

Dr LIBBY WEAVER

LE SYNDROME DE LA FEMME PRESSÉE

L'impact des *to-do lists*
infernales sur votre santé



La référence
internationale pour
retrouver votre équilibre !

LEDUC 

« Jamais auparavant je n'avais observé dans mon travail autant de femmes prises dans cette course effrénée pour tout faire [...]. Et cette urgence implacable, cette illusion de ne pas avoir assez de temps, combinée à une to-do list dont on ne voit jamais le bout, a des répercussions tellement importantes sur la santé des femmes que je me devais d'écrire un livre à ce sujet. »

Compulsions alimentaires, troubles du sommeil, infertilité, ménopause précoce, dépression... une vie trop pressée peut induire de lourdes conséquences sur notre santé physique et psychologique. Dans ce guide, le Dr Weaver :

- vous révèle les conséquences scientifiquement prouvées du syndrome de la femme pressée sur votre santé ;
- vous explique pourquoi le sentiment d'urgence est ancré chez les femmes (recherche de reconnaissance, culpabilité, incapacité à dire non) ;
- vous aide à décrypter vos symptômes ;
- vous donne toutes les solutions à mettre en place au quotidien : alimentation réparatrice, activités physiques décompressantes, routines bienfaitantes...

Docteure en biochimie et nutrition et diététicienne, **Libby Weaver** est l'une des premières à avoir mis en lumière le syndrome de la femme pressée. Elle est l'auteure de plusieurs best-sellers internationaux.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1948-3



9 791028 519483

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé

Les lectrices en parlent !

« Ce livre est une pépite que toute femme devrait garder à portée de main. Il regorge à la fois de pistes de réflexion, de témoignages et de conseils pour identifier la source des problèmes et apprendre à mieux les gérer grâce à des solutions efficaces. »

Gwendoline, de @maisonmeraki

« Un ouvrage percutant qui cerne la condition de la femme moderne. Chaque femme devrait en posséder un exemplaire chez elle. Ce livre donne de véritables outils pour se reprendre en main et améliorer sa vie de manière significative. Un électrochoc à lire de toute urgence ! »

Lilén, de @thetoucantherapy

« Comme l'impression d'avoir été mise à nue à travers ce récit si révélateur. Une submersion d'émotions fascinantes m'a parcourue durant cette lecture. C'était vraiment LE livre dont j'avais besoin dans mon quotidien de femme pressée. »

Carine, de @evasionlivresque

« Lire ce livre, c'est faire la lumière sur des années d'interrogations, de préjugés sur la femme (notre incapacité légendaire à surmonter le stress, à en faire des montagnes) et même plus, des années à ne pas oser parler de nos maux au féminin souvent minimisés et incompris. »

Cindy, de @serialreadeuz

« L'auteure prend soin de ses lectrices, les conseille sans les juger. Un livre tel un câlin, de la bienveillance, des conseils adaptés pour nous, les femmes pressées, qui ne nous écoutons plus. »

Marie, de @marieatoutprixhappy

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Copyright © 2021, Dr Libby
Titre original : *Rushing Woman's Syndrome*

Conseil éditorial : Katharina Loix van Hooff
Relecture : Anne-Lise Martin
Maquette : Patrick Leleux PAO
Design couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1948-3

Dr Libby Weaver

LE SYNDROME DE LA FEMME PRESSÉE

L'IMPACT DES *TO-DO LISTS* INFERNALES
SUR VOTRE SANTÉ

Traduit de l'anglais (Australie)
par Élise Peylet

LEDUC 

Pour Christopher, avec tant d'amour



Pour Kate, avec tant de gratitude

SOMMAIRE

| | |
|--|-----|
| Introduction | 11 |
| Chapitre 1. Le syndrome de la femme pressée, qu'est-ce que c'est ? | 21 |
| Chapitre 2. Le système nerveux : son rôle dans le sentiment d'urgence | 43 |
| Chapitre 3. Le système endocrinien | 77 |
| Partie 1. Les glandes surrénales et les hormones du stress : leur rôle et leur impact sur la femme pressée | 81 |
| Partie 2. Les ovaires et les hormones : leur rôle et leur impact sur la femme pressée | 119 |
| Partie 3. La thyroïde et les hormones thyroïdiennes : leur rôle et leur impact sur la femme pressée | 159 |
| Partie 4. L'hypophyse : le rôle vital de la glande maîtresse dans chaque aspect de la santé féminine | 179 |

