

Pour commencer...

1. Quelles sont vos réflexions sur le tabou entourant les règles dans notre société ? Comment cela affecte-t-il les femmes dans leur vie professionnelle et personnelle ?
2. Comment pensez-vous que les variations d'énergie liées au cycle menstruel peuvent influencer la façon dont les femmes travaillent ? Avez-vous déjà remarqué ces variations dans votre propre vie ?

Comment faire du cycle menstruel un atout professionnel

Tabou parmi les tabous, les règles sont renvoyées au domaine de l'intime. Pas question d'aborder ce sujet en entreprise, pourtant, ce cycle biologique agit - chez certaines femmes - sur leurs conditions de travail et in fine sur leurs performances, que ce soit dans le sport ou au bureau.

Cet été, les joueuses américaines de football ont crevé l'écran pendant la coupe du monde féminine. La qualité de leur jeu a été unanimement reconnue. Parmi les millions de spectateurs conquis, combien savent que les prouesses américaines ont été - en partie - possibles grâce à la prise en compte du cycle menstruel des joueuses ? Combien même savent que les règles peuvent entraver les performances ? Pas beaucoup. Et pourtant.

“L'un des nouveaux enjeux du sport féminin est de comprendre l'impact du cycle menstruel sur les performances, la santé et le risque de blessures”, confiait au quotidien britannique The Telegraph Dawn Scott, l'entraîneuse de l'équipe américaine qui a calibré les entraînements pour minimiser l'impact des règles, en particulier durant les phases prémenstruelles et menstruelles. “Les recherches montrent que ce sont les deux périodes les plus redoutables, au moment où les hormones déclinent pour atteindre leur niveau le plus bas”. Les joueuses ont donc vu leurs habitudes alimentaires, de sommeil et de charge sportive modulées en fonction de leur cycle.

Trouver les leviers à activer

Inutile de faire de grands dessins pour expliquer à quel point les règles sont l'un des derniers grands tabous de notre société. Et le volet scientifique ne nous contredira pas : la recherche est quasi-inexistante sur ce sujet. Néanmoins, l'exemple de l'équipe américaine peut être révélatrice d'une tendance.

Pierre-Hugues Igonin, doctorant à l'Université Claude Bernard - Lyon 1, mène une thèse intitulée “Les effets du cycle menstruel sur les facteurs de performance dans le football féminin de haut niveau”. Il réalise une batterie de tests auprès de l'équipe féminine de l'A.S. Saint-Etienne

pour mesurer l'agilité, la vitesse, la force et la vivacité des joueuses, mais aussi l'humeur ou la confiance en soi en fonction de la phase du cycle. S'il ne communique pas encore le résultat de ses recherches, il peut déjà dire que pour un management optimisé des 24 joueuses, il existe des leviers légèrement différents à activer selon les phases.

A ce stade de l'article, peut-être vous insurgez-vous du fait que la femme soit considérée et analysée sous un prisme purement biologique. Ou bien du fait que ce sujet relève de l'intime et qu'il n'a pas à figurer en place publique, a fortiori dans un média économique. Ou bien encore, parce que c'est un journaliste homme à la manoeuvre, et vous y voyez là l'énième symbole du patriarcat. Pour vous rassurer, plusieurs consœurs ont relu cet article avant publication, mais je reste prêt à être vilipendé sur Twitter et voir mon profil pendu sur la place publique.

Pour ma défense, je me suis saisi de ce sujet car je suis depuis longtemps surpris de la force du tabou des règles dans notre société. Ce phénomène concerne la moitié de l'humanité. L'autre moitié - moi compris - est ignorante sur le sujet, à part quelques rares discussions avec des amies, qui se sont épanchées sur des règles (très) douloureuses ou des humeurs changeantes.

Il y a 15 jours, j'ai reçu une invitation d'un atelier sur le thème : comment faire de son cycle menstruel un atout professionnel. Une soirée organisée par l'Edhec, qui avait invité Gaëlle Baldassari, auteure de "Kiffe ton cycle", un livre dans lequel elle encourage les femmes à bien connaître leur cycle pour vivre mieux.



