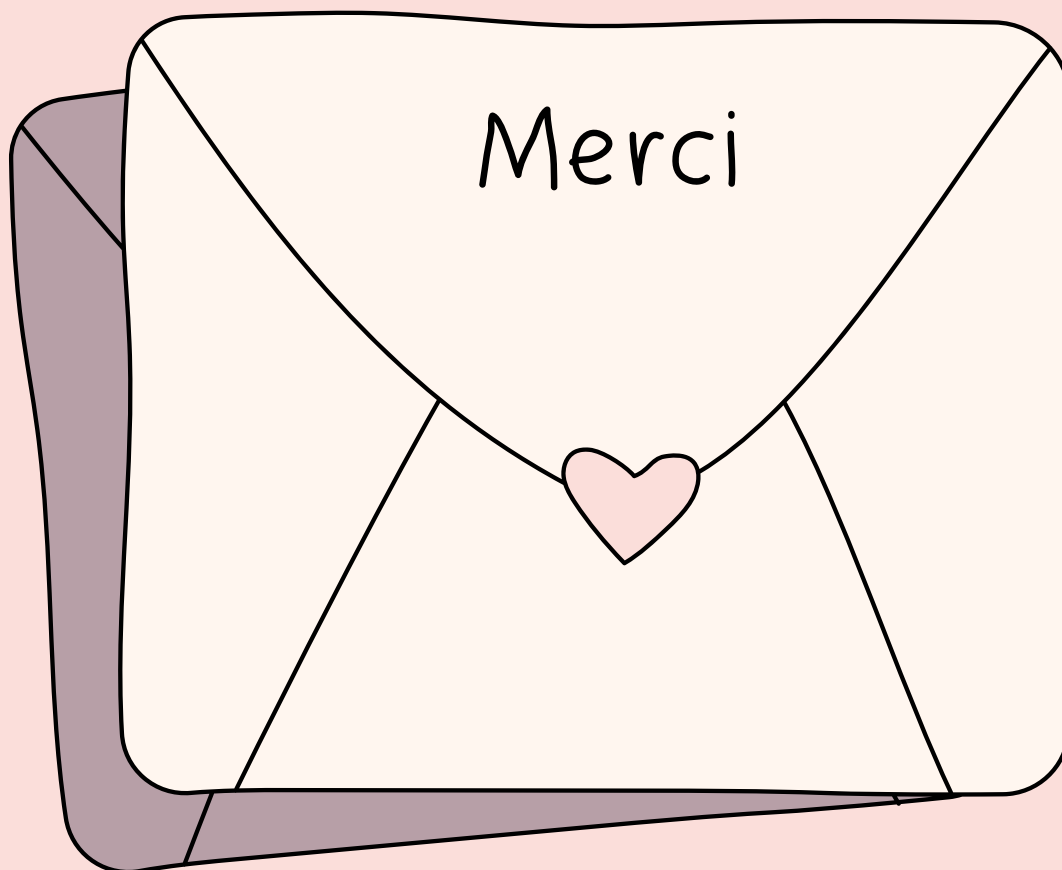


Janvier 2025 - N°01

LA NEWSLETTER DE L'ASSOCIATION TDPM FRANCE



Dans cette newsletter

Les actualités
Les publications du mois
Le témoignage du mois
Les projets en cours

2025 a commencé, et nous sommes plus motivé-es que jamais pour mener de beaux projets pour faire connaître et reconnaître le TDPM, accompagner les personnes atteintes et leurs proches, et sensibiliser des pros de santé mais aussi d'autres acteurs !

L'équipe grandit, et notre engagement est toujours aussi fort. Cette proposition de newsletter va dans ce sens, et nous espérons en développer de plus en plus le contenu au long de l'année. Bonne lecture !



LES DERNIÈRES ACTUALITÉS

Nous sommes ravi-es et fiè-re-s d'annoncer une nouvelle fois que **l'association TDPM France a été reconnue d'intérêt général en 2024 !**

De ce fait, tout don qui lui est versé ouvre droit à une réduction fiscale, car elle remplit les conditions prévues aux articles 200 et 238 bis du code général des impôts.

Pour les particuliers : Réduction d'impôt égale à 66 % du montant de votre don, dans la limite de 20% de votre revenu imposable. Exemple: un don de 50€ ouvre droit à une réduction d'impôt de 33€.