| | |
|--|-----|
| Chapitre 4. L'appareil digestif : l'impact de la précipitation sur votre digestion | 201 |
| Chapitre 5. La perspective émotionnelle : lever le voile sur le lien entre comportements et croyances | 229 |
| Chapitre 6. Qu'est-ce que cela vous coûte ? | 257 |
| Chapitre 7. Les solutions | 281 |
| Références et ressources | 323 |
| Remerciements | 327 |
| À propos de l'auteure | 331 |
| Table des matières | 333 |

Presser

Verbe transitif

1 (1150). Tourmenter, être vivement et péniblement ressenti.
– Accabler, tourmenter. – Contraindre.

2 a (Fin XIII^e). Attaquer avec vigueur.

b Poursuivre de manière à obtenir qqch. – Assaillir, assiéger, courir (après), harceler, persécuter.

Spécialt. Vieilli. Presser une femme, la courtiser d'une façon pressante.

3 (Fin XIII^e). Presser qqn de : pousser vivement (qqn) à faire qqch. (par la persuasion ou la violence).

4 (1552). Inciter ou obliger (qqn) à faire diligence, à se hâter.

Verbe intransitif

Être urgent ; ne laisser aucun délai.

Se presser

Verbe pronominal (réfléchi ou réciproque)

Se hâter. – Courir, dépêcher (se) ; mouvement (hâter, presser le mouvement), vite (aller vite).

Étymologie

1150, « tourmenter », du lat. pop. *pressare*, de *pressum*, supin de *premere*.

Le Grand Robert de la langue française

Notre mission est d'éduquer et d'inspirer les gens, d'améliorer leur santé et d'accroître leur bonheur et, par ce processus, de créer un effet d'entraînement qui transforme le monde.

Dr Libby et son équipe

INTRODUCTION

Le Syndrome de la femme pressée est né de mon observation d'un changement dans la santé et le comportement des femmes au cours de ces quatorze dernières années. Jamais auparavant je n'avais observé dans mon travail autant de femmes prises dans cette course effrénée pour tout faire et pour répondre à tous les besoins de tout le monde. Jamais auparavant je n'avais observé une telle étendue des problèmes touchant l'appareil reproducteur. Les femmes sont tendues. Nombre d'entre elles sont fatiguées, aussi. Fatiguées, mais tendues. Et cette urgence implacable, cette illusion de ne pas avoir assez de temps, combinée à une *to-do list* dont on ne voit jamais le bout, a des répercussions tellement importantes sur la santé des femmes que je me devais d'écrire un livre à ce sujet.

Le besoin ressenti de se presser, qu'une femme l'extériorise ou qu'elle le dissimule, modifie de façon particulièrement néfaste la santé des femmes telle que nous la connaissons. Les pathologies liées aux hormones sexuelles, comme le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), l'endométriose, l'infertilité et la ménopause débilite, sans parler de l'épuisement, n'ont jamais été aussi répandues qu'aujourd'hui, et le rôle du stress est indéniable

quand on se penche à la fois sur la chimie du corps et sur les recherches scientifiques.

Mais je ne me soucie pas seulement du *quoi* : les déséquilibres hormonaux, l'épuisement des glandes surrénales causé par la surproduction prolongée des hormones du stress, la thyroïde endormie et les conséquences que cela engendre sur nous-mêmes et sur notre entourage... Je me soucie tout autant, sinon plus, du *pourquoi* ; parce que c'est le *pourquoi* qui permet d'opérer un changement durable. Pourquoi les femmes adoptent-elles des comportements et des schémas de pensées qui plongent leur santé dans cette spirale infernale ? La réponse se trouve dans notre biochimie et dans nos systèmes de croyances.

Une fois que vous aurez compris ce qui se passe réellement, vous verrez que l'équilibre entre se presser et ne pas se presser s'apparente à un code informatique pour vos croyances et que votre comportement est l'expression périphérique de celles-ci. Car à moins de mettre en doute les croyances sur lesquelles reposent vos actions, ces dernières perdureront.

