rituel de connexion pour apaiser les douleurs menstruelles	72
La contraception naturelle	76
Rituel de réconciliation avec son cycle menstruel	93
<hr/>	
<i>Chapitre 3 - LE CORPS COMME PORTAIL DE CONNEXION</i>	95
L'alignement entre le cœur, la gorge et l'utérus	97
Le système nerveux	99
Faire confiance à son corps	100
L'exploration du col de l'utérus et du vagin	108
Différentes techniques de connexion avec son corps	113
Petit guide du bien-être intime et écologique	127
Conclusion	135
Remerciements	137
Bibliographie	139



*Chapitre 1*  
L'héritage  
du féminin



Reconnaître d'où nous venons permet de nous réconcilier avec des parties de nous oubliées au fil du temps. Nous sommes les héritières de l'Ancien Monde, et ses mémoires vibrent profondément en nous. Dans ce chapitre, vous trouverez des fragments de l'histoire qui, selon moi, sont des éléments importants de notre héritage et peuvent agir comme vecteurs de réconciliation avec notre corps. Comprendre nos origines peut nous aider à faire des choix davantage en accord avec nos valeurs et nos désirs. Notre héritage féminin a un impact beaucoup plus grand que nous le pensons sur notre capacité à nous révéler et à amener nos dons et notre richesse au service de notre vie.

La femme occidentale porte en elle, entre autres, des mémoires de la période de reconstruction suivant la Seconde Guerre mondiale (1939-1945). Pendant celle-ci, elle a dû intégrer le marché du travail, alors qu'elle était auparavant confinée à la maison, dédiée aux tâches domestiques, à la procréation et aux fonctions sexuelles. N'ayant pas vraiment de modèle féminin auquel s'identifier, elle a cherché ses repères dans les modèles masculins. Le corps féminin, qui occupait jusque-là un rôle de procréation, a changé de statut et est tranquillement devenu une contrainte évidente, un synonyme de faiblesse dans le monde professionnel.

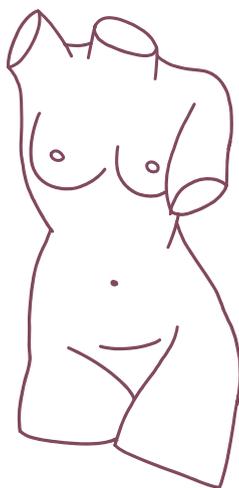
Les méthodes contraceptives hormonales sont arrivées après cette période. La pilule a été commercialisée pour la première fois en Allemagne en 1956. Il a fallu attendre 1960 pour que sa vente soit autorisée aux États-Unis et au Canada, puis 1967 en France. Au cours des années suivantes (entre 1960 et 1985), on assiste à une vague de féminisme caractérisée par les mouvements qui prônent entre autres l'égalité des sexes en matière d'éducation et d'emploi, la régulation des naissances et la fin de la violence envers les femmes. À la lumière de ces avancements, nous pourrions croire que les femmes ont acquis plus de liberté concernant leur corps, mais à force de se battre pour obtenir l'équité avec les hommes, elles ont perdu de vue la nature féminine, sa physiologie et son écologie; elles ont accepté de se dénaturer.

Encore aujourd'hui, le manque d'accès à l'information sur le corps des femmes et sur les changements qu'il connaît est une lacune dans notre société. Alors, il devient impératif pour nous de chercher des sources fiables et crédibles dans le but d'obtenir des informations



précises et à jour sur les fluctuations propres à notre corps. Je crois que c'est de cette manière que nous pouvons acquérir une compréhension plus approfondie de nous-même.

