

Mai et Juin 2025 - N°04

La newsletter de l'association TDPM France



Attention à cliquer sur "Afficher l'intégralité du message" pour avoir la newsletter complète.

Bonjour à tous et toutes,

Merci de nous lire une fois de plus

Nous vous retrouvez dans cette newsletter les deux derniers mois de l'association, toujours riches en projets et en malheurs. Nos réalisations ne sont pas toujours visibles, mais un gros travail de fond est réalisé par nos bénévoles : sensibilisation auprès de pros de santé, réponse aux demandes qui nous sont adressées, veille, développement de la communication...

Cette newsletter est l'occasion de vous rappeler une fois de plus que vous n'êtes pas seul-e dans ce combat contre le TDPM, que nous sommes là et que toutes les actions que nous menons ont vocation à un meilleur quotidien pour les personnes atteintes.

Prenez bien soin de vous !

Bonne lecture !

Dans cette newsletter :

- Les actualités
- Bienvenue et merci
- Les publications du mois
- Le témoignage du mois
- Les groupes de parole
- Les projets en cours

Les dernières actualités

Formation Grand public sur le TDPM

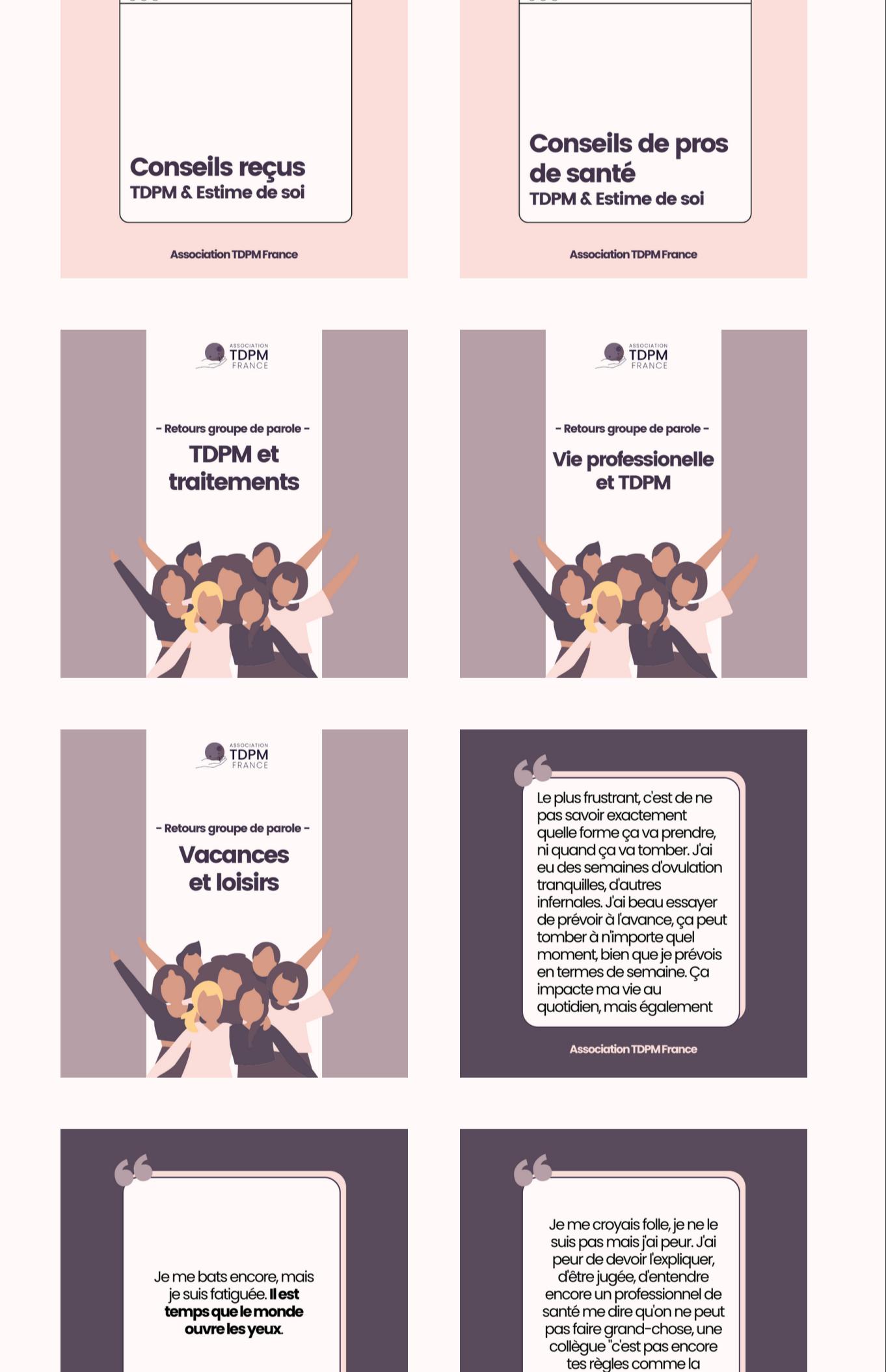
Dans le cadre d'une meilleure connaissance du Trouble Dysphorique Prémenstruel, l'association TDPM France propose une formation gratuite ouverte à tous et toutes afin de leur présenter les symptômes du trouble, le parcours patient-e, et les ressources à disposition.