Quand vous avez le sentiment que la vie représente un défi, indépendamment des circonstances, qu'importe que les défis soient grands ou petits, que vos problèmes menacent ou non votre vie, ces défis sont importants à vos yeux. Je dis souvent « avec les petites choses comme avec les grandes », ce qui signifie que notre manière de réagir aux grandes choses de la vie peut être identique à notre façon de gérer les petites.

Notre corps ne peut suivre le rythme des changements exigés par le monde d'aujourd'hui et il est impératif de comprendre cela et de prendre des mesures pour instaurer dans nos vies des périodes de temps morts, du temps dans nos journées, nos semaines ou nos

mois pour nous reposer réellement. De même qu'on ne peut pas passer trop de temps sans dormir, notre psychisme ne peut tenir très longtemps sans avoir des temps morts de qualité. S'il le fait, la science nous enseigne – et notre intuition nous le dit – que ce ne sera pas sans conséquences.

Toutes les espèces de la planète évoluent chaque fois qu'elles se reproduisent. Le principe, c'est que chaque nouvelle génération sera mieux équipée pour supporter les conditions dominantes, son environnement. Le défi auquel nous faisons face, c'est la transformation du milieu dans lequel nous vivons à un rythme encore jamais observé dans l'évolution de l'être humain. Quand je parle d'évolution, je ne parle pas de l'évolution humaine au sens de la « création » biblique par opposition à l'« évolution » darwinienne. Ce que je veux, c'est simplement que vous réfléchissiez à ce que nous demandons à notre corps.

L'être humain est sur terre depuis 150 000 à 200 000 ans. Il a évolué lentement et graduellement au fil du temps et, étant nomade, il a vécu de la terre qui l'entourait à mesure de ses déplacements. Nous étions des chasseurs-cueilleurs et seuls les saisons, le climat et les conditions météorologiques influaient sur nos choix alimentaires et sur ce que nous avions besoin de faire dans une journée. L'être humain mangeait des denrées fraîches telles que la nature les lui fournissait et il lui fallait accomplir certaines tâches pour assurer sa survie. Son régime se basait essentiellement sur les végétaux et d'autres aliments plus concentrés s'ajoutaient quand l'opportunité se présentait lors de la chasse et de la récolte.

Il y a entre 7 500 et 10 000 ans, l'être humain a commencé à s'installer à un endroit pour de plus longues périodes et des pratiques agricoles très élémentaires se sont instaurées. C'était la

première fois que nous cultivions des plantes et la première fois dans l'histoire que nous consommions le lait d'autres animaux. C'était aussi la première fois que la répétition devenait importante dans le régime alimentaire de l'homme, qui n'avait pas à pourchasser sa nourriture et disposait d'une réserve de cultures dans les champs. Nos modèles de vie et d'alimentation, toutefois, se fondaient toujours sur les rythmes de la nature, notre production était saisonnière, à la merci des crues et des sécheresses, et le « travail » ne pouvait être fait que pendant les heures du jour.

Tant que les changements s'opéraient à un rythme graduel et régulier, la chimie du corps pouvait suivre. Le changement suivant le plus significatif dans nos modes de vie est intervenu au cours du XIX^e siècle avec la révolution industrielle. Les processus se sont mécanisés et les gens ont commencé à se déplacer en masse des campagnes vers les villes. La dépendance alimentaire à l'agriculture était immense tandis que la population continuait de s'accroître et une journée de travail réclamait désormais moins de gestes, les gens s'étant retirés des terres et travaillant dans les usines fraîchement construites. Les niveaux de vie ont commencé à varier selon l'endroit où on vivait et l'argent qu'on gagnait.

Faisons une avance rapide jusqu'à nos jours et examinons le temps que nous avons passé sur la planète. Les deux dernières décennies – qui englobent la naissance d'Internet et l'invention des téléphones portables – ont déclenché à ce jour la période de changement la plus rapide de l'histoire de l'homme. Il n'y a pas si longtemps, quand on quittait la maison pour aller faire les courses ou emmener les enfants à l'école, ou quand on faisait le trajet en voiture de chez soi au travail, on était injoignable. À présent, non seulement nos téléphones portables sonnent, mais ils bipent à

l'arrivée d'e-mails ou de commentaires sur les réseaux sociaux. La plupart des femmes que je connais ne restent plus assises à ne rien faire aux feux rouges... Elles consultent leurs SMS, leurs e-mails ou les dernières actus sur leur réseau social préféré. Il était une époque où quand le feu était rouge, nous pouvions contempler la couleur du ciel, éprouver de la gratitude ou écouter une super chanson à la radio. Il y avait naturellement, sans effort, plus de nourriture pour l'esprit et de temps morts dans nos vies.

