



Fluctuations hormonales et santé mentale, le fil d'une vie au féminin

Journée Asoformec
6 juin 2026

Gabrielle Nelson
Sage-femme libérale
St André de Cubzac
nelson_gabrielle@yahoo.fr

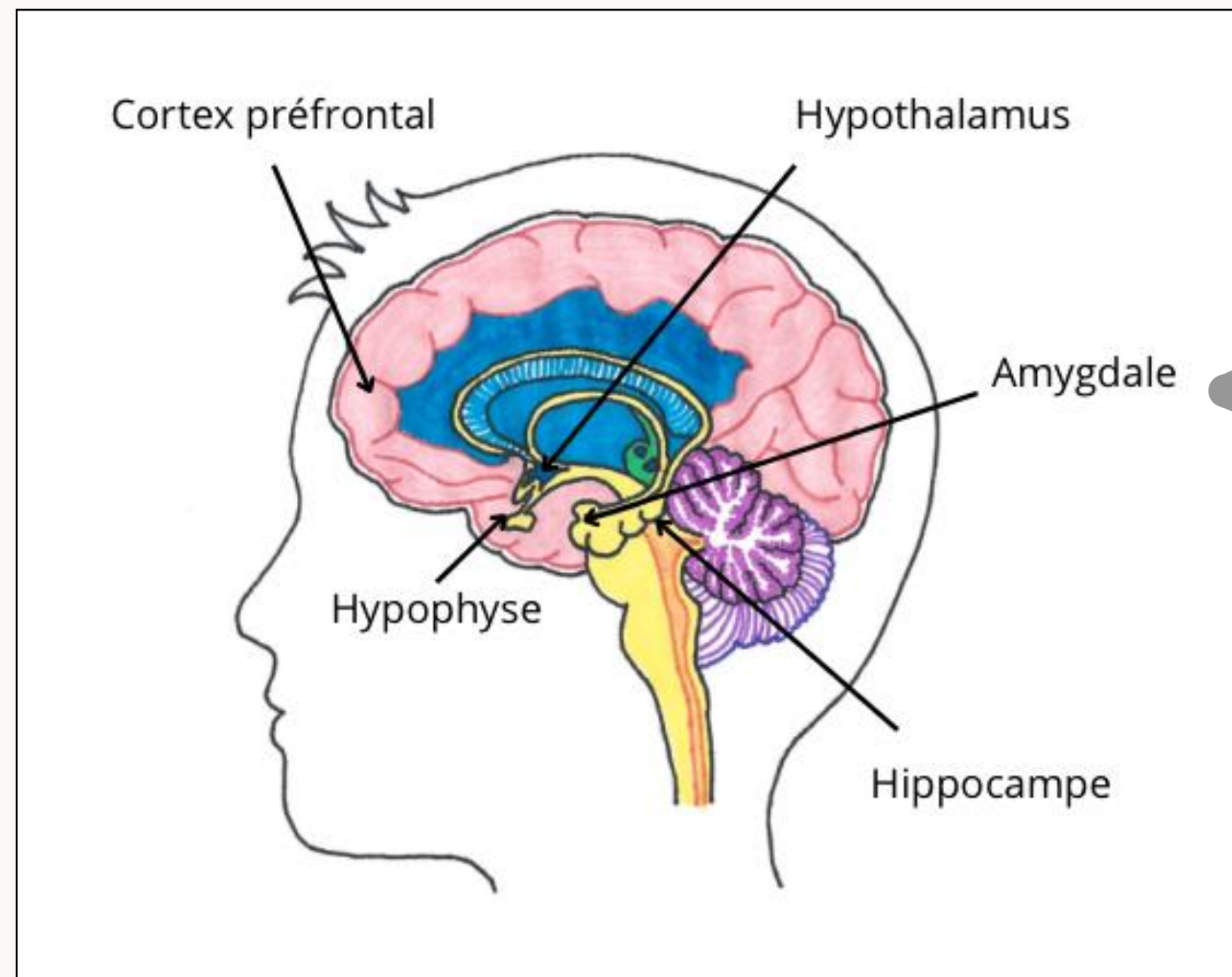
Le souffle des cycles du 7



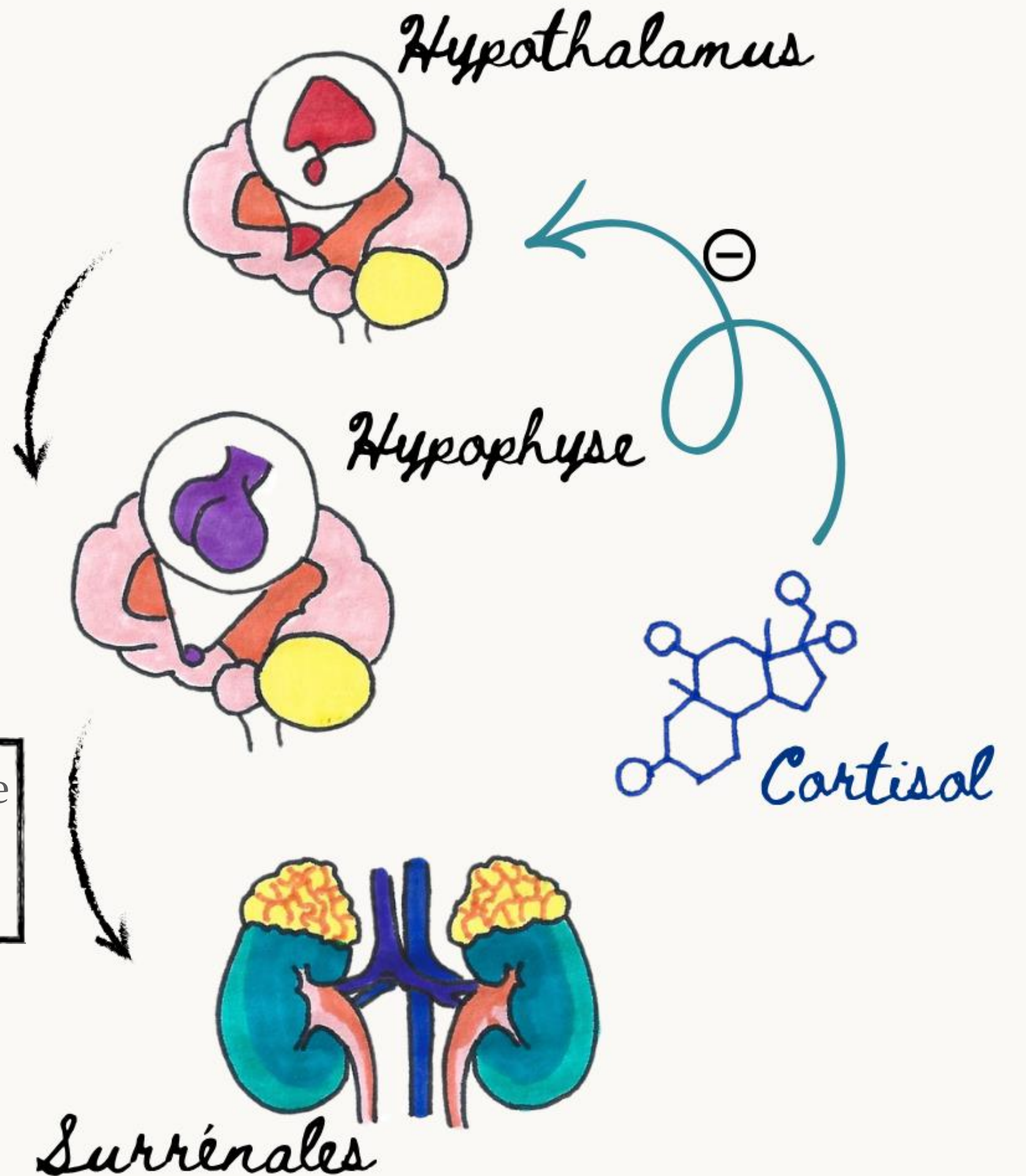


7 ans

Maturation des systèmes de régulation du stress



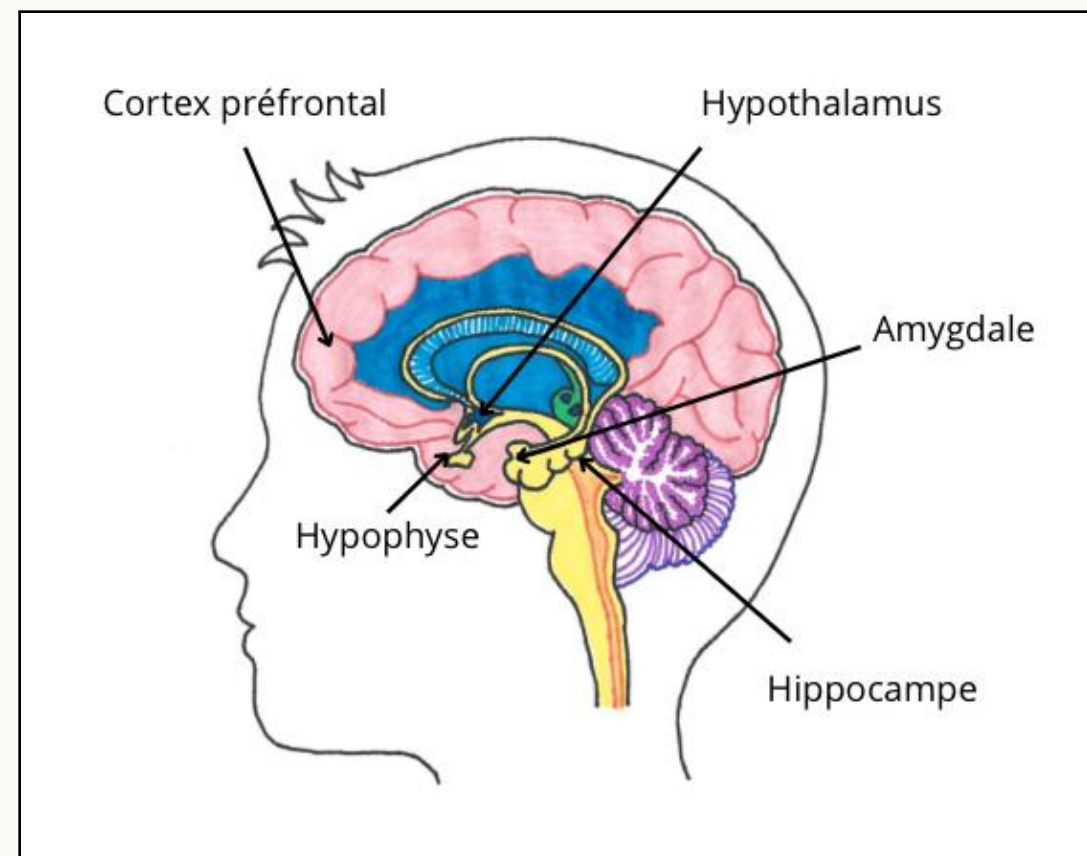
Analyse par le système limbique
Cascade endocrinienne
Rétrocontrôle et retour au calme





