



OASIS

Un temps pour *Elles* +

Foi, santé et douceur
pour traverser cette nouvelle saison de vie



UN GUIDE DE RESSOURCES ET DE FOI
POUR LES FEMMES EN SAISON DE TRANSITION

DESTINÉ AUX PETITS GROUPES

Rosanne Atte Aka



Introduction _____	3
À propos _____	4
<i>L'Oasis en pratique</i> _____	6
<i>Ménopause et milieu professionnel</i> _____	8
<i>Guide pour les maris</i> _____	11
<i>Introduction générale – Transformation hormonale</i> _____	17
<i>Parcours Oasis – 18 Thèmes de Renouveau</i> _____	21
Traverser avec foi – Thème 1 _____	23
Le corps change, mais je demeure – Thème 2 _____	31
Apprendre à ralentir – Thème 3 _____	40
L'accueil de soi – Thème 4 _____	49
La solitude n'est pas l'abandon – Thème 5 _____	58
Porter du fruit à tout âge – Thème 6 _____	67
Repos et renouveau – Thème 7 _____	76
La beauté intérieure se révèle – Thème 8 _____	85
La sagesse grandit avec les années – Thème 9 _____	94
Renoncer pour renaître – Thème 10 _____	103
Vivre l'espérance – Thème 11 _____	112
Marcher avec confiance – Thème 12 _____	122
Reconnaître et porter ses blessures – Thème 13 _____	131
Travail, mission et redéfinition de l'utilité – Thème 14 _____	141
Corps spirituel et autorité – Thème 15 _____	151

Humour et joie – Thème 16 _____	160
Vie intérieure et disciplines spirituelles – Thème 17 _____	168
L'intimité retrouvée – Thème 18 _____	176
<i>Quelques clés pour gérer des symptômes</i> _____	183
<i>Conclusion</i> _____	195

Introduction

L'Éternel sera toujours ton guide, Il rassasiera ton âme dans les lieux arides, Et il redonnera de la vigueur à tes membres ; Tu seras comme un jardin arrosé, Comme une source dont les eaux ne tarissent pas. **Ésaïe 58:11**

L'Éternel sera toujours ton guide → Dieu promet une direction constante. Ce n'est pas une aide ponctuelle, mais une présence fidèle dans tous les aspects de la vie. Cela signifie que, même dans l'incertitude, tu n'es jamais seule : Il marche avec toi.

Il rassasiera ton âme dans les lieux arides → Même dans les saisons sèches, de solitude ou d'épreuve, Dieu pourvoira à tes besoins. Ton cœur ne sera pas vide ou abandonné. Il est capable de nourrir ton âme là où il semble n'y avoir aucune ressource.

Il redonnera de la vigueur à tes membres → Dieu restaure les forces, physiques comme spirituelles. Il renouvelle ton énergie lorsque tu es fatiguée, usée, découragée.

Tu seras comme un jardin arrosé → Ta vie deviendra féconde, rafraîchissante pour les autres. Un jardin arrosé est vivant, verdoyant, utile, beau. C'est une image de bénédiction, de paix, d'abondance — intérieure et extérieure.

Comme une source dont les eaux ne tarissent pas → Tu ne seras pas seulement bénie pour toi-même, mais aussi pour bénir les autres. Ta vie deviendra une source constante de consolation, d'amour, de sagesse... et cela ne tarira pas, car Dieu en est l'origine.



À propos

Dans ce livret, vous verrez apparaître à plusieurs reprises le mot *renouveau*.

Il réunit en un seul terme les trois étapes naturelles du cycle féminin en fin de parcours hormonal :

- la préménopause,
- la ménopause,
- La post-ménopause

Ce mot simple permet de parler de l'ensemble de cette période sans devoir répéter à chaque fois les trois termes.

Mais au-delà d'un gain de mots, *renouveau* reflète une transition globale : physique, émotionnelle, relationnelle et spirituelle.

C'est un chemin unique pour chaque femme, mais que nous pouvons aussi vivre en solidarité, dans l'écoute et la bienveillance.

✨ *Bienvenue dans ce temps d'Oasis — un espace pour se déposer, partager, respirer... et accueillir avec foi et douceur cette belle étape de la vie.*

Ce petit livre est destiné aux femmes traversant la préménopause, la ménopause et les années qui suivent. Il s'adresse à toutes celles qui vivent cette période de transition et qui cherchent un accompagnement bienveillant, des conseils pratiques et un soutien spirituel pour mieux comprendre et vivre cette étape de leur vie.

Il y a quelques mois, sans pouvoir dire exactement quand, j'ai commencé à ressentir des changements dans mon corps et mon esprit : fatigue intense, réveils nocturnes, sautes d'humeur, difficultés de concentration, une sorte de vague à l'âme...

Au début, je pensais que c'était passager, ou simplement dans ma tête. Je gardais tout pour moi.

Ces symptômes se répétant sur la durée, je suis allée voir mon médecin et le mot *préménopause* a été posé.

Et tout a commencé à s'éclaircir : les symptômes, les ressentis, ces quelques transformations.

Mettre des mots a permis de commencer à en parler.

D'abord avec mon mari, puis avec quelques personnes de confiance. J'ai également effectué quelques recherches sur le sujet.

J'ai alors réalisé que je n'étais pas seule.

Beaucoup de femmes traversent cette saison en silence – par pudeur, par crainte, par manque d'information.

Ce sujet reste parfois encore tabou, y compris dans nos milieux chrétiens.

C'est ainsi qu'est née l'idée de ce petit livre qui a pour objectif de créer *un espace* pour parler, prier, partager.

Un lieu simple et sûr pour traverser ensemble cette étape de vie qui, bien qu'inconfortable à certains moments, peut aussi devenir une invitation à ralentir, à s'écouter, à se redécouvrir.

Ce livre est né d'un désir profond : celui de créer un espace où chaque femme qui vit cette période se sente comprise et soutenue. Chacune vit cette saison à sa manière, avec ses défis et ses trésors.

Je ne suis ni médecin, ni experte, juste une femme parmi d'autres, qui traverse elle aussi ces changements.

Ce livre ne remplace en rien un suivi médical : il vient en complément, avec une approche douce, communautaire et spirituelle, basée sur ma foi en Dieu et sur la Bible.

Pour toute question de santé, il est important de consulter des professionnels compétents.

Ce livre est pensé pour être vécu en petit groupe, comme une Oasis, d'où son titre.

Un moment mis à part, autour d'une tisane, d'un verset, d'une prière ou d'un mot d'encouragement.

Un temps pour déposer ce qui pèse, accueillir ce qui restaure, et se rappeler que Dieu marche avec nous à chaque étape de notre vie de femme.

Il n'y a pas d'âge pour porter du fruit, être renouvelée ou briller autrement.

C'est une invitation à la douceur, à l'écoute, à la solidarité du cœur. Que tu sois au début de cette transition ou en plein tumulte, retiens ceci : tu n'es pas seule. Et tu es précieuse.

Que ces pages t'apportent réconfort, clarté et l'assurance d'être merveilleusement faite, aimée, et accompagnée à chaque instant de ta vie.

Avec toute ma tendresse et mon soutien,

Rosanne



L'Oasis en pratique

L'Oasis, c'est plus qu'un moment entre femmes. C'est un espace mis à part, doux et simple, pour ralentir, se reconnecter à soi-même, aux autres... et à Dieu.

Un lieu où l'on peut déposer ce qui pèse, recevoir ce qui restaure, et marcher ensemble dans cette étape de vie si particulière qu'est la préménopause, ménopause et ensuite.

Un cadre accueillant et libre

Chaque rencontre est pensée comme une **bulle**, sans pression ni performance.

L'essentiel n'est pas la forme, mais la qualité de présence et de cœur.

Nombre de participantes recommandé :

👉 entre **4 et 6 femmes**, pour préserver l'intimité et la confiance.

Durée conseillée :

👉 environ **2h**, accueil, méditation, partage, prière, louange, clôture.

Fréquence :

👉 mensuelle, bimestrielle ou selon le rythme souhaité.

Idée d'ambiance :

- ♥ Un lieu paisible, type salon ou pièce cocooning
- ♥ Tisane, fruits ou douceurs saines à disposition
- ♥ Louange à l'arrivée
- ♥ Boîte à prières et cahier de bénédictions en libre accès
- ♥ Une bougie, un objet symbolique, des cartes encouragement



Ménopause et milieu professionnel

Oser en parler, mieux vivre, et rester alignée

Cette période de renouveau touche chaque femme différemment. Mais pour beaucoup, elle a un impact direct sur la vie professionnelle : fatigue, bouffées de chaleur, troubles de la concentration, baisse d'estime de soi, anxiété ou irritabilité peuvent venir troubler le quotidien au travail — souvent en silence.

Pourtant, il est possible de traverser cette saison avec dignité, soutien, et respect de soi. Voici quelques pistes pour mieux vivre ce renouveau dans le contexte professionnel, qu'on soit salariée, indépendante, bénévole... ou même responsable d'un groupe.

1. Pourquoi c'est difficile d'en parler

- ♥ Peur d'être jugée comme "moins performante"
- ♥ Tabou autour du vieillissement, surtout pour les femmes
- ♥ Manque de compréhension des collègues ou responsables
- ♥ Sentiment d'isolement ou de honte

→ Résultat : beaucoup de femmes cachent leurs symptômes, s'épuisent à "tenir bon" et culpabilisent de ne pas être "comme avant".

2. Oser mettre des mots

Il ne s'agit pas de tout raconter, mais de poser un cadre sain pour soi-même. Par exemple :

- ♥ Identifier une personne de confiance à qui parler (collègue, RH, manager bienveillant)
- ♥ Expliquer simplement : “Je traverse une période de transition hormonale, ce n’est pas une maladie, mais cela demande de l’écoute et quelques ajustements.”

→ Plus on ose poser des mots justes, plus les mentalités peuvent évoluer.

3. Aménager avec sagesse son environnement

- ♥ Quelques ajustements peuvent faire une vraie différence :
- ♥ Avoir accès à de l’eau fraîche, un ventilateur ou une fenêtre
- ♥ Prévoir des moments de pause pour respirer ou se recentrer
- ♥ Favoriser des vêtements confortables et adaptés
- ♥ S’organiser selon ses pics d’énergie dans la journée, si possible

4. Ne pas s’excuser d’être humaine

- ♥ Tu n’as rien à prouver. Tu as le droit :
- ♥ de ralentir, d’ajuster ton emploi du temps quand c’est possible
- ♥ de prendre un jour de congé ou maladie si ton corps envoie des signaux forts
- ♥ de dire “je suis en train de m’adapter”
- ♥ Une phrase-clé à se rappeler : *Je ne suis pas moins compétente, je suis en transition.*

5. Si tu es responsable d'équipe ou d'un groupe...

- ♥ Tu peux faire la différence pour d'autres femmes.
- ♥ En tant que cheffe, collègue, animatrice de groupe ou accompagnatrice : Crée un climat où ce sujet peut être abordé avec respect. Ne banalise pas, ne plaisante pas sur les symptômes
- ♥ Propose des espaces de parole (formels ou informels)
- ♥ Valorise la sagesse et la contribution des femmes de tous âges.

6. Un encouragement spirituel

Dieu ne cloisonne pas la vie spirituelle du quotidien. Il est présent aussi dans ton lieu de travail, dans tes tâches, tes pauses, tes réunions, tes limites.

“Tout ce que vous faites, faites-le de bon cœur, comme pour le Seigneur.” — Colossiens 3:23.

Il est possible de vivre cette étape avec courage et paix, y compris dans les environnements les plus exigeants.



Guide pour les maris

Accompagner avec amour son épouse

Introduction : Un nouveau défi, une nouvelle complicité

Parce que cette étape de vie ne concerne pas uniquement la femme.

Le renouveau touche le corps, le cœur, les émotions... mais aussi le couple, la communication, l'intimité, l'ambiance du foyer.

Quand l'homme comprend un peu mieux ce que traverse son épouse, alors l'amour gagne en profondeur, tendresse et maturité.

Ce n'est pas un guide pour "gérer une femme en crise".

C'est un guide pour cheminer avec elle dans cette transformation, souvent silencieuse, parfois déstabilisante, mais profondément humaine et spirituelle.

Les maris ne sont pas appelés à devenir médecins ou experts hormonaux. Ils sont appelés à être présents, compatissants, encourageants.

Un regard aimant, une oreille attentive, une parole douce peuvent faire toute la différence.

"Elle traverse une vallée. Tu n'es pas là pour la tirer, ni pour la juger. Tu es là pour marcher à ses côtés. Avec patience. Avec amour. Avec foi."

Ce guide est là pour t'y aider, pas à pas.

Le saviez-vous ?

4 femmes sur 5 vivent des symptômes physiques ou émotionnels importants en préménopause

- Moins de 1 sur 5 en parle spontanément à son conjoint

Et pourtant... la présence du mari est un facteur clé de mieux-être

Elle ne devient pas une autre femme. Elle devient pleinement elle-même, autrement. Ton amour l'aide à se retrouver.

- ♥ Tu n'as pas besoin d'être parfait.
- ♥ Tu n'as pas besoin de tout comprendre.
- ♥ Tu es juste appelé à être présent, patient et profondément aimant.

1. Comprendre ce qu'elle traverse

Le corps et le cerveau en pleine mutation

Pendant la préménopause, les œstrogènes chutent fortement — ces hormones du bien-être et de l'équilibre émotionnel.

Résultat :

- ♥ Elle peut pleurer pour "rien"
- ♥ S'énervier sans prévenir
- ♥ Douter d'elle-même
- ♥ Se sentir fatiguée, débordée, incomprise
...sans toujours pouvoir l'expliquer elle-même.

Ce n'est pas personnel. Ce n'est pas contre toi. C'est intérieur et profond.

2. Comment être présent pour elle

Ce qui fait du bien

- ♥ “Je suis là, tu n’as pas besoin d’aller bien pour que je t’aime.”
- ♥ “Dis-moi comment tu te sens, même si tu ne sais pas par où commencer.”
- ♥ “On va traverser ça ensemble.”

Ce qui blesse (souvent sans le vouloir)

- ♥ “Tu dramatises.” “tu en fais une tonne pour rien”
- ♥ “C’est encore tes hormones ?”
- ♥ “Tu veux que je t’aide ou que je me taise ?” (question piégée)

Astuce simple : Chaque jour, pose-lui cette question :

“De quoi as-tu besoin aujourd’hui : que je t’écoute, que je t’aide, ou que je sois juste là ?” -> Parfois elle ne saura pas. Et c’est ok.

3. Petits gestes qui font une grande différence

Les 5 essentiels du mari attentionné

Créer un climat doux à la maison

→ lumière tamisée, tisane, musique calme, mots tendres

Alléger son quotidien

→ faire les courses, proposer un massage, gérer une charge mentale invisible

Accepter l'imprévisible

→ elle peut rire à 17h et pleurer à 17h02

Nourrir la tendresse

→ étreintes sans attente, mots d'encouragement, caresses rassurantes

Prier pour elle (et avec elle si elle le souhaite)

“Seigneur, apprends-moi à aimer mon épouse avec Ton regard.

Aide-moi à l'honorer, même quand je ne comprends pas.”

4. Intimité : La redécouvrir ensemble

Le désir peut se transformer, mais l'amour peut devenir plus profond que jamais.

Quelques pistes :

- ♥ Créer un espace de sécurité émotionnelle : elle ne veut pas être jugée
- ♥ Faire preuve de patience dans la sexualité
- ♥ Valoriser la tendresse : un massage, une parole douce, une main sur la nuque

Elle ne veut pas que tu sois parfait. Elle veut juste que tu restes proche.

5. Outils pratiques pour les jours plus difficiles

- ♥ *Mini kit SOS journée difficile*
- ♥ À lui préparer dans un panier ou une boîte :
- ♥ Brume d'eau
- ♥ Huile apaisante (lavande, eucalyptus...)

- ♥ Sa tisane préférée
- ♥ Une carte avec un verset ou une promesse
- ♥ Un mot de toi : “Tu n’es pas seule. Tu es aimée.”

Versets à lui offrir :

- ♥ Psaume 23:4 – “Même quand je marche dans la vallée...”
- ♥ Ésaïe 58:11 – “Tu seras comme un jardin arrosé...”
- ♥ Jean 14:27 – “Je vous laisse la paix...”

6. Et toi, mari, tu as aussi besoin de prendre soin de toi

Tu accompagnes. Tu soutiens. Tu portes. Mais tu n’es pas un sauveur. Tu es un mari.

- ♥ Tu as le droit de :
- ♥ dire que c’est difficile pour toi aussi
- ♥ demander de l’aide
- ♥ trouver un confident
- ♥ te reposer sans culpabilité

“Aime ton prochain comme toi-même.” (Matthieu 22:39)

→ *Cela commence par ne pas t’oublier.*

Conclusion : Son soutien, c’est toi

Elle ne cherche pas un expert. Elle cherche un époux fidèle, tendre, stable, qui traverse avec elle.

3 engagements simples à faire devant Dieu :

- ♥ Je serai son lieu sûr, même dans ses tempêtes.
- ♥ Je parlerai vie, pas pression.

♥ Je marcherai avec elle, pas devant elle.

“Les saisons changent. Mais l’amour, lui, peut grandir à travers elles.”

Et surtout dépose tout auprès de Dieu.

Introduction générale – Transformation hormonale

Chaque femme, tôt ou tard, traverse une période de transformation profonde : la **préménopause**, la **ménopause** et la **post-ménopause**. Ce n'est pas une maladie, mais une étape naturelle de la vie. Pourtant, elle reste encore taboue ou mal expliquée.

La préménopause

En général entre 40 et 50 ans, les cycles deviennent irréguliers, parfois plus courts, plus longs ou plus abondants. Les hormones commencent à fluctuer fortement, ce qui peut provoquer :

- ♥ bouffées de chaleur,
- ♥ fatigue,
- ♥ troubles du sommeil,
- ♥ variations d'humeur ou difficulté de concentration.

C'est la phase où le corps se prépare à la ménopause, parfois plusieurs années avant l'arrêt définitif des règles.

La ménopause

On parle de ménopause après **12 mois sans menstruations**. Elle survient en moyenne autour de 50 ans. Les ovaires cessent de produire des **œstrogènes** et de la **progestérone**, ce qui entraîne une adaptation du corps.

- ♥ Les symptômes varient beaucoup d'une femme à l'autre :
- ♥ sueurs nocturnes, insomnies,
- ♥ sécheresse vaginale,
- ♥ prise de poids ou changement de silhouette,

- ♥ baisse de la libido,
- ♥ fragilité émotionnelle.

La post-ménopause

Après la ménopause, une nouvelle stabilité s'installe, mais avec des taux hormonaux bas. Les symptômes s'apaisent souvent, mais d'autres enjeux apparaissent : santé des os, du cœur, de la mémoire.

C'est une étape où l'on peut retrouver un nouvel équilibre, plus libre et plus sage.

Les hormones en quelques mots

Œstrogènes

Rôle : fertilité, régulation des cycles, protection du cœur, des os, du cerveau et de la peau.

Quand ils baissent : bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, douleurs articulaires, troubles du sommeil, fragilité osseuse.

Progestérone

Rôle : équilibre du cycle, apaisement du système nerveux, soutien du sommeil.

Quand elle baisse (dès la préménopause) : anxiété, insomnie, irritabilité, règles irrégulières.

FSH (hormone folliculo-stimulante)

Rôle : stimule les ovaires pour produire des œstrogènes.

Pendant la ménopause : son taux augmente fortement, signe que les ovaires cessent de répondre.

🌸 **LH (hormone lutéinisante)**

Rôle : déclenche l'ovulation et soutient la production d'hormones.

Pendant la ménopause : son taux augmente aussi, sans effet, car les ovaires sont au repos.

🌸 **Testostérone**

Présente aussi chez la femme, à faible dose.

Rôle : énergie, libido, masse musculaire.

Avec l'âge, elle diminue, pouvant entraîner fatigue et baisse du désir.

🌸 **Cortisol (hormone du stress)**

Utile en petite quantité pour gérer les défis.

Mais lorsqu'il est trop élevé (stress chronique) : accentue la fatigue, perturbe le sommeil, favorise le stockage abdominal et amplifie les symptômes de la ménopause.

🌸 **Mélatonine**

Hormone du sommeil, produite la nuit.

Son efficacité baisse avec l'âge, ce qui explique les réveils nocturnes plus fréquents.

🌸 **Hormones thyroïdiennes (T3, T4)**

Rôle : régulation de l'énergie, du métabolisme, de la température corporelle.

Certaines femmes voient leur thyroïde devenir plus sensible pendant cette transition, d'où fatigue ou variations de poids.

Une étape globale

Au-delà de la biologie, cette période touche l'identité, la vie affective, la spiritualité, la relation au couple, à la société et à soi-même.

Parler de *renouveau*, c'est reconnaître que, même si le corps change, la femme ne perd rien de sa valeur.

Au contraire, elle entre dans une nouvelle fécondité : celle de la sagesse, de la créativité et de la profondeur intérieure.

Parcours Oasis – 18 Thèmes de Renouveau

Ces 18 thèmes sont pensés comme un **parcours de renouveau**. Ils ne sont pas un programme rigide, mais une invitation douce à cheminer pas à pas, chacune à son rythme.

