

Woman Up !

Mars 2025 • Numéro 1

*de la réflexion aux actions,
un peu, une peut !*



Pourquoi ?

Woman Up ! est une nouvelle aventure pour moi.
Habitée à réfléchir sur différents sujets, j'ai aussi été élevée à la discrétion. Une valeur pour laquelle j'apprends *quand* la choisir.

Woman Up ! est ce petit moment où la solitude disparaît car d'Autres voient aussi l'incongruité.

Woman Up ! a pour but de mettre en lumière des notions avec lesquelles nous vivons qui, il me semble, nécessitent une réflexion plus approfondie. Et ainsi, amener enfin à une action, un comportement qui (me) fasse sens.

Woman Up ! propose un engagement personnel, pour que chacune voit la pertinence de s'affirmer et proposer un monde plus équilibré aujourd'hui et demain.

Sujets d'une banalité crasse, clivants ou tabous, je m'autorise à écrire comme je le sens !

Pour recevoir le prochain numéro, indiquez votre envie d'être inscrite sur cette liste de diffusion en envoyant un whatsapp au +225 07.48.02.12.07. (secrétariat de La Maison Chiropratique)

Comment faire ?

Lorsque vous lirez les épisodes, vous allez ressentir différentes émotions. Si vous le pouvez, laissez-les être présente et observez-les. Où sont-elles, comment sont-elles (couleurs, textures, taille, etc), quand apparaissent-elles et disparaissent-elles ?

Une question subsidiaire, très pertinente, quand avez-vous déjà ressenti cela ? Dans quelles situations de votre vie ?

Et après ?

Autorisez-vous à les ressentir, pleinement ou le plus possible.

Ainsi, ces émotions trouveront la sortie et se tairont.

Comment ce fonctionnement vous permettra-t'il de passer à l'action ? Croyez moi, une fois la notion vue, votre corps et cerveau obéissent à votre coeur !

Adèle N'zé, doctor of chiropractic

Pleurs

Comment se fait-il que dans une espèce entière, dont la vie sur Terre est entièrement basée sur le ressenti, il est inculqué à l'écrasante majorité de ses mâles de ne pas suivre et vivre leurs ressentis, à part s'il s'agit de la colère ?

La palette émotionnelle ressentie par les mâles et les femelles humaines est la même. Pour autant, les mâles adultes tentent de se comporter comme s'ils ne ressentiaient rien d'autre que de la colère, de temps en temps, vite fait !

La colère, la rancœur, la frustration, la jalousie, la tristesse, la mélancholie, l'anxiété, le désir, la peur, la inquiétude, la joie, l'allégresse, l'abandon, la curiosité, la luxure, etc...

Tout ces sentiments, sont le propre de l'espèce Humaine, êtres masculins et féminins, sans aucune prédominance ou prévalence pour un sexe ou l'autre.

Je me demande ce qui changerait dans le monde si l'on osait
s'autoriser à ressentir réellement ?

S'autoriser à Être



Transmission

Dans l'espèce humaine, les mâles ont une espérance de vie qui leur permet de devenir parents et les femelles ont une espérance de vie qui leur permet de devenir parents, puis grand-parents.

Il semblerait que biologiquement, les femelles humaines soient les garantes de la transmission de l'information.

Peu importante le moment, c'est toujours le bon pour choisir les valeurs à transmettre aux petits d'hommes. Choisissons celles qui incluent le respect et la revalorisation des femelles humaines !

Espérance

Un homme célibataire à une plus courte espérance de vie qu'un homme marié.

Une femme célibataire à une plus longue espérance de vie qu'une femme mariée.

Comment ces données mondiales n'éveillent pas au sein de notre espèce, l'urgence d'une approche différente quant à la charge et la responsabilité de la santé et du bien être au sein du couple ?



Objet

Nos utérus vous serrent ?

Absence de cadre légal dépénalisant et facilitant
l'accès à l'interruption volontaire de grossesse.

La femme ne serait-elle donc qu'un objet ? Une "simple" couveuse dénuée de pensées, d'émotions, d'envies et de projets ? C'est ce que dit la loi ivoirienne en refusant d'accepter le choix délibéré qu'une femme puisse faire concernant sa procréation. La femme, de facto, n'est plus une personne au même titre que l'est un homme.

98 jours

C'est la longueur du congé maternité type pris en charge.
Notez que l'humain est une espèce animal dont le petit naît immature et complètement dépendant de sa mère bien au-delà des 2 mois légalement prévus. Souhaite-t-on construire une société ou construire la société ?

Élever un enfant est déjà un
travail à plein temps - non salarié.



Et maintenant ?

La parenthèse se referme, le cours de votre vie reprend.
Avec cela d'agréable que nous nous sentons moins seules et plus vues.
Avec l'énorme avantage que grâce aux différents ressentis, nous nous sentons plus légitime dans les nouvelles actions, paroles et gestes qui feront de la race Humaine une espèce qui tend à être plus juste.

Quand paraîtra le prochain numéro ?
Lors de ma prochaine inspiration !
Alors inscrivez-vous pour ne pas la manquer .

Adèle N'zé, doctor of chiropractic