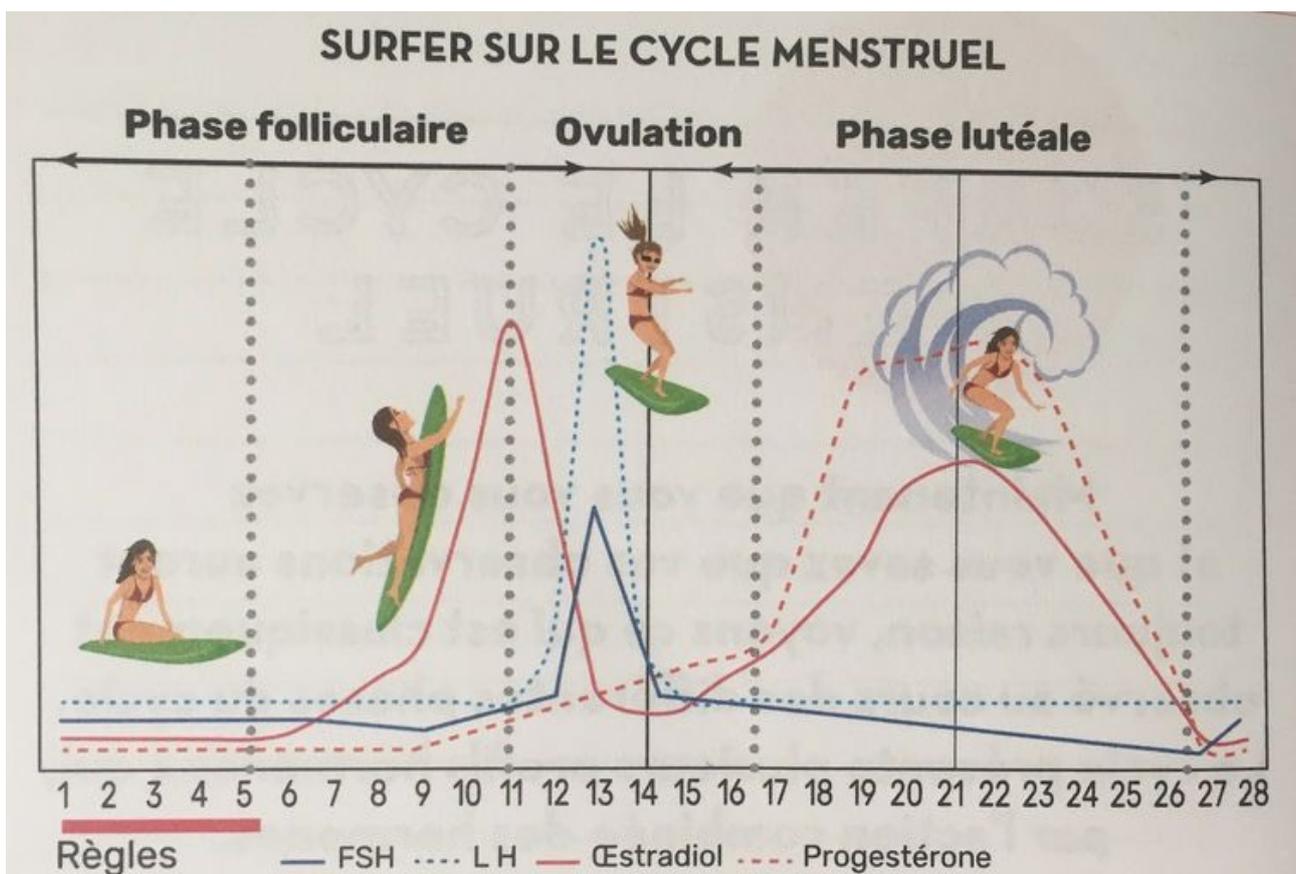
Une variation d'humeurs largement partagée

Cette ancienne directrice d'agence bancaire a amorcé une reconversion professionnelle à la suite d'un burn-out. Elle réalise alors le rôle que joue un traitement aux hormones qu'elle suit pour avoir un enfant, sur son moral. Elle commence à s'intéresser au cycle menstruel et se tourne vers la littérature scientifique et là surprise : rien. Elle décide alors de mener une étude sur Facebook pour comprendre à quel point son problème d'humeur était partagé. "En deux jours, 750 femmes avaient répondu au questionnaire. J'ai aujourd'hui recueilli 2.300 retours", raconte Gaëlle Baldassari.

