

ACCOMPAGNEMENT EN DOUCEUR PENDANT LA PÉRIMÉNOPAUSE: RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE GRÂCE À LA THÉRAPIE CRANIOSACRALE

La périménopause est une période de changement. Sur le plan hormonal, elle prépare les femmes à la ménopause proprement dite, c'est-à-dire aux dernières règles spontanées. Pour les praticiennes en thérapie craniosacrale, cette phase offre une occasion précieuse d'accompagner les femmes selon une approche holistique, de les renforcer et de favoriser leur perception corporelle.

Les femmes au milieu de la vie présentent souvent des symptômes complexes tels que des douleurs articulaires, des troubles du sommeil, de la fatigue ou des humeurs dépressives. Bien que ces symptômes soient traités par les médecins, le lien de causalité avec les premiers changements hormonaux passe souvent inaperçu ou n'est pris en compte que tardivement dans le diagnostic.

Thérapie craniosacrale: la dynamique au niveau du bassin et du diaphragme

La thérapie craniosacrale offre un accompagnement holistique complémentaire qui aborde les liens subtils au sein du corps. Elle utilise des touchers doux pour améliorer l'autorégulation du corps et la mobilité des tissus.

- Plancher pelvien et organes: le soulagement du plancher pelvien et la mobilisation des organes de la cavité abdominale et pelvienne créent de l'espace et favorisent le mouvement.
- Posture et comportements quotidiens: la thérapeute guide la patiente vers des comportements quotidiens préservant le plancher pelvien et une posture droite.
- Le diaphragme, élément clé: le travail sur le diaphragme (muscle respiratoire), qui est

relié au plancher pelvien par les fascias, a un effet régulateur sur le rythme respiratoire et peut soulager les tensions dans la région pelvienne.

Système nerveux et équilibre hormonal

La thérapie craniosacrale agit sur le tissu conjonctif (fascias) et vise, par des touchers doux sur le crâne, à relâcher les tensions liées à l'hypophyse. Une relaxation de l'ensemble du système nerveux peut contribuer à réduire les hormones du stress et ainsi influencer positivement, de manière indirecte, l'équilibre hormonal général.

Rester active face au changement

Dans le cadre de la thérapie, il peut être utile d'informer les femmes concernées sur des symptômes tels que la perte de libido ou la sécheresse des muqueuses, et de les encourager à prendre activement soin de leur santé durant cette phase de vie profonde. Cela peut également impliquer la collaboration avec différents spécialistes issus de la médecine de Faculté et des thérapies complémentaires.

Pour plus d'informations sur Cranio Suisse®, la Société suisse de thérapie craniosacrale, et pour obtenir la liste des thérapeutes qualifiés, rendez-vous sur www.craniosuisse.ch.



Grâce à un toucher doux et attentifs, la thérapie craniosacrale peut aider à retrouver le calme, à améliorer la perception de soi et à renforcer l'autorégulation. L'activation des ressources potentielles joue également un rôle central dans ce processus.

La Thérapie Craniosacrale est une méthode de la thérapie complémentaire reconnue au niveau fédéral.

Cranio Suisse® est l'association professionnelle de la Thérapie Craniosacrale en Suisse et représente plus de 1350 membres actifs. Elle s'engage en faveur de l'assurance qualité, du développement professionnel et de la reconnaissance publique de la méthode.

Vous trouverez des thérapeutes craniosacrés qualifiés sur:

www.craniosuisse.ch