Sans nos propres démarches et initiatives, nous ne faisons que nourrir notre sentiment de peur et notre manque de confiance en nous. En ce sens, il est malaisé de faire des choix éclairés, d'évaluer les réels impacts de ceux-ci sur notre vie et d'être pleinement consentantes. Est-ce cela, la définition de la liberté? Voilà pourquoi nous remettons parfois les décisions importantes relatives à notre corps entre les mains d'autorités extérieures. Nous oublions que celui-ci n'est pas réduit à des fonctions physiologiques procréatrices et sexuelles et qu'il participe à la vie de notre communauté, de nos familles, de nos relations; à la construction de notre société. À ce jour, nous voyons beaucoup de modèles féminins dénaturés, véhiculés par les médias. Ils affichent des images de femmes qui ne correspondent pas à la réalité. Ces modèles peuvent comprendre des normes de beauté irréalistes, des corps retouchés numériquement, des comportements stéréotypés ou des rôles limités. Ces représentations ont un impact négatif sur l'estime de soi des femmes. Cela a pour conséquence de restreindre le sentiment d'appartenance des femmes, d'augmenter leur dualité intérieure et le sentiment de déconnexion avec leur corps. Est-ce que ces modèles contribueraient à créer une forme de confusion quant à la place du corps féminin et à son rôle dans notre société?



# Le déclin du savoir féminin

Il existe 30 000 ans de preuves archéologiques concernant le matriarcat par rapport à 5 000 ans sur le patriarcat. Avant le patriarcat, il existait des sociétés et des cultures matrilineaires. Celles-ci savaient comment respecter la puissance des femmes et les vénéraient. Malgré toutes ces années d'expériences vivantes, la femme est encore souvent insécure face à son corps et n'a plus confiance en ses propres connaissances incarnées. Pourquoi en sommes-nous arrivées à une déconnexion aussi profonde de notre féminin ? Qu'est-ce qui a entraîné cette perte de confiance ?

Quand j'ai commencé à reprendre contact avec mon corps et ma féminité, j'ai touché à des mémoires latentes en moi qui ne semblaient pas m'appartenir. J'ai eu plusieurs visions, dont un rêve éveillé qui m'a particulièrement marquée. Je me trouvais dans un trou dans la terre, entourée par des hommes, pendant que l'un d'eux m'arrachait l'utérus. Ce jour-là, j'ai pleuré comme si ce rêve était réalité. J'avais l'impression de laisser aller un morceau très lourd et, étrangement, ce fut un grand soulagement.

Dans les cercles de femmes que j'ai animés pendant plusieurs années, j'ai reçu des témoignages similaires à ce que j'avais vécu concernant des souvenirs enfouis de violences faites au corps des femmes. C'est à ce moment que j'ai entrepris des recherches sur la chasse aux sorcières, un mouvement qui est inscrit dans nos mémoires et qui fait partie de notre héritage. Comme je ne savais pas grand-chose sur cette période de l'histoire, à part une visite touristique à la ville de Salem en 6<sup>e</sup> année du primaire, je me suis procuré plusieurs livres pour m'éclairer sur le sujet. J'ai fait énormément de liens avec la condition féminine actuelle, les événements marquants que nos ancêtres ont vécus jouant un rôle important dans nos vies encore aujourd'hui.

La chasse aux sorcières a débuté dans les années 1430 en Europe et s'est poursuivie jusque dans les années 1630. Il s'agissait d'une offensive de l'État et de l'Église pour éradiquer les femmes du domaine de la médecine et en institutionnaliser la pratique. On estime à environ 60 000 le nombre de femmes exécutées, des exécutions qui se produisaient de manière extrêmement brutale.



« Les femmes étaient enchaînées dans des positions qui tordaient leur corps et qui facilitaient l'accès à leurs organes sexuels. Elles étaient systématiquement violées avant d'être immolées. Leurs tortionnaires utilisaient des outils spécialement conçus pour enlever leurs seins, brûler leur vulve et déchirer leur vagin<sup>2</sup>. »

Lorsque la chasse aux sorcières a pris fin, nos ancêtres ont élevé leurs filles sous le silence. Elles ont appris à se taire et à ne pas déranger pour assurer leur survie. La femme a fait comme elle a pu pour permettre à sa lignée de se perpétuer. Mais cela n'a pas été sans conséquences. Aujourd'hui, nous nous censurons souvent et avons de la difficulté à nous laisser voir comme femme dans notre entièreté.