Quand la rivière commence à couler, les berges ne sont pas consolidées

14 ans



Système limbique

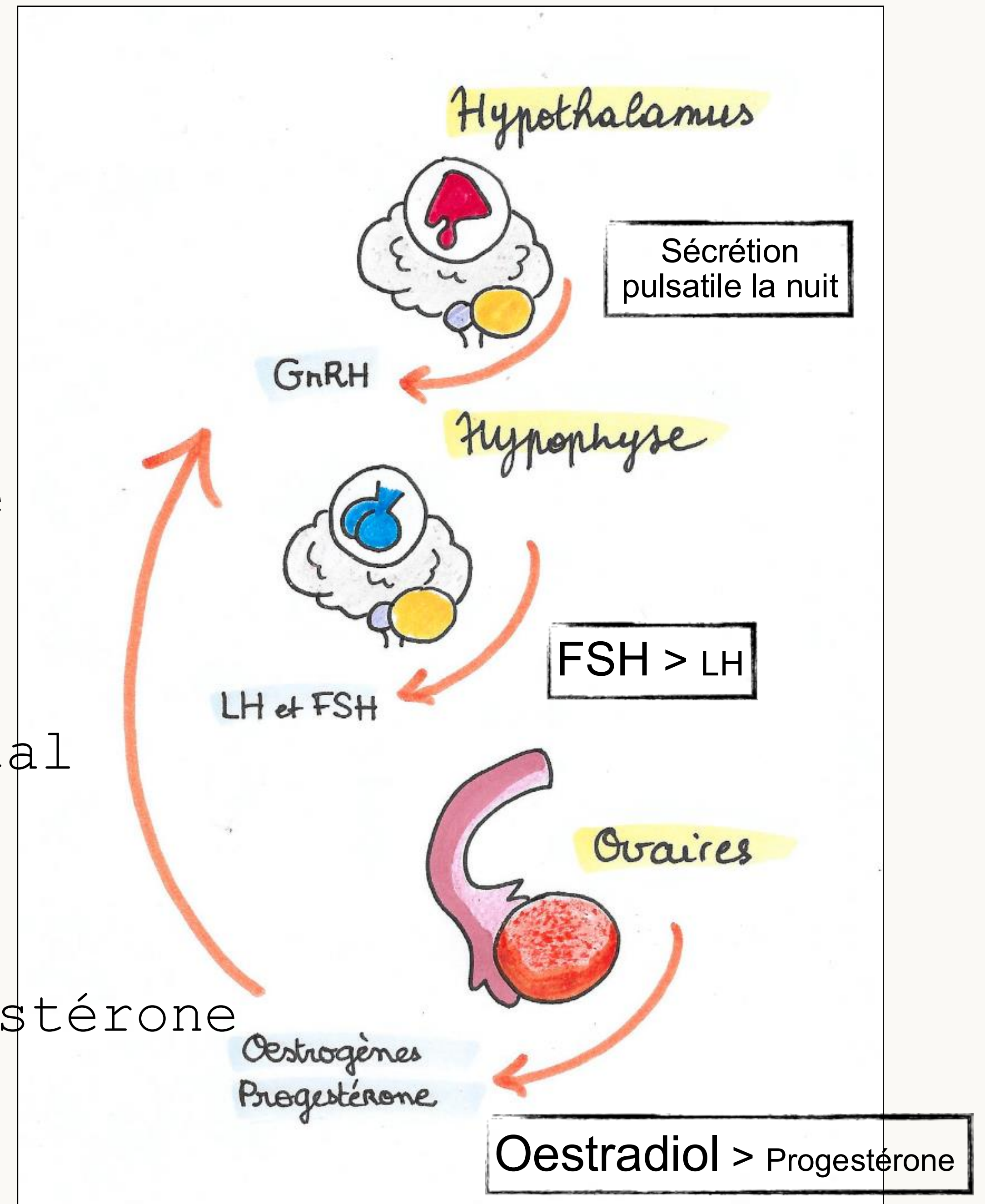
Hyper-réactif aux oestrogènes

Cortex pré-frontal

Emotions amplifiées sans filtre

Faiblesse de progestérone

Manque de frein stabilisateur

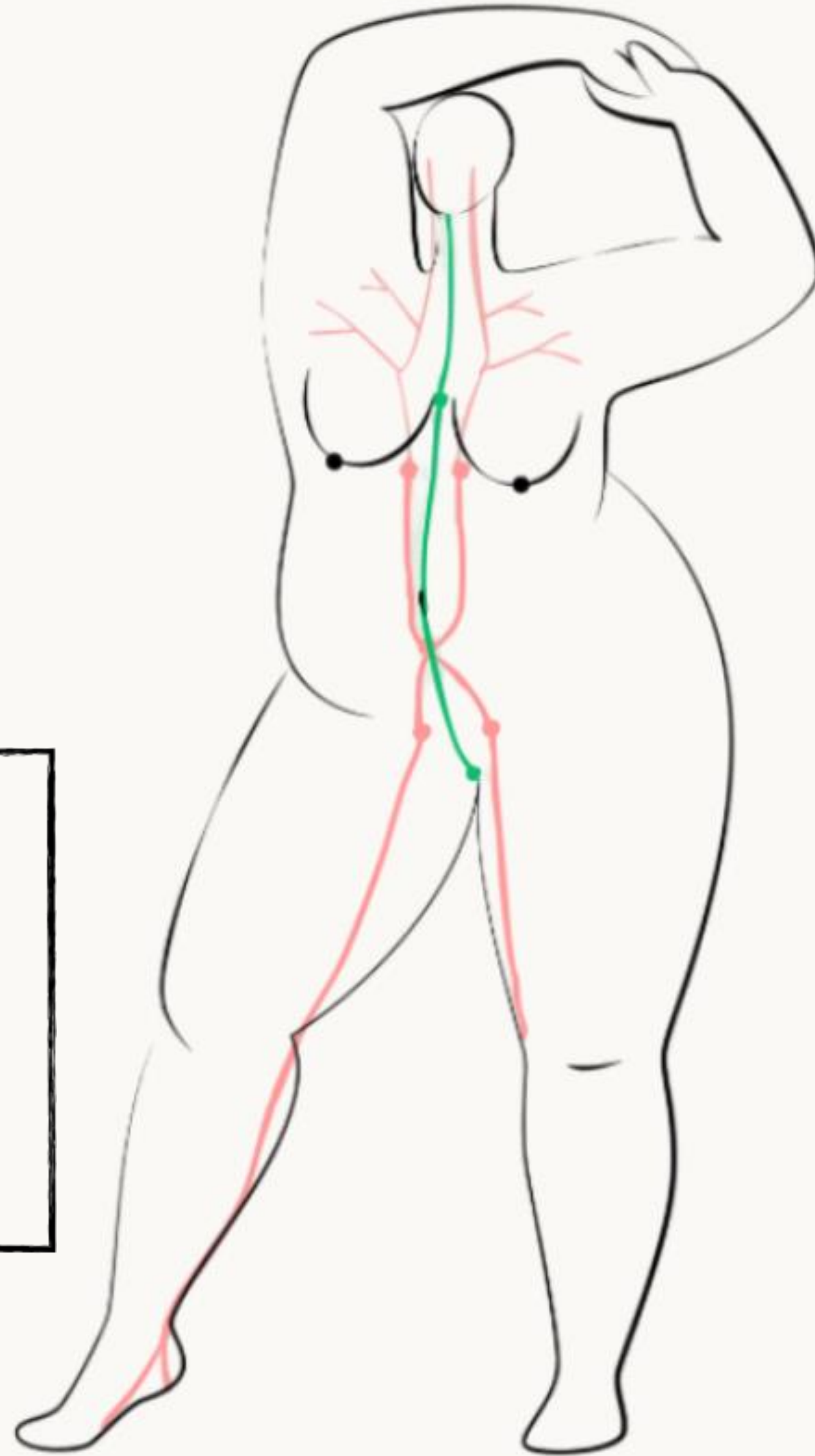




14 ans

Tian Gui apparaît quand

- Le Qi des Reins est florissant
- Chong Mai et Ren Mai circulent sans entrave



Descente du Yang Pur

→ Tian Gui

→ Circule dans Ren Mai

→ Se connecte à Chong Mai

→ Descend dans l'utérus

PERIOD
♥ power ♥



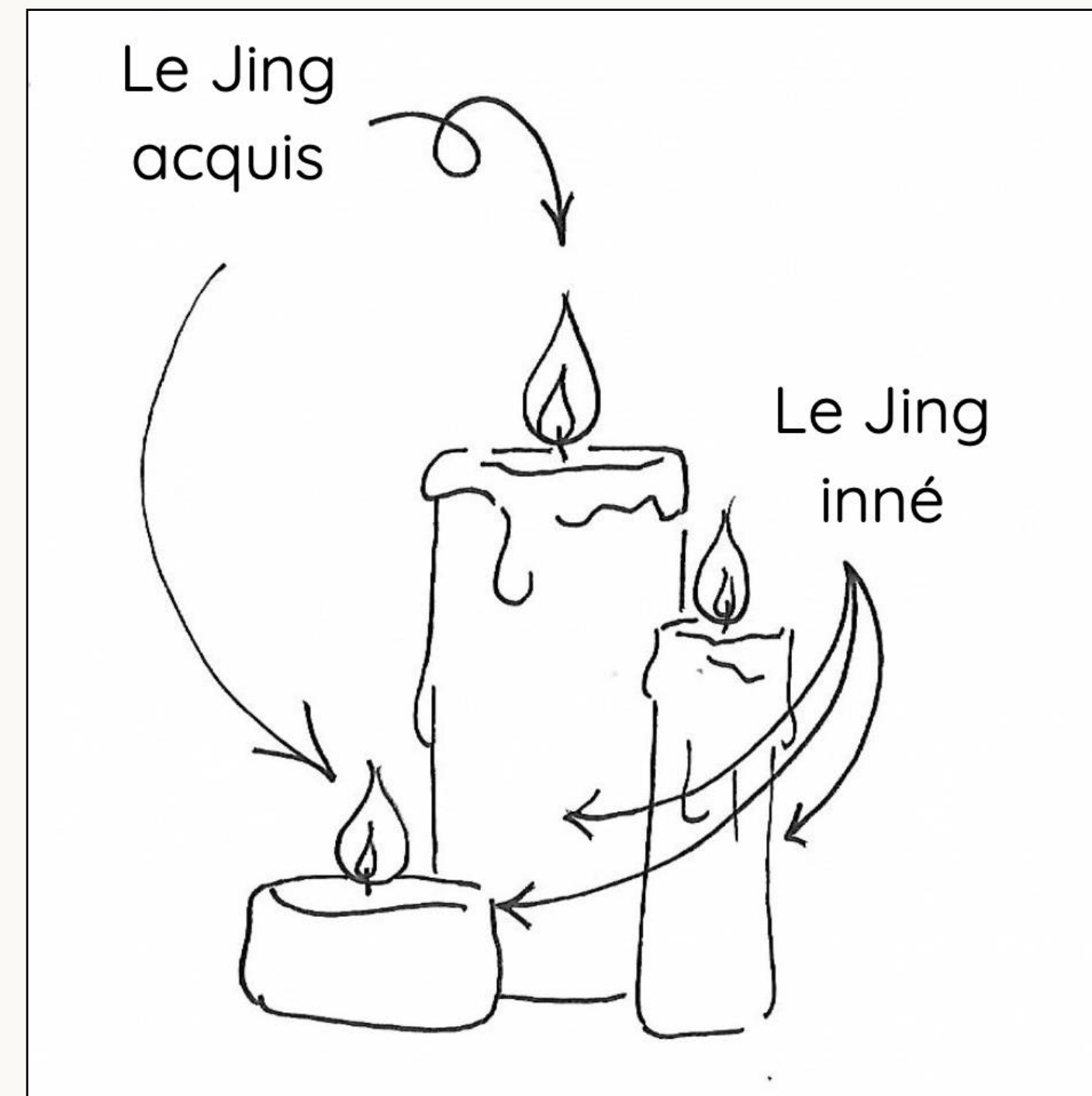


14 ans