Leur but

- Créer un espace sûr et bienveillant : Que ce soit autour d'une tasse de tisane entre amies, dans un petit groupe de 3 à 6 femmes, ou seule avec ton carnet, ces thèmes sont conçus pour t'offrir un lieu de respiration, de partage et de prière.
- Allier la vie spirituelle et la vie quotidienne : Chaque rencontre propose un verset clé, une méditation biblique, un temps de partage/prière, et une ouverture pratique sur la santé et le bien-être (sommeil, stress, image de soi, sexualité, alimentation...).
- Accompagner les saisons de transformation : La préménopause, la ménopause et la post-ménopause ne sont pas seulement des réalités médicales. Elles touchent profondément l'identité, les relations, le couple et la foi. Ces thèmes donnent des repères concrets et spirituels pour traverser cette étape avec espérance.
- Encourager la solidarité : En petit groupe, ces thèmes sont une chance unique de rompre le silence qui entoure encore souvent cette période de vie. Partager ses expériences permet de se sentir comprise, accueillie et soutenue.

Comment les vivre ?

- En groupe : Chaque rencontre peut durer environ 2h, avec un temps d'accueil, la lecture du thème, un moment d'échange libre et une prière commune. La force du groupe est d'offrir écoute, empathie et encouragements mutuels.

- En personnel : Tu peux aussi lire chaque thème seule, en prenant le temps de méditer le verset et de noter tes réflexions, émotions, prières et décisions concrètes dans les espaces prévus.

Ce que tu trouveras dans chaque thème

- Un verset biblique à garder en mémoire
- Une méditation spirituelle qui nourrit le cœur et l'âme
- Un focus santé qui éclaire le corps et ses besoins
- Des questions de réflexion et espaces de notes pour approfondir
- Un moment de louange et de gratitude pour tourner les regards vers Dieu

L'esprit des 18 thèmes

Ils sont là pour t'accompagner, pas pour t'imposer un rythme. Tu peux les parcourir dans l'ordre, ou bien choisir celui qui correspond le mieux à ta saison actuelle. Tu peux en vivre un par mois, un par trimestre, ou revenir plusieurs fois sur le même.

Ce qui compte, ce n'est pas de « finir » les 18 thèmes, mais de laisser Dieu parler à ton cœur, et de vivre ces rencontres comme un temps d'Oasis : un lieu de repos, de guérison et de renouveau.

Traverser avec foi – Thème 1

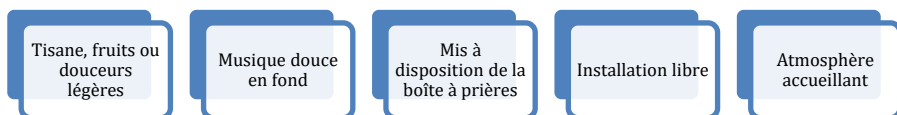


Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Même quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi.

Psaume 23.4

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Aujourd'hui, nous parlons de la traversée — ces saisons de vie parfois sombres, où l'on se sent fragilisée, perdue, transformée. Mais même dans la vallée, Dieu marche avec nous pas à pas : ce n'est pas une fin, c'est un passage... un renouveau !

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Même quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi. - Psaume 23:4

Il y a dans ce passage une vérité puissante, mais souvent oubliée : **la vallée n'est pas un lieu d'abandon, c'est un lieu de passage accompagné.**

« Même quand je marche dans la vallée... »

Ce n'est pas « si » je marche, mais **quand**.

Le Psaume ne nie pas l'existence des moments sombres : ils font partie de la vie. La vallée de l'ombre, c'est cette saison où tout paraît incertain, où la lumière semble lointaine. Cela peut être une fatigue profonde, une transition difficile, une douleur intérieure... une étape que l'on traverse avec l'impression de marcher seule. Mais voilà que le psalmiste affirme : « **Je ne crains aucun mal** ». Pourquoi ? Non parce que tout va bien. Mais parce que **Dieu est là**.

« **Car tu es avec moi.** »

Il ne dit pas : « Tu m'attends à la sortie » ou « Tu me regardes d'en haut ».

Il dit : **tu es avec moi**.

Dieu marche **au rythme de tes pas**, dans l'ombre, dans le silence, dans les larmes. Il connaît la vallée. Il l'a déjà traversée. Et sa houlette et son bâton ne sont pas là pour te corriger, mais pour **te rassurer**.

La houlette guide, elle te montre le chemin, même quand tu ne le vois pas.

Le bâton protège, il repousse ce qui pourrait t'écraser.

Dieu ne t'observe pas de loin. **Il est proche. Il est un berger. Il est un refuge.**

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

Quelle vallée suis-je en train de traverser aujourd'hui ?

Quels sont mes sentiments face à cette obscurité (peur, solitude, doute, fatigue...) ?

Est-ce que je peux croire que Dieu est avec moi, **même ici**, dans ce moment précis ?

Alors, prends le temps. Respire profondément.

Répète ce verset en silence : « **Même quand je marche... Tu es avec moi.** » Tu peux le murmurer, le prier, l'écrire.

Laisse cette vérité s'ancrer au fond de toi. Tu n'es pas seule. Tu n'as pas à tout comprendre. Tu es **accompagnée**.

Et la vallée n'est pas une fin. C'est **un chemin vers la vie**, vers un renouveau, vers la paix.

(Silence de 1 à 2 minutes)

Temps de prière en binômes ou en groupe

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Le Parcours Hormonal Féminin (25 min)

(Préménopause – Ménopause – Postménopause)

Introduction

Chaque femme traverse tôt ou tard une période de transformation naturelle : la **préménopause**, la **ménopause** et la **post-ménopause**.

Ce n'est pas une maladie, mais un passage vers une nouvelle saison de vie. Pourtant, cette étape reste souvent mal comprise ou entourée de silence.

« À tout, il y a une saison, un temps pour toute chose sous les cieux.
» (Ecclésiaste 3:1)

Théorie – Comprendre les étapes et les hormones

Les étapes

Préménopause : cycles irréguliers, fluctuations hormonales, premiers symptômes (fatigue, bouffées de chaleur, troubles du sommeil).

Ménopause : 12 mois sans règles, chute importante des œstrogènes et de la progestérone, symptômes plus marqués (sécheresse, insomnie, variations émotionnelles).

Post-ménopause : nouvelle stabilité hormonale avec de faibles taux ; symptômes qui s'apaisent mais nouveaux enjeux de santé (os, cœur, mémoire).

Les hormones clés

- ♥ **Œstrogènes** : protecteurs du cœur, des os, du cerveau → leur baisse explique bouffées de chaleur, sécheresse, fragilité osseuse.
- ♥ **Progestérone** : hormone de l'apaisement et du sommeil → sa baisse entraîne anxiété, insomnie, règles irrégulières.
- ♥ **FSH & LH** : stimulent normalement les ovaires → leur taux augmente à la ménopause, signe de leur mise au repos.
- ♥ **Testostérone** : énergie, libido, masse musculaire → baisse progressive avec l'âge.
- ♥ **Cortisol** : hormone du stress → en excès, accentue la fatigue, le sommeil perturbé et la prise de poids abdominale.
- ♥ **Mélatonine** : hormone du sommeil → diminue avec l'âge.
- ♥ **Hormones thyroïdiennes** : régulent énergie et poids → peuvent être plus sensibles pendant cette transition.

Quelques astuces

🌸 Prendre soin de soi pendant cette période :

Sommeil : instaurer une routine régulière, limiter caféine/écrans avant le coucher.

Alimentation : privilégier légumes, fruits, protéines maigres, oméga-3 ; limiter le sucre et l'alcool.

Mouvement : combiner activité douce (yoga, marche, stretching) et renforcement musculaire pour préserver les os.

Stress : pratiquer la respiration profonde, la prière méditative, ou la relaxation pour équilibrer le cortisol.

Soutien : parler à son médecin, échanger avec d'autres femmes, rejoindre un petit groupe.

Un regard biblique

Dieu n'a pas créé la femme pour qu'elle "perde" sa valeur en vieillissant. La fécondité selon la Bible ne se limite pas aux enfants : elle est aussi spirituelle, relationnelle, créative et intérieure.

« Ils portent encore des fruits dans la vieillesse, ils sont pleins de sève et verdoyants. » (Psaume 92:15)

Même si les hormones changent, la femme garde sa dignité et sa beauté aux yeux de Dieu. Elle peut briller d'une sagesse et d'une fécondité nouvelles.

Conclusion

La préménopause, la ménopause et la post-ménopause ne sont pas une fin, mais un renouveau.

Le corps change, l'identité s'affine, et la foi peut devenir un ancrage plus profond.

💡 Tu n'es pas seule : cette étape est une invitation à ralentir, à t'écouter, à prendre soin de toi et à découvrir que Dieu renouvelle toutes choses dans ta vie.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer une chose pour laquelle elle veut dire merci aujourd'hui

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset clé : *Même quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi.* - **Psaume 23.4**

- ♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif

*Que tu puisses marcher avec confiance, même au creux des vallées.
Tu n'es pas seule. Dieu est avec toi.*

[illegible]

Le corps change, mais je demeure – Thème 2

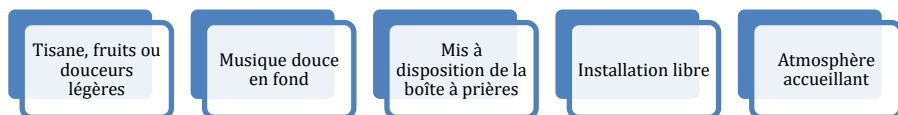


Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse.

Psaume 139.14

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Aujourd'hui, nous accueillons ce corps qui change, avec tout ce qu'il traverse, tout ce qu'il garde, tout ce qu'il raconte.

Même si notre silhouette évolue, notre valeur demeure intacte : nous restons merveilleusement façonnées, regardées avec amour, et appelées à honorer notre corps comme un lieu saint.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. - Psaume 139:14

Méditer ce verset, c'est s'arrêter pour contempler la beauté unique que Dieu a façonnée en toi, et ouvrir ton cœur à la gratitude profonde.

Le psalmiste ne dit pas simplement « Je suis créé », il s'exclame : « **une créature si merveilleuse** ».

Cela invite à une prise de conscience : tu n'es pas une erreur, ni un hasard, ni une simple silhouette dans la foule. Tu es une œuvre d'art divine, une création précieuse, pensée, désirée, formée avec amour.

« Je te loue... »

La louange naît ici d'un regard émerveillé posé sur soi, mais pas d'un orgueil vide : c'est une reconnaissance humble que la valeur véritable vient de Dieu seul.

Dieu t'a sculpté dans le secret, dans le ventre de ta mère, il t'a connu bien avant que tu sois né (cf. Psaume 139). Cette intimité est la source d'un respect précieux pour ta vie.

Prends le temps de laisser résonner ces mots :

« Je suis merveilleusement faite »

Ressens la tendresse de ce message, laisse-le apaiser tes doutes, tes jugements, tes peurs.

Tu es une créature merveilleuse, parce que Dieu t'a fait à son image — image d'amour, de créativité, de dignité.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

Comment est-ce que je me vois réellement ?

Suis-je capable de m'aimer tel que Dieu me voit?

Quelles parts de moi ai-je tendance à rejeter ou à sous-estimer ?

Comment puis-je inviter Dieu à renouveler mon regard sur moi-même aujourd'hui ?

Prends une respiration profonde, ferme les yeux, et répète doucement :

« Je suis une créature merveilleuse, louée par Dieu lui-même. »

Laisse cette vérité te remplir, te guérir, et te donner la paix.
Tu es précieux(se), aimé(e), digne, parce que Dieu t'a fait ainsi.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -
Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Image corporelle et estime de soi (25 min)

Introduction

À travers la **préménopause, la ménopause et la post-ménopause**, le corps féminin connaît des transformations visibles et invisibles : métaboliques, hormonales, physiques, émotionnelles. Ces changements peuvent perturber la perception de soi.

Certaines femmes se sentent soudain "étrangères" à leur propre corps, confrontées à des signes qui ne correspondent plus à l'image qu'elles avaient jusque-là : une silhouette modifiée, une peau moins ferme, des cheveux plus fins, une énergie fluctuante.

Il est naturel d'éprouver parfois du doute ou de l'inconfort face à ces évolutions. Pourtant, ces étapes ne définissent pas la valeur

d'une femme. L'identité, la beauté et la dignité demeurent, même lorsque le corps change. L'enjeu est de cultiver une **estime de soi renouvelée**, ancrée dans une vision globale, profonde et bienveillante de soi-même.

« Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, et mon âme le reconnaît bien. » (Psaume 139:14)

Théorie – Comprendre la perception de son corps

L'**image corporelle** correspond à la façon dont nous percevons et ressentons notre corps, indépendamment de la réalité objective. Elle est influencée par nos expériences, notre entourage, la société et notre regard intérieur.

Pendant la préménopause et la ménopause, plusieurs facteurs perturbent cette perception :

Fluctuations hormonales : la baisse des œstrogènes ralentit le métabolisme et modifie la répartition des graisses (souvent abdominale), affectant la silhouette et la confiance.

Changements cutanés et capillaires : peau plus sèche, moins élastique ; cheveux moins denses ou brillants, rappelant le passage du temps.

Fatigue et troubles du sommeil : bouffées de chaleur, insomnie ou variations hormonales diminuent l'énergie et influencent la perception de soi.

Injonctions sociales : dans une culture qui idéalise la jeunesse, les marques du temps peuvent être vécues comme une perte de valeur.

Heureusement, l'estime de soi peut se renforcer avec l'âge. En prenant conscience que la **beauté ne se limite pas à l'apparence physique**, mais inclut vitalité, sagesse, créativité et profondeur relationnelle, il devient possible d'habiter son corps avec **gratitude et confiance**.

Quelques astuces

 Pour accueillir son corps avec bienveillance :

Observer avec douceur : remplacer les critiques intérieures par une attitude d'accueil. Devant le miroir, se concentrer sur ce qui est aimé plutôt que sur ce qui change.

Bouger par plaisir : choisir des activités joyeuses (danse, yoga, natation, marche en nature) plutôt que des pratiques contraignantes. Le mouvement reconnecte au corps et redonne de l'énergie.

Soigner son apparence sans pression : vêtements confortables et colorés, soins de la peau, styles variés pour se sentir belle. Ce rituel soutient l'estime de soi.

Renforcer la confiance intérieure : activités qui nourrissent l'esprit (lecture, art, projets créatifs) et relations valorisantes.

Partager avec d'autres femmes : parler librement des changements vécus, découvrir qu'ils sont universels et que chaque corps est unique.

Pratiquer la gratitude corporelle : remercier son corps pour son histoire, ses épreuves, et ce qu'il permet encore aujourd'hui.

Regard biblique

Dieu voit la **valeur intérieure** avant l'apparence extérieure. La Bible nous rappelle que la beauté véritable est **un reflet du cœur et de l'âme**, non de la jeunesse ou de la silhouette.

« L'homme regarde à ce qui frappe les yeux, mais l'Éternel regarde au cœur. » (1 Samuel 16:7)

Ainsi, même si le corps change, la femme reste **précieuse aux yeux de Dieu**. Elle peut rayonner d'une beauté nouvelle, celle de la sagesse, de la foi et de la maturité.

Conclusion

Le corps change, c'est une réalité indéniable. Mais au cœur de ces transformations, l'identité profonde **demeure intacte** : je reste pleinement moi.

La valeur d'une femme ne se mesure pas à sa silhouette, sa peau ou son âge.

Apprendre à aimer son corps dans ses nouvelles formes, c'est honorer son histoire, sa force et sa beauté unique.

La préménopause, la ménopause et la post-ménopause sont une **transition vers une relation renouvelée à soi**, où l'on choisit d'habiter son corps avec **douceur, confiance et dignité**.

💡 Cette étape est une invitation à célébrer sa beauté intérieure et à se rappeler que Dieu renouvelle toutes choses dans notre vie.

Note importante : Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer un changement qu'elle accepte aujourd'hui... ou une partie d'elle qu'elle apprend à bénir

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse - Psaume 139:14*

- ♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif

Même si ton corps change, ton identité ne vacille pas. Tu demeures merveille aux yeux de Dieu. Que cette semaine soit l'occasion de t'honorer, dans ton corps et dans ton cœur.

[illegible]

Apprendre à ralentir – Thème 3

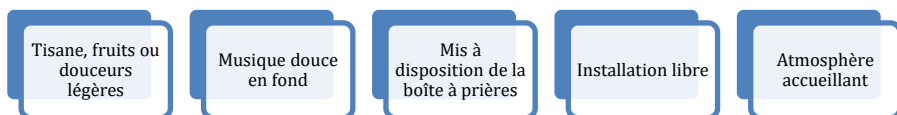


Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Il me fait reposer dans de verts pâturages, il me dirige près des eaux paisibles.

Psaume 23:2

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Dans ce thème, nous explorons l'importance de ralentir dans un monde qui va souvent trop vite. Ralentir, c'est s'accorder le temps de respirer, d'écouter son corps et son cœur, pour retrouver calme, énergie et équilibre intérieur.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Il me fait reposer dans de verts pâturages, il me dirige près des eaux paisibles. Psaume 23:2

Méditer ce verset, c'est se laisser guider vers un lieu intérieur de paix, loin du tumulte, où l'âme peut respirer à nouveau.

Dans un monde qui nous pousse sans cesse à faire, à produire, à avancer... Dieu, lui, **nous invite à nous arrêter.**

« Il me fait reposer... » Ce n'est pas une suggestion, c'est un acte intentionnel de Dieu : **Il te fait reposer.**

Comme un bon berger, il voit ta fatigue, ton besoin de te poser, de te ressourcer — et **il t'emmène là où ton âme peut respirer à nouveau.**

« Dans de verts pâturages... près des eaux paisibles. »

Des images douces, nourrissantes.

Les verts pâturages évoquent l'abondance, la fraîcheur, la provision.

Les eaux paisibles, quant à elles, calment, reflètent, restaurent.

Ce n'est pas un lieu extérieur seulement, c'est un lieu intérieur — une atmosphère que Dieu crée **en toi.**

Il ne t'abandonne pas à ton épuisement. Il t'invite à un **repos profond**, pas seulement physique, mais **spirituel, émotionnel.**

Tu n'as pas à tout porter. Tu n'as pas à tout comprendre.

Tu peux **reposer ta tête sur son cœur.**

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

Est-ce que je prends le temps de me reposer **dans la présence de Dieu ?**

Qu'est-ce qui m'épuise ou me disperse actuellement ou souvent ?

Quelles sont **mes eaux paisibles** ? Où Dieu me donne-t-il rendez-vous pour me restaurer ?

– Est-ce que je lui laisse la place de **me conduire**, ou est-ce que je cours sans l'écouter ?

Respire. Laisse tomber les armes.

Répète doucement ce verset comme une prière :

« **Tu me fais reposer... Tu me conduis près des eaux paisibles... »**

Inspire cette paix. Expire les tensions. Tu n'as pas besoin de faire plus. Tu as juste besoin d'être **avec Lui**.

Et dans ce calme, tu découvriras une paix qui **ne dépend pas des circonstances**,

mais qui coule en toi comme un ruisseau caché.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Gestion du stress et du cortisol (25 min)

Introduction

Le **renouveau hormonal** – cette période qui englobe la préménopause, la ménopause et la post-ménopause – nous invite à **réapprendre notre rythme**.

Le corps, autrefois capable d'encaisser de longues périodes de stress, envoie désormais des signaux plus clairs : fatigue persistante, sommeil perturbé, irritabilité. Ces manifestations ne sont pas uniquement liées aux hormones : elles reflètent aussi un **système nerveux épuisé** après des années de course effrénée.

Apprendre à **ralentir** devient une stratégie de santé essentielle, permettant de respecter la transformation en cours et de préserver son énergie vitale pour traverser cette période avec sérénité et force.

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11:28)

Théorie – Comprendre le stress et le cortisol

Le corps possède un **système d'alarme** régulé par le **cortisol**, l'hormone du stress, produite par les glandes surrénales. Elle est indispensable pour faire face aux défis quotidiens.

Pendant le renouveau hormonal, trois phénomènes augmentent notre vulnérabilité :

La tempête hormonale

Les fluctuations puis la chute des œstrogènes perturbent la régulation de l'humeur et de l'anxiété. Le système nerveux devient plus réactif au stress.

L'épuisement des surrénales

Des années de sollicitations prolongées rendent les glandes moins efficaces pour gérer le stress, favorisant l'épuisement ou le burn-out.

L'impact amplifié du cortisol

Un taux de cortisol chroniquement élevé intensifie les bouffées de chaleur, perturbe le sommeil, favorise le stockage abdominal des graisses et entretient l'anxiété et le « brouillard mental ».

La gestion du stress n'est donc pas un simple confort : c'est un **pilier essentiel pour traverser le renouveau hormonal en santé**.

Quelques astuces



Pour calmer le stress et réguler le cortisol :

Écouter les signaux du corps : faire une pause dès les premiers signes de fatigue.

Respiration consciente : inspirer 4 temps, expirer 6 temps pendant 2-3 minutes pour apaiser le système nerveux.

Réviser son emploi du temps : programmer des plages de régénération comme des rendez-vous prioritaires.

Activités physiques apaisantes : gym douce, marche en nature, natation.