En retournant dans l'histoire, nous pouvons trouver des clés importantes pour faire la lumière sur les mécanismes de défense que nous avons acquis. Les peurs ancestrales sont bien réelles et elles continueront à régir nos vies tant que nous n'en prendrons pas conscience. Ce sont des peurs qui ont été vécues par nos ancêtres et qui ont été transmises par des générations de femmes. L'héritage collectif des femmes dans l'histoire du patriarcat est lourd et traumatique; il est inscrit dans nos cellules.

Je peux dire avec certitude que cet héritage que nous portons inconsciemment a un impact sur notre vie, nos actions et nos choix. Ce que nos mères, nos grands-mères, nos arrière-grands-mères et toutes les femmes de nos lignées ne se sont pas permis de vivre vibre dans nos cellules et attend d'être libéré. Quand nous comprenons l'histoire, qu'elle soit collective ou personnelle, un grand changement s'installe en nous et notre transformation peut commencer.

Es-tu à l'aise d'être vue dans ton entièreté?

Es-tu à l'aise d'élever ta voix publiquement? De te montrer? De te révéler?

Es-tu à l'aise de reconnaître qui tu es pleinement?

2. Jindi MEHAT, « Nous sommes les petites-filles des sorcières qu'ils n'ont pas réussi à brûler », *Feminist Current*, 15 mai 2017, <https://www.feministcurrent.com/2017/05/15/horror-witch-hunts-remains-ever-present-modern-culture> (Traduction : <https://www.tradfem.wordpress.com/2017/05/20/lhorreur-de-la-chasse-aux-sorcières-demeure-omniprésente-dans-la-culture-moderne>).

Après la chasse aux sorcières, les femmes ont fini par retrouver leur place en médecine, mais elles ont intégré un système qu'elles n'avaient pas construit conjointement avec les hommes. Ce système et ses remèdes ne sont donc pas en accord avec la nature du corps féminin, ni adaptés à ses besoins. Pourtant, en raison de sa capacité d'enfantement, c'est la femme qui est l'agente principale de la vie.

Aujourd'hui, la majorité des pays occidentaux assurent aux femmes un accès aux études médicales égal à celui des hommes. Malheureusement, on n'observe pas une telle parité dans l'obtention d'un emploi par la suite... Il en va de même pour le domaine de la recherche médicale. Les femmes se soucient plus de mettre au point des inventions pour améliorer la santé des femmes que leurs collègues masculins; hélas, elles sont bien moins nombreuses que ceux-ci à détenir des brevets dans les mêmes domaines...

— *En 1867, Emily Stowe a été la première femme à pratiquer la médecine au Canada. Formée aux États-Unis, elle exerçait sa profession sans autorisation puisque la pratique de la médecine était alors interdite aux femmes. Stowe a contribué à la fondation du Women's College Hospital, la première université pour femmes en médecine au Canada. En 1875, Jennie Kidd Trout a été la première femme médecin à exercer légalement au pays.*

Bien qu'historiquement la place des femmes en médecine ait été restreinte, leur rôle en santé – de manière formelle ou informelle – a toujours été important. Dans la Grèce antique, la légende veut qu'Agnodice ait été la première femme médecin à pratiquer légalement. Celle qui a dû se déguiser en homme pour suivre ses cours de médecine aurait réussi à devenir gynécologue sans révéler sa véritable identité. Les femmes venaient la voir en grand nombre, et une rumeur voulant qu'elle utilise son métier pour séduire les épouses s'est mise à circuler. Contrainte de se révéler, Agnodice aurait été accusée de violer la loi athénienne en exerçant la médecine. En guise de protestation, les conjointes des citoyens se seraient toutes unies pour manifester leur appui à celle-ci, affirmant qu'elles préféreraient se laisser mourir plutôt que de recevoir des soins d'hommes. Les magistrats n'auraient eu d'autre choix que d'acquitter Agnocide et de lui accorder le droit de poursuivre. L'année suivante, une loi aurait autorisé les femmes à étudier et à pratiquer la médecine.