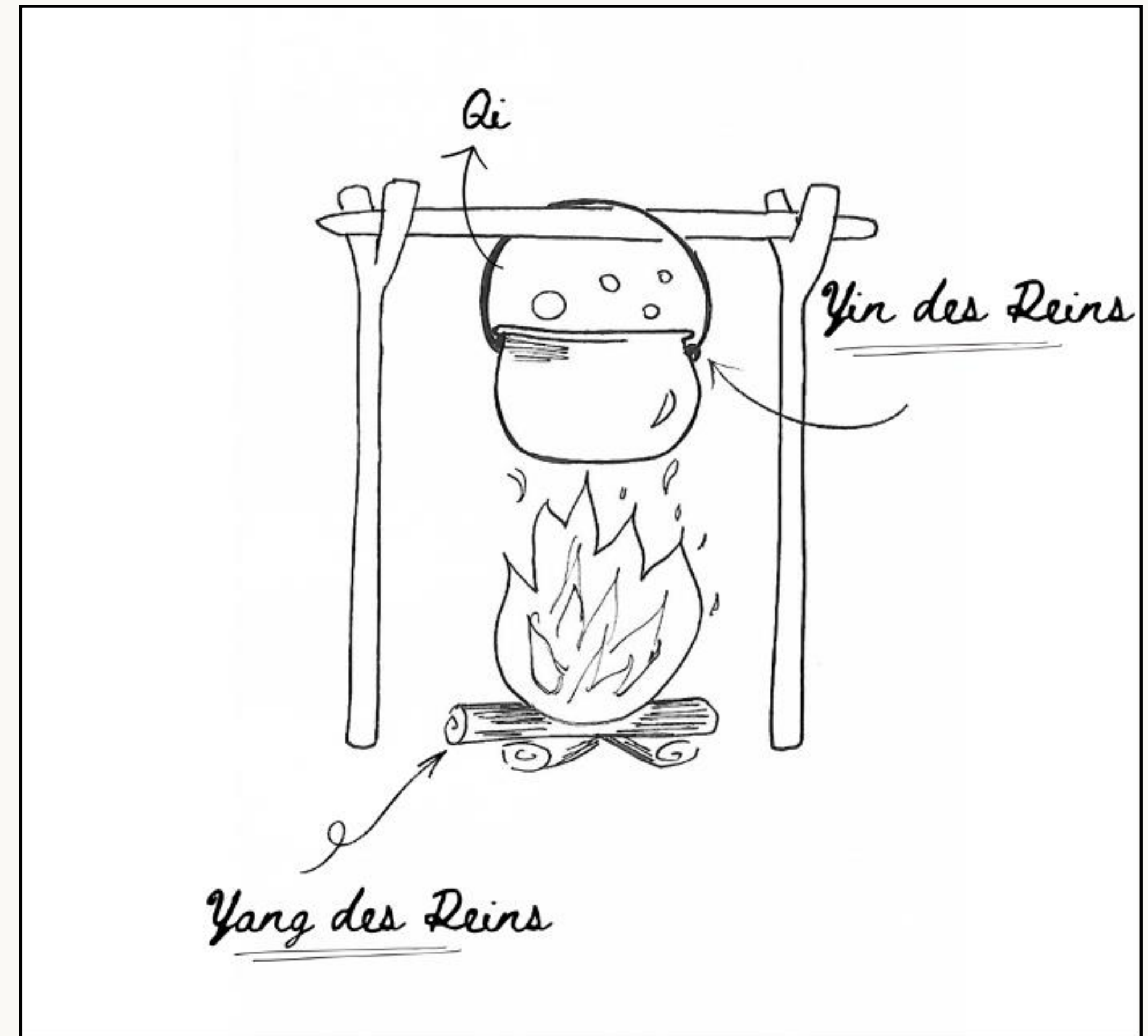
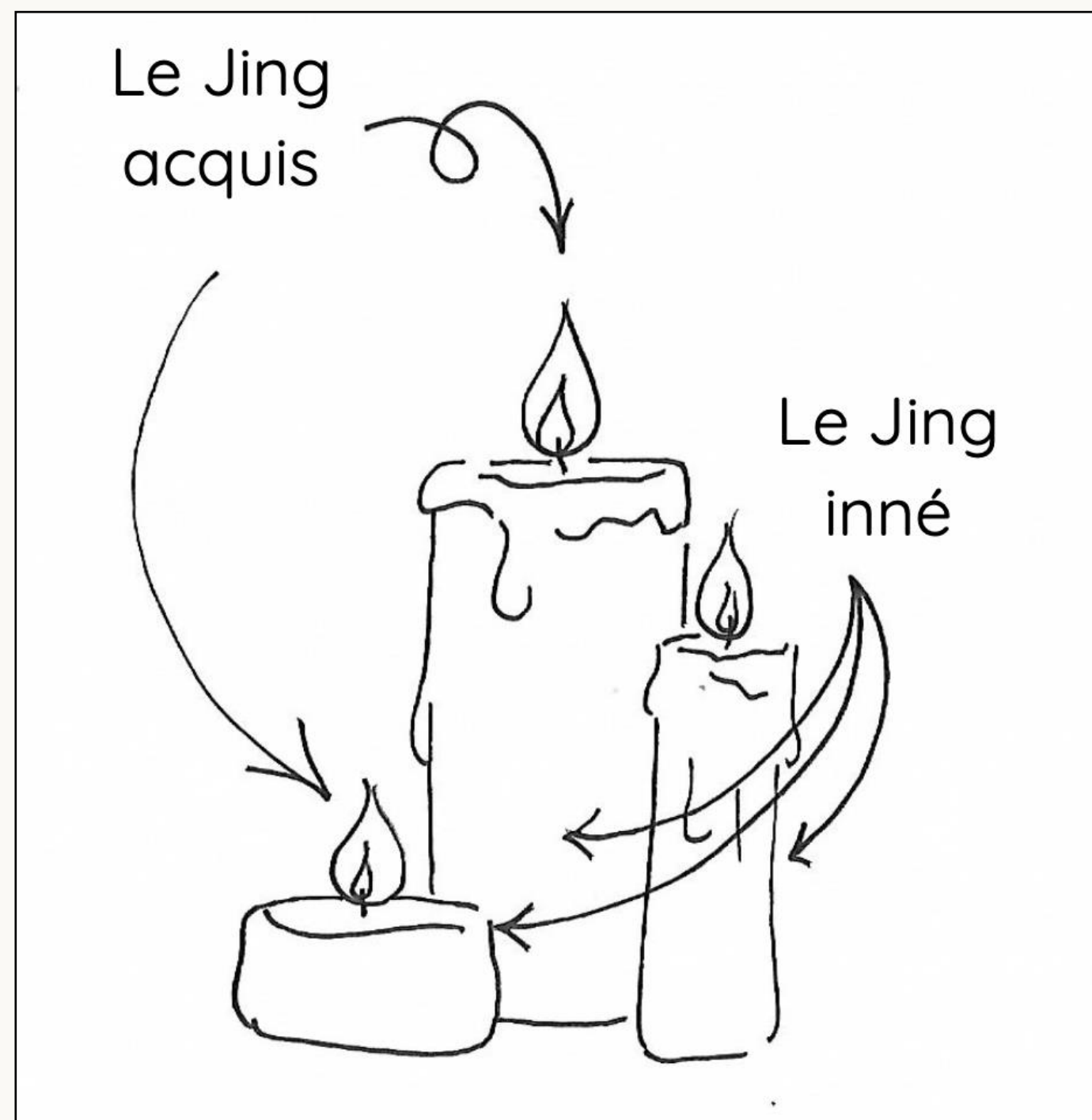
Crise développementale neuro-endocrinienne nécessaire

- Quitter une identité d'enfant
- Intégrer un corps sexué
- Se séparer psychologiquement des parents
- Construire son identité propre





14 ans

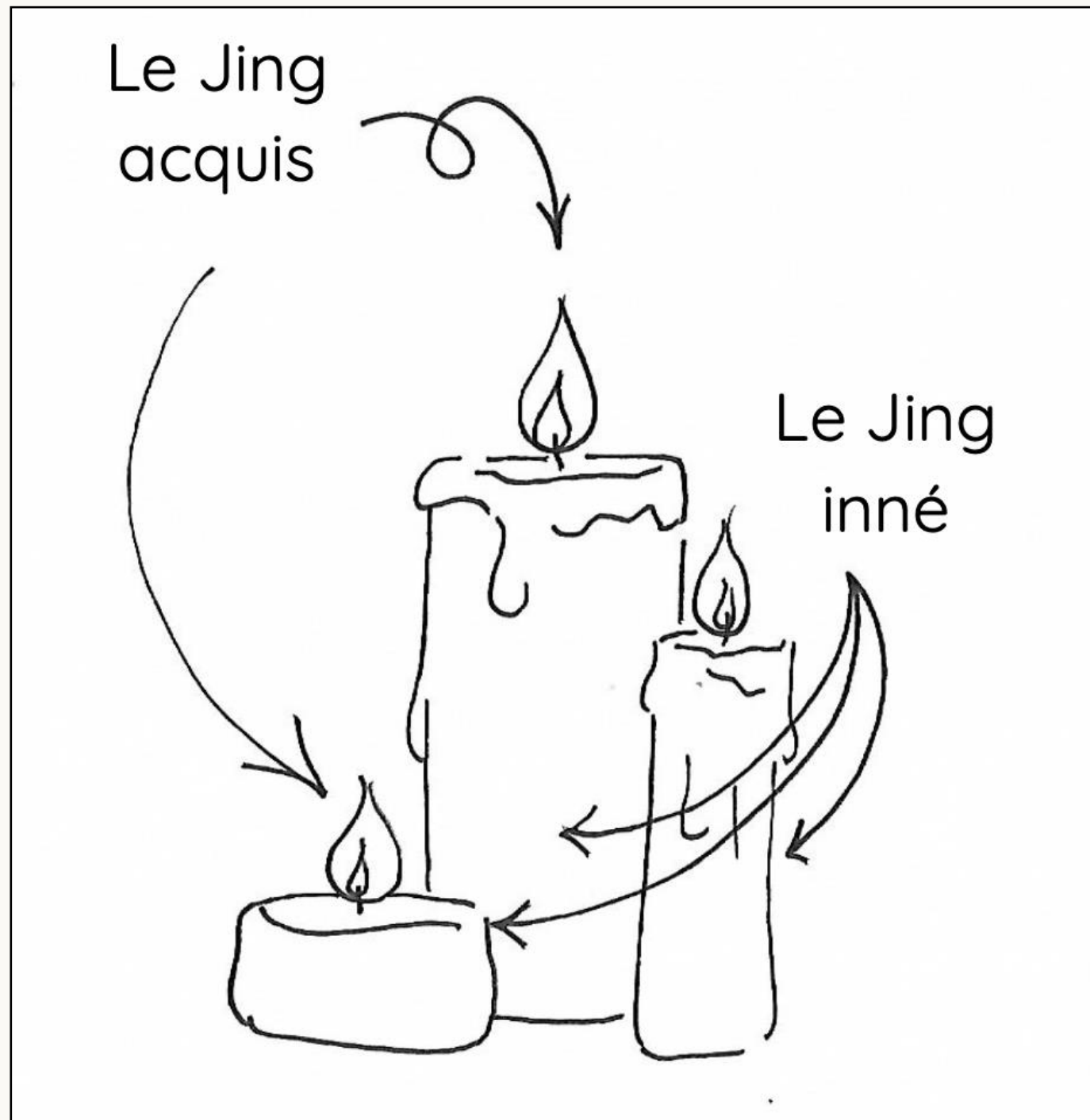


Nourrir le Rein: Soutenir le Jing
Faire redescendre le feu du Foie
Accompagner la Rate



14 ans

Réguler l'emballement de Chong Mai
Contenir et nourrir RenMai
Calmer le Shen

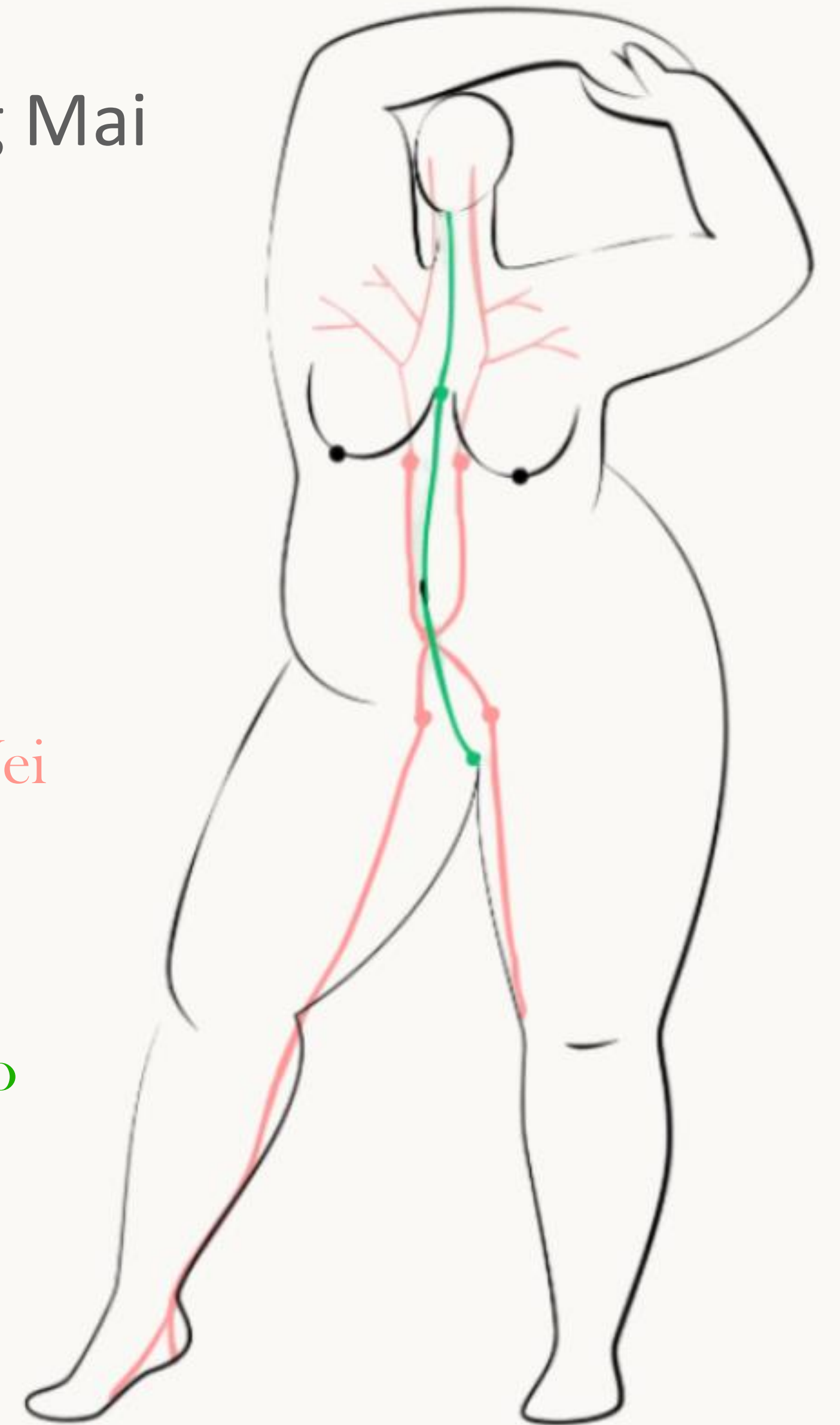


Point d'ouverture: RP4 - MC6 (YinWei
Mai)

Point Xi: RM4

Point d'ouvertures: P7 - R6 (YinQiao
Mai)