Cultiver la légèreté : s'autoriser des moments de détente sans culpabilité (lecture, musique, loisirs).

Créer un sanctuaire de sommeil : obscurité, fraîcheur, literie confortable pour un sommeil réparateur.

Alimentation saine : privilégier des fruits et légumes, poissons, viandes blanches, légumineuses, bien s'hydrater,

Regard biblique

La Bible nous invite à **faire une pause et à confier nos fardeaux à Dieu**. Se reposer n'est pas un signe de faiblesse, mais un acte de sagesse et de confiance.

« Arrêtez, et sachez que je suis Dieu ! » (Psaume 46:11)

Ralentir, se détacher du rythme effréné et écouter son corps, c'est **honorer la création de Dieu en nous** et accueillir le repos qu'il propose.

Conclusion

Apprendre à ralentir pendant le renouveau hormonal, c'est accepter que **les règles ont changé**.

Ce n'est pas un renoncement à sa vitalité, mais une intelligence nouvelle.

En calmant le rythme, on apaise le cortisol ; en apaisant le cortisol, on atténue les tempêtes du renouveau.

Ralentir devient un **acte d'autorité sur sa santé**, permettant de construire une vie post-ménopause **plus consciente, plus savoureuse et profondément résiliente**.

✨ Le corps et l'esprit trouvent leur équilibre quand nous choisissons de respecter nos besoins et de recevoir le repos que Dieu nous offre.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer un sujet de reconnaissance : un progrès, un apaisement, une ressource, une personne... Quelque chose pour lequel elle peut dire "merci" aujourd'hui.

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *Il me fait reposer dans de verts pâturages, il me dirige près des eaux paisibles.* -Psaume 23:2

♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif

Que tu puisses trouver des moments de repos véritable au milieu de tes journées, même quand le rythme semble effréné. Que Dieu t'accompagne près des eaux paisibles, et que tu puisses sentir sa paix apaiser ton cœur. Souviens-toi : ralentir, c'est avancer avec Le Seigneur.

[illegible]

L'accueil de soi – Thème 4

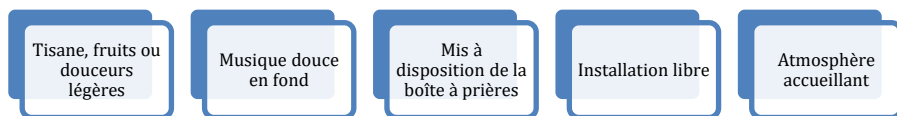


Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Aime ton prochain comme toi-même.

Matthieu 22:39

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

L'accueil de soi est cette capacité à se reconnaître, s'accepter et s'aimer dans toutes les dimensions de notre être. Trop souvent, nous sommes prompts à la critique, à la comparaison ou à l'oubli de soi. Pourtant, Jésus nous rappelle un principe essentiel : "Aime ton prochain comme toi-même." Cela implique aussi de nous aimer avec douceur, de nous offrir le regard bienveillant que nous réservons aux autres. Ce temps est une invitation à déposer nos jugements, à réconcilier notre image intérieure, et à cultiver une relation plus paisible et pleine de grâce envers nous-mêmes.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Aime ton prochain comme toi-même. - Matthieu 22:39

Méditer ce verset, c'est entendre un appel profond à l'amour vrai, celui qui commence par une relation juste et bienveillante avec soi-même.

Trop souvent, nous lisons ce verset en nous concentrant sur la première partie :

« Aimer son prochain. »

Mais Jésus n'a pas séparé cet amour de l'amour de soi.

Il a dit : « comme toi-même. »

Autrement dit : l'amour que tu offres aux autres puise dans celui que tu te portes.

Cela ne veut pas dire être centré sur soi d'un amour égoïste.

Cela veut dire se reconnaître digne d'amour, de grâce, de patience, de respect.

Car tu es, toi aussi, une créature merveilleusement faite (Psaume 139:14).

Et tu es invitée à t'aimer dans cette vérité, comme Dieu t'aime.

Si ton cœur est dur envers toi-même, comment pourra-t-il aimer librement ?

Si tu te juges sans cesse, comment offrir aux autres un regard de bonté ?

Aimer son prochain commence souvent par désapprendre la dureté ou la mauvaise image de soi.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Suis-je capable de m’aimer avec bienveillance, comme Dieu m’aime ?

– Y a-t-il en moi des parties que je rejette, que je cache, que je méprise ?

– Est-ce que je traite les autres mieux que je ne me traite moi-même ?

– Comment Dieu m’appelle-t-il aujourd’hui à restaurer l’amour que je me porte ?

Ferme les yeux un instant.

Dis doucement : « **Seigneur, apprends-moi à m'aimer comme Toi tu m'aimes, pour que je puisse aimer l'autre comme Tu m'y invites. »**

Inspire la grâce. Expire les jugements. Accueille l'amour de Dieu comme un baume sur ton cœur.

Tu es appelée à aimer, et cet amour commence **en toi**, avec toi.
Pas dans la perfection, mais dans la vérité.

Tu es une terre que Dieu cultive avec patience. Et l'amour que tu offres aux autres poussera mieux sur une terre **nourrie et honorée**.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Santé mentale et équilibre émotionnel (25 min)

Introduction

Le **renouveau hormonal** – comprenant la préménopause, la ménopause et la post-ménopause – s'accompagne souvent d'une

tempête intérieure, aussi déstabilisante que les bouleversements physiques.

Beaucoup de femmes ressentent une **étrangeté face à elles-mêmes** : des émotions imprévisibles, une tristesse soudaine, une colère disproportionnée ou une anxiété sourde.

Ces manifestations ne sont pas un signe de faiblesse, mais les **vagues d'une transformation hormonale et identitaire profonde**.

L'**accueil de soi** est une pratique radicale de bienveillance : permettre aux émotions d'exister sans jugement, pour reconstruire un équilibre mental et développer une **résilience authentique**.

« Apprenez de moi, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour vos âmes. » (Matthieu 11:29)

Théorie – Comprendre la tempête émotionnelle

Les œstrogènes ne se contentent pas de réguler la reproduction : ils modulent également l'activité des neurotransmetteurs essentiels :

Sérotonine : régule humeur, sommeil et anxiété.

Dopamine : source de motivation et de plaisir.

GABA : calme l'activité neuronale.

Lorsque leur production diminue, le cerveau perd un **régulateur majeur**, provoquant :

Amplification émotionnelle : réactions intenses à de petites contrariétés, sensibilité accrue au cortisol.

Anxiété et ruminations mentales : pensées répétitives, inquiétudes, inquiétudes nocturnes.

Perte des tampons de stress : seuil de tolérance diminué, système nerveux plus vulnérable.

Crise identitaire et existentielle : questionnements sur la valeur et l'identité personnelle.

Développer **l'accueil de soi** permet de transformer la relation aux émotions : observer avec curiosité et compassion ces messagères nous renseigne sur nos besoins non satisfaits (repos, limites, reconnexion, sens).

Quelques astuces

 Pour apprivoiser ses émotions :

Nommer ses émotions : « je me sens submergée », « irritable », « vulnérable ».

Rituel de check-in émotionnel : 5 minutes matin et soir pour observer son état sans jugement.

Pause RESPIR : Reculer, Écouter, Souffler, Prendre du recul, Identifier le besoin, Répondre de façon alignée.

Journal de gratitude et d'acceptation : noter chaque jour 3 choses pour lesquelles on est reconnaissante et 1 chose difficile que l'on accepte de lâcher.

Trousse de secours émotionnelle : musique, photos, objets réconfortants, amie de confiance, bain chaud.

Bienveillance corporelle : gym douce, automassage, marche consciente en nature.

Redéfinir la productivité : accepter des jours « moins productifs » sans culpabilité.

Regard biblique

Dieu nous invite à **confier nos émotions et nos fardeaux à Lui**, même lorsque le tumulte intérieur semble incontrôlable.

« Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. » (1 Pierre 5:7)

Accueillir ses émotions, c'est **recevoir la paix de Dieu** et apprendre à naviguer la vie avec plus de conscience, de compassion et de sagesse intérieure.

Conclusion

Le renouveau hormonal est un **passage initiatique** qui demande de renoncer à l'illusion du contrôle total.

L'**accueil de soi** devient la clé de voûte de la transformation.

Observer et accepter l'irritabilité, la tristesse ou la vulnérabilité sans jugement permet d'intégrer ses parts d'ombre et de découvrir une **force et une paix intérieure inédites**.

Cette période devient ainsi une **reconquête de soi**, plus entière, consciente et profondément compassionnée.

✨ Les émotions, même inconfortables, sont des alliées pour vivre une vie authentique, alignée avec nos besoins et la présence de Dieu dans notre renouveau.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer une chose en elle-même qu'elle choisis d'accueillir avec douceur et gratitude

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *Aime ton prochain comme toi-même.* - Matthieu 22:39

- ♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif

Que tu puisses marcher avec plus de douceur envers toi-même. Que tu te rappelles que l'amour véritable ne commence pas à l'extérieur, mais s'enracine d'abord dans ton propre cœur. Tu n'es pas appelée à te rejeter ou à t'oublier, mais à t'aimer comme Dieu t'aime : avec vérité, tendresse et espérance. Tu es un reflet de Sa beauté, même dans tes fragilités.

[illegible]

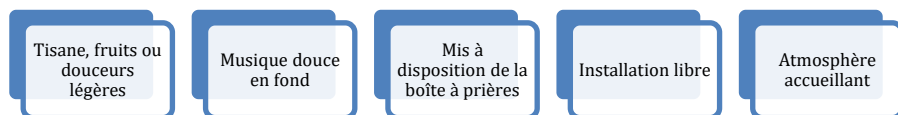
La solitude n'est pas l'abandon – Thème 5



Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai à vous. **Jean 14:18**

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

La solitude est une expérience que beaucoup vivent à un moment ou un autre, notamment lors des transitions comme cette phase de renouvellement. Pourtant, cette solitude n'est pas un abandon. Aujourd'hui, nous allons découvrir ensemble comment Dieu nous accompagne fidèlement, même dans les moments où nous nous sentons isolées, et comment renouer avec le lien et la communauté pour retrouver force et espérance..

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai à vous. - Jean 14:18

Méditer ce verset, c'est entendre la promesse d'un Dieu qui ne t'abandonne pas, même dans les heures de vide ou d'absence.

Le mot *orphelin* évoque la perte, l'abandon, la solitude extrême.

Jésus connaît ces sentiments. Il les a vus dans les cœurs.

Et c'est **à ses disciples troublés** qu'il dit ces paroles pleines de tendresse : « **Je viendrai à vous.** »

Il ne dit pas seulement : *Je vous enverrai une aide* ou *Je penserai à vous*. Il dit : **Moi-même, je viendrai.** C'est une promesse de **présence personnelle, fidèle et intime.**

Tu n'es pas seule, même si tu te sens seule.

Tu n'es pas abandonnée, même si tu passes une saison de silence ou de perte. Il te voit. Il connaît ce qui t'habite.

Et **il vient à toi, là où tu es**, dans ta chambre, ton cœur, tes pensées, tes larmes.

Il vient sans bruit. Il vient avec douceur.

Il vient comme une paix qui descend doucement sur ton âme.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Y a-t-il un endroit en moi où je me sens abandonnée, oubliée, livrée à moi-même ?

– Est-ce que je crois que Jésus vient **à moi**, ici, maintenant ?

– Comment puis-je me rendre disponible à sa venue aujourd’hui ?

Ferme les yeux. Respire lentement.

Et laisse cette parole descendre dans ton cœur comme une pluie de consolation :

« Je ne te laisserai pas orpheline... Je viens à toi. »

Tu n’as pas besoin de chercher Dieu loin.

Il est proche. Il est là.

Tu as un Père. Tu as un Ami. Tu as un Consolateur.

Et même quand tu te crois oubliée,

tu es portée.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Isolement social et lien communautaire (25 min)

Introduction

Le **renouveau hormonal** – préménopause, ménopause et post-ménopause – apporte souvent un **sentiment de solitude profonde**.

Cette solitude n'est pas forcément liée à l'isolement physique : on peut se sentir seule au milieu de sa famille ou d'un groupe d'amis. Elle naît du sentiment que **personne ne peut vraiment comprendre** ce que l'on traverse : tempêtes hormonales invisibles, remise en question identitaire, fatigue persistante.

Se retirer devient parfois instinctif, par manque d'énergie ou par peur d'être un fardeau. Pourtant, **le lien aux autres est une bouée de sauvetage essentielle**. Comprendre que la solitude peut être transformée en **opportunité de connexion authentique** est fondamental pour traverser le renouveau sans sombrer dans l'isolement ou la dépression.

« Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils retirent un bon profit de leur travail. » (Ecclésiaste 4:9)

Théorie – Les effets de l'isolement sur la santé

La solitude prolongée a des **conséquences physiologiques et psychologiques** importantes, surtout pendant le renouveau hormonal :

Impact sur le stress et l'inflammation : le corps perçoit la solitude chronique comme une menace, activant le système nerveux

sympathique et le cortisol. Cette alerte permanente favorise l'inflammation et l'aggravation des symptômes du *renouveau*.

Cercle vicieux avec la dépression : le manque de connexion prive le cerveau de stimuli positifs et de soutien émotionnel, accentuant les symptômes dépressifs (fatigue, irritabilité, perte d'intérêt).

Privation de « co-régulation » : les interactions sociales calment naturellement le système nerveux. Se priver de ces échanges réduit un outil puissant de gestion du stress et des émotions.

Perte des rôles sociaux structurants : départ des enfants, retraite, changements de vie... sans effort conscient pour recréer du lien, le vide s'installe.

Il est crucial de distinguer **solitude choisie** (temps pour se ressourcer) et **solitude subie** (isolement non désiré et source de détresse). La seconde représente un vrai danger pour la santé mentale et physique.

Quelques astuces

✿ Pour cultiver des liens authentiques et nourrissants :

Identifier ses liens nourriciers : petits comités intimes ou groupes plus larges selon ses besoins.

Oser la vulnérabilité stratégique : répondre honnêtement à « Comment vas-tu ? » auprès d'une personne de confiance.

Rechercher des personnes qui comprennent : rejoindre un groupe de parole, atelier ou communauté en ligne dédiée au *renouveau*.

Recadrer les interactions sociales : se fixer de petits objectifs : un appel de 10 minutes, un message, une promenade avec une voisine.

Créer des rituels de connexion : café hebdomadaire, repas mensuel entre femmes, activité régulière pour tisser des liens durables.

Se tourner vers la transmission : mentorat, bénévolat ou partage de compétences pour créer du lien intergénérationnel.

Consulter un professionnel : psychologue ou thérapeute pour rompre un isolement profond et paralysant.

Regard biblique

Dieu **n'abandonne jamais** celles qui se sentent seules. La Bible nous rappelle que même dans les moments d'isolement apparent, nous restons visibles et aimées de Dieu.

« Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point. »
(Hébreux 13:5)

Cultiver des liens, partager et recevoir du soutien fait partie du plan divin pour notre bien-être émotionnel et social.

Conclusion

La solitude ressentie pendant le renouveau est un **signal d'alarme**, non une condamnation.

Elle indique un besoin fondamental : être vue, entendue et comprise.

Poser de petites actions pour cultiver des liens authentiques transforme l'isolement en opportunité : se connecter à celles qui

traversent les mêmes eaux, approfondir les amitiés vraies, redéfinir sa place dans la communauté.

Même dans les moments où l'on se sent le plus seule, **nous ne sommes jamais véritablement abandonnées.**

✨ Le renouveau peut devenir un catalyseur de **réseau de soutien riche et résilient**, révélant la présence constante de Dieu dans nos vies et nos relations.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
 - ♥ Chacune peut nommer un changement qu'elle accepte aujourd'hui... ou une partie d'elle qu'elle apprend à bénir
-
-
-

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset clé : *Je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai à vous.* - Jean 14:18

- ♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif

Que tu puisses ressentir la présence fidèle de Jésus à tes côtés, même dans les moments de solitude.

*Que tu saches que tu n'es jamais seule, et que chaque lien, petit ou grand, est une source de force et de guérison.
Marche avec confiance, portée par Son amour et entourée de personnes ressources.*

[illegible]

Porter du fruit à tout âge – Thème 6

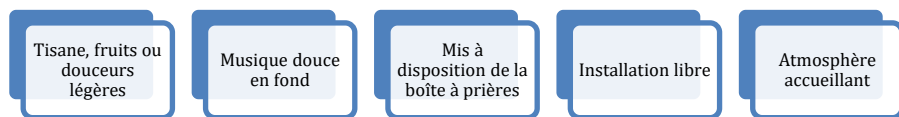


Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Ils portent encore des fruits dans la vieillesse, ils sont pleins de sève et verdoyants.

Psaume 92:15

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Chaque saison de la vie est fertile et pleine de promesses.

Même avec les années qui passent, notre capacité à porter du fruit ne se tarit pas.

Nous sommes appelées à reconnaître la richesse de notre expérience, à accueillir la sagesse accumulée, et à rayonner pleinement, à tout âge.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Ils portent encore des fruits dans la vieillesse, ils sont pleins de sève et verdoyants. - Psaume 92:15

Méditer ce verset, c'est ouvrir les yeux sur une vérité trop souvent oubliée : la fécondité ne s'arrête pas avec l'âge.

Ce n'est pas la jeunesse qui garantit la force,
ni la vigueur apparente qui détermine la valeur.

C'est l'enracinement en Dieu qui rend la vie pleine de sève.

« Ils portent encore des fruits... »

Le mot *encore* est un baume pour l'âme.

Il parle d'un **aujourd'hui vivant**, d'une **continuation**, d'un **avenir porteur de sens**, même lorsque le corps ralentit ou que le monde regarde ailleurs.

Dieu ne met **aucune date de péremption** sur ta fécondité spirituelle.

Tu peux bénir, transmettre, prier, écouter, porter, guérir, créer.

Tu peux encore **porter du fruit**.

Et ce fruit — paix, sagesse, tendresse, foi profonde — est souvent plus mûr, plus doux, plus durable.

« Pleins de sève et verdoyants... »

L'image est vivante, active, riche : une vie connectée à la source.
Même si les saisons changent, même si certaines branches sont marquées,

l'arbre ne meurt pas : il reste vivant, nourri de l'intérieur.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Est-ce que je crois que ma vie porte encore du fruit aujourd'hui ?

– Où est-ce que je vois cette sève couler en moi (dans mes dons, mes relations, mes prières...) ?

– Suis-je en train de laisser Dieu nourrir mes racines, ou ai-je cessé de croire en ma fécondité ?

Respire profondément. Sens la vie qui coule encore en toi.

Répète doucement, dans ton cœur :

« Je suis encore verdoyante. Je porte du fruit. »

Laisse cette vérité raviver ton âme.

Tu n'es pas en fin de parcours :

Tu es en floraison continue.

Et tant que Dieu est ta source, **la vie continue de couler.**

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Vivre pleinement sa vie à tout âge (25 min)

(maintien de la mobilité, activité sociale et physique)

Introduction

Le **renouveau hormonal** – préménopause, ménopause et post-ménopause – est parfois perçu comme un passage vers le déclin, un temps où l'on « fait moins » et où l'on « est moins ».

Cette vision est non seulement réductrice, mais elle nie le **potentiel de croissance et de contribution** qui demeure intact et s'enrichit avec l'expérience et la sagesse.

« Porter du fruit » à tout âge, ce n'est pas reproduire la fécondité de la jeunesse, mais **incarner une vitalité nouvelle**, plus profonde et consciente. La **santé** devient alors un outil clé : mobilité, force et lien social permettent de rester actrice de sa vie et de continuer à semer, grandir et récolter.

« Ils portent encore des fruits dans la vieillesse, ils sont pleins de sève et verdoyants. » (Psaume 92:15)

Théorie – Les piliers de la vitalité

La capacité à « porter du fruit » repose sur trois piliers essentiels à surveiller pendant et après le renouveau :

Mobilité et force musculaire (Sarcopénie)

À partir de 50 ans, on perd naturellement de la masse et de la force musculaire, accentuée par la chute des œstrogènes. Les muscles influencent non seulement le mouvement, mais aussi le métabolisme, la glycémie, la santé osseuse et l'humeur. Maintenir sa force, c'est préserver autonomie et vitalité.

Santé articulaire et osseuse

La baisse des œstrogènes impacte densité osseuse et lubrification articulaire. Sans activité physique adaptée, raideurs et douleurs peuvent limiter le mouvement et la participation sociale.

Vitalité sociale et cognitive

L'inactivité sociale et intellectuelle freine la neurogenèse et augmente le risque de déclin cognitif. La connexion sociale stimule l'humeur et protège contre la dépression.

Porter du fruit n'est donc pas qu'une métaphore : un corps qui bouge, un esprit qui apprend et un cœur qui se connecte sont les conditions pour continuer à s'épanouir pleinement.

Quelques astuces

 Pour rester active, connectée et épanouie :

Entraînement en force : exercices de renforcement (squats, fentes, bandes élastiques, charges) 2 fois par semaine pour prévenir la sarcopénie.

Mouvements portés : natation, vélo, aquagym pour bouger sans impacter les articulations.

Souplesse et équilibre : gym douce, stretching, étirements quotidiens pour mobilité et prévention des chutes.

