



Mona Hébert
homéopathe – naturopathe – herboriste

La médecine des femmes

Je veux parler ici de la féminité, de notre corps de femme, de mon désir de réunir des femmes pour partager nos expériences et découvrir une médecine proche de nous, que l'on peut côtoyer, comprendre et intégrer.

Quand j'ai commencé à m'intéresser à la santé des femmes, j'ai été surprise de constater combien elles étaient nombreuses autour de moi aux prises avec des problèmes génitaux et des difficultés d'expression et de créativité. Ma carrière de musicienne symphonique et mes voyages autour du monde ont nourri ma quête personnelle de vérité, mais c'est à partir de mon expérience d'assistante auprès de Reouma Cohen, gynécologue et homéopathe, que j'ai pris conscience des difficultés des femmes à comprendre et à s'identifier à leurs problèmes génitaux et à trouver leurs propres alliées thérapeutiques.

L'ovaire, réceptif, fluide, changeant, poussière d'étoile, dans le ventre des femmes.

Je vois tous les jours, dans ma pratique, le prix que l'on paie à même sa santé pour ce divorce entre l'être et le corps, souvent même en se créant de nouveaux problèmes. Mes ateliers sur la médecine des femmes offrent à chacune des outils, des moyens simples et sains pour élaborer un programme de soins et créer sa santé sur une base quotidienne.

En compagnie de femmes, explorer notre nature cyclique et devenir des expertes de nous-mêmes en adoptant des méthodes thérapeutiques naturelles et sécuritaires. Apprendre à lire le langage génital, notre miroir intime et lui redonner sa fonction première de grand moteur de notre créativité. Découvrir l'homéopathie, médecine globale de l'être, médecine de l'écoute où tout est important, pour mobiliser l'énergie vitale et toucher les causes profondes de nos déséquilibres. Retrouver sa fertilité. Utiliser les plantes médicinales si vivantes et nourrissantes et se réapproprier cet héritage de connaissances millénaires que les femmes ont toujours cultivé. Remonter dans nos mémoires, se reconnecter à la terre et trouver des réponses à tous ces messages subliminaux qui nous assomment à propos de nos supposées carences et déficiences hormonales. Prendre soin de son ventre de femme, trop souvent traité comme une zone de guerre. S'initier au sexe-yoga, la gymnastique génitale qui permet de muscler son utérus, d'oxygéner le petit bassin et de régulariser le cycle menstruel. Cette méthode aide aussi à drainer les toxines, les kystes et les fibromes et est idéale comme contraceptif naturel.

La santé demande une certaine attitude du corps et de l'esprit. Il faut choisir de faire sa propre révolution, vouloir aller plus loin dans son autonomie, dans sa vision intime de soi et se détacher de cette croyance que quelque chose d'extérieur va venir nous prendre en charge. Il y a bien plus

dans la guérison que l'absorption de substances externes. En compagnie de femmes, partager le langage du corps, s'engager dans la voie de l'utérus, célébrer nos seins, métaphores du don et du recevoir. Se réapproprier nos côtés sombres et obscurs. Apprendre à parler avec son ventre, défaire des noeuds, créer des liens.

Malgré des milliers d'années d'expérience, nous avons encore peur des processus naturels de notre corps, peur de nos émotions, de nos désirs et nous perdons beaucoup de temps à masquer le langage du corps, à cacher notre sang menstruel, nos chaleurs, nos peines, nos peurs, plutôt que de nous ouvrir à la fluctuation de nos cycles. Acceptons d'être rondes, pleines, mûres et trouvons-y notre source d'inspiration, un grand pouvoir de renouvellement. Percevons les messages encodés dans les vaginites, l'endométriose, l'infertilité, les refus, les non-dits, pour les cerner, les comprendre et s'en libérer. L'homéopathie, à l'écoute de la finesse des comportements, peut nous y aider. Elle s'intéresse à la globalité de la personne et à l'image que l'on a de soi. En persistant à considérer nos affections physiques comme extérieures à nous-mêmes, nous contribuons à perpétuer une dépendance collective basée sur une fausse conception en matière de choix des soins de santé. Le rôle d'influence que nous sommes appelées à jouer socialement est soutenu par des générations de sagesse féminine. Ce pouvoir commence dans notre ventre de femme, jardin primordial qui garde à jamais en mémoire le passage de la lune...

Mona Hébert anime différents ateliers
sur la santé des femmes
Information et consultation
bureau : (514) 523-0745

Un article tiré du numéro de mai et juin 1998 de la
Gazette officielle des thérapeutes produite par le Réseau A

Therapists' Official
GAZETTE
officielle des thérapeutes