Pour les entreprises et organismes : Réduction d'impôt sur les sociétés égale à 60% du montant du don, plafonnée à 20.000 € ou 5 % du chiffre d'affaires annuel HT de l'entreprise. En cas de dépassement de plafond, l'excédent est reportable sur les 5 exercices suivants.

C'est avec grand plaisir que nous avons **accueilli de nouvelles bénévoles** 🙌
Ensemble, nous continuerons à créer toujours plus de projets !

Merci à elles de nous rejoindre :

- Aurélie
- Blandine
- Célia
- Leah
- Lydia
- Noëlie
- Safé

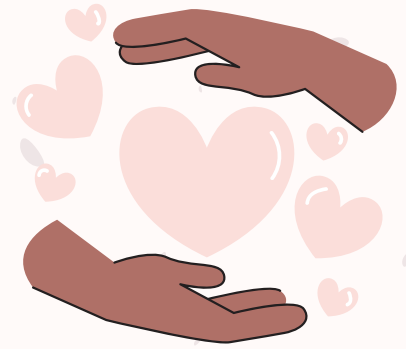




BIENVENU·ES ET MERCI

Nous sommes ravi·es d'**accueillir** parmi nos adhérent·es :

- Claire
- Clarisse
- Charlotte
- Amélie
- Carine
- Valérie
- Gaëlle
- Corinne
- Louise
- Sandrine
- Iris
- Natacha



LES DERNIÈRES PUBLICATIONS

La méthode AMELIOR pour soulager un moment difficile : [Instagram](#) et [Site Internet](#)

Vous avez le droit de : [Instagram](#) et [Site Internet](#)

Réagir à un diagnostic de TDPM : [Instagram](#) et [Site Internet](#)

Comment l'alcool agit pendant la phase lutéale : [Instagram](#) et [Site internet](#)



LE TÉMOIGNAGE DU MOIS

Bonjour !

Je m'appelle Blandine et j'ai 32 ans. Je suis atteinte de TDPM. Cela fait seulement trois ans que je suis correctement "diagnostiquée", ou en tout cas que j'ai compris que ces changements brutaux d'humeur et ces pensées horribles n'étaient pas aléatoires, mais bien liées à mon cycle menstruel.

Ça a été un réel parcours du combattant pour comprendre et connaître ce qui m'arrivait. Quand j'ai commencé à avoir les premiers symptômes, en 2016, je prenais encore la pilule. Comme c'était un des effets secondaires possibles, j'ai décidé de changer pour le stérilet cuivre. Au début, les sautes d'humeur n'étaient plus aussi constantes, donc je pensais que c'était réglé, et puis, progressivement... J'ai commencé à ressentir des périodes d'agressivité, de changements d'humeur et de dépression très fortes, très souvent pendant les périodes d'ovulation et juste avant mes règles. Je suis allée consulter cinq gynécologues différents, qui m'ont toutes et tous dit : "Ça arrive à toutes les femmes, c'est normal". Sauf que cela impactait gravement ma vie et mes relations, et je savais que quelque chose n'allait pas. Je ne pouvais pas me satisfaire de cette réponse.

En 2020, avec le COVID-19, j'ai fait une dépression sévère, qui m'a amené à faire une thérapie. C'est mon psychiatre qui, le premier, m'a parlé du TDPM, après avoir exploré d'autres possibilités (porosité gastrique, ...). Lorsque j'ai lu des témoignages, j'ai cru pleurer : j'avais enfin un nom sur ce qui m'arrivait ! Je n'étais pas "folle", et ce n'était pas "normal". C'était un trouble, grave, sérieux, qui touchait aussi d'autres personnes menstruées. Après des années de système D, à calculer les jours de mon cycle pour comprendre quand cela pouvait arriver et prévenir les potentiels moments de crise, j'avais enfin un angle d'approche concret.

L'impact du TDPM sur ma vie est d'environ deux semaines sur quatre, chaque mois, avec des moments de crise très forts deux-trois jours avant mes règles et parfois pendant la semaine d'ovulation. La plupart du temps, c'est de la fatigue, le corps et les émotions en vrac, une absence totale d'énergie et de motivation, des ballonnements, une lassitude morale et physique, et un sentiment de tristesse inexplicable. Dans les moments de crise, c'est le 36ème dessous, un sentiment de mal-être très fort, et très souvent des pensées suicidaires, ou des phobies d'impulsion, c'est-à-dire une envie de me faire physiquement du mal pour trouver un échappatoire à la douleur intérieure.