Projets concrets : objectifs de marche, voyage actif, apprentissage d'une nouvelle compétence pour stimuler corps et esprit.

Créer du lien par l'action : joindre un club, un cours ou une association pour allier activité physique et sociale.

Découverte de la nature : Jardinage pour bouger et apaiser le système nerveux, oiseaux.

Penser « adaptation » plutôt que « performance » : ajuster l'intensité et accepter les jours moins bons sans jugement.

Regard biblique

Dieu souhaite que nous continuions à **porter du fruit, même avec l'âge**, à travers nos actions, nos relations et notre sagesse. La vie reste fertile et pleine de sens, peu importe les changements corporels.

« Le juste fleurira comme le palmier, il croîtra comme le cèdre du Liban. » (Psaume 92:13)

La fécondité de la vie n'est pas seulement physique : elle se manifeste dans la transmission, la présence, la sagesse et la joie.

Conclusion

Le renouveau n'est pas la fin de la fructification, mais le début d'une **nouvelle saison de croissance**.

« Porter du fruit à tout âge » signifie que **valeur et capacité à contribuer se transforment, mais ne disparaissent pas**.

En prenant soin de son corps, en nourrissant sa curiosité et en cultivant les liens sociaux, on prépare le terrain pour une **fécondité nouvelle**, pleine de sagesse et de vitalité.

✨ Les fruits que nous portons désormais sont ceux de la sagesse, de la présence, de la transmission et d'une joie profondément ancrée, preuve vivante qu'une vie vibrante et féconde est possible après la ménopause.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer un fruit qu'elle voit déjà dans sa vie aujourd'hui, ou un domaine où elle croit que Dieu va encore porter du fruit.

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset clé : *Ils portent encore des fruits dans la vieillesse, ils sont pleins de sève et verdoyants.* - Psaume 92:15

♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif

Que tu puisses vivre dans la confiance que tu portes encore beaucoup de fruits. Que ton corps, ton esprit et ton cœur soient remplis de vitalité. Tu es précieuse, aimée, et fertile en toute saison.

[illegible]

Repos et renouveau – Thème 7

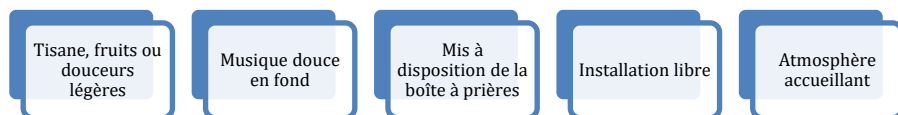


Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.

Matthieu 11:28

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Nous explorons le repos que Jésus nous offre, un repos profond et vrai, au-delà de la simple pause physique.

Dans nos vies souvent chargées et fatigantes, nous sommes invitées à déposer nos fardeaux et à accueillir le renouveau que Dieu veut insuffler à notre cœur et notre corps.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. - Matthieu 11:28

Méditer ce verset, c'est entendre un appel doux et urgent de Jésus, adressé à ton cœur fatigué, à ton corps tendu, à ton âme parfois lasse.

« Venez à moi... »

Il ne dit pas : *Réglez d'abord vos problèmes, puis approchez.*

Il ne dit pas : *Montrez-vous fortes, capables, souriantes.*

Il dit : **Venez. Comme vous êtes.**

Avec ce qui pèse. Avec ce qui tire. Avec ce qui étouffe.

Jésus ne cherche pas des femmes parfaites.

Il accueille celles qui **plient sous le poids**,

celles qui **cachent leur fatigue derrière un sourire**,

celles qui **portent trop** depuis trop longtemps.

« Et je vous donnerai du repos. »

Pas un repos temporaire ou superficiel.

Un repos **qui vient d'en haut**, qui **touche l'intérieur**.

Un repos qui dit : *Tu n'as plus besoin de tout porter seule.*

Tu peux t'asseoir. Tu peux respirer. Tu peux me laisser faire.

Ce repos n'est pas l'absence de problème,
c'est la **présence de Jésus** au milieu de TOUT.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Qu’est-ce qui me fatigue aujourd’hui — physiquement, émotionnellement, spirituellement ?

– Quels sont les fardeaux que je porte sans les déposer ?

– Est-ce que je crois vraiment que Jésus peut me donner un repos profond ?

– Suis-je prête à venir à Lui... sincèrement, simplement ?

Ferme les yeux.

Inspire lentement, profondément.

Et dans le silence de ton cœur, répète :

« Je viens à toi, Jésus. Je suis fatiguée. Je suis chargée. Donne-moi ton repos. »

Reste là un instant. Laisse son amour t'envelopper.

Tu n'as pas besoin de tout maîtriser.

Tu as besoin de **revenir à Lui**, encore et encore.

Et dans ce lieu secret entre ton cœur et le sien,

le repos descend. Le souffle revient. La paix s'installe.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Sommeil et récupération (25 min)

(qualité du sommeil, rythme circadien, régénération du corps)

Introduction

Dans le tourbillon du renouveau – préménopause, ménopause et post-ménopause – le **sommeil** devient souvent l'une des premières victimes.

Les nuits se transforment en champ de bataille : bouffées de chaleur, pensées qui s'emballent, réveils précoces... laissant plus fatiguée qu'au coucher.

Cette privation de repos n'est pas un simple inconfort : elle affecte **tous les autres aspects de la santé**. Le sommeil est le moment où le corps et l'esprit **réparent, réorganisent et renforcent** l'énergie vitale indispensable à la transformation.

« Il y a un temps pour tout, un temps pour se reposer et un temps pour agir. » (Ecclésiaste 3:1)

Théorie – Pourquoi le sommeil est central

Le sommeil est un processus **actif et complexe**, régulé par le rythme circadien et perturbé par les changements hormonaux du renouveau :

Œstrogènes et progestérone : favorisent le sommeil profond et régulent la température corporelle. Leur déclin fragilise le sommeil.

Bouffées de chaleur nocturnes : déclenchées par un hypothalamus hyperactif, elles fragmentent le sommeil réparateur.

Cortisol déréglé : le stress chronique et le déséquilibre hormonal maintiennent le corps en état d'alerte, alors qu'il devrait se reposer.

Mélatonine : hormone du sommeil dont la production diminue avec l'âge, retardant l'endormissement.

Les conséquences d'un mauvais sommeil sont systémiques : irritabilité, « brouillard mental », prise de poids, immunité affaiblie et diminution de la tolérance à la douleur. Sans un sommeil de

qualité, tous les autres efforts pour traverser le renouveau deviennent plus difficiles.

3. Quelques astuces

 Pour améliorer son sommeil et soutenir la transformation :

Couvre-feu digital : éteindre écrans 1h30 avant le coucher pour favoriser la mélatonine.

Rituel du soir « fraîcheur » : douche tiède, brumisateuse, draps et vêtements en matières naturelles.

Chambre optimale : sombre, fraîche (18-19°C), silencieuse ou avec bruit blanc si nécessaire.

Apprivoiser les réveils nocturnes : se lever 20 min si le sommeil ne revient pas, lire ou méditer à faible lumière.

Rythme régulier : se lever à la même heure pour resynchroniser l'horloge interne.

Limiter stimulants : réduire caféine et alcool le soir.

Relaxation active : relaxation, étirements doux ou scan corporel pour passer du mode action au mode repos.

Regard biblique

Le sommeil n'est pas un luxe, mais un **don de Dieu pour restaurer et régénérer**.

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11:28)

Se reposer n'est pas passivité : c'est **faire confiance à Dieu**, permettre à son corps et à son esprit de recevoir force, clarté et énergie pour la vie à venir.

Conclusion

Pendant le renouveau, le sommeil devient un **partenaire actif** de la transformation.

Chaque nuit régénère le corps et l'esprit.

Elle équilibre l'humeur, nettoie le cerveau, répare les tissus et recharge les hormones.

Protéger son sommeil est un **acte de sagesse et de survie**. Repos et renouveau ne sont pas opposés : le sommeil est le terreau fertile à partir duquel **une énergie nouvelle et une vitalité durable peuvent éclore**.

***Note importante :** Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut partager un moment où elle a ressenti la paix ou le réconfort divin récemment.

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés et je vous donnerai du repos.- Matthieu 11:28

- ♥ Invitation à écrire un mot, une prière ou un engagement dans le cahier collectif.

Que tu puisses venir à Jésus avec tes fatigues, déposer tes fardeaux et goûter à Son repos. Que tes nuits soient douces, ton corps renouvelé, et ton esprit apaisé.

Tu n'es pas seule : il y a un lieu sûr où tu peux te reposer, te régénérer.

[illegible]

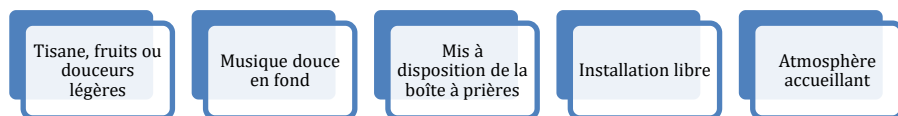
La beauté intérieure se révèle – Thème 8



Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

L'homme regarde à ce qui frappe les yeux, mais l'Éternel regarde au cœur. - 1 Samuel 16:7

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Nous allons nous tourner vers une beauté plus profonde et durable que l'apparence extérieure : la beauté intérieure, celle d'un cœur paisible et d'un esprit doux.

Dans un monde qui valorise souvent le paraître, Dieu nous rappelle que notre vraie valeur réside dans ce que nous sommes au plus profond de nous-mêmes.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

L'homme regarde à ce qui frappe les yeux, mais l'Éternel regarde au cœur. - 1 Samuel 16:7

Méditer ce verset, c'est accepter de sortir du regard des autres, et même du regard que dur que l'on pose parfois sur soi, pour entrer dans la lumière du regard de Dieu — un regard pur, vrai, et plein d'amour.

Nous vivons dans un monde où l'apparence, la performance, l'image projetée prennent trop souvent le dessus.

« L'homme regarde à ce qui frappe les yeux... »

Ce que tu montres. Ce que tu réussis. Ce que tu portes. Ce que tu exprimes.

Mais Dieu, Lui, ne s'arrête pas là.

Il regarde plus loin. Plus profond.

« L'Éternel regarde au cœur. »

Il voit ce que les autres ne voient pas :

- tes intentions cachées,
- tes blessures silencieuses,
- ta foi fidèle,
- tes combats discrets,
- tes élans d'amour, même maladroits.

Son regard ne juge pas comme le monde juge.

Il ne mesure pas ta valeur à ce que tu fais, mais à **qui tu es en Lui.**

Ce regard-là libère. Il permet d'être vraie. D'être aimée. D'être accueillie.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Quel regard est-ce que je porte sur moi-même ?

– Est-ce que je vis sous le regard de Dieu ou sous le regard des autres ?

– Qu'y a-t-il dans mon cœur aujourd'hui que Dieu voit, et que moi je fuis ou cache ?

– Comment puis-je me laisser aimer par ce regard qui ne condamne pas mais transforme ?

Ferme les yeux. Respire profondément.
Laisse tomber les masques. Laisse tomber la comparaison.
Et dis doucement, en toi :
« Seigneur, regarde mon cœur. Aime-moi là où je suis vraiment. »

Tu n'as pas besoin d'impressionner Dieu.
Tu n'as pas besoin de paraître.
Tu as juste besoin d'être.

Et dans ce regard d'amour, ton cœur peut respirer, guérir, fleurir.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -
Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Image corporelle et confiance en soi (25 min)

(regard sur soi, impact des changements physiques liés à l'âge)

Introduction

Le renouveau s'accompagne de transformations physiques qui peuvent ébranler l'image que l'on a de soi.

Le visage change, la silhouette se transforme, la peau et les cheveux trahissent le passage du temps. Dans une société obsédée par la

jeunesse, ces métamorphoses sont souvent perçues comme une perte.

Pourtant, le renouveau invite à **déplacer le regard de la surface vers la profondeur**. La véritable beauté de cette période émane de l'intérieur, forgée par l'expérience, la résilience et l'acceptation.

« La beauté intérieure se révèle » lorsqu'on cesse de lutter contre son reflet pour reconnaître la puissance et la grâce d'un visage qui a vécu, aimé et appris. »

Théorie – Comprendre la beauté intérieure

L'impact des changements physiques sur l'image corporelle est à la fois **biologique et psychologique** :

Changements physiologiques directs : La chute des œstrogènes diminue le collagène et l'élasticité, modifie la répartition des graisses et la densité des cheveux. Ces transformations nécessitent un processus d'adaptation.

Le choc du regard : L'image que l'on a de soi peut être en décalage avec le miroir, provoquant dissonance, deuil et insatisfaction corporelle.

Lien corps-estime de soi : L'estime de soi, souvent partiellement construite sur l'apparence, peut vaciller si d'autres fondations (valeurs, compétences, relations) ne sont pas solides.

Influence culturelle toxique : Le récit social dominant associe beauté, valeur et jeunesse. Redéfinir consciemment la beauté et la valeur personnelle demande un effort de reconditionnement mental.

La « beauté intérieure » se manifeste par la **confiance apaisée, la force du regard, la gentillesse des expressions et la chaleur de la présence**. Elle résulte d'un travail intérieur visible à l'extérieur.

Quelques astuces

 Pour cultiver et rayonner cette beauté intérieure :

Pratiquer le « regard global » : Observer son reflet dans son ensemble et se demander : « Est-ce que je rayonne ? » plutôt que « Est-ce que je corresponds ? ».

Diversifier ses sources de validation : Investir temps et énergie dans des activités qui procurent compétence et fierté indépendamment de l'apparence.

Adapter son environnement visuel : Suivre des femmes de son âge qui célèbrent authenticité et style pour recalibrer sa perception.

Renouer avec son corps par le toucher : Auto-massage bienveillant pour reconnaître et remercier son corps.

Habiller son nouveau corps : Choisir des vêtements alignés avec sa morphologie et sa personnalité actuelle.

Cultiver la joie et le rire : Les émotions positives rayonnent et amplifient la beauté intérieure.

Parler en bien de son corps : Remplacer les commentaires dévalorisants par des affirmations sur les capacités et forces du corps.

Regard biblique

La Bible valorise la beauté qui **vient du cœur et de l'esprit**, plutôt que des traits physiques :

« La grâce est trompeuse, et la beauté est vaine ; mais la femme qui craint l'Éternel est celle qui sera louée. » (Proverbes 31:30)

Dieu voit la valeur **au-delà des apparences**. La beauté intérieure est éternelle et reflète la sagesse, la bonté et l'amour qui émanent de l'âme.

Conclusion

Le renouveau révèle la beauté intérieure.

En affrontant la mue de notre enveloppe extérieure, nous découvrons la source de notre valeur et attractivité **au-delà du miroir**. Ce processus libère : la beauté devient moins fragile, moins dépendante de l'approbation externe, et émane de la congruence entre l'intérieur et l'extérieur.

La femme qui émerge ne cherche plus à ressembler à une version idéalisée de sa jeunesse. Elle porte une **beauté distinctive**, chargée d'histoire, de force et de caractère, révélée grâce à l'âge et non malgré lui.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut partager un moment où elle s'est sentie belle ou précieuse aux yeux de Dieu.

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *L'homme regarde à ce qui frappe les yeux, mais l'Éternel regarde au cœur.* - 1 Samuel 16:7

- ♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif

*Que tu puisses cultiver la beauté d'un esprit doux et paisible. Que la paix de Dieu illumine ton cœur et rayonne à travers toi.
Rappelle-toi que tu es précieuse, belle, aimée au-delà de tout ce que l'on peut voir.*

[illegible]

La sagesse grandit avec les années – Thème 9

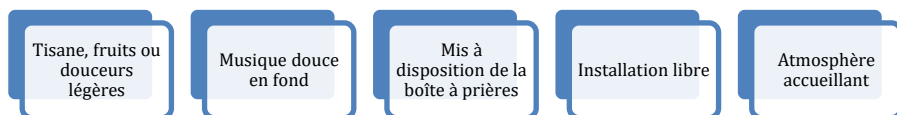


Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

La couronne des vieillards, ce sont leurs enfants, et l'honneur des enfants, ce sont leurs pères.

Proverbes 17:6

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Nous allons réfléchir à la richesse et à la valeur que la sagesse acquise avec les années apporte à notre vie, ainsi qu'à l'importance des liens intergénérationnels qui nous honorent et nous fortifient.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

La couronne des vieillards, ce sont leurs enfants, et l'honneur des enfants, ce sont leurs pères. - Proverbes 17:6

Méditer ce verset, c'est contempler la beauté de la transmission — ce qui circule entre les générations quand l'amour, la foi et la bénédiction prennent leur place.

« La couronne des vieillards... »

La couronne, c'est ce qui orne la tête avec fierté.

Dans la pensée biblique, elle symbolise l'honneur, la reconnaissance, la joie.

Et ici, ce ne sont pas des accomplissements personnels qui font cette gloire, mais les enfants.

Ceux qu'on a portés, accompagnés, enseignés, bénis.

Ceux qu'on a aimés, même dans l'imperfection.

« ... ce sont leurs enfants. »

Même quand les cheveux blanchissent, **la fécondité demeure** — dans les générations qu'on élève, qu'on influence, qu'on aime.

Et cela dépasse la maternité physique :

chaque parole semée, chaque prière, chaque geste d'amour compte.

« Et l'honneur des enfants, ce sont leurs pères. »

Les enfants grandissent avec un regard tourné vers leurs racines.

Le père (ou les parents, la génération d'avant) est un repère, un pilier. L'histoire que l'on transmet devient l'identité qu'ils reçoivent.

Quand ce lien est nourri, guéri, béni, il devient source de force pour ceux qui suivent.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Quelle est la couronne que je porte aujourd’hui ? Qui sont les vies que j’ai bénies, influencées, nourries ?

– Est-ce que je vois les générations comme une richesse, une continuité de grâce ?

– Que suis-je en train de transmettre, consciemment ou non, autour de moi ?

– Est-ce que je me laisse honorer pour ce que j’ai été, suis et serai dans la vie de mes enfants (ou des plus jeunes qui me regardent) ?

Respire doucement.

Laisse monter en toi la gratitude pour le chemin parcouru.

Et répète ce verset comme une prière : « **Seigneur, que ma vie soit une bénédiction pour ceux qui viennent après moi.** »

Tu es un maillon vivant d'une histoire de foi, une semeuse de repères, une femme **couronnée par la vie transmise.**

Et même si tu ne le vois pas encore, **ton héritage est en marche.**

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Mémoire et clarté mentale (25 min)

(Mémoire, clarté mentale, dépistages de santé en préménopause, ménopause et postménopause)

Introduction

La préménopause, la ménopause et la postménopause ne se résument pas à des bouleversements hormonaux visibles. Ces

transitions influencent également **le cerveau, la mémoire et la clarté mentale.**

Beaucoup de femmes décrivent un sentiment de « brouillard » : chercher ses mots, oublier une idée, perdre ses clés plus souvent qu'avant. Ces signes, parfois déstabilisants, ne sont pas synonymes de déclin inévitable, mais traduisent **les ajustements en cours dans le corps et le système nerveux.**

La bonne nouvelle : il existe de nombreux moyens pour soutenir son cerveau, rester lucide et préserver son équilibre intérieur à chaque étape du renouveau.

Théorie – Comprendre le cerveau et la mémoire

Le cerveau est directement influencé par les hormones, surtout les œstrogènes, qui soutiennent la communication entre les neurones et la circulation des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine).

Préménopause : les cycles irréguliers provoquent parfois des troubles passagers de l'attention, de la mémoire de travail et du sommeil. Ces signes révèlent que le corps amorce une transformation.

Ménopause : la chute durable des œstrogènes accentue certains symptômes : difficultés à se concentrer, irritabilité, fatigue accrue. Les troubles du sommeil liés aux bouffées de chaleur aggravent le sentiment de confusion.

Postménopause : le corps retrouve une stabilité hormonale, mais le vieillissement naturel peut ralentir certaines fonctions cognitives si rien n'est fait pour stimuler le cerveau. Les dépistages médicaux

(tension, glycémie, cholestérol, densité osseuse, dépistage de cancers) deviennent essentiels.

La **plasticité cérébrale** reste active à tout âge : le cerveau peut créer de nouvelles connexions, compenser certaines pertes et continuer à se développer si on lui offre stimulation, repos et bonne hygiène de vie.

3. Quelques astuces

 Pour préserver et renforcer ses capacités cognitives :

Entretenir la mémoire au quotidien : lire, écrire, apprendre de nouvelles choses (langues, musique, arts manuels), jouer à des jeux de réflexion.

Bouger régulièrement : l'activité physique améliore l'oxygénation du cerveau, stimule la circulation sanguine et réduit le risque cardiovasculaire. Même la marche quotidienne a un effet mesurable.

Prendre soin de son alimentation : oméga-3 (poissons gras, noix, graines de lin), légumes verts, fruits riches en antioxydants et réduction des sucres raffinés soutiennent la mémoire et l'équilibre cérébral.

Préserver son sommeil : instaurer une routine calme (lecture, respiration, tisane), éviter les écrans avant le coucher, créer un environnement reposant. Le sommeil profond consolide les souvenirs.

Cultiver la vie sociale : échanger, rire, se sentir entourée et partager ses expériences stimule le cerveau autant que les exercices intellectuels.