Premier enseignement (de cette étude non représentative de la population française) : 89% des femmes déclarent subir une variation de l'humeur pendant leur cycle. Deuxièmement, les femmes vivent leurs règles de manières très différentes. Un certain nombre le vit très bien, quand d'autres connaissent des effets très marqués. Il existe environ 200 symptômes prémenstruelles possibles : déprime, gonflements, peau sensible, boutons sur le visage, maux de crâne, fatigue...

Des effets qui peuvent être dérangeants mais toujours dissimulés. “La société apprend aux femmes à rendre leur cycle transparent”, estime l’experte qui se consacre désormais à plein temps au coaching. Au boulot par exemple, elles doivent travailler autant que les hommes, avec ou sans leurs règles. Pourtant, “l’énergie varie selon les phases”, assure Gaëlle Baldassari qui découpe le cycle menstruel en quatre phases :

- la phase des règles (1-5 jours) : le niveau d’hormones est bas, c’est une période plutôt calme, propice à la réflexion
- la phase post-règle (5-11 jours) : la production d’hormones provoque une remontée d’énergie, un moment sujet aux lancements de nouveaux projets
- la phase d’ovulation (11-17 jours) : “la relation au monde est plus aisée. Le cocktail hormonal de cette phase favorise l’empathie et l’écoute”, explique l’experte
- la phase prémenstruelle (17- 28 jours) : production simultanée de deux hormones : la progestérone et l’oestradiol. C’est la période des moments ambivalents : repli sur soi, découragement, immobilisme.



@Gaëlle Baldassari

Que retenir de ce schéma (qui représente bien sûr une généralité ne s’appliquant pas uniformément à chaque femme) ? “Que ces variations d’énergie impactent inévitablement la façon

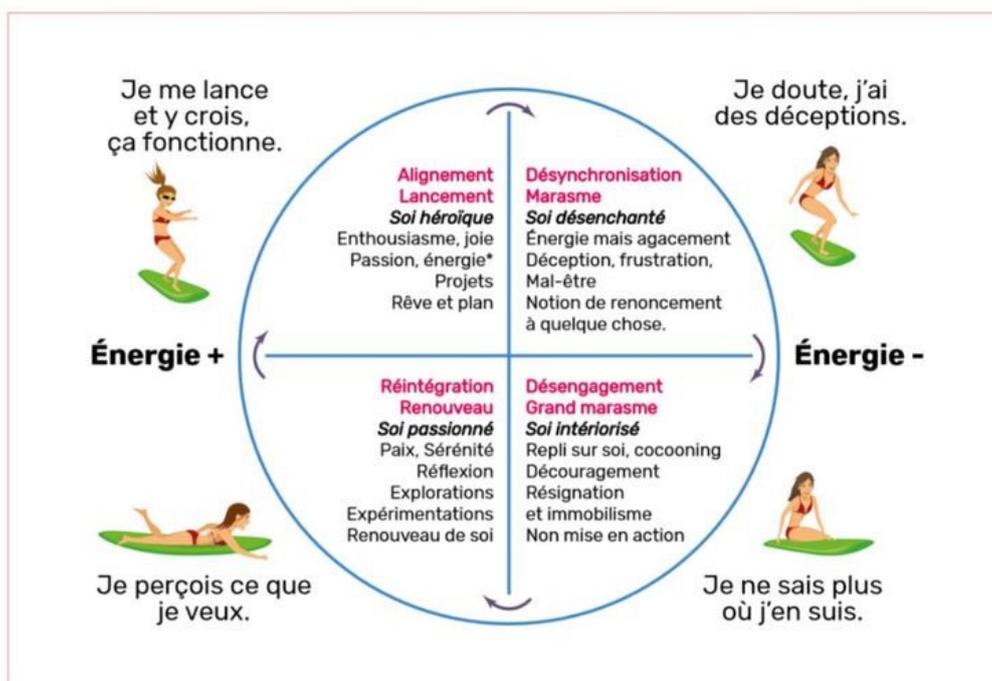
de travailler”, rappelle la coach. “Schématiquement, je peux péter la forme et prendre des engagements durant la phase énergétique post-règle, avant de me dévaloriser lorsqu’une semaine après, en phase prémenstruelle, je ne serai plus au top de ma forme, et avec moins d’énergie à dépenser.”