En plus des formations pour les professionnel-le-s de santé, vous avez maintenant la possibilité d'y assister également.

La première se déroulera le samedi 12 juillet de 11H à 12H30.

Inscrivez-vous à la formation

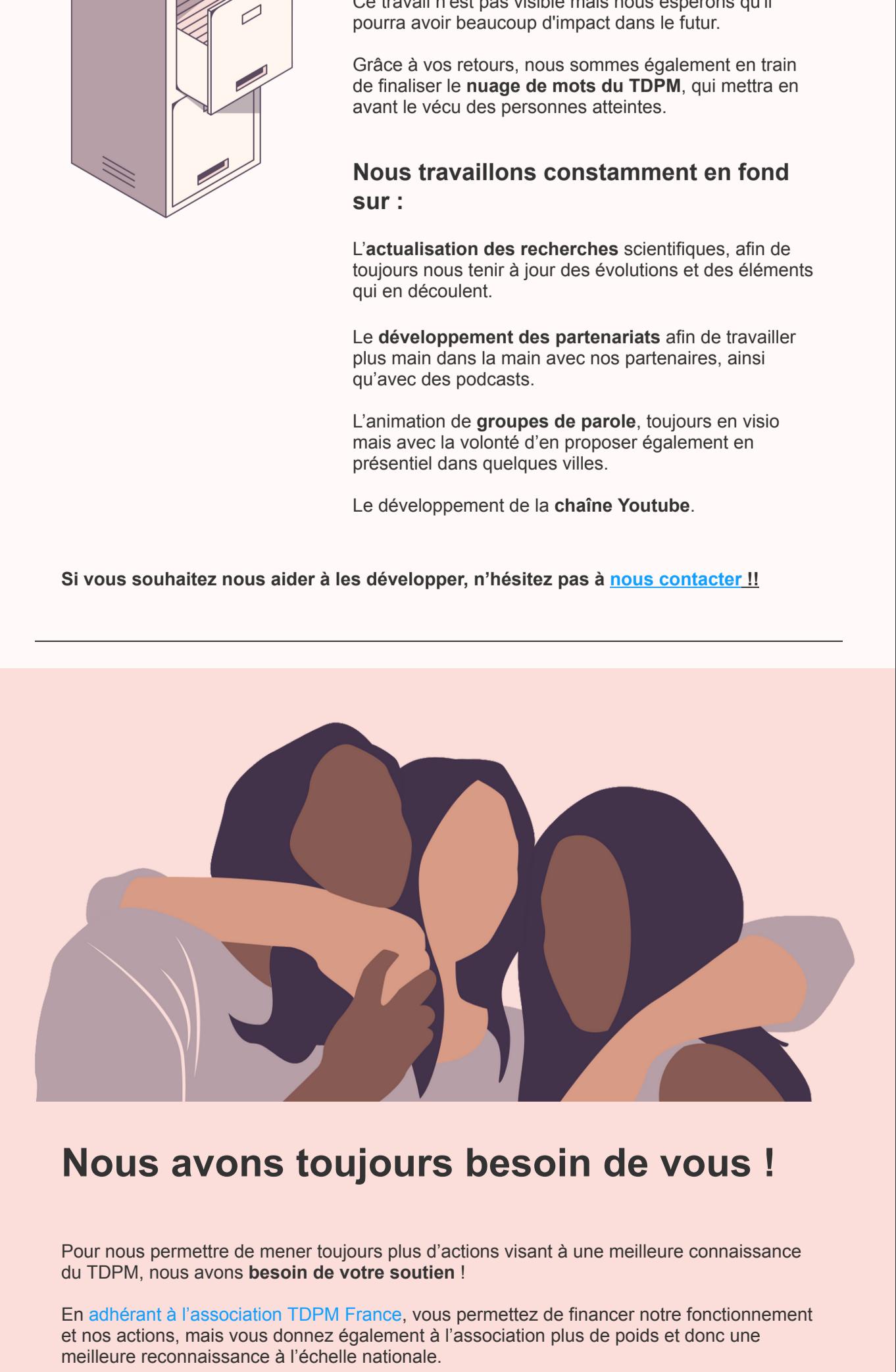
Exposition Résonnances



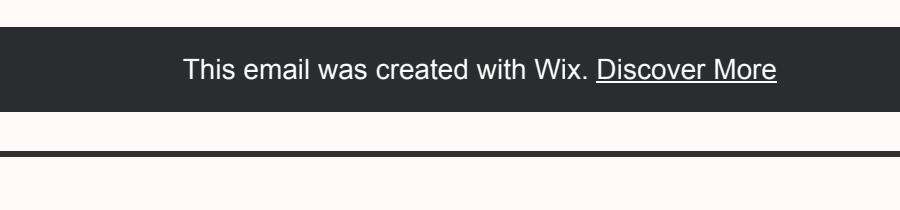
Oeuvre réalisée par Natacha, intitulé "Le voile noir" :



Oeuvre réalisée par Blandine :



Bienvenue et merci



Nous sommes ravis d'accueillir parmi nos adhérent-e-s

- Angela D
- Anne-Sophie F
- Aurélie G
- Charlotte H
- Estelle L
- Juliette G
- Léa M
- Lucie E
- Lucile P
- Madeline R
- Pauline M
- Sylvie S
- Virginie L
- Zoé G

Nous tenons à remercier chaleureusement les personnes qui nous ont fait un don

- Aurélie G
- Estelle E
- Léa M
- Lucie E
- Madeline R
- Olivier F

Ainsi que les bénévoles qui nous ont rejoint

- Fleur

Un autre moyen de nous aider

L'association reçoit de nombreuses demandes de personnes concernées par le TDPM pour avoir des recommandations de professionnel-le-s de santé pouvant les accueillir. Nous avons à cœur de répondre à chacune d'entre elles, mais nous manquons malheureusement de noms de professionnel-le-s ayant connaissance du TDPM.

Tous les mois c'est la même chose. Même si ça se répète et que c'est la même chose depuis des années, depuis plus de 20 ans, je fais toujours de l'intensité. Un calvaire.

Depuis 3 ans, je sais que cela s'appelle le TDPM. C'est déjà ça.