Faire des bilans réguliers : un suivi médical adapté permet d'anticiper et de corriger précocement. Parler ouvertement à son médecin des troubles cognitifs ou du sommeil aide à trouver des solutions personnalisées.

Regard biblique

La sagesse est un fruit qui grandit avec l'expérience et l'âge :

« Les enfants des enfants sont la couronne des vieillards, et la gloire des enfants, ce sont leurs pères. » (Proverbes 17:6)

Dieu valorise la connaissance, l'expérience et la clarté de jugement que l'âge apporte. La mémoire et la lucidité mentale sont des dons à entretenir pour servir avec discernement et amour.

Conclusion

La préménopause, la ménopause et la postménopause ne marquent pas une perte de vitalité intellectuelle, mais une transition vers une nouvelle sagesse.

Si ces périodes peuvent amener des moments de flou ou de fatigue mentale, elles offrent aussi l'occasion d'apprendre à mieux connaître son corps et son esprit. Le cerveau reste flexible et peut s'épanouir à tout âge.

En misant sur prévention, suivi médical, hygiène de vie et stimulation cognitive, chaque femme peut aborder ces années avec confiance et sérénité. La clarté mentale et la mémoire ne sont pas

des souvenirs du passé : elles se cultivent, se renouvellent et peuvent même s'épanouir avec l'expérience des années.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
 - ♥ Chacune peut partager une gratitude liée à un moment d'apprentissage ou de transmission.
-
-
-

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *La couronne des vieillards, ce sont leurs enfants, et l'honneur des enfants, ce sont leurs pères.*

Proverbes 17:6

- ♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif

Que tu puisses porter avec fierté la couronne de ta sagesse, et que tes liens d'amour te fortifient chaque jour. Que la paix de Dieu illumine ta mémoire et ton esprit.

Rappelle-toi que tu es une bénédiction et une source de lumière pour ceux qui t'entourent.

[illegible]

Renoncer pour renaître – Thème 10

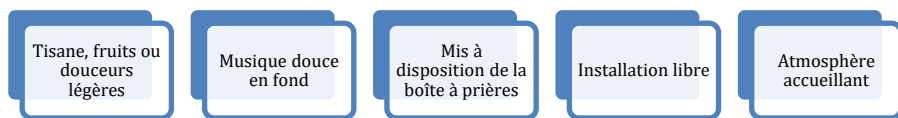


Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Et celui qui était assis sur le trône dit : Voici, je fais toutes choses nouvelles. Et il dit : Écris ; car ces paroles sont certaines et véritables.

Apocalypse 21:5

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Nous allons explorer le chemin du renoncement, non comme une perte, mais comme une porte ouverte à une nouvelle vie, pleine d'espérance et de transformations promises par Dieu.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Et celui qui était assis sur le trône dit : Voici, je fais toutes choses nouvelles. Et il dit : Écris ; car ces paroles sont certaines et véritables.

Apocalypse 21:5

Méditer ce verset, c'est entendre la voix du Christ qui ne déclare pas la fin... mais un commencement. Une promesse de renouveau, certaine et véritable.

« Voici, je fais toutes choses nouvelles. »

Pas quelques choses. Pas certaines choses. **Toutes choses.**

Cela inclut ce qui est brisé, épuisé, perdu, oublié, desséché.

Dieu ne jette pas, il recrée. Il prend les ruines et en fait un jardin.

Il prend les cendres et les transforme en beauté. Il fait du neuf là où toi tu ne vois plus que l'usé.

Et cette œuvre de renouvellement ne commence pas "un jour"...

Elle commence aujourd'hui, en toi.

« Écris. »

Ce n'est pas un simple détail. C'est un appel à retenir, à graver, à croire. Dieu sait combien nous oublions, combien le doute peut ronger. Alors il dit : *note-le, grave-le, ne l'oublie pas.*

Cette promesse est vraie. Elle est fiable. Elle est pour toi.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Qu'est-ce que Dieu est en train de renouveler dans ma vie ?

– Quelles sont les choses anciennes que je dois laisser derrière moi pour accueillir le nouveau ?

– Est-ce que je crois que Dieu peut vraiment tout recommencer, même ce qui semble définitivement perdu ?

– Qu'est-ce que je ressens quand j'entends : « Je fais toutes choses nouvelles » ?

Ferme les yeux. Respire profondément. Laisse ces mots résonner :
« Je fais toutes choses nouvelles... »

Répète-les doucement, comme une vérité à recevoir, une semence à laisser germer.

Tu n'es pas figée dans un passé. Tu n'es pas définie par la fatigue, l'échec ou le découragement. Tu es en chemin vers une nouveauté que Dieu écrit avec toi. Et ce qu'il promet, il l'accomplit.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -
Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Deuils et transitions de vie (25 min)

(accompagner les pertes, renaissance personnelle, adaptation)

Introduction

Le renouveau dépasse la seule transition hormonale : c'est un passage de vie qui implique une série de **deuils profonds et souvent silencieux**.

On fait le deuil de sa fertilité, de la jeunesse de son corps, du rôle de mère active, parfois de sa carrière ou de projets qui ne verront plus le jour. Ces pertes sont réelles, et leur négation engendre de la souffrance.

« Renoncer pour renaître » propose un chemin conscient : **traverser ces pertes pour faire place à du nouveau**. Lâcher prise sur certains aspects de la femme que l'on a été est un acte de santé mentale

essentiel. C'est un processus alchimique où la perte se transforme en liberté, et le renoncement en renaissance.

Théorie – Comprendre les deuils du renouveau

Les deuils du renouveau sont multiples et imbriqués, créant une charge émotionnelle complexe :

Deuil de la fertilité et de la jeunesse

La fermeture définitive de cette porte biologique marque la fin d'un chapitre et confronte à sa propre mortalité.

Deuil de l'apparence juvénile

Accepter les signes du vieillissement demande de se défaire d'un idéal de beauté internalisé.

Deuil des rôles sociaux (Syndrome du nid vide)

Le départ des enfants ou la retraite laisse un vide et une interrogation : « Qui suis-je si je ne suis plus mère ou active ? »

Deuil de l'énergie illimitée

Le corps impose désormais ses limites, nécessitant un réapprentissage du rythme et de l'effort.

Conséquences si les deuils ne sont pas accompagnés :

Dépression réactionnelle : tristesse profonde, perte de sens, désengagement.

Somatisations : douleurs chroniques, troubles digestifs, insomnies.

Comportements de compensation : tentatives pour retrouver la jeunesse ou compenser le mal-être, souvent inefficaces.

Le deuil n'est pas linéaire (dénî, colère, marchandage, dépression, acceptation) et osciller entre les phases fait partie du processus naturel.

Quelques astuces

✿ Pour traverser les deuils et permettre une renaissance :

Ritualiser les deuils : créer un rituel symbolique (lettre à sa jeunesse, brûler ou planter un objet) pour matérialiser le lâcher-prise.

Nommer et honorer la perte : en parler à une amie, un groupe ou un thérapeute pour valider la souffrance.

Définir ce que l'on gagne : dresser la liste des libertés, forces et opportunités offertes par cette nouvelle étape.

Explorer de nouvelles identités : profiter du « vide » pour tester activités, styles ou rôles inédits.

Se tourner vers la transmission : réinvestir son énergie dans mentorat, bénévolat ou partage d'expérience.

Méditation sur l'impermanence : contempler le changement comme une loi naturelle pour réduire la résistance.

Demander de l'aide : accompagnement psychologique ou pastoral pour traverser cette phase en sécurité et avec soutien.

Regard biblique

Le lâcher-prise et la transformation sont au cœur de la vie chrétienne :

« Oubliez ce qui est derrière vous, et étendez-vous vers ce qui est devant vous. » (Philippiens 3:13)

Dieu nous appelle à **renoncer au passé pour accueillir la vie nouvelle** qu'Il propose. Chaque renoncement conscient est une ouverture à Sa guidance et à une vie pleine de sens et de renouveau.

Conclusion

« Renoncer pour renaître » est au cœur du renouveau.

Lâcher les branches mortes – identités dépassées, idéaux inatteignables, projets obsolètes – permet à la **sève de circuler vers de nouvelles pousses**. Faire le deuil de la femme que l'on était ouvre la voie à celle que l'on devient : plus libre, authentique et centrée sur l'essentiel.

La renaissance n'est pas une destination ; elle est le chemin lui-même, pavé de chaque renoncement conscient et de chaque petit deuil accepté. Elle offre la chance de se redéfinir non par ce que l'on a été, mais par ce que l'on choisit d'être désormais.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Partage d'un témoignage ou d'une gratitude liée à un renouveau vécu.

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *Et celui qui était assis sur le trône dit : Voici, je fais toutes choses nouvelles. Et il dit : Écris ; car ces paroles sont certaines et véritables.* - Apocalypse 21:5

- ♥ Invitation à écrire un mot, une prière ou une réflexion dans le cahier collectif

Que ce temps soit pour toi un souffle de vie nouvelle. Que Dieu renouvelle ton cœur et tes pas, et t'accompagne avec amour sur ce chemin de renaissance.

[illegible]

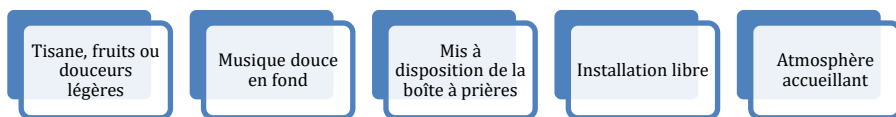
Vivre l'espérance – Thème 11



Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

*Réjouissez-vous en espérance. Soyez patients dans la tribulation.
Persévérez dans la prière. Romains 12:12*

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Nous allons réfléchir à la force que donne l'espérance, même au cœur des difficultés, et comment cultiver la patience et la persévérance dans la prière pour avancer avec confiance.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

*Réjouissez-vous en espérance. Soyez patients dans la tribulation.
Persévérez dans la prière. Romains 12:12*

Méditer ce verset, c'est entrer dans un rythme intérieur : celui de l'espérance active, de la patience solide, et de la prière constante.

Trois verbes. Trois attitudes du cœur. Trois ancrages pour les saisons incertaines.

« Réjouissez-vous en espérance. »

Pas une joie forcée. Pas une joie basée sur ce que tu vois.
Mais une joie qui naît d'une espérance vivante,
celle qui sait que Dieu est à l'œuvre, même quand tout semble figé.
C'est une joie qui regarde plus loin, plus haut, plus profond.
Une joie prophétique, qui célèbre ce que Dieu prépare avant même de le voir.

« Soyez patients dans la tribulation. »

La patience ici, ce n'est pas subir. C'est tenir bon sans perdre son âme. C'est reconnaître que la douleur ne dure pas toujours.
Que le creux de la vague n'est pas l'abandon de Dieu.
Que la tempête n'a pas le dernier mot. C'est rester enracinée,
même quand les vents soufflent.

« Persévérez dans la prière. »

C'est le souffle continu. Le lien qui ne rompt pas.
Même si les mots manquent. Même si le silence semble pesant.
La prière, c'est la respiration de l'âme.

Et persévérer, c'est croire que chaque mot, chaque soupir, chaque larme portée devant Dieu compte.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Quelle est mon espérance aujourd'hui ? Est-ce que je me réjouis à l'avance de ce que Dieu prépare ?

– Où suis-je appelée à vivre la patience en ce moment ?

– Ma vie de prière est-elle vivante ou essoufflée ? Que puis-je lui offrir de nouveau ?

– Qu’est-ce que ce verset m’invite à ajuster dans mon rythme intérieur ?

Ferme les yeux. Respire.

Répète doucement ces trois temps : Espérance. Patience. Prière.

Laisse-les devenir ton souffle intérieur.

Tu n’es pas seule. Dieu marche avec toi, dans l’attente, dans les épreuves, dans les prières.

Et dans ce rythme de foi, la vie se déploie, l’espérance s’ancre, la paix s’installe.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Prévention et vitalité à long terme (25 min)

Introduction

Le renouveau est souvent perçu à travers le prisme des pertes et des inconforts. Pourtant, il porte en lui une opportunité

extraordinaire : **reprendre activement les rênes de sa santé** pour construire les bases d'une vitalité durable.

« Vivre l'espérance », dans ce contexte, c'est bien plus qu'une attitude positive ; c'est une démarche concrète et engagée. C'est la conviction que **les choix posés aujourd'hui** – dans son assiette, dans son mouvement, dans son mode de vie – sont des graines pour récolter demain une vie non seulement plus longue, mais surtout plus riche en énergie, autonomie et bien-être.

Il ne s'agit pas de viser une jeunesse éternelle, mais de **cultiver un avenir où l'on reste actrice de sa vie**, capable de savourer chaque moment et de poursuivre ses passions.

Théorie – Comprendre les enjeux de santé du renouveau

La chute des œstrogènes à la ménopause modifie profondément le terrain physiologique, augmentant la susceptibilité à certaines **maladies chroniques**. Agir sur les leviers de prévention devient alors un **acte d'autonomie et de résilience** :

Santé cardiovasculaire : Les œstrogènes protègent les artères. Leur disparition expose à l'augmentation de la tension, du mauvais cholestérol (LDL) et des risques cardiovasculaires.

Santé osseuse (ostéoporose) : La fixation du calcium sur les os diminue, augmentant le risque de fractures.

Régulation métabolique : Risque accru de résistance à l'insuline, prise de poids abdominale, diabète de type 2.

Inflammation chronique : Déséquilibre hormonal et stress oxydatif favorisent un état inflammatoire, facteur commun à de nombreuses maladies liées à l'âge.

La bonne nouvelle : **alimentation, activité physique et gestion du stress** sont des outils puissants et sans effets secondaires pour soutenir le corps et l'esprit.

Quelques astuces

 Pour construire une santé durable et vivre l'espérance :

Adopter une assiette « bouclier » :

Calcium & Vitamine D : produits laitiers, légumes verts, amandes, exposition au soleil.

Oméga-3 anti-inflammatoires : poissons gras, graines de lin, noix.

Fibres & antioxydants : fruits et légumes variés, légumineuses, céréales complètes.

Protéines : viandes maigres, poissons, œufs, légumineuses.

Réduire : sucres ajoutés, ultra-transformés, charcuteries, excès de sel.

Bouger avec stratégie :

Renforcement musculaire 2x/semaine : squats, fentes, bandes élastiques ou poids légers.

Activité cardiovasculaire 150 min/semaine : marche rapide, vélo, natation, danse.

Équilibre & souplesse : gym douce, étirements pour prévenir les chutes.

Gérer les facteurs de risque :

Bilan annuel : tension, cholestérol, glycémie.

Arrêter de fumer, modérer l'alcool.

Cultiver un microbiote sain : aliments fermentés (yaourt, kéfir, choucroute) et fibres prébiotiques (ail, oignon, asperge).

Prioriser le sommeil réparateur : un sommeil de qualité régule hormones, poids et inflammation.

Regard biblique

La santé est un cadeau à entretenir avec soin :

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu ? » (1 Corinthiens 6:19)

Vivre l'espérance, c'est **prendre soin de ce temple**, semer des habitudes saines qui permettent au corps et à l'esprit de prospérer, et remercier Dieu en respectant le don de la vie.

Conclusion

« Vivre l'espérance » pendant le renouveau, c'est poser chaque jour des **actes concrets qui disent « oui » à la vie**.

Chaque repas équilibré, chaque marche, chaque nuit réparatrice est un vote pour une santé florissante. Cette démarche proactive transforme l'anxiété face au vieillissement en **puissance joyeuse et responsabilité bienveillante**.

On ne se bat pas contre son âge : on **coopère avec son corps** pour lui offrir le meilleur environnement possible pour s'épanouir. L'espérance devient alors **tangible**, et l'âge mûr s'accueille comme une saison de maturité, force et sérénité.

Note importante : Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune est invitée à partager :
 - ✦ soit une espérance qu'elle porte encore dans son cœur aujourd'hui
 - ✦ soit un témoignage de prière exaucée ou d'espérance renouvelée dans l'épreuve

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *Réjouissez-vous en espérance. Soyez patients dans la tribulation. Persévérez dans la prière.*
Romains 12:12

- ♥ Invitation à écrire un mot, une prière ou une réflexion dans le cahier collectif

*Que tu puisses marcher avec une espérance vivante,
non pas basée sur ce que tu vois, mais sur ce que Dieu prépare.*

*Que ta joie ne dépende pas des circonstances,
mais de la promesse qu'Il tient ta vie entre ses mains.*

*Dans les attentes, que tu gardes la patience. Dans les tempêtes, que
tu restes enracinée. Et dans le silence, que tu persévères dans la
prière.*

*Dieu est déjà à l'œuvre — même dans l'invisible.
Alors avance avec foi... et laisse ton espérance rayonner pour
d'autres.*

[illegible]

Marcher avec confiance – Thème 12

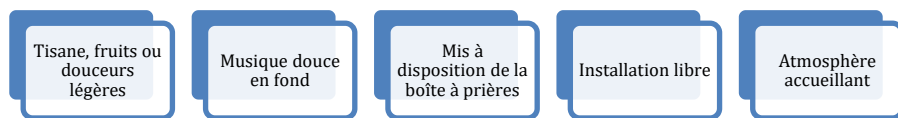


Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, Et ne t'appuie pas sur ta sagesse.

Proverbes 3:5

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Nous allons explorer ce que signifie marcher avec confiance dans notre corps, notre esprit, et notre foi. Nous verrons comment la confiance en Dieu nous soutient sur le chemin de la vie, même quand tout semble incertain.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, Et ne t'appuie pas sur ta sagesse. Proverbes 3:5

Ce verset nous invite à faire un pas de côté.

Un pas hors du contrôle, hors des raisonnements humains, hors de nos automatismes de survie. Il nous appelle à un acte intérieur profond : remettre les clés de notre cœur entre les mains du Seigneur.

« Confie-toi en l'Éternel... »

Cela ne signifie pas ignorer notre intelligence, ni abandonner notre capacité de réflexion. Mais cela veut dire : replacer Dieu au centre de notre sécurité. Faire de Lui la source de notre paix.

Lui faire crédit, même quand tout en nous voudrait trouver ses propres solutions.

« ...de tout ton cœur. »

Pas à moitié.

Pas seulement quand les plans échouent.

Mais avec un abandon sincère, plein, sans calcul.

Lui confier les zones d'ombre, les choix à venir, les peurs non dites.

Et même ce que l'on croyait maîtriser.

« Et ne t'appuie pas sur ta sagesse. »

Parce que notre sagesse humaine est souvent limitée à ce que nous voyons, à ce que nous avons vécu.

Elle nous enferme parfois dans le connu, dans la peur du changement ou dans le besoin de tout expliquer.

Mais Dieu, Lui, voit plus loin.

Il connaît le chemin. Il connaît le "après". Il connaît ton cœur mieux que toi-même.

Alors aujourd'hui, prends un moment au calme, et demande-toi :

– Dans quels domaines ai-je du mal à lâcher prise ?

– Où suis-je tentée de tout contrôler ?

– Qu'est-ce que je peux remettre concrètement à Dieu aujourd'hui ?

– Suis-je prête à croire qu'Il sait mieux que moi ?

Dépose devant Lui ce que tu ne comprends pas.

Offre-Lui les questions sans réponse.

Et murmure-lui cette prière simple :

« Seigneur, je choisis de me confier en Toi. Tu es plus sage, plus bon, plus fidèle que tout ce que je peux imaginer. »

Dans ce choix de confiance, tu trouveras un refuge. Et ton cœur fatigué pourra se reposer en paix.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Posture, équilibre et ancrage corporel (25 min)

(mobilité, prévention des chutes, force musculaire)

Introduction

Le simple fait de marcher avec confiance résume un enjeu central du renouveau : rester ancrée, stable et libre de ses mouvements. Avec les changements hormonaux, le corps subit des transformations qui, si on les ignore, peuvent progressivement éroder cette assurance.

Une posture qui s'affaisse, un équilibre qui vacille, une force qui diminue : ces signes ne sont pas une fatalité liée à l'âge, mais le

résultat de processus physiologiques sur lesquels il est possible d'agir.

« Marcher avec confiance » est donc à la fois une métaphore et un objectif concret. Il s'agit de prendre soin de son appareil locomoteur – os, muscles, articulations, sens de l'équilibre – pour préserver son autonomie physique et incarner une présence forte et sereine au monde.

Une femme qui se tient droite, qui bouge avec aisance et assurance, envoie un message de force à son propre cerveau et à son entourage.

Théorie – Comprendre la mobilité et l'équilibre

Plusieurs facteurs liés au renouveau menacent la stabilité et la mobilité :

Perte de masse musculaire (Sarcopénie) : Dès 40 ans, et accélérée par la baisse des œstrogènes, la masse et la force musculaire diminuent progressivement. Les muscles faibles, surtout ceux du tronc et des jambes, ne peuvent plus soutenir une bonne posture ni assurer un équilibre stable.

Baisse de densité osseuse (Ostéoporose) : Des os plus fragiles augmentent le risque de fractures en cas de chute, ce qui menace l'autonomie.

Altération de la proprioception : Le « sixième sens » qui informe sur la position du corps peut devenir moins précis avec l'âge et les changements hormonaux.

Détérioration de l'équilibre : Liée à la faiblesse musculaire, à la vision, à certains médicaments ou à un système vestibulaire moins performant.