Aujourd'hui, bien des gens se « nourrissent » de préparations contenant des ingrédients non alimentaires, directement en sachets parce qu'ils sont trop pressés. Pour beaucoup, la nourriture doit être pratique, sinon elle n'entre pas dans leur menu. Et plus c'est rapide, mieux c'est. Mais cet avantage a un coût et, quelque part au fond de vous, vous le savez, que vous l'admettiez ou non. À moins d'avoir passé les vingt dernières années la tête enterrée dans le sable, vous ne pouvez ignorer que votre régime doit se baser sur des aliments frais et que la plupart des gens ont besoin de manger bien plus de légumes qu'ils ne le font actuellement. Ce n'est pas le manque d'éducation qui motive les mauvais choix alimentaires. Ce sont leurs croyances. Mais plutôt que d'explorer des façons de changer ces croyances, beaucoup pensent qu'ils ont besoin de plus de connaissances. Dans certains cas, bien sûr, une éducation plus poussée en alimentation, en nutrition, en choix de mode de vie et en bien-être peut être extrêmement bénéfique. Pourtant, de mon point de vue, l'inspiration est tout aussi importante – ce sentiment exalté de vouloir prendre soin de soi –, comme il est essentiel de détricoter nos croyances.

J'observe les gens, notamment dans les aéroports. Ils montent sur un tapis roulant et, au lieu de continuer de marcher pour

arriver plus vite à leur porte d'embarquement, ils s'arrêtent. Ils sont épuisés avant même d'être partis ! On a conçu des engins pour nous acheminer plus vite, mais ils ne contribuent pas tous à améliorer notre santé. Au contraire, ils nous empêchent de bouger. Aujourd'hui, les gens n'ont pas besoin de monter les escaliers, puisqu'il y a des ascenseurs, des escalators et des tapis roulants. On n'a même pas besoin d'aller au magasin acheter notre nourriture, sans parler d'aller la récolter dans les champs ou de la chasser à la lance. On peut la commander en ligne et quelqu'un nous la livre. N'y voyez aucun jugement. Seulement une observation superficielle de la rapidité et de l'importance avec lesquelles le monde dans lequel nous vivons a changé. Nous sommes des cobayes dans bien des domaines. Jamais auparavant une population n'avait été exposée toute sa vie aux pesticides ni n'avait tenu de façon régulière aussi près de son cerveau un appareil connu pour émettre des radiations. Jamais auparavant les édulcorants, colorants et conservateurs artificiels n'avaient été présents dans notre nourriture pour toute la durée de notre vie. Je croise tous mes doigts, tous mes orteils et même mes yeux dans l'espoir que toutes ces choses ne soient pas dangereuses. Mon instinct me dit qu'elles le sont.

Sur le plan cellulaire, nous avons en gros le même corps que nos ancêtres. Chaque génération évolue très doucement afin d'être mieux équipée pour vivre dans son environnement. Ce degré d'évolution n'est toutefois rien comparé au changement d'allure de notre monde. Nos esprits conscients et pensants ont certes évolué pour suivre le rythme de l'époque, nous rendant capables d'écrire un e-mail tout en parlant au téléphone pendant que nous nous rappelons de commander un gâteau pour l'anniversaire de notre

enfant (notez que j'insinue acheter plutôt que préparer), mais sur le plan biochimique nous sommes globalement les mêmes qu'il y a 150 000 ans. Toujours le même, lui aussi, notre esprit subconscient, qui serait d'après les recherches un million de fois plus puissant que notre esprit conscient. Votre esprit subconscient, la partie de votre esprit à laquelle vous n'avez pas accès par la pensée, la partie qui fait battre votre cœur et pousser vos cheveux, et qui sait comment guérir une coupure sans que vous ayez à lui dire de le faire... Ne pensez-vous pas que ces processus sont en soi tout à fait extraordinaires ? Je ne crois pas que notre système nerveux, qui affecte énormément chaque cellule de notre corps, chaque système endocrinien, chaque organe, chaque aspect de la combustion des graisses, mais aussi notre perception de l'urgence, ait pu suivre le rythme des changements exigés par cette époque dans l'histoire de l'être humain.