Un autre, autre, autre... Car certes mes pertes de sang sont réglées comme une partition musicale, mais mes émotions elles sont chaotiques. Sans parler de mon corps qui chute de temps en temps. Je passe de 12,7 à 9, je fais des insomnies, des crises d'angoisse... Bref la vie elle-même devient impossible. Parfois je me demande comment c'est envisageable d'être mère un jour dans ces conditions. Quand le nuage noir revient et qu'il faut pourtant avancer et faire donc de soi.

En temps normal je suis quelqu'un de sociable qui aime faire des rencontres, parler, échanger et créer. Et je suis plutôt quelqu'un de dynamique. Mais quand vient la phase pré-menstruelle je deviens répressive, je ressens l'obligation par besoin de survie de me recroqueviller sur moi-même, de m'éloigner des autres qui ne comprennent pas ce que je vie intérieurement et l'image que ça me renvoie m'est insupportable. La fatigue pesante m'accable et la moindre contrainte est comme me battre dans un sable mouvant, inutile. Je n'ai plus confiance en rien ni en moi. Je doute de tout et tout me fait douter.

L'inconfort physique est encore supportable, surtout avec les contraceptifs, ça se gère. Mais à ce jour j'ai essayé plusieurs IUS (recapture de la sérotonine) en parallèle d'une magnésium... mais rien n'y fait, mon corps ne se supporte pas.

C'est désespérant de vivre ça tous les mois. Je sens bien que ça me freine dans ma vie à un point que je n'ose imaginer sans en avoir le vertige et les larmes aux yeux. Car c'est un handicap invisible et mal compris de tous au même titre que la dépression elle-même. On est comme seul en mer sur un radeau en pleine tempête sans secours.

Les dernières publications

Tous ces éléments sont également disponibles sur notre site internet ☺

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place..

Retour groupe de parole : [Clickez ici pour en savoir plus](#).