Les femmes avaient donc leur place en médecine bien avant l'époque de la chasse aux sorcières. Pourtant, qu'est-ce que nos ancêtres nous ont légué ? La peur ? La souffrance ? Qu'est-il arrivé de tout ce savoir ? A-t-il été brûlé avec elles ? Puisque nous vivons dans un système qui a été construit par et pour les hommes, il est totalement normal d'y chercher sa place en tant que femme. Il est déroutant de constater que nous avons perdu les connaissances liées à notre corps dans un sens plus large, et ce, depuis très longtemps. Nous ne savons plus comment prendre soin de nous et nous souffrons de plus en plus de maux féminins. Nous nous dénaturons en vivant à un rythme qui n'est pas en accord avec notre cycle. Nous ne sommes pas les uniques responsables du fait de ne plus savoir comment entrer en contact avec notre corps. Les traumatismes que nos ancêtres ont subis et l'éradication des savoirs féminins par l'État et l'Église nous ont fait oublier ces savoirs, et je crois qu'aujourd'hui il est de notre responsabilité de les retrouver et de les partager. Comme le faisaient nos grands-mères dans la transmission de la culture et des mœurs. En retrouvant cet héritage, pourrions-nous découvrir des solutions aux plus grands maux humains ?



# La dualité du féminin

Ce que j'ai observé durant les années et les rencontres, c'est le sentiment de dualité qui habite parfois les femmes. Pourquoi avons-nous l'impression de vivre en dissonance avec notre féminité? Est-ce lié à une blessure personnelle ou à un fardeau générationnel? Au fil des discussions, je me suis rendu compte que c'était sans doute un refus inconscient d'être plusieurs choses à la fois. C'est un combat constant de chercher à incarner une seule représentation du féminin. Dans cette logique, nous nous infligeons souvent l'idée du carcan et de la non-liberté. Aujourd'hui, nous avons la possibilité de réfléchir à une nouvelle représentation et de nous définir au-delà des regards extérieurs.

Au moment où j'ai pris conscience de ce concept de dualité, j'ai exploré les archétypes de la Vierge Marie et de Marie-Madeleine. Figures emblématiques de la religion catholique, elles sont déterminantes dans notre culture puisqu'elles ont habité et habitent encore notre univers inconscient collectif. Elles sont arrivées dans ma vie en m'apportant de la clarté sur ma relation avec moi-même et sur mon sentiment de dissonance. C'est comme si elles m'avaient permis une forme de libération que je n'étais pas capable de m'expliquer. En m'intéressant à ce qu'elles symbolisent – la Vierge Marie qui représente l'Immaculée Conception, la pureté, l'innocence, et Marie-Madeleine qui incarne son contraire –, j'ai compris pourquoi j'étais constamment dans une position de dualité et de conflit intérieur qui se reflétait sur mon corps, mon intimité et ma sexualité. En effet, Marie-Madeleine, la femme et l'archétype féminin, fait partie de notre système de croyances; c'est l'Église catholique qui a contribué à sa stigmatisation en la définissant comme prostituée et objet de honte et d'impureté. Serait-ce en raison de cette accusation que l'on humilie le sexe féminin depuis plus de 2000 ans? Pourtant, rien n'indique dans les textes bibliques qu'elle se prostituait...

Quand j'ai compris que ces représentations modelées du féminin avaient un réel impact sur moi et que je vacillais sans cesse entre la « bonne » fille et la « mauvaise », mon combat intérieur a cessé. J'ai décidé de vivre en dehors de ces stéréotypes et j'ai découvert des facettes de moi insoupçonnées. Qui étais-je réellement sans ces représentations? Cette remise en question m'a incitée à partir à la recherche de la vérité sur la Vierge Marie et Marie-Madeleine. J'ai trouvé des traces de l'existence de Marie-Madeleine dans le sud de la France, aux Saintes-Maries-de-la-Mer, à Saint-Maximin-la-Sainte-Baume, à Rennes-le-Château, à Rennes-les-Bains et dans plusieurs autres endroits. Et c'est en dénichant d'autres narratifs de sa vie que je me suis offert la possibilité d'exister autrement.