Point Xi : RM2





21 ans

Ce n'est pas la stabilité qui est physiologique, c'est la variation

Plasticité psychique



Double fonction ovarienne

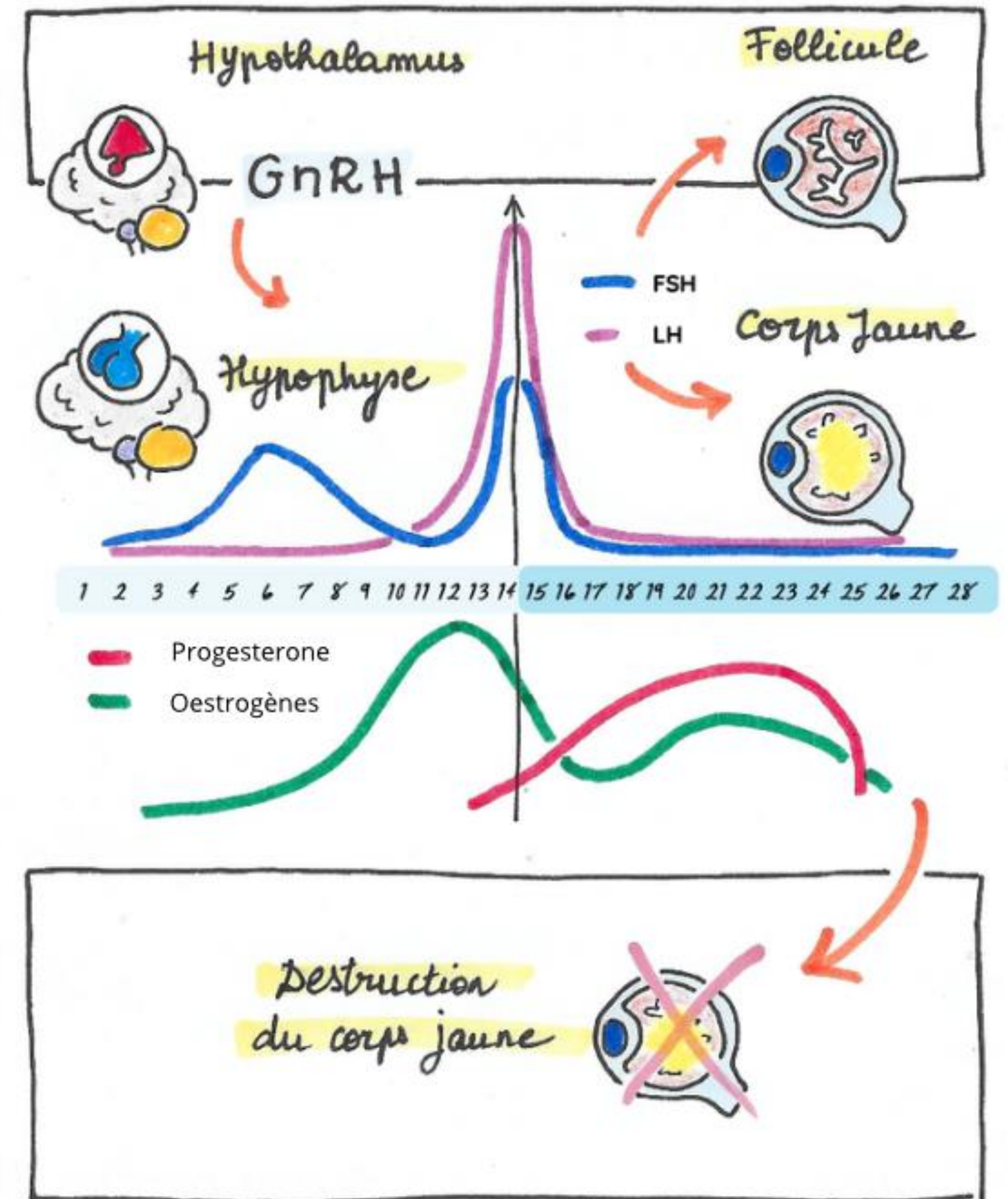
Endocrine et exocrine

Cyclicité prévisible

Sensibilité des fluctuations

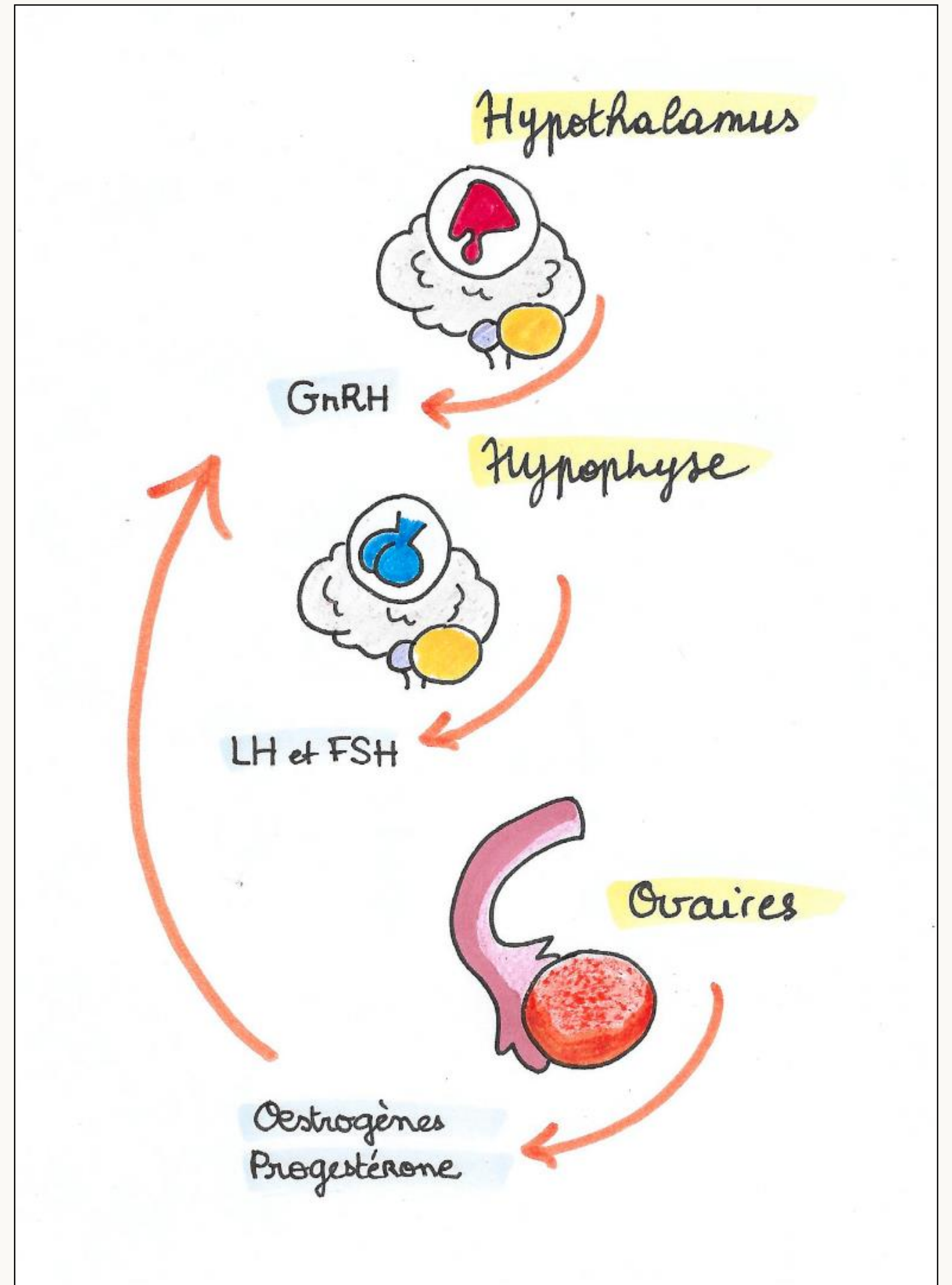
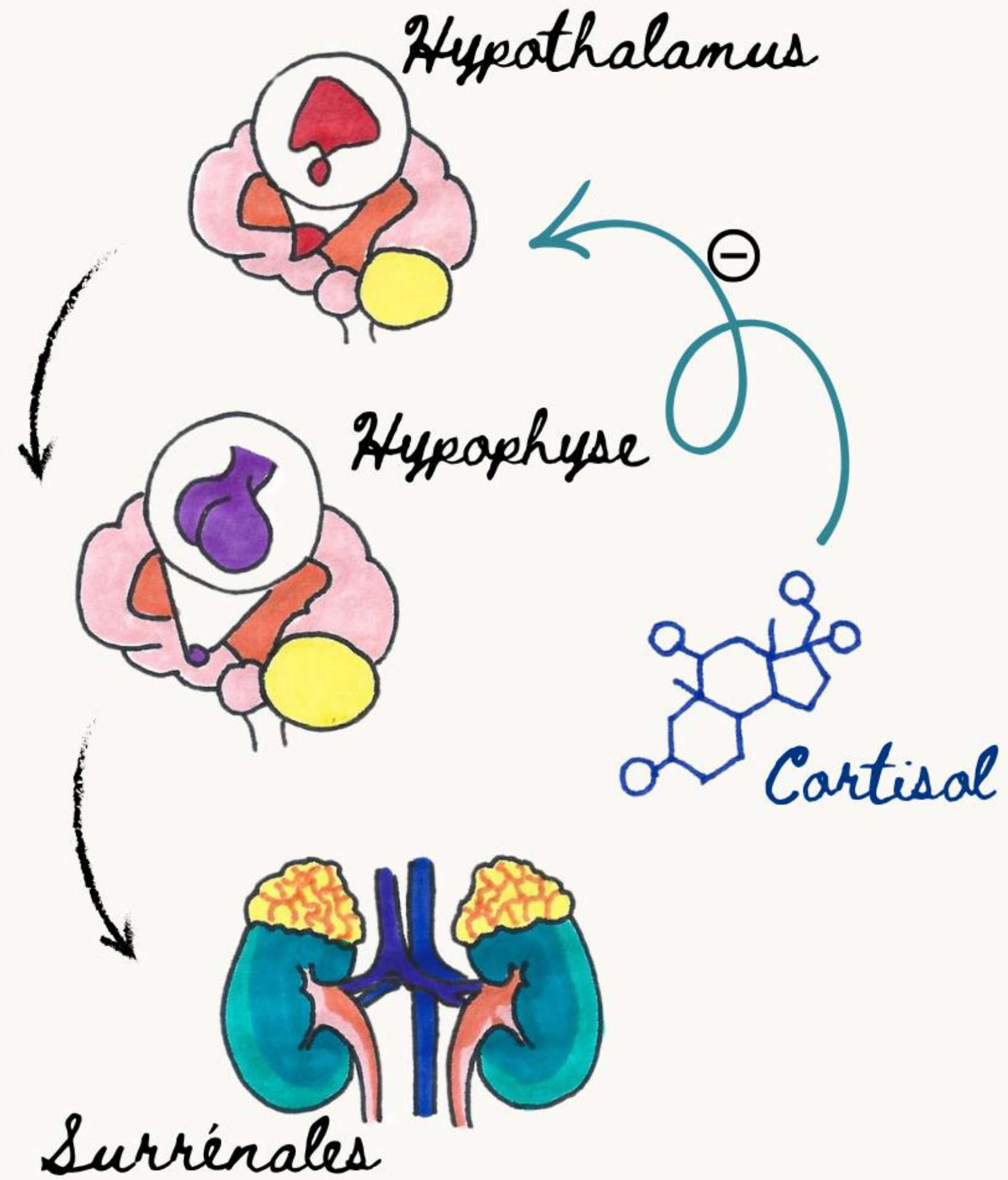
Maturation cérébrale
inachevée