Une chute, souvent anodine chez une personne jeune, peut devenir un événement pivot, entraînant perte de confiance, peur de tomber et retrait des activités. Préserver force et équilibre est donc un acte de prévention majeur.

Quelques astuces

✿ Pour marcher avec assurance et protéger son autonomie :

Renforcer le « centre » (sangle abdominale et muscles posturaux) :

Planches, gainages latéraux et dorsaux.

Pilates, renforcement profond.

Travailler l'équilibre (quotidien, avec support si nécessaire) :

Tenue sur une jambe, marche en tandem, transferts de poids latéraux.

Maintenir la mobilité articulaire :

Étirements doux quotidiens (hanches, chevilles, colonne).

Pratiques douces : Gym, stretching, étirements

Choisir des chaussures adaptées : Talon large, bon maintien de la cheville, éviter talons hauts ou semelles plates.

Aménager son domicile pour la sécurité : Dégager les passages, fixer les tapis, barres d'appui, bonne illumination.

Consulter un professionnel : Kinésithérapeute ou professeur en activité physique adaptée pour un programme sûr et personnalisé.

Pratiquer la marche consciente : Observer le déroulé du pied, le balancement des bras, la colonne qui s'allonge. Cette attention renforce posture et stabilité.

Regard biblique

La force et l'ancrage du corps sont aussi un reflet de notre **équilibre intérieur** :

« Sois fort et courageux. Ne tremble point, et ne t'effraie point »
(Josué 1:9)

Marcher avec assurance, c'est **honorer le corps que Dieu nous a donné**, le maintenir en santé pour continuer à avancer avec force, confiance et grâce.

Conclusion

Marcher avec confiance dépasse la mobilité physique : c'est **une déclaration d'indépendance et de vitalité**.

Prendre soin de sa posture, de son équilibre et de sa force, c'est non seulement **prévenir les chutes**, mais aussi **cultiver une présence au monde à la fois stable et légère**.

Chaque exercice d'équilibre, chaque mouvement de renforcement est un investissement dans **l'autonomie future**. Le renouveau offre l'opportunité de **renouer avec son corps** comme partenaire fidèle, capable de nous accompagner, droit devant, avec **assurance et grâce**, tout au long de la vie.

Note importante : Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer un domaine de sa vie dans lequel Dieu est en train de faire du neuf, même si cela ne se voit pas encore pleinement.

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, Et ne t'appuie pas sur ta sagesse.* Proverbes 3:5

- ♥ Invitation à écrire un mot, une prière ou une réflexion dans le cahier collectif

Il n'y a pas de honte à ralentir ou à faire un pas en arrière. Parfois, c'est justement dans ces temps de retrait que Dieu prépare une renaissance profonde. Même quand rien ne semble bouger, Il agit en silence. Tu n'es pas en recul : tu es en gestation de nouveauté. Renaître, c'est laisser Dieu écrire la suite — plus enracinée, plus libre, plus vivante.

[illegible]

Reconnaître et porter ses blessures – Thème 13



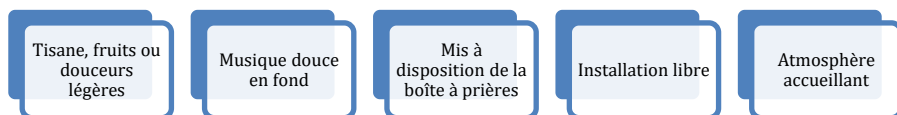
Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Il guérit ceux qui ont le cœur brisé,

Et il panse leurs blessures.

Psaume 147:3

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Nous parlons de la reconnaissance et de la guérison des blessures. Chacune d'entre nous porte des cicatrices, des souvenirs douloureux, des blessures du passé qui peuvent refaire surface et peser sur notre cœur. Mais Dieu nous promet la guérison et la restauration. Il est là pour panser nos blessures et nous aider à trouver un chemin de pardon et de paix.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Il guérit ceux qui ont le cœur brisé, Et il panse leurs blessures.

Psaume 147:3

Méditer ce verset, c'est accueillir la promesse d'un Dieu proche, doux et attentif à nos douleurs profondes, à nos blessures invisibles.

Le cœur brisé, c'est cette douleur qui semble parfois insupportable.

Cette blessure que personne ne voit, mais qui fait mal.

Elle peut venir d'une perte, d'une trahison, d'un rejet, ou d'un rêve brisé.

« Il guérit... »

Ce mot est fort. Ce n'est pas seulement consoler ou faire passer le temps. C'est une restauration profonde, un acte divin de rétablissement. Dieu ne laisse pas les cœurs cassés tels quels.

Il tend sa main. Il pose son regard. Il ouvre la porte à la vie, à la paix, à la joie retrouvée.

« Et il panse leurs blessures. »

Panseur, ce n'est pas effacer les cicatrices.

C'est poser un baume, avec patience et tendresse.

C'est accompagner le temps nécessaire pour que la douleur devienne une force, une sagesse.

C'est transformer la fragilité en source de compassion.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Quelles blessures ai-je besoin de confier à Dieu aujourd'hui ?

– Est-ce que je crois que Dieu peut guérir ce qui me semble irréparable ?

– Comment puis-je accueillir sa guérison, même si elle prend du temps ?

– Suis-je prête à laisser Dieu panser mes blessures avec douceur ?

Prends un temps de silence. Respire profondément.

Dépose ton cœur devant le Seigneur.

Répète doucement en ton for intérieur :

« Seigneur, guéris mon cœur. Panse mes blessures avec ta tendresse. »

Dans ce lieu de confiance, tu pourras sentir la paix venir doucement, comme une lumière qui réchauffe, comme un souffle qui restaure.

Tu n'es pas seule.

Dieu est le grand guérisseur, le refuge des cœurs meurtris.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Guérison émotionnelle et bien être mental (25 min)

(thérapies, accompagnement spirituel et psychologique)

Introduction

Le **renouveau** est bien plus qu'une transition biologique ; c'est un passage qui réveille, amplifie et met en lumière les blessures émotionnelles que l'on porte parfois depuis des décennies. La fatigue, les changements d'humeur et le temps d'introspection qu'impose cette période peuvent faire remonter à la surface des douleurs anciennes – deuils non résolus, traumatismes, manques affectifs, sentiments d'abandon ou d'injustice – que le rythme effréné de la vie active avait réussi à étouffer.

« Reconnaître et porter ses blessures » ne signifie pas se définir par elles ou s’y complaire. C’est au contraire un acte de courage et de lucidité qui consiste à allumer une lumière sur ces parts de soi meurtries pour enfin leur offrir ce dont elles ont toujours eu besoin : une attention bienveillante, une écoute et un chemin de guérison. Cette démarche est le pilier d’un bien-être mental authentique et durable, qui permet d’aborder la suite de sa vie non plus encombrée par le poids du passé, mais libérée et pacifiée.

Théorie

Le **renouveau** agit comme un catalyseur émotionnel pour plusieurs raisons :

Baisse des mécanismes de défense : L’épuisement physique et mental diminue la capacité à maintenir les stratégies d’évitement (travail excessif, hyperactivité) utilisées jusque-là pour ne pas ressentir la douleur. Les émotions refoulées demandent alors à être traitées.

Changement de perspective : La confrontation avec le temps qui passe et les cycles de la vie incite naturellement à faire le bilan, à revisiter son histoire et à chercher du sens. Ce processus fait inmanquablement resurgir les blessures non guéries.

Sensibilité accrue : L’instabilité hormonale rend le système nerveux plus perméable et réactif. Une émotion ancienne peut être réactivée par un stimulus minime, avec une intensité décuplée.

Cumul des stress : Le **renouveau** s’ajoute souvent à d’autres stress liés à l’âge (maladies, nid vide, pression professionnelle), saturant la capacité d’adaptation et faisant craquer les vieilles cicatrices.

Ignorer ces blessures ou les considérer comme « dans sa tête » a un coût réel : dépression, anxiété généralisée, troubles du sommeil, douleurs chroniques, relations conflictuelles et aggravation des symptômes physiques du **renouveau**. La guérison émotionnelle n'est pas un luxe ; c'est une nécessité physiologique.

Quelques astuces

Apprendre à identifier ses blessures : Prendre le temps de nommer la source de sa douleur. Est-ce une blessure de rejet, d'abandon, d'humiliation, de trahison ou d'injustice ? Mettre des mots dessus.

Tenir un journal d'introspection : Écrire librement ses souvenirs, ses émotions et les schémas qui se répètent dans sa vie (types de relations, situations qui déclenchent une souffrance disproportionnée). L'écriture offre une distance thérapeutique.

Pratiquer l'auto-parentage bienveillant : Imaginer s'adresser à la version plus jeune de soi qui a été blessée. Que lui aurait-il fallu entendre ? Lui offrir des paroles de réconfort, de validation et de protection qu'elle n'a pas reçues.

Explorer différentes formes de thérapie :

Thérapie par la parole (psychothérapie, analyse) pour comprendre l'origine des schémas.

Art-thérapie (dessin, modelage, écriture créative) pour exprimer l'inexprimable avec des mots.

Chercher un accompagnement spirituel : Un accompagnement pastoral ou spirituel peut offrir un cadre pour donner un sens à la

souffrance, pratiquer le pardon (de soi et des autres) et trouver un réconfort.

Pratiquer la méditation de pleine conscience : Observer ses pensées et ses émotions douloureuses sans s'y identifier, comme des nuages qui passent dans le ciel de son esprit. Cela diminue leur emprise.

Se connecter à un groupe de parole : Partager son expérience avec d'autres femmes qui traversent des situations similaires brise l'isolement et la honte. Se sentir comprise est extrêmement réparateur.

Conclusion

Parfait 🌸 Tu as raison, il manque bien le **regard biblique** pour harmoniser avec la structure des autres thèmes. Voici une proposition que tu pourrais insérer juste avant la conclusion du

Thème 13 :

Regard biblique

La Bible ne cache pas les blessures humaines : elle montre au contraire comment Dieu peut les transformer en sources de vie. David, Job, Jérémie, Paul — tous ont traversé des moments de profonde détresse émotionnelle et n'ont pas hésité à crier leur douleur devant Dieu.

Jésus lui-même a porté nos blessures jusque sur la croix :
« Mais il était blessé pour nos transgressions, brisé pour nos

iniquités ; le châtement qui nous donne la paix est tombé sur lui, et c'est par ses meurtrissures que nous sommes guéris. » (Ésaïe 53:5)

Cela signifie que notre guérison émotionnelle n'est pas seulement un travail psychologique ou thérapeutique, mais aussi un **chemin spirituel de rencontre avec le Christ**. Lui seul peut descendre jusque dans les zones de notre cœur les plus enfouies pour les restaurer en profondeur.

Dieu ne nous demande pas de nier nos blessures, mais de les apporter à Lui, dans un mouvement de confiance et de vérité. C'est dans cette transparence qu'Il peut transformer la douleur en consolation, et les cicatrices en témoignage de résilience.

« Il panse ceux qui ont le cœur brisé et il guérit leurs blessures. »
(Psaume 147:3)

Accueillir ce regard biblique, c'est croire que nos plaies ne sont pas des condamnations mais des points de rencontre avec l'amour guérisseur de Dieu.

Conclusion

Reconnaître et porter ses blessures est l'un des passages les plus transformateurs du **renouveau**. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais la preuve d'une immense force intérieure.

En osant regarder sa propre douleur en face et en lui offrant un chemin de guérison, on ne efface pas le passé, mais on désactive son pouvoir de nuisance sur le présent. On reprend la maîtrise de sa vie.

Les blessures, une fois accueillies et intégrées, deviennent des sources de compassion, de sagesse et de profondeur. Elles n'encombrent plus le chemin ; elles deviennent les fondations solides sur lesquelles on construit une deuxième moitié de vie plus authentique, plus légère et résolument tournée vers l'avenir.

La femme qui émerge de ce travail n'a pas oublié, mais elle a transcendé. Elle porte ses cicatrices non comme des stigmates, mais comme les marques honorables d'une guerrière qui a su se guérir elle-même.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune est invitée à partager un pas qu'elle a fait ou une transformation vécue durant ce parcours Oasis.
Cela peut être une prise de conscience, une paix retrouvée, une parole reçue, une relation restaurée, ...

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : Il guérit ceux qui ont le cœur brisé, Et il panse leurs blessures. Psaume 147:3

Que vous puissiez avancer avec confiance sur le chemin de la guérison et de la paix. Que Dieu vous accompagne et vous restaure, vous donnant la force et le courage de marcher vers un avenir rempli d'espérance et de joie. Souvenez-vous : vous n'êtes pas seules. Dieu est avec vous, Il vous guérit et vous restaure.

[illegible]

Travail, mission et redéfinition de l'utilité – Thème 14



Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Ce n'est pas vous qui m'avez choisi ; mais moi, je vous ai choisis, et je vous ai établis, afin que vous alliez, et que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure, afin que ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous le donne.

Jean 15:16

1. Accueil & introduction du thème (10 min)

Tisane, fruits ou douceurs légères

Musique douce en fond

Mis à disposition de la boîte à prières

Installation libre

Atmosphère accueillant



Brève présentation du thème du jour

Il s'agit de la redéfinition de notre vocation et de notre mission. Chacune d'entre nous a été choisie par Dieu pour porter du fruit, pour accomplir une mission qui a du sens. Mais parfois, nous pouvons nous sentir perdues, incertaines de notre utilité ou de notre vocation. Ce temps ensemble est une invitation à redécouvrir notre fécondité intérieure et à avancer dans notre mission, quelle que soit la saison de notre vie.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Ce n'est pas vous qui m'avez choisi ; mais moi, je vous ai choisis, et je vous ai établis, afin que vous alliez, et que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure, afin que ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous le donne. Jean 15:16

Méditer ce verset, c'est entendre une parole d'appel, de confiance et d'accompagnement.

Ce n'est pas toi qui as initié la relation, mais Jésus t'a choisie.
Tu n'es pas un hasard, une erreur, une possibilité parmi d'autres.
Tu es voulue, aimée, établie avec intention.

« Afin que vous alliez... »

Ce choix t'envoie en mission, avec un but :
porter du fruit. Ce fruit ne se limite pas à une réussite visible,
c'est la vie transformée, la paix donnée, l'amour répandu, la foi
partagée.

« Et que votre fruit demeure... »

Il ne s'agit pas seulement d'un éclat momentané,
mais d'une fécondité durable, enracinée dans le Christ.
Une vie qui produit, qui bénit, qui laisse une trace.

« Afin que ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous le donne. »

Ce verset rappelle aussi la puissance de la prière, la confiance que
Jésus place en toi, et l'intimité de ta relation avec le Père.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Est-ce que je me sens choisie et établie par Jésus, non par mes
mérites, mais par sa grâce ?

– Quel fruit Dieu me demande-t-il de porter aujourd’hui ?

– Comment puis-je cultiver une vie qui dure, enracinée en Lui ?

– Quelle est ma relation avec le Père dans la prière ?

Prends un temps pour respirer profondément.

Répète lentement en ton cœur : « Je suis choisie, je suis établie, je porte du fruit. »

Laisse cette vérité t'habiter. Tu n'es pas seule dans ta mission, car Celui qui t'a choisie marche à tes côtés.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Equilibre vie personnelle et activité (25 min)

(trouver un sens, éviter la fatigue chronique, valoriser son rôle)

Introduction

Le renouveau coïncide souvent avec un **carrefour professionnel et existentiel**. Que l'on approche de la retraite, que l'on traverse un burn-out, ou que l'on s'interroge simplement sur le sens de son engagement, une question cruciale émerge :

« À quoi est-ce que je sers ? »

Cette interrogation touche le cœur de notre **identité et de notre équilibre mental**. « Travail, mission et redéfinition de l'utilité » explore ce passage délicat où il s'agit de passer d'une valeur mesurée par la productivité à une valeur fondée sur l'**être, le partage et l'alignement avec ses aspirations profondes**.

Il ne s'agit pas d'effacer le passé, mais de puiser dans son expérience pour **redéfinir un équilibre de vie** qui préserve l'énergie, honore la sagesse et continue d'apporter une contribution qui a du sens.

Théorie – Comprendre la transition professionnelle

Pendant le renouveau, plusieurs dynamiques peuvent mettre en tension la relation au travail et au sentiment d'utilité :

Baisse de tolérance au stress : Les changements hormonaux rendent le système nerveux plus vulnérable. Un environnement autrefois gérable peut devenir source d'anxiété, d'insomnie ou d'épuisement.

Remise en question existentielle : Le renouveau pousse à réfléchir au sens de sa vie. Les motivations passées (statut, reconnaissance financière) peuvent perdre de leur attrait au profit de quêtes plus profondes (transmission, alignement personnel).

Changement de rythme et de priorités : Le départ des enfants, la retraite ou la fatigue accumulée incitent à vouloir ralentir et accorder plus de temps à ses passions et à sa santé.

Risque de dévalorisation : Se sentir « moins utile » en quittant un poste à responsabilités ou en réduisant son activité peut être une blessure narcissique et générer malaise ou découragement.

Ignorer cette crise de sens peut mener à l'épuisement. À l'inverse, **embrasser cette réflexion ouvre la porte à un équilibre plus sage et épanouissant.**

Quelques astuces

 Pour redéfinir son utilité et préserver son énergie :

Faire un bilan de compétences et de valeurs : Identifier ce que l'on sait faire, ce que l'on aime faire et ce qui a du sens aujourd'hui.

Définir son nouveau « contrat » avec le travail : Fixer des limites claires pour protéger son énergie. Apprendre à dire « non » sans culpabiliser.

Explorer de nouvelles formes d'engagement : Consulting ponctuel, mentorat, bénévolat ciblé, projets artistiques ou artisanaux.

Revaloriser le « travail invisible » : Reconnaître la valeur du savoir-être, de l'écoute, de la transmission et du soin apporté à son entourage.

Créer des routines qui nourrissent : Intégrer des moments pour le bien-être (promenade, lecture, sieste, temps entre amis).

Trouver une communauté de sens : Rejoindre des groupes de femmes en transition pour partager doutes et idées.

Envisager un accompagnement : Coach spécialisé ou bilan de compétences pour clarifier ses aspirations et construire un projet réaliste et motivant.

Regard biblique

Redéfinir son utilité peut s'inscrire dans la sagesse spirituelle :

« Chacun selon le don qu'il a reçu, le mette au service des autres » (1 Pierre 4:10)

Contribuer avec conscience, respect et authenticité permet de vivre **une utilité durable et généreuse**, au-delà de la productivité ou du statut social.

Conclusion

La redéfinition de l'utilité est un **travail majeur du renouveau**. Il ne s'agit pas de se retirer du monde, mais d'y contribuer différemment, avec plus de conscience et de respect pour son rythme.

Passer d'une logique de « faire » à une logique de « **être et transmettre** » révèle des sources de valorisation plus profondes que la reconnaissance professionnelle. L'utilité ne se mesure plus à un poste ou à un salaire, mais à la **qualité de sa présence et à l'authenticité de son engagement**.

Cette transition permet de construire un **équilibre de vie durable**, où le travail – sous toutes ses formes – retrouve sa juste place : **source d'épanouissement et de contribution**, et non plus de fatigue et d'épuisement.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer une bénédiction qu'elle a reçue dans sa vie (même dans une saison difficile) ou une bénédiction qu'elle désire transmettre autour d'elle (à sa famille, ses amies, une génération future, etc.).

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *Ce n'est pas vous qui m'avez choisi ; mais moi, je vous ai choisis, et je vous ai établis, afin que vous alliez, et que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure, afin que ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous le donne.*
Jean 15:16

♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif

Que vous puissiez marcher avec confiance dans la mission que Dieu vous confie. Quelle que soit sa forme, elle est précieuse. Vous avez été choisie pour porter du fruit — un fruit qui demeure. Allez avec paix, foi et espérance. Dieu est avec vous.

[illegible]

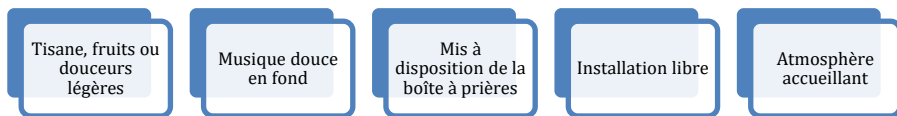
Corps spirituel et autorité – Thème 15



Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? - 1 Corinthiens 6:19

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Il s'agit de parler de notre corps comme temple du Saint-Esprit. Ce corps, souvent critiqué ou ignoré, est pourtant un lieu précieux. Nous allons explorer comment reconnecter avec notre corps comme lieu de la présence de Dieu, accueillir une posture de femme sage, forte et ancrée, et honorer ce que notre corps porte et révèle spirituellement.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? - 1 Corinthiens 6:19

Méditer ce verset, c'est prendre conscience de la merveille que tu es — un lieu habité par Dieu lui-même.

Ton corps n'est pas simplement un objet, une enveloppe, un moyen. Il est un temple, un sanctuaire vivant, où le Saint-Esprit habite.

Cette réalité transforme la façon dont tu peux regarder ta vie, ton corps, tes choix. Tu n'es pas isolée, pas étrangère à toi-même. Tu es habitée, entourée, accompagnée par la présence divine.