Que peut faire l’entreprise pour s’adapter ?

L’entreprise ignore complètement ce phénomène de variation d’énergie. L’experte va même plus loin : certaines méthodes de management sont discriminantes au regard des effets parfois forts que peut avoir le cycle menstruel sur certaines femmes.

Elle prend l’exemple de la banque, un secteur dans lequel elle a travaillé 15 ans chez BNP Paribas puis au Crédit Coopératif. “Les challenges commerciaux sont arrêtés par semaine. A résultats identiques, une personne qui a eu des succès constants semaine après semaine sera jugée plus fiable que celle qui aura eu des résultats en dents de scie, même si à l’issue du challenge les collaborateurs ont obtenu les mêmes scores. Pire, même si le score de la personne qui a fonctionné en dents de scie est meilleur, celle-ci continuera d’être jugée “peu fiable” et aura moins de chance d’être promue manager”. Et la coach d’ajouter : “prenez conscience que ces croyances ne servent pas les performances, mais juste une vision linéaire du monde”. Une vision non cyclique, disons le franchement une vision masculine du monde ;)

Face à ce constat, comment peut agir le ou la manager ? “Et même peut-on agir ?”, interpelle un manager homme durant l’atelier. Demander à sa collègue si elle a ses règles parce que vous la trouvez à cran est bien la dernière chose à faire. “Les femmes doivent être à la manoeuvre dans la gestion de leur cycle et bien sûr libres de vouloir aborder le sujet ou pas”, précise Gaëlle Baldassari.



“Une exigence plus souple dans la temporalité”

Du côté des managers, elle ne préconise pas de solutions miracles, mais plutôt de mettre en place un management bienveillant, plus souple. Il faudrait savoir tolérer quand une collaboratrice s'autorise une ou deux journées en sous-régime. Un (ou une) manager peut être ouvert(e) à l'information, de sorte que sa collaboratrice peut se dire que l'information pourrait passer si le besoin s'en faisait sentir. Dans le livre *Kiffe ton cycle*, l'auteure recense le témoignage d'un patron de PME dont l'équipe était 100% féminine qui a osé aborder le sujet des menstruations en réunion. Aucun plan d'actions n'a été pris mais depuis, et pas systématiquement, certaines d'entre elles le préviennent quand elles ont leurs règles.

“L'idéal serait de se sentir libre de lever le pied certains jours, de faire du télétravail ou de partir plus tôt. Cela limiterait le risque de maladie et de burnout”, ajoute-t-elle. En revanche, “il n'est pas question de devenir moins exigeant, mais plutôt de faire preuve d'une exigence plus souple dans la temporalité”.

Elle n'est d'ailleurs pas en faveur d'un congé menstruel qui serait de nature à octroyer un bénéfice spécifique aux femmes, ce qui reviendrait à justifier de plus belle la différence des salaires entre femmes et hommes. “1 à 2 jours par mois de repos supplémentaire revient à offrir 5 à 10% du temps de travail ce qui ne me semblerait pas juste dans la quête d'égalité femmes-hommes.” Et d'ajouter : “De plus, un cycle non pathologique ne justifie pas un arrêt total de travail d'une journée.”

A contrario, une femme en baisse de régime pendant une période prémenstruelle peut être surproductive pendant une autre phase. Savoir cela, c'est prendre conscience d'un atout.

Apprendre à s'écouter

Pour l'experte, ce management de la souplesse peut s'appliquer à d'autres publics que les femmes réglées. Elle rappelle qu'on ne considère jamais les effets négatifs que connaissent certaines salariées en période de préménopause. “Dans beaucoup d'entreprises, on trouverait déplacé qu'une femme demande à sortir d'une réunion à cause d'une bouffée de chaleur...”, souligne-t-elle.