Régulation émotionnelle en
construction



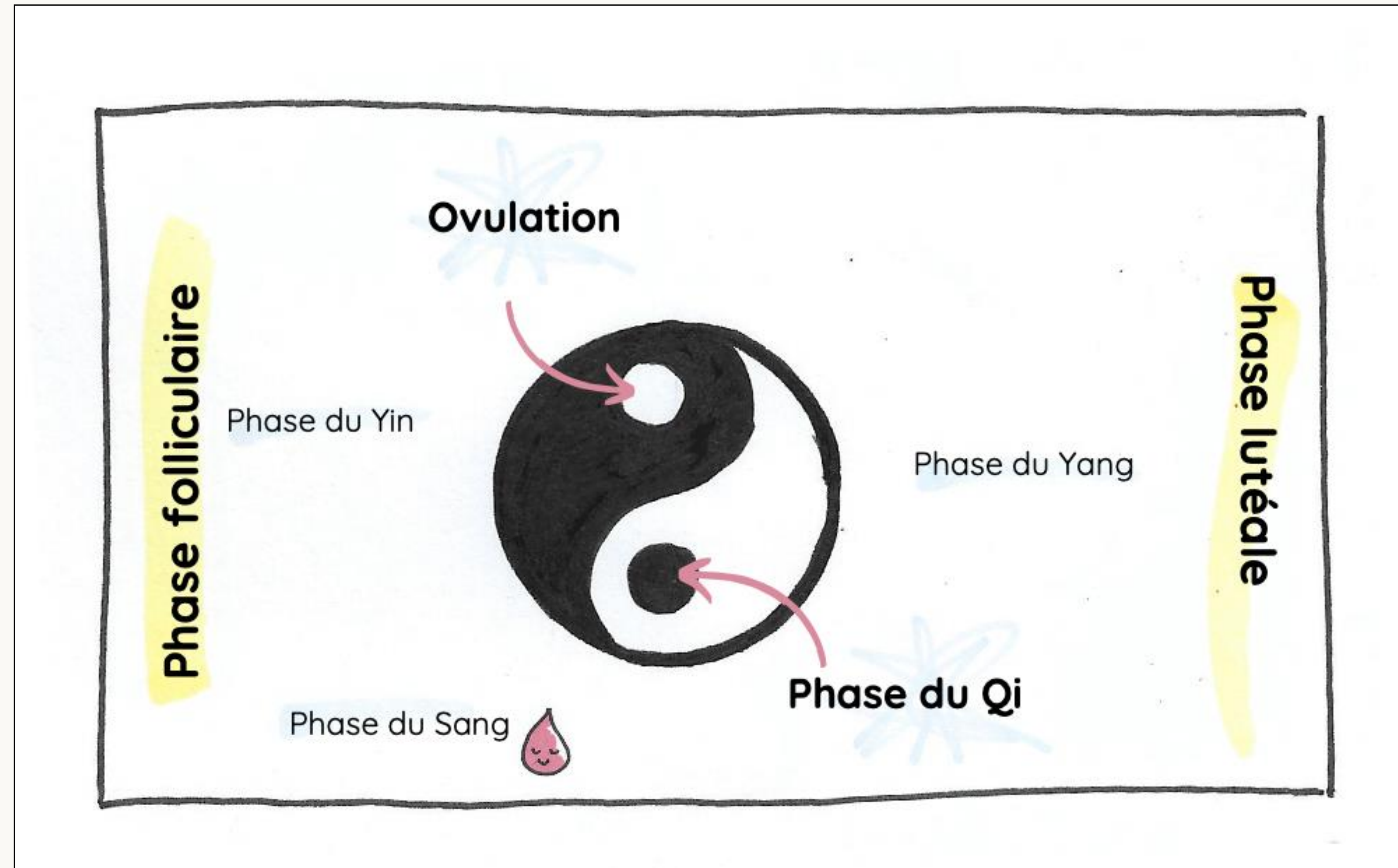


21 ans





21 ans

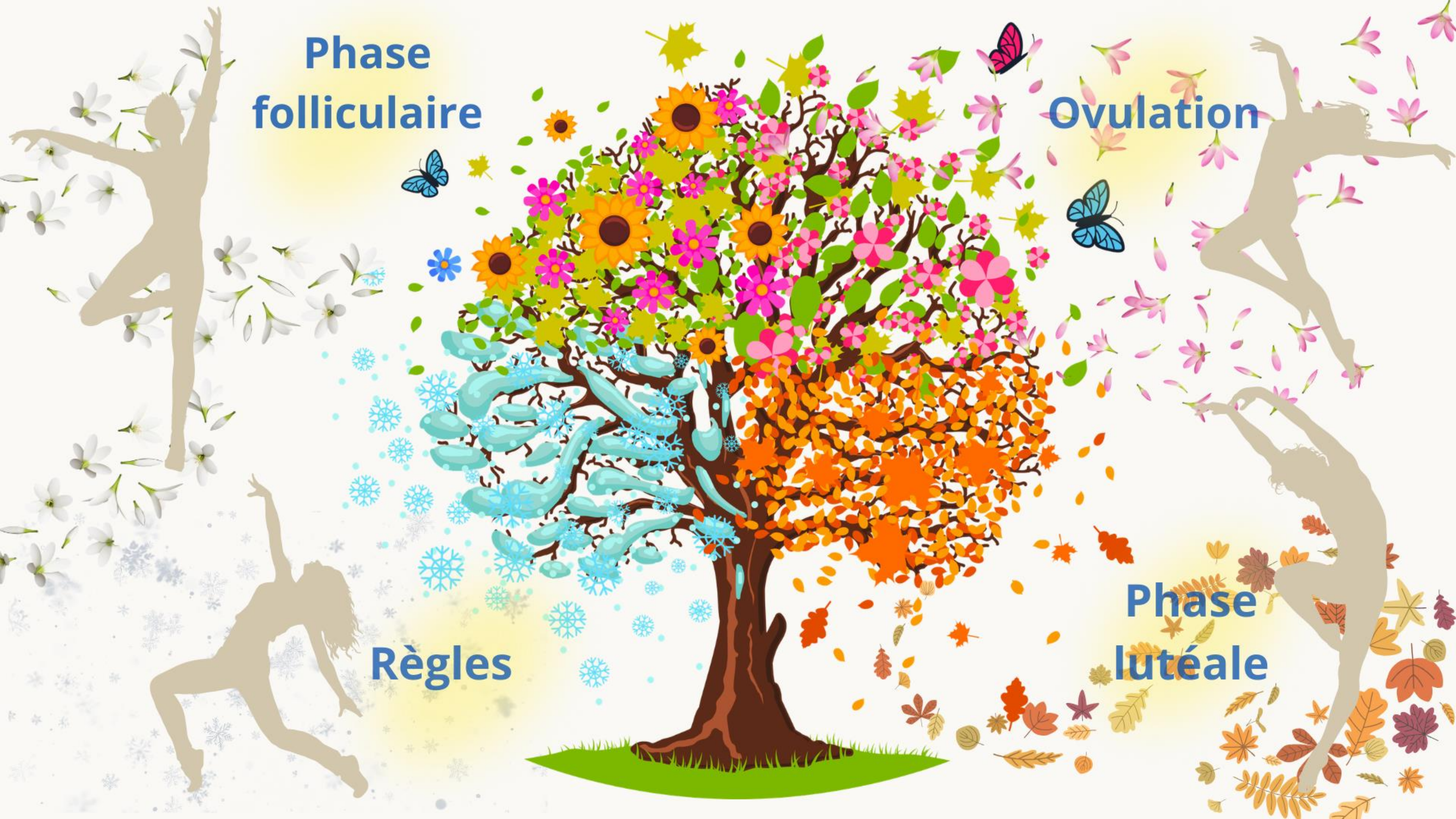


**Phase
folliculaire**

Ovulation

Règles

**Phase
lutéale**





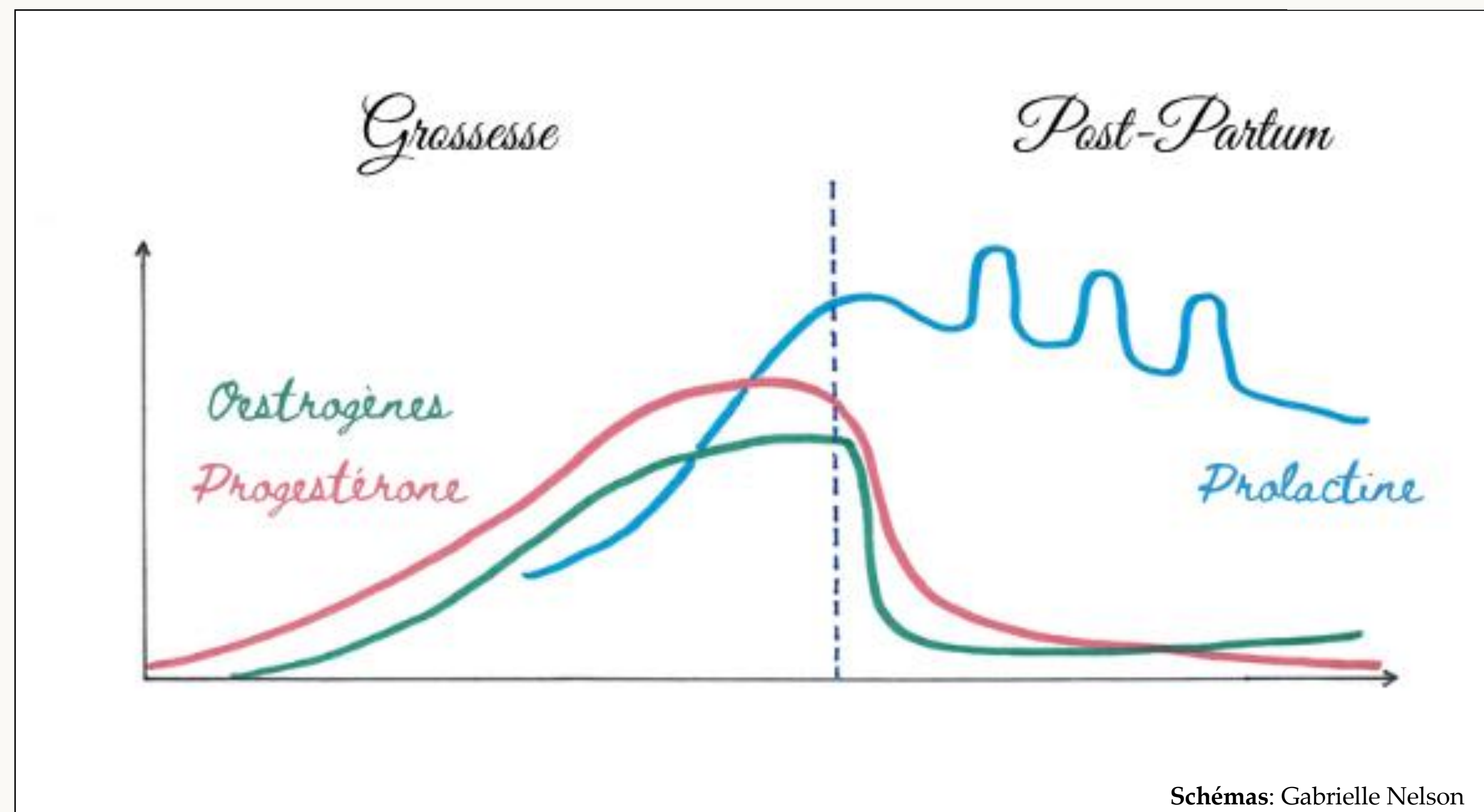
28 ans



*À la confluence, le courant change.
L'eau n'est ni meilleure, ni pire, elle
est différente*



Neuroplasticité profonde

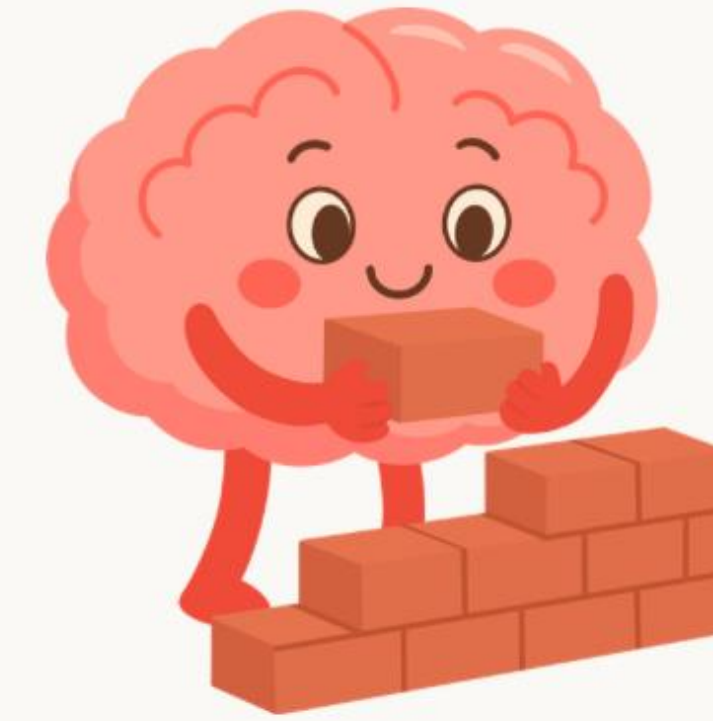


Dans un bain d'oestrogènes et
Progestérone

Changement structurel de la matière



*À la confluence, le courant change.
L'eau n'est ni meilleure, ni pire, elle
est différente*



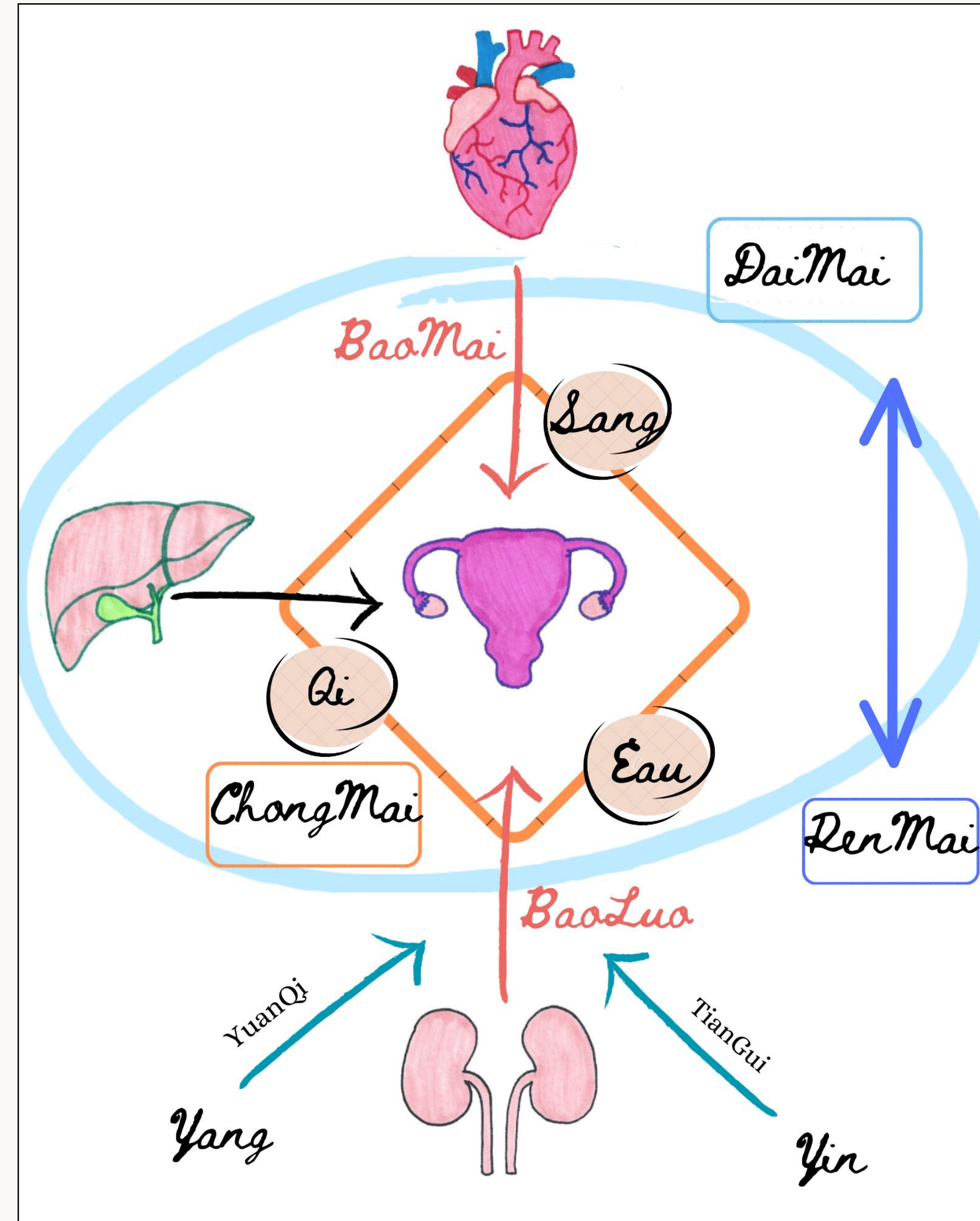
- Réorientation de l'attention vers l'intérieur
- Hypersensibilité émotionnelle adaptative
- Remaniement identitaire profond
- Régression psychique normale et transitoire
- Préparation mentale à l'attachement
- Vulnérabilité accrue chez les femmes déjà fragilisées