Entre nos systèmes de téléphones portables et d'e-mails, nos ordinateurs portables et nos modems sans fil, on demande à nos corps d'aller en des lieux où ils ne sont jamais allés auparavant. Jamais nous n'avons eu un système de « courrier » qui soit immédiat, un système de communication qui nous rende joignables 24 heures sur 24, 7 jours sur 7... si nous le permettons. Jamais nous n'avons tenu de téléphones à nos oreilles ou branché des écouteurs dans nos cavités auditives de sorte que, même lorsque nous faisons du sport, nous nous distrayons en même temps que nous nous surstimulons. Ce dont nous n'avons pas encore pris massivement conscience dans le monde occidental, c'est que cette impression d'urgence et l'allure à laquelle nous vivons sont catastrophiques pour la santé humaine, en particulier pour nos systèmes nerveux et reproducteur.

Nous sommes tellement éloignés de nos origines que de nombreuses personnes pensent que tout ou partie de ce qui suit constitue un luxe qui ne leur est pas accessible, soit un concept de hippie auquel elles n'accordent pas d'importance : manger des produits de saison, marcher pieds nus de temps en temps et sentir la terre sous ses pieds, éteindre son téléphone portable passé une certaine heure le soir, ne pas répondre aux e-mails dans les trois minutes suivant leur réception et prendre une journée de repos chaque semaine... et, oui, ça signifie une journée sans même consulter ses e-mails.

C'est comme si nous avions perdu de vue le phare que représente la nature, pas seulement en matière d'alimentation, mais aussi pour ce qui touche à l'ensemble de notre façon de vivre. Et selon moi, Dame Nature sait mieux que nous. Jadis, il n'y a pas si longtemps, on soignait les rhumes avec de l'ail et du citron. À présent, on prend un cachet et on poursuit notre course effrénée parce qu'on ne peut pas se permettre une pause dans notre travail. Les gens partent une semaine en vacances et abattent l'équivalent de trois semaines de travail les jours qui précèdent, juste pour que leur travail soit fait, et quand ils reviennent, généralement plus fatigués qu'avant leur départ, ils doivent rattraper une semaine d'e-mails et tout ce qui n'a pas été traité en leur absence. Si on prend un peu de recul, on est devenu fous, non ? Fondamentalement, adopter un autre mode de vie, un mode de vie plus favorable à la santé sur tous les plans, demande une prise de conscience et un engagement. On est mieux nourri avec des aliments non transformés, et n'oubliez pas que ce sont les nutriments qui nous maintiennent en vie. Avec plus de temps libre, on prend mieux soin de ses relations

et on tend à être plus heureux et plus gentil avec soi-même et avec son entourage.

De façon sans doute inconsciente, vous demandez à vos glandes et à vos organes, votre foie, votre vésicule biliaire, vos reins, vos glandes surrénales, votre thyroïde, vos ovaires, votre utérus, votre cerveau et votre appareil digestif de faire face à un sentiment d'urgence. Ce rythme de vie trépidant a bien sûr des conséquences, et ce livre se fonde en partie sur mes observations et mes réflexions, mais aussi sur la science qui sous-tend ce que cette période de notre évolution exige de nous et fait de nous.

Nous ne sommes pas programmés pour supporter une pression constante, réelle ou perçue, pas plus que nous ne sommes équipés sur le long terme pour manger de la nourriture de mauvaise qualité et mener des vies sédentaires, sanglés à nos ordinateurs, un téléphone portable branché à la cavité auditive. Comme je le disais, c'est la partie émergée d'un iceberg peu glorieux mais incroyablement fascinant, et les femmes du monde occidental doivent connaître les répercussions et les raisons pour lesquelles nous nous sommes fait rattraper par ce sentiment d'urgence. La prise de conscience est la première étape et vous découvrirez sûrement certaines informations contenues dans ce livre, mais d'autres ne seront qu'un rappel de ce que vous savez déjà.