LE TÉMOIGNAGE DU MOIS

Trigger Warning (alerte sur les sujets abordés) : Idées suicidaires

Ma pire crise de TDPM a été le 3 décembre 2023, où elle s'est transformée en raptus suicidaire : je me suis enfuie du lieu où j'étais, et j'ai disparu pendant des heures. Mon compagnon était très inquiet. A ce moment-là, j'étais incapable de communiquer, errant avec la certitude que j'allais mourir, sans comprendre pourquoi, et sans voir d'échappatoire. C'était comme si mon cerveau était débranché, et que quelque chose me contrôlait. D'ailleurs, dans de nombreuses crises graves, j'ai eu cette impression que mon cerveau était "débranché", et que j'étais en roue libre. Cela se dissipe au bout de quelques heures, mais cela peut être très impressionnant quand on "retourne à la normale".

Le plus frustrant, c'est de ne pas savoir exactement quelle forme ça va prendre, ni quand ça va tomber. J'ai eu des semaines d'ovulation tranquilles, d'autres infernales. J'ai beau essayer de prévoir à l'avance, ça peut tomber à n'importe quel moment, bien que je prévois en termes de semaine. Ça impacte ma vie au quotidien, mais également mes projets de voyage et ma sociabilité : il faut prévoir des moments de repos, ralentir quand la période "dangereuse" approche, éviter les voyages quand on est en semaine pré-règles... C'est une charge mentale interminable, et il n'y a pas de vrai traitement "miracle". Chaque personne atteinte à qui j'ai parlé a sa façon de gérer : éviter l'alcool ou le café dans les moments durs, essayer d'avoir une activité physique et une alimentation saine, prévoir les moments "craignos", rester chez soi et ralentir, prendre des médicaments de recapture de sérotonine ou des anxiolytiques sous contrôle d'un.e professionnel.le de santé... Mais même en prenant toutes ces précautions épuisantes, la "vague noire" du TDPM peut s'abattre sur vous, et vous faire oublier tout ce que vous savez. C'est tellement violent et incontrôlable, il est impossible de raisonner correctement dans ces moments là.

C'est une maladie qui est méconnue, et pas vraiment prise en compte : il n'y a quasiment pas de recherches dessus, en tout cas en France; l'association TDPM France a été créée, et on commence à en parler un peu plus (notamment dans le livre de Leslye Granaud Spm, ta mère !, ou sur les comptes @tdpmetmoi), mais en ce qui concerne une reconnaissance scientifique, on en est encore loin. Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai voulu demander un arrêt de travail juste pour ces jours où ça n'allait vraiment pas, ou négocier des congés avec ma boîte, et où j'ai eu peur de la réaction des gens, qu'on ne me prenne pas au sérieux, ou qu'on me dise que c'est simplement impossible. On vous donne l'impression que la santé des personnes menstruées n'est pas un sujet assez grave. La preuve, combien de professionnels m'ont dit que ce que je vivais est normal ?





LE TÉMOIGNAGE DU MOIS

Dans un monde idéal, on aurait une reconnaissance de cette maladie, voir même une reconnaissance de handicap, qui nous permettrait d'adapter nos horaires de travail pendant ces moments difficiles. On arrêterait d'avoir l'impression de ne pas être légitimes. Dans un monde idéal, les médecins et spécialistes connaîtraient toutes et tous le TDPM, ne trouveraient pas "rien" quand on leur dit qu'on va très mal, nous prendraient au sérieux et nous proposeraient un accompagnement pour ne pas être seules. Car nous nous sentons très seules, dans ces moments-là. Je pense qu'il est très important de lutter contre la stigmatisation de la santé mentale en général, mais encore plus quand elle est liée à des sujets encore tabous dans notre société, tel que le cycle menstruel. Les personnes atteintes de cette maladie souffrent seules, et elles ont besoin d'aide, de communauté, qu'on leur dise qu'elles ne sont pas "folles" et que ce qu'elles vivent est bien réel.



LES GROUPES DE PAROLE

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... [Cliquez ici pour en savoir plus.](#)

Vous souhaitez vous inscrire pour y participer ? [Cliquez ici.](#)



LES PROJETS EN COURS

Nous sommes actuellement en train de travailler sur :

Le développement des **formations sur le TDPM** auprès de professionnel·les de santé mais aussi d'autres acteurs de la vie associative ou publique.