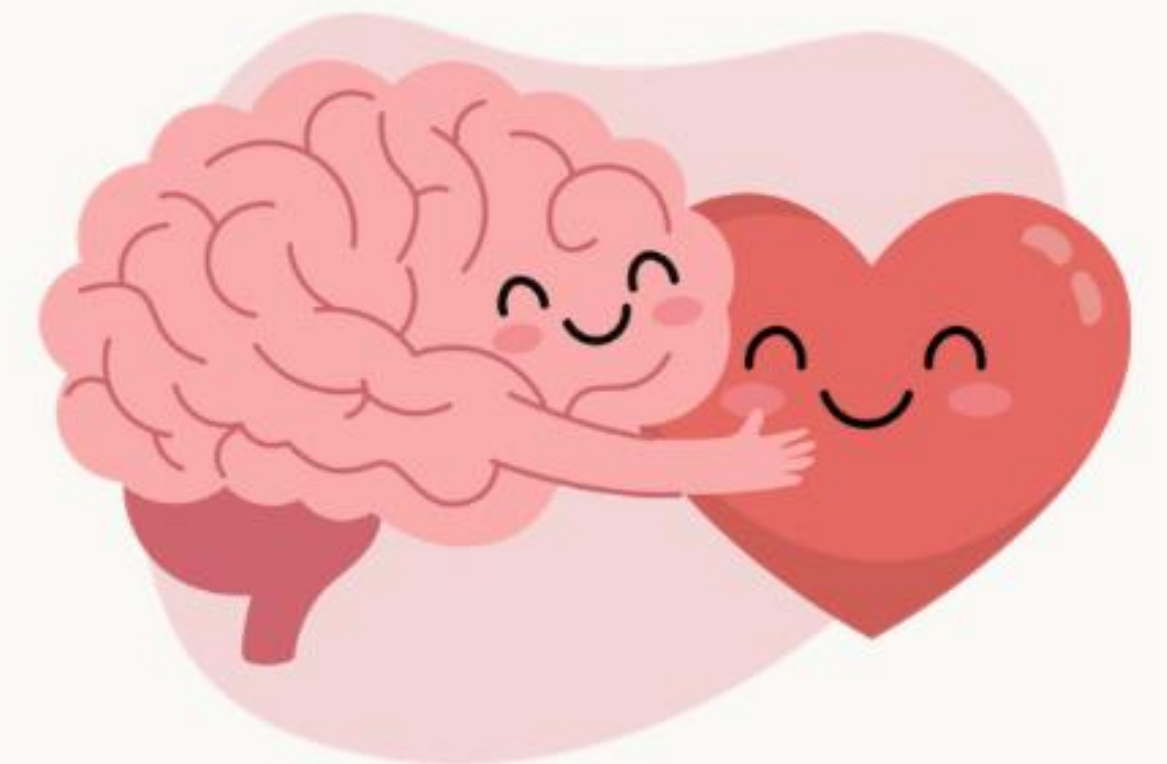
Mon corps construit un enfant, mon esprit construit une mère

ChongMai gouverne la
grossesse
Ren Mai la protège
Dai Mai la soutien



Schémas: Gabrielle Nelson

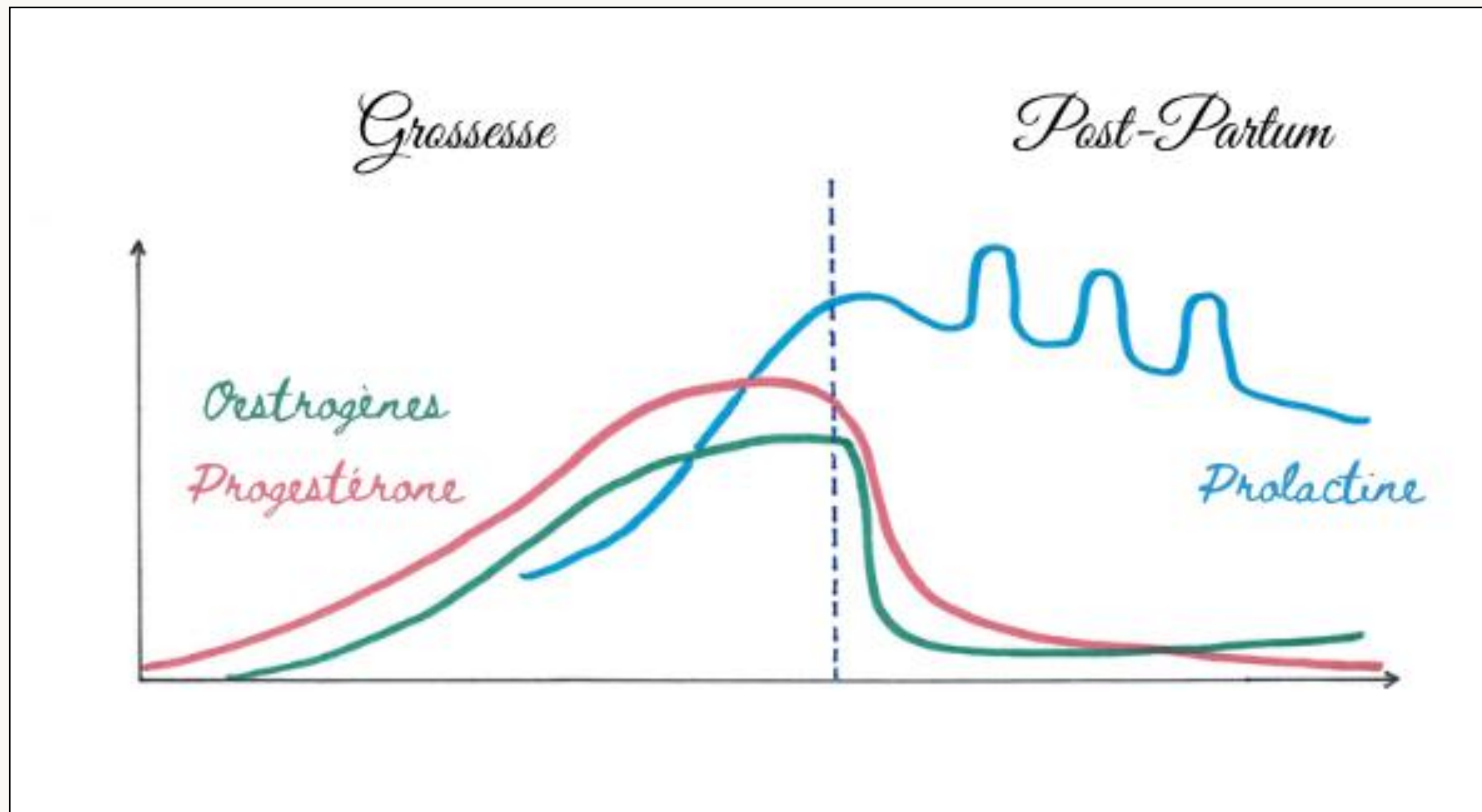
Apaiser sans faire descendre
Faire circuler sans disperser
Nourrir sans surcharger