Dans ce livre, je fais appel à de nombreux exemples et témoignages réels de femmes pressées dans toutes les couches de la société, avec une grande variété de milieux et de situations personnelles. Le scénario le plus courant décrit une mère hétérosexuelle active. Toutefois, une multitude d'autres scénarios impliquent un travail, une vie, des préférences sexuelles, un statut marital et des situations socioéconomiques incluant ou non des enfants. Je

reprends des témoignages pour aider à transmettre le message et je voulais seulement vous dire que, parfois, je généralise et raconte ce que j'entends le plus souvent... ce qui ne montre en fin de compte qu'une facette de la réalité.

Je suis consciente que les hommes de ce monde souffrent eux aussi de ce sentiment d'urgence. J'en suis chaque jour la témoin. Mais le psychisme masculin est quelque peu différent du psychisme féminin et j'ai donc choisi de me concentrer, dans ce livre, sur les femmes. Ce n'est certainement pas parce que je ne me soucie pas des hommes ni parce que je crois que leur santé n'est pas mise en péril par la pression et le stress. Mais je souhaitais étudier en détail les raisons pour lesquelles les femmes sont plus pressées que jamais auparavant, quelles sont les conséquences et, bien sûr, offrir un éclairage et des stratégies qui pourraient favoriser un changement.

Il n'y aura jamais que vingt-quatre heures dans une journée. Et votre manière d'utiliser ce temps ne dépend que de vous. Ce que vous avez l'impression de devoir faire dans une journée est influencé à la fois par votre biochimie et par vos croyances. Et vous êtes sur le point d'entrevoir de toutes nouvelles perspectives en la matière. Empruntez ce chemin avec moi, révolutionnez votre approche de votre santé et, surtout, mettez en pratique les stratégies et les rituels proposés pour transformer votre santé future.

CHAPITRE 1

LE SYNDROME DE LA FEMME PRESSÉE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le syndrome de la femme pressée décrit les effets biochimiques liés au fait d'être toujours pressée et les répercussions de cette urgence sur la santé. Qu'une femme ait deux ou deux cents choses à faire dans sa journée ne semble pas importer, elle ressent un sentiment d'urgence à accomplir ces tâches. Elle est tendue à bloc et s'épuise dans une bataille quotidienne pour tenir le rythme. Il y a toujours tant à faire et elle a rarement le sentiment de vaincre, de garder le contrôle et de tout maîtriser. En réalité, son désir profond de contrôler jusqu'aux moindres détails de sa vie peut lui donner l'impression que tout est hors de contrôle, y compris elle-même. Submergée, elle a parfois le sentiment de ne pas faire face, qu'elle l'admette ouvertement ou qu'elle le garde au fond d'elle, ce qui pèse encore sur son estomac tendu et noué. Elle a de la chance

si elle ne souffre pas d'un déséquilibre de ses hormones sexuelles. La plupart des femmes dans cet état souffrent terriblement pendant leurs règles ou ne saignent pas régulièrement, et celles qui entrent en ménopause ainsi trouvent généralement cela débilitant.

Les femmes du sous-groupe que j'appelle affectueusement la classe thyroïde chérissent leur café au point de se croire incapables de vivre sans lui. Elles me disent qu'il dissipe le brouillard de leur cerveau, leur donne une toute petite quantité d'énergie (ce qui est mieux que pas du tout) et maintient leur intestin en activité. Elles me disent presque toujours que le café les rend heureuses. Les femmes de la classe thyroïde sont moins à cran que les autres. Il leur faut beaucoup de caféine pour trouver de l'énergie. Les femmes thyroïdes sont surtout fatiguées. Plus que fatiguées, à vrai dire. Fatiguées jusqu'à la moelle. Tandis que la majorité des femmes pressées sont tendues et que la fatigue les affaiblit davantage en fin d'après-midi. Habituellement, les femmes pressées sont très lasses entre la fin d'après-midi et le début de soirée, mais si elles restent debout après 22 heures, elles connaissent un second souffle et il est alors très difficile pour elles de s'endormir avant 2 heures du matin.

Ce qui suit est une check-list pour vous aider à identifier si vous êtes bien une femme pressée.