« Vous avez reçu de Dieu... »

Ce don ne se mérite pas. Il est un cadeau précieux, un trésor invisible mais puissant. Et parce que ce temple t'appartient à toi, mais aussi à Dieu, il mérite soin, respect et attention.

« Vous ne vous appartenez point à vous-mêmes. »

Ce rappel invite à une vie d'écoute et d'obéissance, mais aussi à une libération : tu n'es pas prisonnière de tes faiblesses ou de tes échecs, tu es la demeure de Dieu, appelée à rayonner sa lumière.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Est-ce que je prends soin de mon corps comme le Temple du Saint-Esprit ?

– Comment puis-je mieux accueillir la présence du Saint-Esprit en moi ?

– Quels changements puis-je faire pour honorer ce Temple ?

– Suis-je prête à vivre en conscience de cette présence divine au quotidien ?

Respire profondément. Sens ce temple en toi, vibrant de vie.
Répète doucement en ton cœur : « Mon corps est le temple du Saint-Esprit. Je suis habitée et précieuse. »

Dans cette vérité, trouve la force d'aimer ton corps, de le respecter, et de t'abandonner chaque jour à Celui qui vit en toi.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -
Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Prendre soin de son corps (25 min)

(hygiène de vie, alimentation, mouvement, santé préventive)

Introduction

Pour la femme chrétienne en renouveau, le corps n'est pas une simple enveloppe : **il est le temple du Saint-Esprit** (1 Corinthiens 6:19), un sanctuaire sacré que Dieu habite et honore.

Cette vérité transforme notre regard sur les changements et défis de cette saison. Prendre soin de son corps devient **un acte de foi et de louange**, un exercice d'autorité et de stewardship sur le domaine que Dieu nous a confié : notre être tout entier.

Négliger ce temple, c'est mépriser le Donateur. L'entretenir avec respect et gratitude, c'est Lui rendre gloire et se positionner pour recevoir la force nécessaire afin d'accomplir les œuvres qu'Il a préparées pour nous (Éphésiens 2:10).

Théorie – Un temple à entretenir

La perspective biblique offre un fondement puissant pour la santé physique :

Le corps, temple du Saint-Esprit : Chaque choix – alimentation, mouvement, repos – honore l'habitation de Dieu en nous.

La discipline comme fruit de l'Esprit : Prendre soin de soi n'est pas seulement une question de volonté, mais une coopération avec le Saint-Esprit qui produit maîtrise de soi et persévérance (Galates 5:22-23).

La gloire de Dieu manifestée : Un corps en bonne santé devient un outil plus disponible, plus résistant et plus joyeux pour servir Dieu et aimer son prochain.

Un acte d'adoration : Honorer Dieu de son corps (1 Corinthiens 6:20) passe par des choix concrets : alimentation saine, activité physique consciente, repos régénérant.

Les défis du renouveau – prise de poids, fatigue, fragilité osseuse – sont autant d'occasions d'exercer une **autorité renouvelée sur notre corps**, par la prière, la sagesse et l'action, en partenariat avec Dieu.

Quelques astuces – Prier et Agir

🌸 Pour honorer son corps comme temple :

Sanctifier son assiette : Remercier Dieu avant chaque repas et choisir des aliments naturels (fruits, légumes, céréales complètes), limiter ultra-transformés et sucres.

Bouger en louange : Intégrer le mouvement comme célébration de la vie donnée : marche en priant, étirements en méditant un Psaume.

Honorer le sabbat du corps : Prendre le sommeil au sérieux, instaurer un rituel calme du soir (lecture de la Parole, musique, prière).

Prier sur son corps : Poser les mains sur les zones fragiles et invoquer la force et la guérison de Christ.

Chercher la communauté : Participer à un groupe de marche priante ou à un cercle de cuisine saine entre sœurs en Christ pour encouragement mutuel.

Consulter avec sagesse : Médecin ou nutritionniste sont des outils de sagesse mis à notre disposition par Dieu.

Écouter son corps : Distinguer la fatigue légitime de la paresse, respecter les signaux de l'Esprit transmis par le corps.

Regard biblique

Le soin du corps est **un ministère et un acte d'adoration** :

« *Glorifiez Dieu donc dans votre corps* » (1 Corinthiens 6:20)

Chaque choix conscient pour la santé devient un moyen de manifester la gloire de Dieu et de se préparer à servir avec force et sérénité.

Conclusion

Prendre soin de son corps pendant le renouveau est un **ministère joyeux**. Honorer le temple que Dieu habite proclame notre appartenance à Christ et notre gratitude pour Sa vie en nous.

Chaque repas sain, chaque mouvement conscient, chaque nuit de repos devient **un acte d'adoration et de foi**. Ce n'est pas un fardeau, mais un privilège qui nous positionne pour vivre pleinement l'appel de Dieu dans cette nouvelle saison.

Le renouveau devient alors l'occasion de **consacrer tout notre être – esprit, âme et corps – à Celui qui nous aime et nous a sauvées**, et de marcher dans la force, la sérénité et la disponibilité pour Son service.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer une façon dont elle apprend à honorer son corps comme temple du Saint-Esprit, ou un domaine où elle choisit d'exercer son autorité spirituelle.

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? - 1 Corinthiens 6:19*

- ♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif (gratitude, prière, engagement personnel)

Que vous puissiez marcher avec la pleine conscience que votre corps est un lieu habité par Dieu, un temple vivant. Que cette vérité vous fortifie, vous élève, et vous guide dans toutes vos décisions. Allez avec autorité, douceur et confiance — vous êtes le temple du Saint-Esprit.

[illegible]

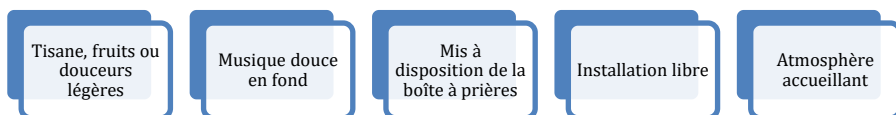
Humour et joie – Thème 16



Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

*Elle est revêtue de force et de gloire, Et elle se rit de l'avenir. -
Proverbes 31:25*

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Il s'agit de l'humour et de la joie retrouvée. Dans un monde souvent chargé, où les responsabilités et les inquiétudes s'accumulent, il est vital de retrouver notre capacité à rire, à sourire, à respirer plus léger. La joie est une force spirituelle, un don de Dieu qui nous permet d'affronter la vie avec courage et espérance. Elle ne nie pas les difficultés, mais les traverse avec un cœur vivant. Nous allons explorer le chemin du renoncement, non comme une perte, mais comme une porte ouverte à une nouvelle vie, pleine d'espérance et de transformations promises par Dieu.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

*Elle est revêtue de force et de gloire, Et elle se rit de l'avenir. -
Proverbes 31:25*

Méditer ce verset, c'est contempler une femme qui porte en elle une puissance tranquille et une dignité rayonnante.

Elle n'est pas insensible aux défis, ni naïve face aux incertitudes.
Mais elle avance habillée d'une force intérieure, celle que donne Dieu.

« Revêtue de force et de gloire... »

Cette image évoque un manteau précieux, un habit de lumière.
La force ici n'est pas agressive ni dure, mais ferme, stable, sereine.
La gloire, c'est la beauté qui vient de l'âme, le reflet d'une vie alignée avec Dieu.

« Et elle se rit de l'avenir. »

Rire ne veut pas dire mépris, mais confiance. Elle regarde devant elle avec légèreté, sûre que Dieu marche à ses côtés.
Face à l'inconnu, elle ne tremble pas, car sa source est solide et inébranlable.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Quelle force Dieu a-t-il déjà mise en moi ?

– Est-ce que je porte ma vie comme un vêtement de gloire, même dans l'imperfection ?

– Qu'est-ce qui me fait peur dans l'avenir ?

– Comment puis-je apprendre à « rire » avec confiance, plutôt qu'à craindre ?

Prends un moment pour respirer profondément,
et dis doucement :

« Je suis revêtue de force et de gloire. Je choisis de me rire de
l'avenir, car Dieu est avec moi. »

Laisse cette assurance grandir en toi, comme un manteau qui te protège et t'encourage. Tu es forte, belle, précieuse, et ton avenir est entre les mains d'un Dieu fidèle.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Les bienfaits du rire et de la joie (25 min)

(immunité, hormones du bonheur, longévité)

Introduction

Au cœur des turbulences du renouveau, l'humour et la joie peuvent sembler des luxes superflus. Pourtant, ils sont bien plus que de simples divertissements : ce sont des médicaments de l'âme et du corps, prescrits par la sagesse de Dieu (Proverbes 17:22).

Pour la femme chrétienne, la joie – fruit de l'Esprit (Galates 5:22) – est une force surnaturelle qui jaillit de l'espérance en Dieu, indépendamment des circonstances. Cultiver l'humour et la joie n'est pas nier la difficulté, mais un acte de résistance spirituelle et un choix de santé avisé, capable de transformer notre chimie interne et notre perception des défis.

Théorie – La science au service de la Parole

Les bienfaits du rire et de la joie sont scientifiquement prouvés et s'alignent avec le principe biblique : « *un cœur joyeux est un bon remède* » (Proverbes 17:22).

Renforcement de l'immunité : Le rire profond augmente la production d'anticorps et stimule les cellules tueuses naturelles.

Libération d'hormones du bien-être : Endorphines, dopamine et sérotonine se libèrent tandis que le cortisol diminue, réduisant le stress.

Gymnastique interne : Rire sollicite les abdominaux, le diaphragme et le système cardiovasculaire, améliorant oxygénation et tonus.

Perspective et résilience : L'humour aide à relativiser, désamorcer les tensions et renforcer la longévité psychologique.

Pour la femme en Christ, la joie trouve sa **source ultime en Dieu**. Elle permet de fixer son regard « sur ce qui est en haut » (Colossiens 3:2), dépassant les symptômes passagers du renouveau.

Quelques astuces – Cultiver le jardin de la joie

Prier avec des Psaumes de joie : Méditer les Psaumes célébrant la louange et la joie (16, 28:7, 30:6, 126:3).

Tenir un journal de gratitude : Noter chaque soir trois bénédictions, même petites.

S'entourer de déclencheurs de joie : Films, blagues, animaux de compagnie...

Rire intentionnel : Forcer le rire quelques minutes pour activer les mécanismes physiologiques et déclencher le vrai rire.

Chanter et danser : Libérer son corps et son esprit au rythme de la musique joyeuse ou gospel.

Rechercher la compagnie de personnes joyeuses : La joie est contagieuse et stimule l'espérance.

Servir avec joie : Offrir un sourire, un mot gentil ou un service, source profonde de satisfaction.

Rire de soi-même : Accepter ses travers avec bienveillance, antidote à l'irritabilité et à la frustration.

Regard biblique

Le rire et la joie sont des **armes spirituelles et des moyens d'édification** :

« Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os » (Proverbes 17:22).

Choisir la joie de l'Esprit transforme la manière de vivre le renouveau, renforce le corps, apaise l'âme et témoigne de l'espérance chrétienne.

Conclusion

L'humour et la joie ne sont pas des luxes, mais des **alliés stratégiques du renouveau**.

Les cultiver est un acte d'obéissance et de sagesse. Ils ne nient pas les difficultés, mais changent la manière d'y faire face. Une femme qui rit et rayonne de la joie du Seigneur au milieu de son renouveau **témoigne de la fidélité et de la bonté de Dieu**.

La joie véritable n'est pas l'absence de tempête, mais la **présence de Christ dans le bateau**.

Note importante : Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer une source de joie dans sa vie actuelle ou un souvenir lumineux

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *Elle est revêtue de force et de gloire, Et elle se rit de l'avenir.* Proverbes 31:25

- ♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif : une note joyeuse, une image, un engagement à cultiver la joie

Que vous puissiez marcher avec un cœur léger, oser rire avec foi, accueillir chaque jour comme un cadeau.

Que la joie du Seigneur soit votre force, et que vous puissiez regarder l'avenir avec confiance et sourire.

Souvenez-vous : Dieu a le dernier mot, et Son mot est joie, paix et liberté.

[illegible]

Vie intérieure et disciplines spirituelles – Thème 17

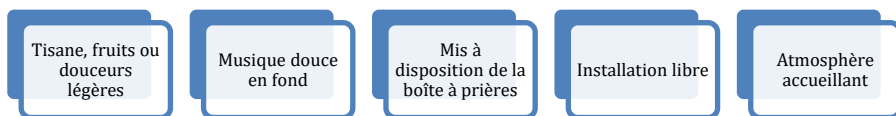


Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

Mon âme, retourne à ton repos, Car l'Éternel

t'a fait du bien. - Psaume 116:7

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Il s'agit de la **vie intérieure** et des **disciplines spirituelles**. Dans un monde rempli de bruit, d'obligations et de sollicitations, il est essentiel de retrouver des espaces d'intériorité. Apprendre à cultiver le **silence**, à écouter Dieu dans la prière, à nourrir notre âme de Sa présence... Tout cela fait grandir en nous une paix profonde et une maturité spirituelle. Cette saison de vie peut devenir un terreau fertile pour s'ancrer plus solidement en Dieu.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

Mon âme, retourne à ton repos, Car l'Éternel t'a fait du bien.

Psaume 116:7

Méditer ce verset, c'est une invitation à un doux retour vers soi, vers un lieu de paix intérieure, offert par Dieu lui-même.

Parfois, nos âmes s'agitent, s'inquiètent, s'épuisent.

Elles courent après des réponses, des solutions, des certitudes.

Mais Dieu nous appelle à revenir à Lui, à nous reposer en Sa bonté.

« Mon âme, retourne à ton repos... »

Cette parole est comme un souffle qui apaise. Un murmure qui invite à lâcher prise. À poser les armes de l'anxiété, de la peur, du stress.

« Car l'Éternel t'a fait du bien. »

Ce repos ne vient pas de nous-mêmes, il est un don, un cadeau.

Dieu a agi, Dieu agit, Dieu agira.

Il a déjà fait du bien, même dans les épreuves, et il continue à prendre soin de toi.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Où mon âme a-t-elle besoin de revenir au repos ?

– Quels poids puis-je déposer aujourd'hui entre les mains de Dieu ?

– Est-ce que je crois que Dieu m’a déjà fait du bien, même si je ne le vois pas toujours ?

– Comment puis-je cultiver ce repos au quotidien ?

Prends une respiration lente et profonde.

Répète doucement dans ton cœur : « Mon âme, retourne à ton repos. L’Éternel m’a fait du bien. »

Laisse ce message résonner en toi, comme une invitation à la paix, à la confiance, à la douceur d’une présence fidèle.

Tu peux revenir à ce verset chaque fois que tu sens ton âme agitée, car il est un refuge, un havre de calme.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Les bienfaits du silence et de la prière (25 min)

(réduction du stress, équilibre psychologique, paix intérieure)

Introduction

Dans le tourbillon du renouveau, où corps et esprit sont souvent secoués par les tempêtes hormonales et les remises en question, le besoin d'un ancrage profond se fait sentir. Pour la femme chrétienne, cet ancrage ne se trouve pas dans des solutions purement humaines, mais dans la présence secrète de Dieu.

« Vie intérieure et disciplines spirituelles » invite à redécouvrir les pratiques historiques de l'Église – silence, prière, méditation de la Parole – non comme des obligations pieuses, mais comme de véritables outils de santé holistique. Ces disciplines sont un « rendez-vous d'âme » qui permet de déposer fardeaux et angoisses aux pieds du Seigneur, de calmer la tempête intérieure et de puiser à la source de la paix (Philippiens 4:6-7).

Théorie – Le soin de l'âme, médecine du corps

La science moderne confirme ce que les croyants savent depuis longtemps : la pratique régulière du silence et de la prière a un impact physiologique profond.

Régulation du système nerveux : Silence et prière activent le parasympathique, mode « repos et digestion ». La pression artérielle et le rythme cardiaque ralentissent, le cortisol diminue.

Restructuration cérébrale : Méditation et prière renforcent les zones associées à l'attention et à la régulation émotionnelle, tout en calmant l'amygdale, siège de l'anxiété.

Renforcement de l'immunité : La paix intérieure et le stress faible améliorent l'efficacité du système immunitaire.

Meilleure gestion de la douleur : La prière et la méditation modulent la perception de la douleur dans le cerveau.

Pour la femme en Christ, ces bienfaits sont les fruits secondaires d'une quête primordiale : la communion avec Dieu. Prendre soin de son âme n'est pas égoïste, c'est se mettre dans les meilleures dispositions pour aimer Dieu et son prochain.

Quelques astuces – Cultiver le jardin secret

Instaurer un « sanctuaire horaire » : Réserver chaque jour un moment fixe, même court (10-15 minutes), pour se mettre en présence de Dieu.

Prière de quiet : S'asseoir en silence, répéter intérieurement un verset ou demeurer dans l'amour silencieux, laissant le Saint-Esprit prier en nous (Romains 8:26).

Méditer les Écritures lentement : Lire un verset plusieurs fois, le murmurer et réfléchir : « Que me dit Dieu aujourd'hui ? »

Prier en marchant : Marcher lentement dans la nature ou chez soi, en priant à voix basse ou en silence.

Tenir un journal de prière : Noter requêtes, doutes et remerciements pour constater la fidélité de Dieu.

Des retraites spirituelles à la maison : S'offrir une demi-journée ou une journée par mois pour prière, lecture, silence et adoration.

Utiliser des supports sensoriels : Allumer une bougie, tenir un objet symbolique pour aider à la concentration pendant la prière.

Regard biblique

Ces disciplines spirituelles sont un moyen concret de soigner l'âme et le corps tout en honorant Dieu. La Bible nous rappelle l'importance d'être plantée dans la source de vie divine :

« Béni soit l'homme qui se confie en l'Éternel, et dont l'Éternel est l'espérance » (Jérémie 17:7).

Le silence, la prière et la méditation permettent de passer de l'agitation à la paix, et de rester connectée à Dieu au cœur des tempêtes du renouveau.

Conclusion

Investir dans sa vie intérieure n'est pas fuir la réalité, mais s'y confronter avec la ressource infinie de Dieu. Le silence et la prière ne changent pas toujours les circonstances, mais transforment invariablement le cœur.

Une femme qui cultive ce jardin secret devient « un arbre planté près des eaux » (Jérémie 17:7-8), capable de puiser en Dieu la sève nécessaire pour rester verdoyante et porter du fruit, quelles que soient les chaleurs ou les sécheresses rencontrées.

Note importante : Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer une grâce reçue dans la tranquillité ou un moment de prière

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *Mon âme, retourne à ton repos, Car l'Éternel t'a fait du bien.* Psaume 116:7

- ♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif : un mot-clé, un verset, une intention de silence

Que le silence devienne pour vous un lieu de rencontre avec Dieu, un abri pour votre âme. Marchez dans la tranquillité, portées par Sa bonté, ancrées dans Sa paix. Souvenez-vous : Dieu vous a fait du bien, et Il continue de le faire, chaque jour.

[illegible]

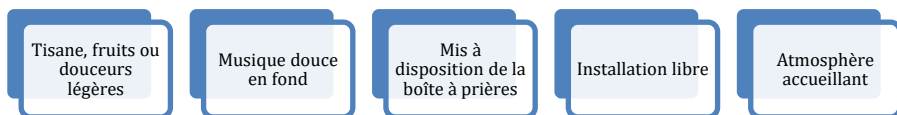
L'intimité retrouvée – Thème 18



Verset Clé - *A afficher ou à distribuer sur une petite carte personnelle*

L'homme et sa femme étaient tous deux nus, et ils n'en avaient point honte. - Genèse 2 : 25

1. Accueil & introduction du thème (10 min)



Brève présentation du thème du jour

Il s'agit de la beauté de l'intimité retrouvée, telle que Dieu l'a voulu dès l'origine. Avant les blessures, les peurs ou les jugements, il y avait cette relation pure et simple : « l'homme et sa femme étaient tous deux nus, et ils n'en avaient point honte. » Genèse 2.25). Dans le cadre du mariage, ce thème nous invite à redécouvrir une intimité basée sur la confiance, l'authenticité et l'accueil mutuel, où l'on peut se montrer tel que l'on est, sans masque et sans honte, dans la lumière de l'amour de Dieu.

2. Méditation biblique & partage (30 min)

L'homme et sa femme étaient tous deux nus, et ils n'en avaient point honte. - Genèse 2 : 25

Méditer ce verset, c'est revenir à l'essence de la relation humaine, à une intimité vraie où la confiance et la simplicité règnent.

Avant le poids du jugement, des masques et des peurs, il y avait cette posture d'ouverture totale, de pureté de cœur et d'acceptation mutuelle.

« Nus... et point honte. »

La nudité ici n'est pas seulement physique, c'est une image forte de vulnérabilité assumée, de transparence où l'on se donne sans peur d'être rejeté. C'est le symbole d'une relation où l'autre est accueilli dans sa vérité, sans honte, sans besoin de cacher, sans masque.

Cette simplicité est un cadeau précieux, une invitation à vivre dans la confiance et l'authenticité, que ce soit dans le couple, dans l'amitié, ou avec soi-même.

Dans cette méditation, pose-toi ces questions :

– Dans quelles relations puis-je cultiver cette simplicité sans honte ?

– Est-ce que j’accepte d’être pleinement moi, sans peur du regard des autres ?