Naitre mère, le post partum

Etat de sevrage neurochimique



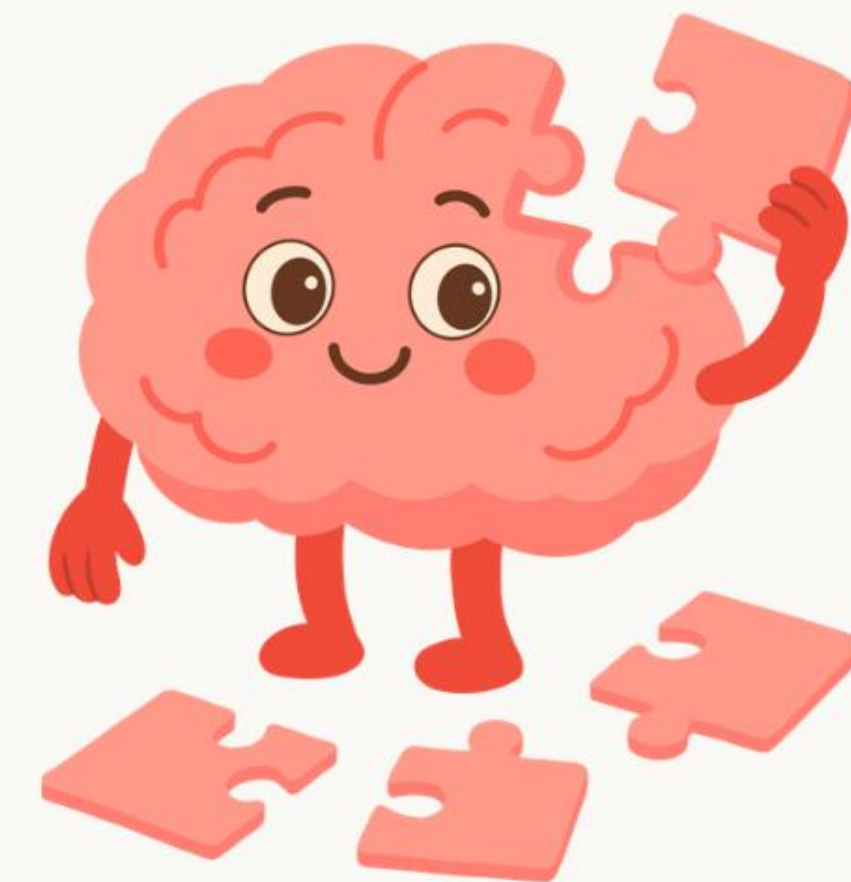
Falaise endocrinienne

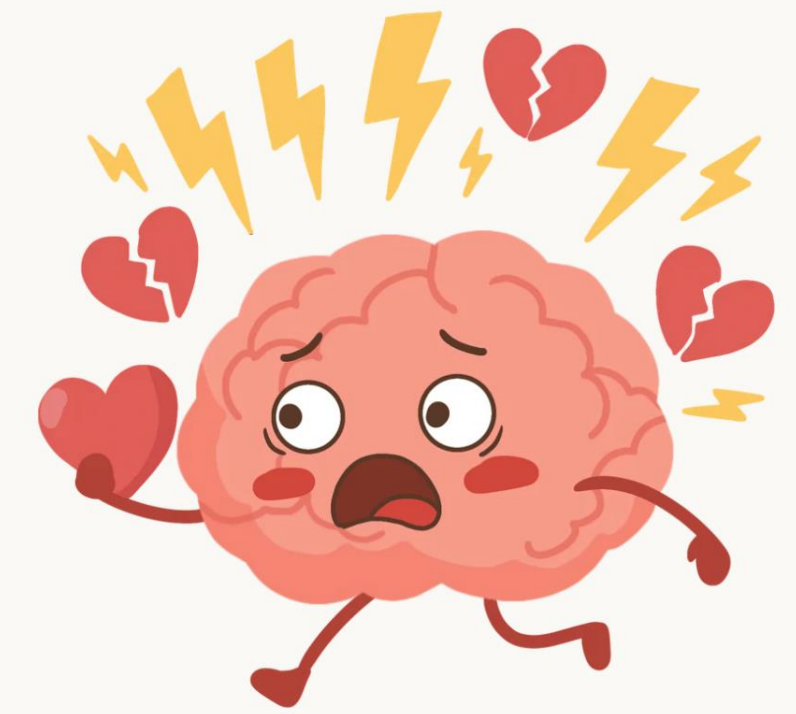
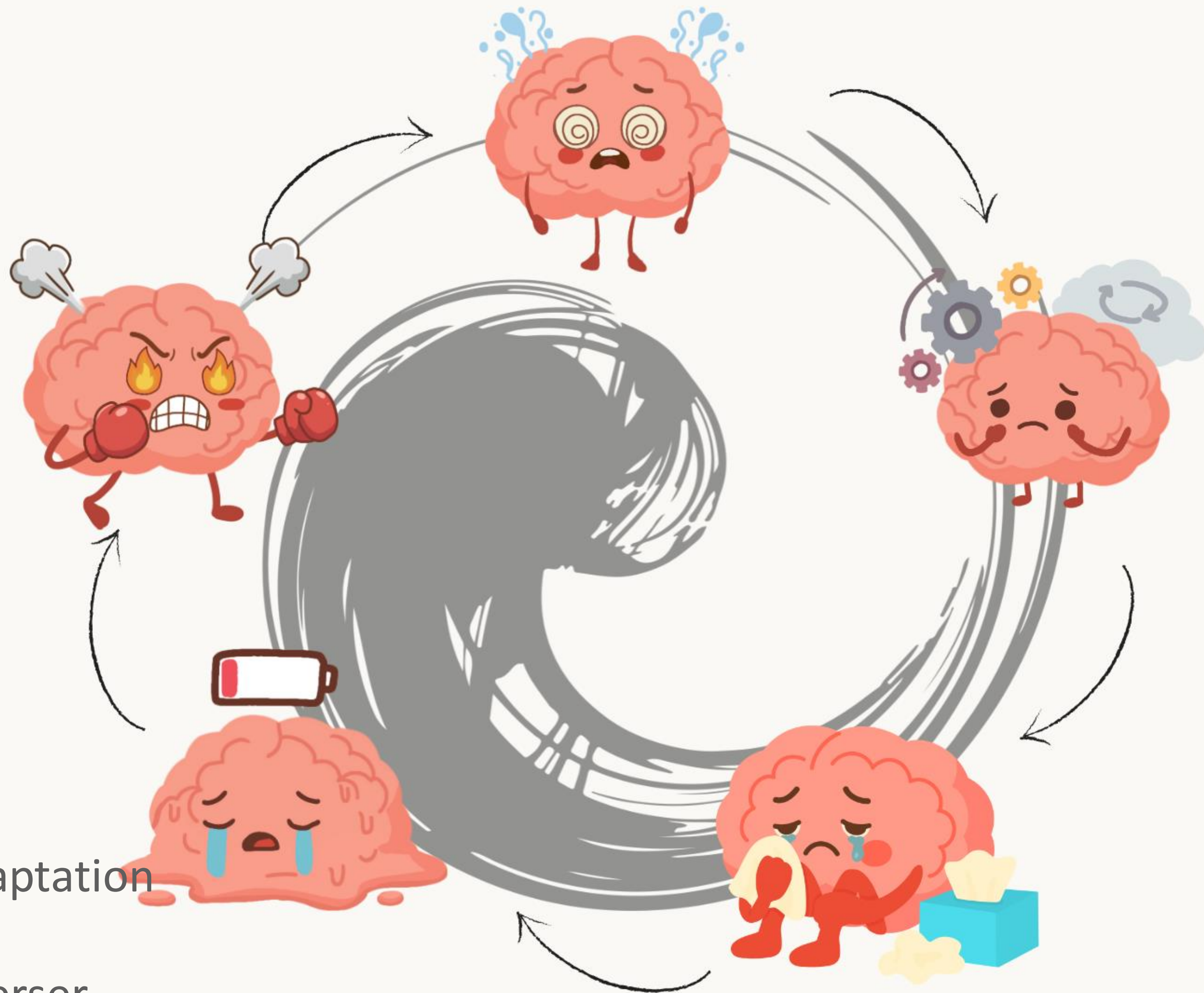
Arrêt du tampon stéroïdien



Le ventre vide, moi mère, je cherche la femme que j'étais

- Phase de désorganisation normale
- Période d'hypervigilance mentale
- Temps de désillusion émotionnelle
- Fragilité narcissique intense
- Reconstruction identitaire progressive
- Révélateur des vulnérabilités antérieures





lg

Redonner la capacité d'adaptation
Réancrer le Shen
Faire circuler sans disperser



*La rivière coule, mais les berges ne
sont pas toujours fiables*

35 ans

A court terme

Phase d'alarme et l'hyperactivité

A moyen terme

Phase de résistance du cortisol

A long terme

Stress chronique et épuisement





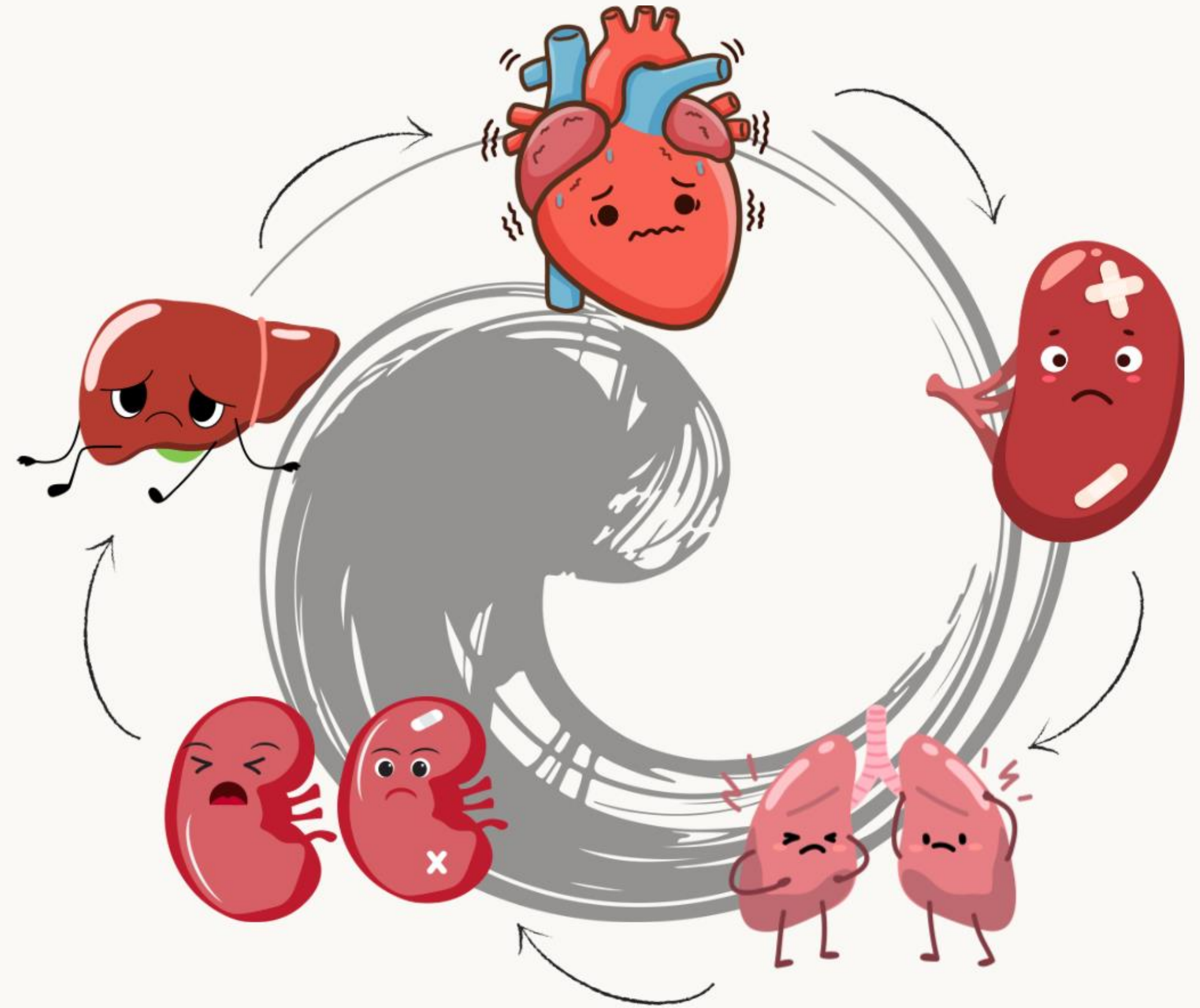
35 ans

Le poids de l'invisible

Quand le terrain commence à fatiguer,
ce qui circulait moins bien devient
visible.

Le Rein chauffe, le Foie prend sur lui, les
Poumons fatiguent, la Rate rumine

Le Shen tient ... coûte que coûte



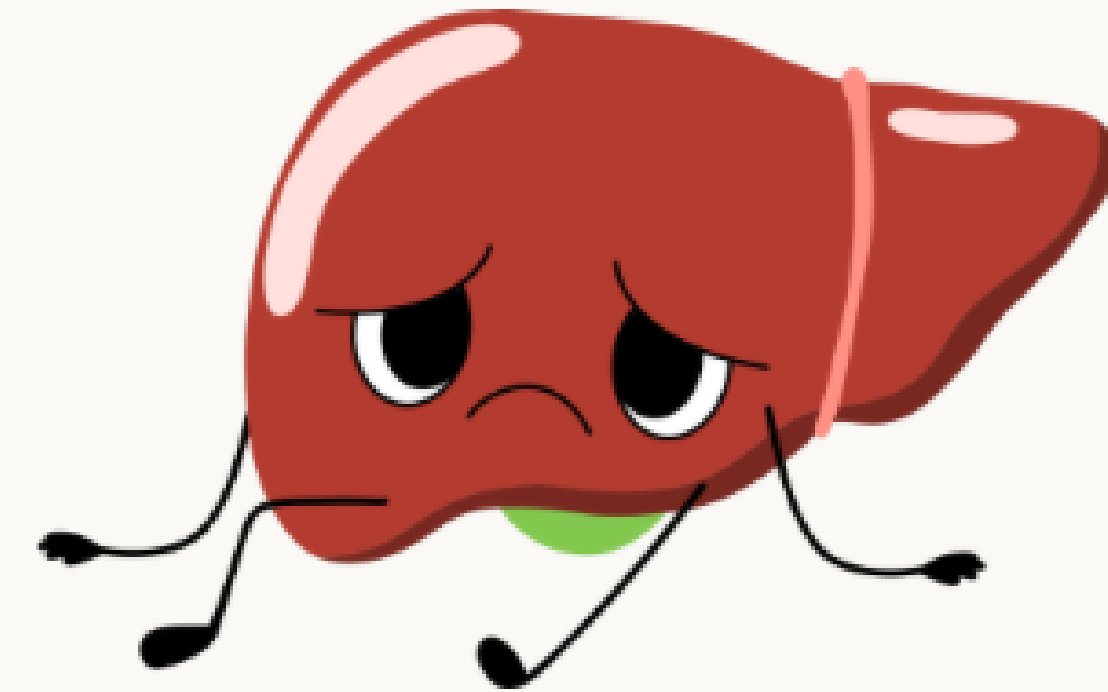
La rigidité de la femme Bois



Je dois
Il faut que

Planification
Exigence
Autocritique

Pour cacher ses frustrations et sa colère



La dispersion de la femme Feu



Ne jamais s'ennuyer

Emploi du temps toujours plein
Distraite et dispersée
Agitation improductive

Mais surestime ses capacités



Le sacerdoce de la femme Terre



Qui a besoin de moi aujourd'hui...