Une femme pressée :

- aime le café au point de s'en sentir privée si elle ne reçoit pas sa dose quotidienne et se dit qu'elle en a besoin pour avoir de l'énergie, pour aider son cerveau à fonctionner ou pour faire marcher ses intestins ;

- répond « hyper-occupée » ou « stressée » quand on lui demande comment elle va ;
- a le plus souvent des hormones du stress, adrénaline et cortisol, qui coulent dans ses veines ;
- a un faible taux de progestérone ;
- a des troubles menstruels tels que le syndrome des ovaires polykystiques, des règles abondantes avec des caillots de sang, des règles irrégulières, le syndrome prémenstruel ou une ménopause débilitante ;
- est sujette à des fringales de sucre, notamment en milieu d'après-midi et à l'approche de ses règles ;
- se sent souvent submergée ;
- a une mauvaise mémoire à court terme ;
- a toujours l'impression qu'il n'y a pas assez d'heures dans une journée ;
- réagit facilement de manière excessive, même si elle ne l'extériorise pas ;
- se sent souvent fatiguée mais tendue ;
- peut alterner entre des phases d'hypothyroïdie et d'hyperthyroïdie ;
- ne peut s'asseoir sans culpabiliser... sauf si elle est à bout de forces... alors elle s'assied mais culpabilise quand même ;
- dort trop peu ;
- ne dort pas toujours d'un sommeil réparateur ;
- sacrifie son sommeil pour accomplir certaines tâches plus tard dans la soirée ;
- est irritable ou, comme je préfère le dire, déterminée ;
- veut se dépêcher quand elle est au volant, que ce soit nécessaire ou non ;

- se demande pourquoi tout le monde conduit si lentement, que ce soit le cas ou non ;
- n'a pas de moments de solitude, pas de temps pour elle, et vous dira que c'est égoïste ou que c'est un luxe qu'elle ne pourrait jamais se permettre ;
- a une *to-do list* dont elle ne vient jamais au grand jamais à bout, et s'en désole ;
- panique facilement ;
- a souvent des problèmes digestifs, comme des ballonnements ou un syndrome de l'intestin irritable ;
- est tellement épuisée, notamment l'après-midi – moment où elle est aussi le plus susceptible d'avoir l'impression que sa vie est insurmontable –, que le sucre, la caféine ou l'alcool semblent être les seules options à ce moment de la journée ;
- ne prête régulièrement pas attention aux moments particuliers qu'elle est en train de vivre... la vie semble surtout chaotique ;
- rit moins que par le passé ;
- a du mal à se détendre sans un verre de vin ;
- a une nébuleuse/brume/brouillard mental dans le cerveau qu'elle ne remarque que si par hasard un jour elle ne l'a pas ;
- s'en veut de ne pas être une assez bonne compagne/mère/amie ;
- est constamment à la recherche de façons de se sentir aimée ou encensée, que ce soit conscient ou non ;
- se sent nerveuse si elle n'a pas son téléphone sur elle en permanence... elle se surprend sans cesse à rafraîchir son

écran d'accueil en pensant « et si je ratais un message ou un appel important ? » et c'est pour ça qu'elle prend son téléphone avec elle aux toilettes ;

- part en vacances uniquement pour passer la majeure partie de son temps à se dire qu'elle doit se détendre, sans jamais se reposer vraiment... les vacances deviennent rien de plus qu'une extension de sa vie de tous les jours ;
- a tendance à rentrer de congés encore plus épuisée qu'avant de partir ;
- respire de façon rapide et superficielle et se sent souvent essoufflée ; peut soupirer fréquemment ;
- a peu d'appétit ou, à l'inverse, a l'impression qu'elle pourrait avaler un bœuf, surtout la nuit ;
- peut accuser autrui d'ajouter à sa charge de travail ou de « la stresser » – alors que beaucoup de son stress vient de la pression qu'elle se met elle-même ;
- peut se surprendre à consulter ses e-mails dans la salle de bains, aux feux rouges ou tard dans la nuit, alors qu'elle essaie d'abattre le plus de travail possible pendant la journée ;
- adopte la culpabilité comme schéma émotionnel courant ;
- ne demande généralement pas d'aide ;
- ne dit pas non facilement et quand elle le fait... elle se sent coupable !

Combien des affirmations ci-dessus vous correspondent ? Pour rire un peu, comptez le nombre d'affirmations dans lesquelles vous vous reconnaissez et calculez le niveau de votre sentiment d'urgence grâce à l'échelle suivante !