Par pure coïncidence, j'ai découvert le livre *Le Manuscrit de Marie-Madeleine*<sup>3</sup> alors que j'étais enceinte de ma fille. J'étais sur la route et j'ai ressenti fortement la nécessité de m'arrêter devant une librairie et d'y entrer. J'ai fait le tour sans vraiment savoir ce que je cherchais. Puis, en tournant le coin d'une allée, je suis tombée sur cet ouvrage. J'en ai lu quelques lignes et j'ai eu l'impression qu'elles s'adressaient à moi, comme si le livre m'était dédié. Je l'ai acheté sans hésitation et il m'a accompagnée tout au long de ma grossesse et m'accompagne encore aujourd'hui. Grâce à lui, j'ai eu l'occasion de méditer sur plusieurs facettes de ma vie et de ma relation avec mon corps et, surtout, sur l'archétype que représente Marie-Madeleine. En octobre 2023, j'ai décidé de partir dans le sud de la France pour un voyage qui s'est révélé une expérience incroyablement synchronisée. C'est à ce moment précis que j'ai découvert encore plus de détails sur la vie de Marie-Madeleine et sur la manière dont elle était représentée dans cette région. Ce qui m'a particulièrement marquée, c'est la façon dont elle était perçue et la place importante qu'elle tient dans les églises et les lieux sacrés.

Les événements qui ont précédé mon voyage semblaient se connecter de manière étonnante. J'ai rencontré des personnes qui partageaient cette vision alternative de Marie-Madeleine, ce qui a renforcé mon intérêt pour elle. Ce voyage a consolidé ma perception de cette femme et le cheminement qu'elle m'avait permis de faire auparavant. Je la vois maintenant comme une figure féministe importante qui a joué un rôle significatif dans l'histoire du christianisme. J'ai surtout été inspirée par sa force, sa détermination, sa dévotion et sa foi alors qu'elle vivait dans un monde qui la rejetait. Cette expérience m'a profondément touchée et a renforcé ma conviction que Marie-Madeleine mérite sa juste place dans l'histoire. Le récit de sa vie me rappelle notre parcours en tant que femmes.

Est-ce que tu te sens en dualité avec ta féminité ?

Est-ce difficile pour toi de laisser place à ton intuition ?

Est-ce difficile pour toi d'accueillir tes parties les plus vulnérables ?

Est-ce que tu te sens coupable d'être trop ou pas assez ?

As-tu l'impression de vaciller entre la « bonne fille » et la « mauvaise fille » ?

3. Tom KENYON et Judi SION, *Le Manuscrit de Marie-Madeleine*, Ariane, 2008.

# Les symboles du féminin

## *La vulve*

Au Moyen Âge, le sexe féminin était attaché à l'idée de protection. Il existait notamment un emblème qui représentait une vulve tenant un bâton surmonté d'un phallus. Celle-ci était censée protéger le pèlerin et assurer la fertilité de celui ou celle qui la portait.

En Asie, on trouve des statuette de femmes-vulves qui étaient jadis utilisées comme amulettes de protection pour les femmes enceintes.

Dans l'Égypte antique, la vulve symbolisait la source du bonheur et, dans l'art grec, les statuette de vulve avaient pour but d'inviter la fécondité.





« Que ce livre devienne votre allié  
et qu'il vous accompagne dans les petits  
et grands moments sacrés de votre vie. »

Réunissant la science et le divin, *Nos moments sacrés* vous guide vers la réconciliation avec votre féminité et la reconnaissance de votre corps comme un véritable portail de création et de vie. Grâce à des exercices et à des rituels exploratoires, cet ouvrage vous invite à reprendre le plein contrôle sur votre bien-être intime.

Une mine d'or d'informations et une réflexion profonde sur l'héritage transgénérationnel féminin, le pouvoir du cycle menstruel, la contraception naturelle et le plaisir intime comme outil de connaissance de soi.



Guidée par sa passion pour la femme et pour le mystère de l'existence sur Terre, VALÉRIE COUTURE-PHELPS a œuvré comme infirmière en périnatalité et en procréation assistée, accompagnante à la naissance et professeure de yoga prénatal et postnatal. Depuis 2016, son entreprise Moment sacré offre aux femmes de tous horizons des expériences transformatrices par l'entremise d'ateliers, de retraites, de conférences et de séances de mentorat. *Nos moments sacrés* est son premier livre.



ISBN 978-2-89562-713-5