Vie organisée autour des autres
Impose son aide
Se sent indispensable

Se sent harcelée et non reconnue



La mise en réserve de la femme Métal



Economisons-nous



Mise en réserve
Fidèle, à ne jamais trahir
Observe de loin la société

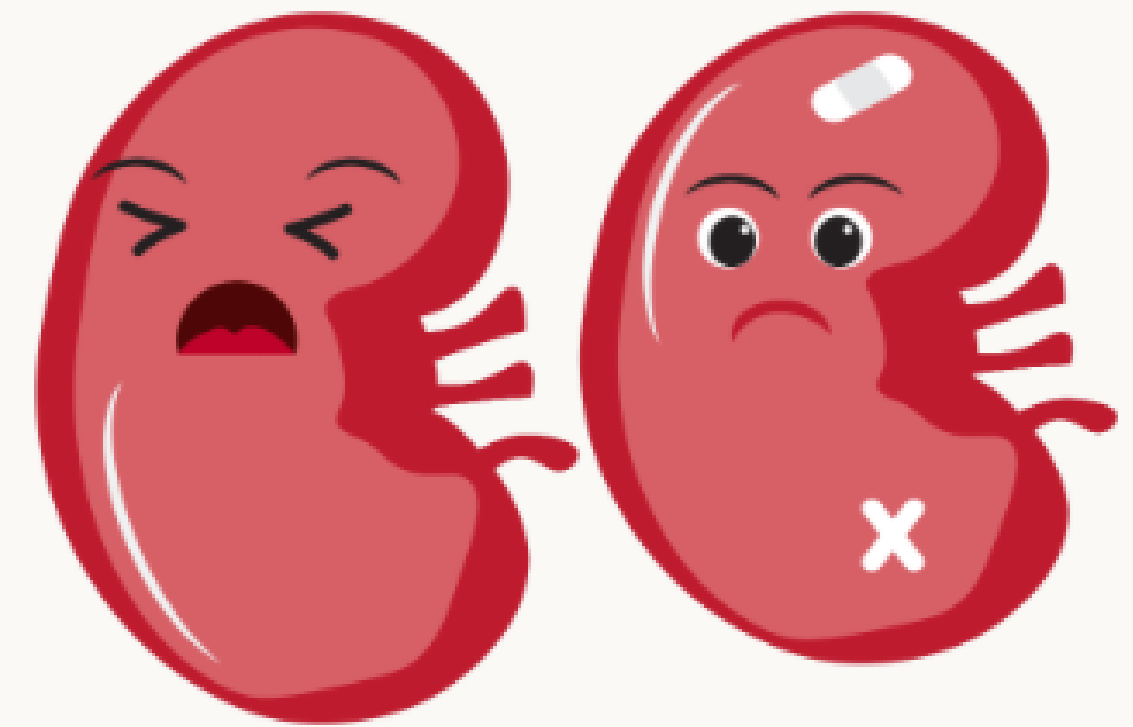
Vite submergée, elle s'isole au calme



La contre-attaque de la femme Eau



Economisons-nous



Paranoïaque

Ne pardonne pas la trahison

Domine et attaque

Se décourage et se paralyse





42 ans

*Ce n'est pas la fin de la rivière,
mais une zone de turbulence*

Dysfonctionnement exocrine

Raréfaction des ovulations

Fonction endocrine incomplète

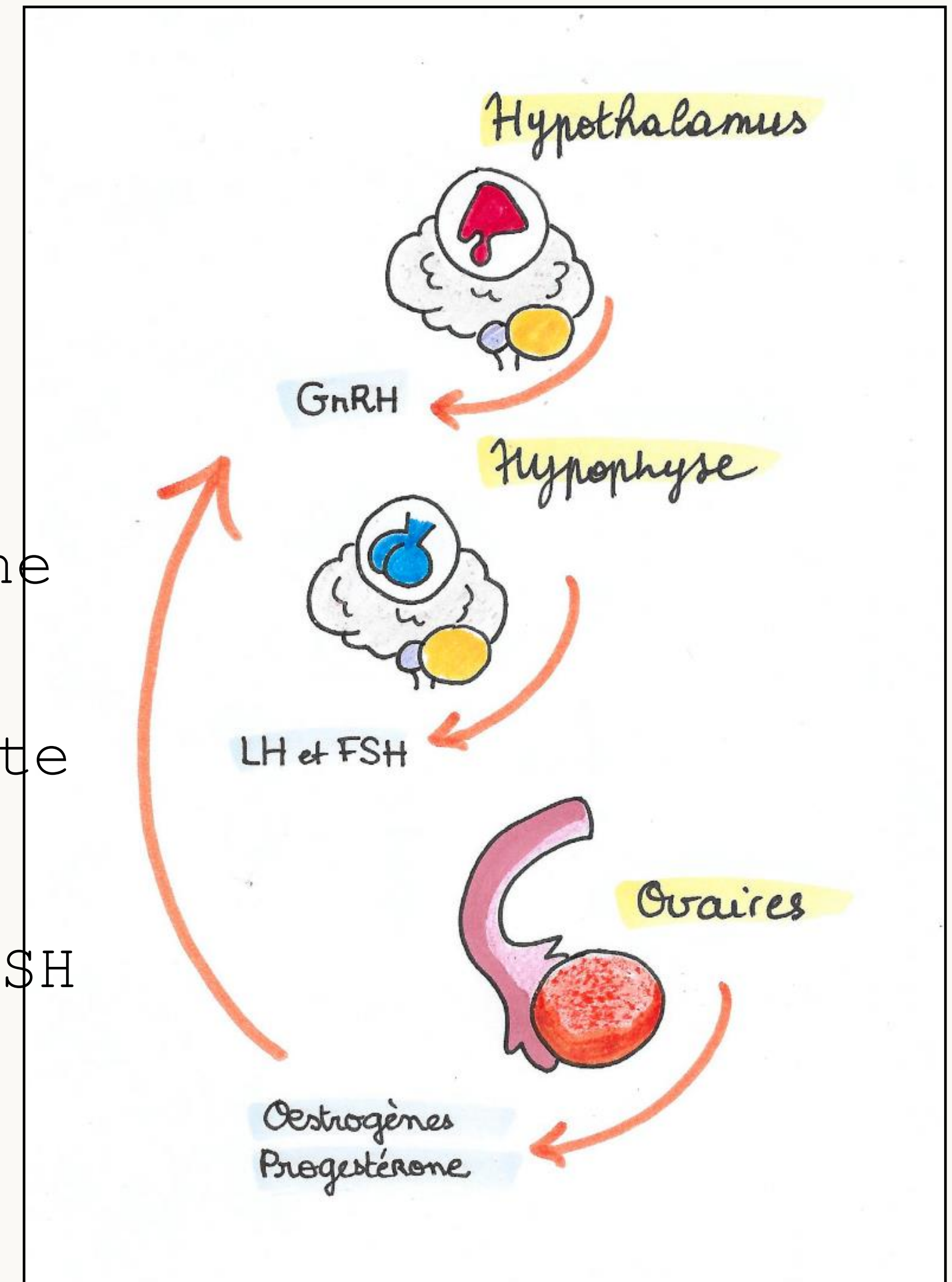
Déséquilibre LH-FSH

Résistance folliculaire à FSH

Accélération de la décroissance

Perte du biofeedback

Variations hormonales imprévisibles





Quand ch

42 ans

Le Jing
acquis

Le Jing
inné

VOUS VIVEZ AVEC UN DIABÈTE
OU UNE HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

**NE LAISSEZ
PAS VOS REINS
SE CONSOMER**



PRÈS DE
2/3

DES DIABÉTIQUES DE TYPE 2¹

PRÈS DE
1/4

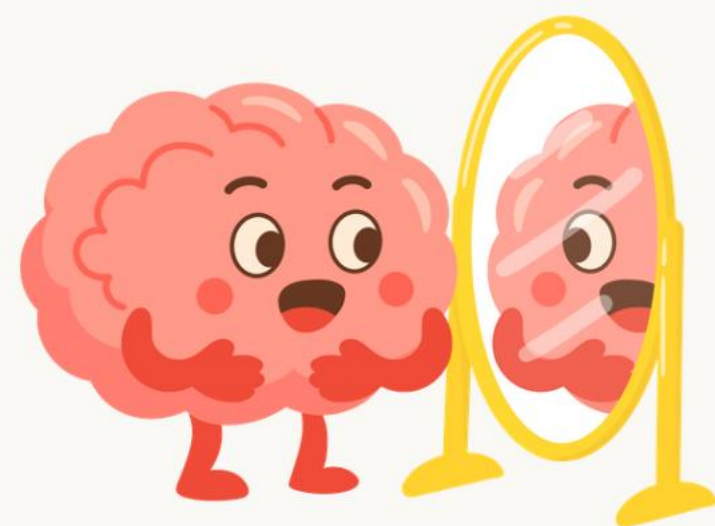
DES HYPERTENDUS²

SOUFFRENT D'UNE MALADIE RÉNALE CHRONIQUE.

UN DÉPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE EXISTE,
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN.³



42 ans



Les Qiao sont les régulateurs du temps

La tranquillité/L'agitation

Les rythmes circadiens

Point d'ouvertures: R6 - P7 (Ren Mai)

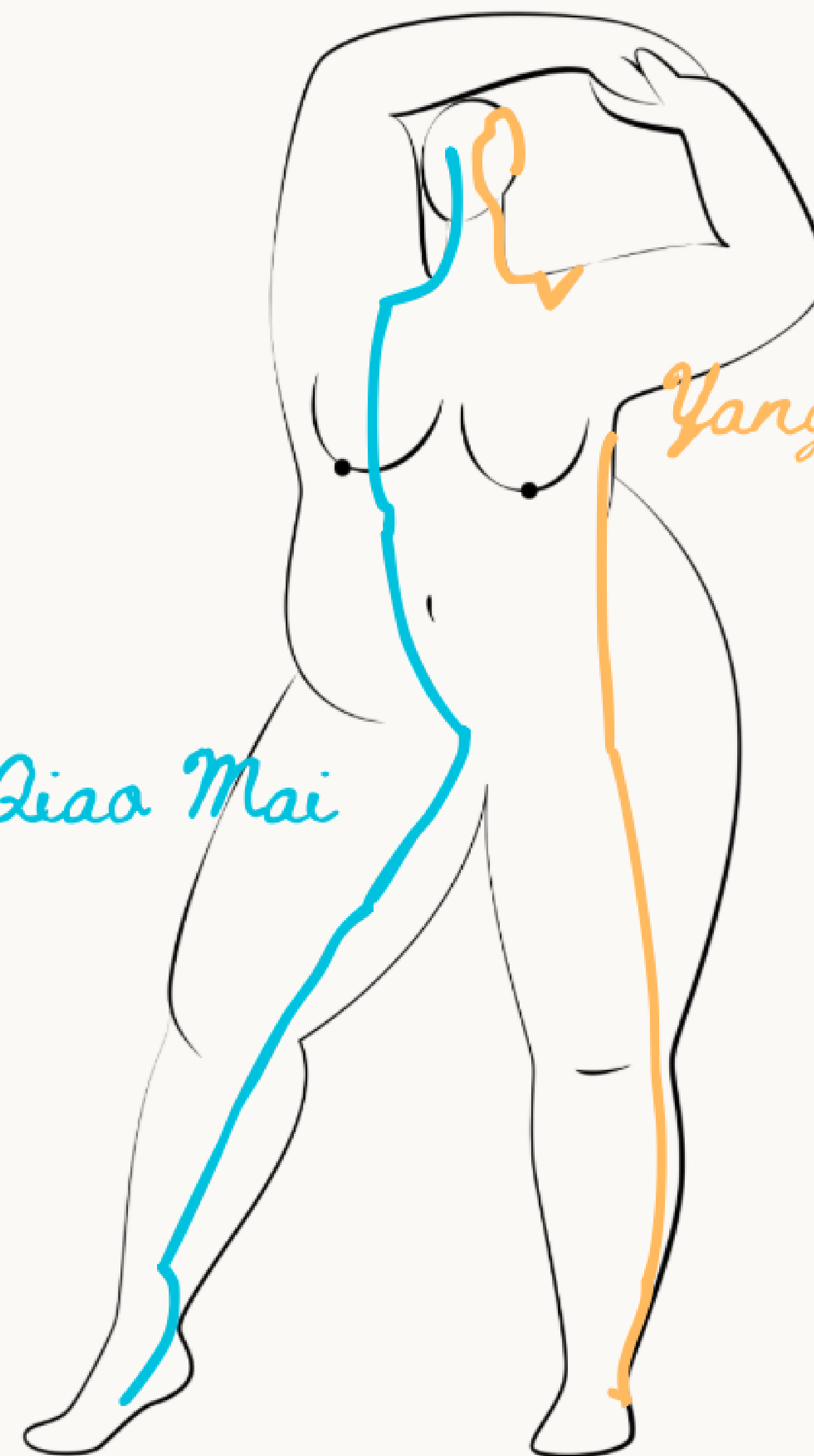
Point Xi : R8

Point d'ouverture: V62 - IG3 (DuMai)

Point Xi: V59

Yin Qiao Mai

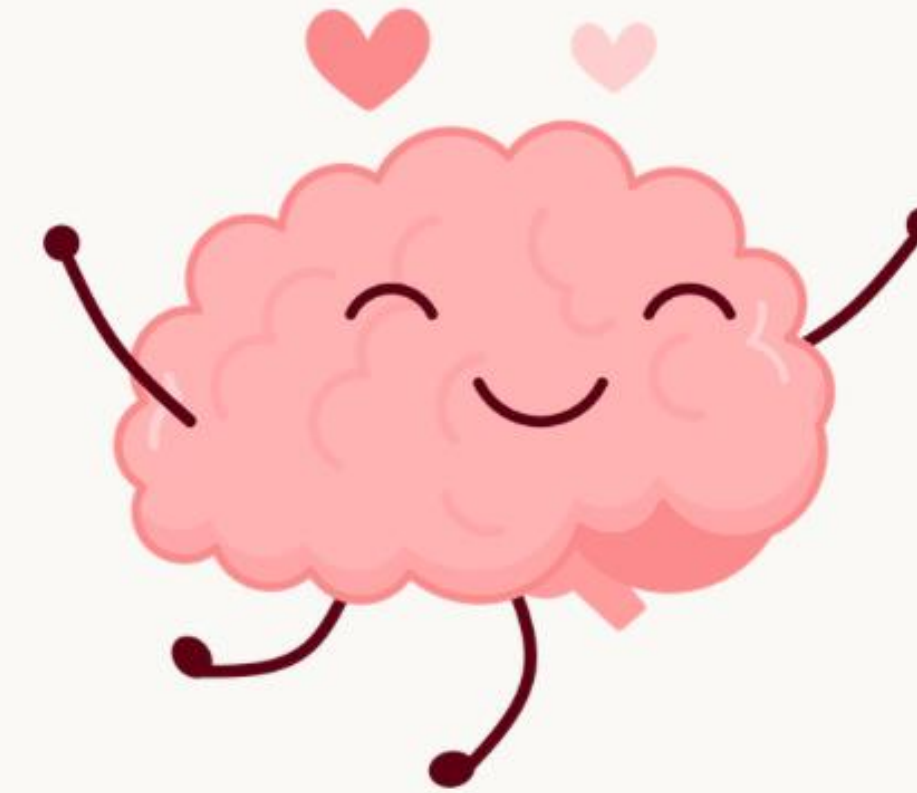
Yang Qiao Mai





49 ans

*Quand le courant ralentit, la
profondeur augmente*



- Le bien-être global augmente après la transition.
- L'anxiété de performance sociale diminue.
- Le sentiment de liberté personnelle augmente.

Après avoir créé l'humanité,
Je vis pour moi

*La santé mentale de la femme se comprend
dans le mouvement, pas dans l'instant figé*



*Une seule vie, un seul
fil, des états multiples*