Sa préconisation est aussi à l'endroit des femmes elles-mêmes. A l'image des footballeuses américaines, dont on ne peut pas leur reprocher les faibles performances, les femmes devraient davantage s'écouter. “Acceptez vos variations d'énergie pour vous laisser porter, au lieu de subir les différentes phases que vous connaîtrez durant les 450 cycles de votre vie”. En somme, se réconcilier

avec ces 4 facettes pour être la plus efficace. Des applications Clue ou Menstrual Period Tracker peuvent aider à s'écouter durant le cycle. "Seulement, nous avons appris en septembre dernier par la presse que certaines comme MIA et Maya ont transmis ces informations intimes à Facebook...", nuance Gaëlle Baldassari qui conseille d'apprendre à écouter son corps.

Florent Vairet

1. Réponds aux questions :

1. Quel est l'impact du cycle menstruel sur les performances des joueuses de football selon Dawn Scott ?
2. Quels sont les effets possibles du cycle menstruel sur l'humeur des femmes selon l'étude de Gaëlle Baldassari ?
3. Quelles sont les recommandations de Gaëlle Baldassari pour adapter le management en fonction du cycle menstruel des femmes ?

2. Choisis une réponse correcte :

1. *Quelle est la principale raison pour laquelle l'équipe américaine de football féminin a pris en compte le cycle menstruel des joueuses lors de la Coupe du Monde ?*
 - A) Pour minimiser l'impact des règles sur les performances des joueuses.
 - B) Pour augmenter la visibilité médiatique de l'équipe.
 - C) Pour promouvoir l'égalité entre les hommes et les femmes dans le sport.
 - D) Pour attirer l'attention sur les problèmes de santé des femmes.
2. *Selon Gaëlle Baldassari, quels sont les effets possibles du cycle menstruel sur les femmes pendant leur travail ?*
 - A) Une augmentation de la productivité et de l'énergie.
 - B) Une diminution de la confiance en soi et de la motivation.
 - C) Une amélioration de la concentration et de la créativité.
 - D) Une augmentation des symptômes prémenstruels comme la fatigue et les maux de tête.
3. *Quelle est la recommandation de Gaëlle Baldassari pour les managers afin de s'adapter aux variations d'énergie liées au cycle menstruel des femmes ?*

- A) Être tolérant lorsque les collaboratrices sont moins performantes pendant certaines phases du cycle.
- B) Ignorer complètement les effets du cycle menstruel sur les performances des femmes.
- C) Demander à chaque collaboratrice si elle a ses règles avant de prendre des décisions importantes.
- D) Promouvoir un congé menstruel pour permettre aux femmes de se reposer pendant leurs règles.

4. *Quelle est la principale motivation de Gaëlle Baldassari pour étudier et promouvoir la connaissance du cycle menstruel des femmes ?*

- A) Pour aider les femmes à mieux comprendre leur corps et améliorer leur bien-être.
- B) Pour obtenir des avantages professionnels en exploitant le cycle menstruel.
- C) Pour lutter contre les discriminations basées sur le genre dans le monde du travail.
- D) Pour éduquer les hommes sur les problèmes de santé spécifiques aux femmes.

5. *Quelles sont les différentes phases du cycle menstruel selon Gaëlle Baldassari ?*

- A) La phase de préparation, la phase d'ovulation, la phase de règles et la phase post-règles.
- B) La phase de repos, la phase de travail, la phase de détente et la phase de créativité.
- C) La phase des règles, la phase prémenstruelle, la phase d'ovulation et la phase post-règle.
- D) La phase de croissance, la phase de reproduction, la phase de ménopause et la phase de vieillesse.

6. *Quel est le principal argument de Gaëlle Baldassari contre l'idée d'un congé menstruel ?*

- A) Cela renforcerait les inégalités salariales entre hommes et femmes.
- B) Cela encouragerait les femmes à se reposer pendant leurs règles.
- C) Cela permettrait aux femmes de prendre soin de leur santé.
- D) Cela donnerait aux femmes un avantage injuste par rapport aux hommes.