Un **nouveau mois thématique** qui portera cette fois sur la parentalité, incluant également la question du désir d'enfant.

La **refonte des posts et articles sur les symptômes** afin de mettre à jour le contenu avec plus de détails, et de les adapter à notre nouvelle charte graphique.

Le développement de la **chaîne Youtube** de TDPM France, pour diffuser des témoignages vidéos. Si vous souhaitez, n'hésitez d'ailleurs pas à nous en envoyer !

Des **documents ressources** pour vous proposer toujours plus d'outils dans votre gestion du TDPM : nous aimerions créer des fiches pratiques sur la RQTH ou sur les traitements par exemple.

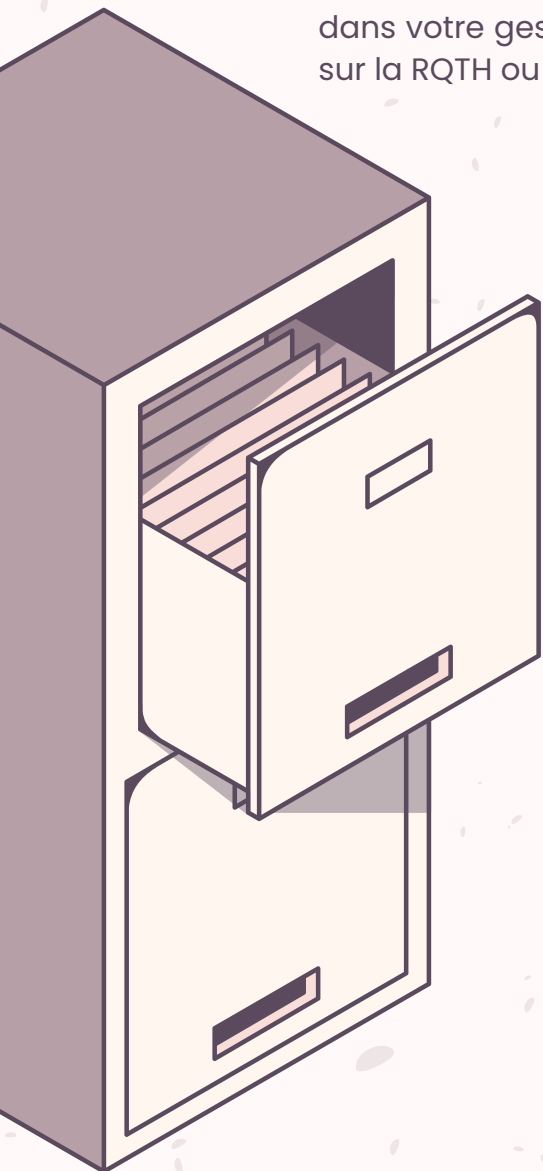
Par ailleurs, d'autres projets sont constants tout au long de l'année :

L'**actualisation des recherches** scientifiques, afin de toujours nous tenir à jour des évolutions et des éléments qui en découlent.

Le **développement des partenariats** afin de travailler plus main dans la main avec nos partenaires, ainsi qu'avec des podcasts.

L'animation de **groupes de parole**, toujours en visio mais avec la volonté d'en proposer également en présentiel dans quelques villes.

Et **beaucoup d'autres**, mais qui sont pour le moment encore trop au stade d'idée pour en parler, mais que nous espérons développer prochainement !





Nous avons toujours besoin de vous !

Pour nous permettre de mener toujours plus d'actions visant à une meilleure connaissance du TDPM, nous avons **besoin de votre soutien** !

En [adhérant à l'association TDPM France](#), vous permettez de financer notre fonctionnement et nos actions, mais vous donnez également à l'association plus de poids et donc une meilleure reconnaissance à l'échelle nationale.

En [faisant un don à l'association TDPM France](#), vous contribuez à notre fonctionnement, mais vous permettez également la réalisation de plus d'actions nécessitant un engagement financier.

En devenant bénévole de l'association, vous permettez d'augmenter les possibilités d'actions de l'association. Par des communications, des traductions, des groupes de paroles... et bien d'autres, vous avez un impact direct sur la mission de l'association. Si vous êtes intéressé-e, contactez-nous.

Prenez bien soin de vous 🧡

L'équipe de TDPM France