– Comment Dieu m’invite-t-il à renouer avec cette innocence intérieure ?

– Suis-je prête à m’ouvrir en confiance, en vérité, sans masque ?

Prends un temps pour respirer profondément,
et murmure en ton cœur : « **Seigneur, aide-moi à vivre dans la vérité, dans la simplicité et sans honte.** »

Laisse cette vérité te libérer, te rendre douce et forte,
capable d’aimer pleinement, dans la lumière de Dieu.

Silence de 1 à 2 minutes

Temps de prière en binômes ou en groupe -

Lecture de quelques intentions de la boîte à prières (si souhaité et possible)

3. Santé : Sexualité, tendresse et redéfinition du désir (25 min)

(communication dans le couple, santé sexuelle, complicité affective)

Introduction

Le renouveau touche un aspect profondément intime de la vie d'une femme et de son couple : sa sexualité. Les changements physiologiques – sécheresse vaginale, baisse de libido, inconforts – peuvent créer un fossé de frustration et de malaise dans le couple.

Pour la femme chrétienne, dont la sexualité est un don de Dieu au sein du mariage, cette distanciation peut générer culpabilité ou tristesse.

« L'intimité retrouvée » propose de dépasser la seule performance sexuelle pour embrasser une vision plus large et réaliste de l'intimité conjugale. Il s'agit de redécouvrir et réinventer un langage d'amour à deux, où tendresse, communication et complicité affective reprennent leur place centrale. Cette démarche est un chemin de santé, de guérison et de sanctification du couple.

Théorie – Comprendre pour mieux accompagner

Les défis de la sexualité pendant le renouveau ont des causes réelles, à comprendre sans jugement :

Cause hormonale : La chute des œstrogènes entraîne une atrophie vulvo-vaginale, pouvant rendre les rapports douloureux. La baisse de testostérone contribue souvent à une diminution du désir.

Cause contextuelle : Fatigue, sueurs nocturnes, sautes d'humeur, image corporelle négative – autant de facteurs qui réduisent spontanément le désir.

Cause psychologique et relationnelle : Peur de la douleur, sentiment de trahison de son corps, peur de ne plus être désirable, communication détériorée – ces barrières sont souvent plus difficiles à franchir que les symptômes physiques.

Ignorer ces difficultés peut entraîner un éloignement progressif. Les retrouvailles passent par une approche globale du corps, de l'âme et de l'esprit.

Quelques astuces – Retrouver le chemin l'un de l'autre

Oser en parler : Briser le silence avec son mari. Expliquer ce qui se passe dans son corps sans accusation et inviter à partager son vécu.

Élargir la définition de l'intimité : Redéfinir la sexualité pour qu'elle ne soit plus centrée uniquement sur le rapport sexuel avec pénétration. Valoriser le toucher, les caresses, massages, bains partagés, câlins et baisers.

Solutions pratiques pour le confort :

Lubrifiant à base d'eau pour plus de confort et de plaisir.

Consulter un gynécologue pour options comme crèmes hormonales locales ou laser.

Cultiver la complicité hors de la chambre : Promenades, jeux, projets communs. Une connexion émotionnelle forte stimule la tendresse.

Prier ensemble et l'un pour l'autre : Confier le couple et la sexualité à Dieu. Demander restauration du désir et de la créativité.

Se réapproprier son corps : Soins bienveillants, vêtements qui plaisent, auto-massage pour retrouver le sentiment de désirabilité.

Consulter si besoin : Sexothérapeute ou conseiller conjugal chrétien pour outils et cadre neutre permettant de renouer le dialogue.

Regard biblique

La sexualité conjugale est un don de Dieu et un lieu de sanctification du couple :

« Maris, aimez vos femmes, comme Christ a aimé l'Église »
(Éphésiens 5:25)

Redécouvrir l'intimité, c'est honorer Dieu à travers le respect mutuel, la tendresse et la communication. La sexualité devient ainsi un terrain de croissance spirituelle, relationnelle et corporelle.

Conclusion

L'intimité retrouvée est un des plus beaux défis du renouveau conjugal. Il ne s'agit pas de retrouver la sexualité de ses vingt ans, mais d'inventer une nouvelle intimité, plus mature, plus communicative et plus tendre.

En lâchant les anciens modèles et en co-crédant un langage d'amour avec son conjoint, le couple ne survit pas seulement au renouveau : il en ressort transformé et fortifié.

Cette intimité réinventée, fondée sur acceptation, soin mutuel et communication authentique, devient le terreau d'un amour capable de s'adapter, de renaître et de fleurir sous le regard bienveillant de Dieu.

Note importante : *Ce thème santé ne remplace pas un avis médical et peut être incomplet. Consultez un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.*

4. Louanges & reconnaissance (10 min)

- ♥ 2 louanges à choix
- ♥ Chacune peut nommer un aspect d'elle-même qu'elle choisit d'accueillir avec plus de douceur

5. Clôture (15 min)

Relecture à voix haute du verset : *L'homme et sa femme étaient tous deux nus, et ils n'en avaient point honte.* - Genèse 2 : 25

- ♥ Invitation à écrire un mot dans le cahier collectif

*Que tu puisses te rapprocher de toi-même et de l'autre dans la paix.
Que l'amour devienne pour toi un espace de sécurité, de tendresse
et de vérité.*

Quelques clés pour gérer des symptômes

Troubles cognitifs

(brouillard cérébral, troubles de la mémoire)

Pendant cette période de renouveau, il est fréquent de ressentir ce qu'on appelle le « brouillard cérébral » : des difficultés à se concentrer, à se souvenir des choses, une sensation de lenteur mentale qui peut être frustrante. Ce phénomène est souvent lié aux fluctuations hormonales, au stress, au manque de sommeil ou à la fatigue.

Voici quelques astuces concrètes pour t'aider à mieux vivre ces troubles cognitifs au quotidien :

Organise ta journée avec des outils simples

Utilise des listes de tâches, des rappels sur ton téléphone ou un agenda papier. Cela t'aidera à garder le fil sans te sentir submergée. Note tout ce qui te passe par la tête pour libérer ton esprit.

Pratique des exercices de stimulation cognitive

Lire, écrire, faire des puzzles, apprendre une nouvelle activité ou un instrument, jouer à des jeux de mémoire sont d'excellents moyens de garder ton cerveau actif et alerte.

Limite les distractions lorsque tu dois te concentrer

Éteins les notifications inutiles, crée un espace calme et ordonné. Parfois, le simple fait de réduire le bruit autour de toi permet de mieux te concentrer.

Favorise un sommeil réparateur

Le sommeil est essentiel pour la mémoire et la concentration.

Respecte un horaire régulier, évite les écrans avant de dormir, et crée un environnement propice au repos.

Prends des pauses régulières

Alterne moments de travail et temps de pause pour ne pas saturer ton cerveau. Pendant ces pauses, pratique la relaxation ou une courte promenade.

Hydrate-toi bien et adopte une alimentation saine

Le cerveau a besoin d'eau et de bons carburants (oméga-3, vitamines B, antioxydants) pour bien fonctionner.

Sois douce avec toi-même

Ces troubles cognitifs sont souvent temporaires. Plutôt que de te juger, rappelle-toi que ton corps traverse une période de changement. Encourage-toi avec des phrases positives, comme :

« L'Éternel se tourna vers lui et dit : Va avec la force que tu as, et délivre Israël de la main de Madian ; n'est-ce pas moi qui t'envoie ? »
Juges 6.14

Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes

(Bouffées de chaleur soudaines, souvent au visage et au cou. Sueurs nocturnes, perturbant le sommeil)

Les bouffées de chaleur sont l'un des symptômes les plus connus de ce renouveau. Elles se manifestent par une sensation soudaine de chaleur intense, souvent accompagnée de rougeurs et de sueurs, particulièrement désagréables la nuit, perturbant le sommeil.

Ces sensations sont liées aux fluctuations hormonales qui affectent la régulation de la température corporelle.

Voici quelques astuces pour mieux gérer ces épisodes au quotidien :

Choisis des vêtements adaptés

Porte des habits légers, en tissus naturels comme le coton ou le lin, qui laissent ta peau respirer. Privilégie les vêtements en plusieurs couches que tu peux enlever facilement.

Garde une bouteille d'eau fraîche à portée de main

Boire de l'eau fraîche aide à te rafraîchir rapidement lors d'une bouffée de chaleur.

Améliore la ventilation de ton espace

Utilise un ventilateur ou un climatiseur, surtout la nuit, pour maintenir une température agréable dans ta chambre.

Évite les déclencheurs

Limite la consommation d'aliments épicés, de caféine, d'alcool et de tabac, qui peuvent aggraver les bouffées de chaleur.

Pratique des techniques de relaxation

La respiration profonde, la cohérence cardiaque ou la méditation peuvent calmer le système nerveux et réduire l'intensité des bouffées.

Adopte une alimentation équilibrée

Certains aliments riches en phytoestrogènes (comme le soja, les graines de lin) peuvent aider certaines femmes à réguler ces symptômes.

Maintiens une activité physique régulière

Le sport, même modéré, contribue à stabiliser le système hormonal et à réduire la fréquence des bouffées.

Troubles du sommeil

(Difficultés à s'endormir, Réveils fréquents, Insomnie)

Les troubles du sommeil, comme l'insomnie, les réveils fréquents ou un sommeil léger, sont très fréquents. Ces difficultés sont souvent liées aux fluctuations hormonales, aux bouffées de chaleur nocturnes, au stress, ou à l'anxiété.

Un sommeil de qualité est pourtant essentiel pour ton bien-être physique et mental. Voici quelques astuces pour mieux dormir et retrouver des nuits apaisées :

Crée une habitude apaisant avant le coucher

Prends du temps pour toi : lecture, tisane calmante (camomille, tilleul), musique relaxante ou méditation biblique. Cela prépare ton corps à s'endormir.

Évite les écrans au moins une heure avant de dormir

La lumière bleue des téléphones, tablettes et ordinateurs perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Maintiens une température fraîche et confortable dans ta chambre

Une pièce trop chaude ou trop froide peut perturber le sommeil, surtout si tu souffres de sueurs nocturnes.

Adopte une heure de coucher régulière

Essaie de te coucher et te lever à la même heure chaque jour pour réguler ton horloge biologique.

Limite les stimulants en fin de journée

Évite café, thé, alcool ou repas trop lourds après 16h.

Pratique la relaxation ou la respiration profonde

Des exercices simples de respiration 4-7-8 ou la cohérence cardiaque peuvent calmer le mental et favoriser l'endormissement.

Fais de l'activité physique régulièrement

Une marche, de la gym ou du stretching le jour favorisent un meilleur sommeil (évite le sport intense juste avant de dormir).

Fatigue et baisse d'énergie

(Fatigue persistante, Sensation de manque d'énergie)

La fatigue persistante et la sensation de manque d'énergie sont des symptômes fréquents durant la préménopause et la ménopause. Ces sensations peuvent être liées aux bouleversements hormonaux, au stress, au sommeil perturbé ou à une surcharge mentale.

Pour mieux vivre ces moments de baisse d'énergie, voici quelques astuces simples et efficaces :

Priorise le repos

Écoute ton corps et accorde-toi des moments de pause. Les siestes courtes (20 minutes maximum) peuvent être très bénéfiques pour recharger tes batteries sans perturber le sommeil nocturne.

Hydrate-toi régulièrement

La déshydratation aggrave la fatigue. Bois de l'eau tout au long de la journée pour aider ton corps à fonctionner correctement.

Adopte une alimentation équilibrée

Privilégie les aliments riches en nutriments : fruits et légumes frais, protéines de qualité, bonnes graisses (avocat, noix, huile d'olive). Évite les sucres rapides et les aliments trop transformés qui fatiguent le corps sur le long terme.

Bouge doucement

Même une petite marche, de la gym douce ou des étirements peuvent stimuler la circulation et augmenter ton niveau d'énergie. L'activité physique régulière aide aussi à réguler le sommeil.

Gère ton emploi du temps

Répartis tes tâches en priorisant l'essentiel et en évitant le surmenage. N'hésite pas à déléguer ou à dire non quand c'est nécessaire.

Pratique des techniques anti-stress

La méditation, la relaxation aident à réduire la fatigue liée au stress et favorisent un meilleur équilibre émotionnel.

Veille à un bon sommeil

Un sommeil réparateur est indispensable pour retrouver de l'énergie. N'hésite pas à revoir tes habitudes de coucher si besoin comme te coucher à des heures régulières.

Consulte si nécessaire

Si ta fatigue persiste malgré ces conseils, parle-en à ton médecin pour vérifier d'éventuelles carences ou autres causes sous-jacentes.

Troubles de l'humeur

(Irritabilité, sautes d'humeur, anxiété, parfois dépression)

Les fluctuations hormonales peuvent affecter profondément ton équilibre émotionnel. Tu peux ressentir de l'irritabilité, des sautes d'humeur, une anxiété accrue, voire des épisodes de tristesse ou de dépression. Ces émotions sont légitimes et font partie de ce que traverse ton corps.

Voici des astuces pour mieux gérer ces moments difficiles et cultiver la paix intérieure :

Exprime tes émotions

Parle avec des proches de confiance, un ami, ou un professionnel. Mettre des mots sur ce que tu ressens aide à alléger le poids émotionnel.

Pratique la respiration consciente

Des exercices simples comme la relaxation apaisent le système nerveux et réduisent le stress.

Bouge régulièrement

L'activité physique libère des endorphines, hormones du bien-être, qui aident à réguler l'humeur.

Cultive la bienveillance envers toi-même

Accueille tes émotions sans jugement. Plutôt que de te reprocher tes réactions, rappelle-toi que ton corps vit un changement.

Prends du temps pour toi

Offre-toi des moments de détente : lecture, promenade en nature, méditation, ou toute activité qui te fait du bien.

Pratique la gratitude

Chaque jour, note 2 ou 3 petites choses positives, même simples, pour recentrer ton esprit sur la lumière.

N'hésite pas à demander de l'aide

Si tu ressens une grande tristesse ou un mal-être persistant, consulter un professionnel de santé ou un thérapeute peut vraiment faire la différence.

Changements dans la libido et la sexualité

(Diminution du désir sexuel, sécheresse vaginale, inconfort ou douleur lors des rapports)

Ce renouveau peut entraîner des changements dans ta vie sexuelle. La baisse des hormones peut diminuer le désir, provoquer une sécheresse vaginale et rendre les rapports douloureux ou inconfortables. Ces changements sont normaux, mais ils peuvent être difficiles à vivre.

Voici quelques conseils pour mieux gérer ces transformations et continuer à vivre une sexualité épanouie :

Communique avec ton partenaire

Parler ouvertement de tes ressentis et de tes besoins aide à créer un climat de confiance et d'écoute mutuelle.

Utilise des lubrifiants

Les lubrifiants à base d'eau peuvent soulager la sécheresse vaginale et faciliter les rapports. Il en existe aussi spécialement conçus pour la cette période hormonale.

Prends le temps de la détente

Accorde-toi du temps pour les préliminaires, les caresses, les massages, afin de favoriser la lubrification naturelle.

Explore des pratiques sensorielles

Bains chauds, massages, aromathérapie peuvent aider à relâcher les tensions et augmenter le plaisir.

Consulte un professionnel

Si la douleur persiste, un gynécologue ou un sexologue peut proposer des solutions adaptées, comme des traitements locaux.

Sois patiente et bienveillante envers toi-même

Chaque femme vit cette transition à son rythme. Accepte ces changements comme une nouvelle étape de ta vie intime.

Changements corporels

(Prise de poids, surtout au niveau abdominal, redistribution des graisses, perte de masse musculaire, douleurs musculaires ou articulaires, raideurs, inflammations)

Cette période entraînent souvent des changements visibles et ressentis dans ton corps. Une prise de poids, surtout autour du ventre, une redistribution des graisses, ainsi qu'une perte progressive de masse musculaire peuvent survenir. Ces modifications peuvent s'accompagner de douleurs musculaires ou articulaires, de raideurs ou d'inflammations.

Pour mieux vivre ces transformations et prendre soin de ton corps, voici quelques astuces concrètes :

Adopte une alimentation équilibrée et adaptée

Privilégie les aliments riches en fibres, protéines de qualité, bonnes graisses (comme les oméga-3 présents dans les poissons gras, les

noix, les graines de lin) et limite les sucres rapides et les aliments ultra-transformés.

Bouge régulièrement

L'activité physique est essentielle pour maintenir la masse musculaire, renforcer les articulations et limiter la prise de poids abdominale. Marche, natation, gym ou renforcement musculaire doux sont d'excellentes options.

Hydrate bien ta peau

Une bonne hydratation aide aussi à préserver l'élasticité de ta peau et soulage les sensations de raideur.

Fais des étirements et exercices de mobilité

Intègre dans ta routine des étirements doux et des exercices pour garder tes articulations souples et prévenir les raideurs.

Écoute ton corps et respecte ses limites

En cas de douleurs persistantes ou inflammations, consulte un professionnel de santé pour un suivi adapté.

Adopte des techniques anti-inflammatoires naturelles

Certains aliments comme le curcuma, le gingembre ou les oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires. La relaxation, la méditation biblique peuvent aussi aider à diminuer le stress et ses effets inflammatoires.

Santé osseuse et peau

(Fragilité osseuse, risque d'ostéoporose, peau plus sèche et moins élastique, cheveux plus fins ou perte de cheveux)

La baisse des hormones entraîne souvent une diminution de la densité osseuse, ce qui augmente le risque d'ostéoporose.

Parallèlement, la peau devient plus sèche, perd de son élasticité, et les cheveux peuvent s'affiner ou tomber davantage.

Voici quelques conseils pour prendre soin de ta santé osseuse et de ta peau au quotidien :

Assure-toi un apport suffisant en calcium et vitamine D

Le calcium est essentiel pour renforcer les os, tandis que la vitamine D facilite son absorption. Privilégie les produits laitiers, les légumes verts, les poissons gras, et profite du soleil modérément pour stimuler la production naturelle de vitamine D.

Pratique des activités physiques à impact modéré

La marche rapide, la danse ou la gymnastique douce stimulent la formation osseuse et renforcent les muscles qui soutiennent les articulations.

Hydrate ta peau régulièrement

Utilise des crèmes riches en agents nourrissants et hydratants, applique-les après la douche sur peau encore humide pour retenir l'eau.

Protège ta peau du soleil

Les rayons UV accélèrent le vieillissement cutané. Pense à utiliser une crème solaire adaptée, même en hiver.

Soigne tes cheveux

Utilise des shampoings doux et des soins nourrissants adaptés à la

sécheresse ou à la fragilité des cheveux. Évite les traitements agressifs (colorations fréquentes, chaleur intense).

Évite les facteurs aggravants

Le tabac, l'alcool excessif et une alimentation pauvre en nutriments fragilisent la peau et les os.

Consulte régulièrement

Un suivi médical peut être recommandé pour prévenir ou traiter l'ostéoporose.

Autres symptômes

(Sensibilité mammaire, tensions ou douleurs abdominales, maux de tête)

Cette transition hormonale peut provoquer divers autres symptômes parfois désagréables, comme une sensibilité accrue des seins, des tensions ou douleurs abdominales, ainsi que des maux de tête. Ces manifestations sont liées aux variations hormonales et au stress.

Voici quelques astuces pour mieux vivre ces symptômes au quotidien :

Sensibilité mammaire

Porte un soutien-gorge adapté, ni trop serré ni trop lâche, pour soutenir confortablement ta poitrine.

Applique des compresses chaudes ou froides selon ce qui t'apaise.

Évite les aliments riches en caféine ou en sel, qui peuvent aggraver la sensibilité.

Tensions ou douleurs abdominales

Pratique des exercices doux de respiration abdominale pour détendre la zone.

Applique des compresses chaudes pour soulager les crampes.

Évite les aliments trop gras ou épicés qui peuvent irriter le système digestif.

Favorise une alimentation riche en fibres pour faciliter la digestion.

Maux de tête

Hydrate-toi régulièrement, car la déshydratation peut en être une cause fréquente.

Prends des pauses régulières si tu travailles sur écran ou dans un environnement stressant.

Pratique la relaxation, la méditation ou des techniques de respiration pour réduire la tension.

Assure-toi d'avoir un sommeil de qualité et suffisant.

Conclusion

Chaque femme vit cette période de renouveau à sa manière, avec ses propres défis et ressources. Les symptômes que tu peux

ressentir ne définissent pas qui tu es, mais font partie d'un processus naturel de transformation.

Prendre soin de toi, écouter ton corps, et appliquer ces conseils au quotidien peut grandement améliorer ton bien-être et ta qualité de vie. N'oublie jamais que tu n'es pas seule dans cette expérience, et que la bienveillance envers toi-même est un cadeau précieux.

Si certains symptômes persistent ou te semblent trop lourds à porter, n'hésite pas à demander de l'aide à un professionnel de santé. Cette étape est aussi une occasion de renouer avec toi-même, de découvrir de nouvelles forces et de t'épanouir pleinement dans cette nouvelle saison de ta vie.

Que l'Éternel te bénisse et te garde !

Que l'Éternel fasse luire sa face sur toi et t'accorde sa grâce !

Que l'Éternel tourne sa face vers toi et te donne la paix !

Nombres 6:24-26