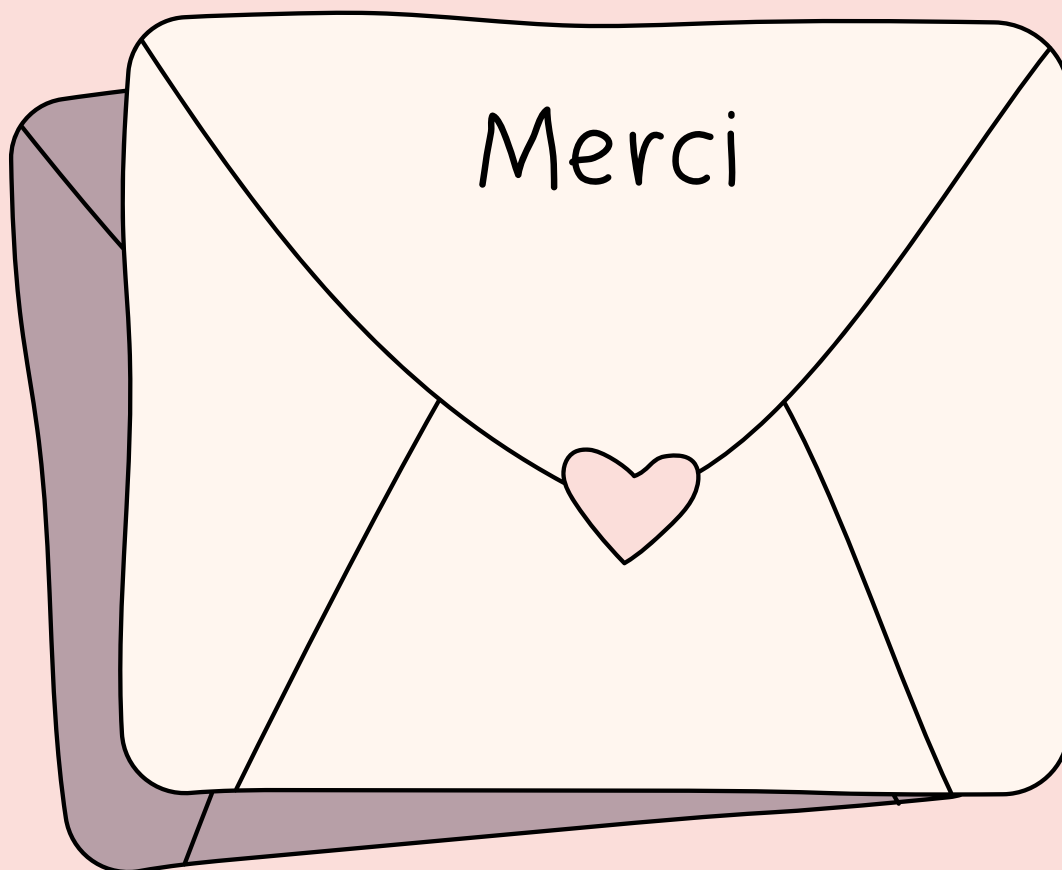


Avril 2025 - N°03

# LA NEWSLETTER DE L'ASSOCIATION TDPM FRANCE



## Dans cette newsletter

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

Nous sommes ravies de vous retrouver pour une nouvelle newsletter, et comme vous le voyez, nous testons un nouveau format ! Pour les prochaines newsletters, nous sommes d'ailleurs en pleine réflexion sur un passage bimensuel. D'ailleurs, si vous avez des retours à nous faire sur cette newsletter, ce serait très précieux 🙏

Le mois d'Avril a principalement été dédié à avancer sur des projets de fond, l'association met beaucoup d'énergie à développer des initiatives à fort impact, et nous espérons que vous le verrez dans notre travail.



# LES DERNIÈRES ACTUALITÉS

Nous sommes vraiment très **fières** de vous annoncer que notre Présidente Amandine et notre Vice-Présidente Mélanie ont mené **plusieurs formations auprès de professionnel·les de santé et auprès d'acteur·rices de la vie associative**. D'autres sont déjà programmées pour la suite.

Nous sommes également heureuses de vous annoncer, qu'avec plusieurs bénévoles, nous sommes en train de travailler sur des **formations ouvertes au grand public** auxquelles vous pourrez bientôt vous inscrire !



Nous avons besoin de bénévole(s) pour nous aider à développer notre com ! Les missions ? Community Management, recherches d'idées, création de contenus et de visuels, écriture de la newsletter... Et tout ce qui vous plairait permettant d'avoir de l'impact, les idées sont toujours les bienvenues !



Le site [Gyn&Co](#) propose une liste collaborative de soignant·es féministes. Ils viennent de créer une catégorie TDPM pour faciliter la recherche. Maintenant, il est nécessaire d'aller y partager des recommandations de pros de santé avec qui vous avez eu une bonne expérience. Concernant le TDPM ou tout autre sujet.



[Le Docteur Michel Cymès a publié une vidéo dans laquelle il parle des syndromes pré-menstruels](#)

N'hésitez pas à aller taguer l'association dans les commentaires (@tdpm.france) afin d'aider les personnes qui ne connaîtraient pas encore le TDPM.



[Nous en profitons pour vous reparler du post de Baptiste Beaulieu qui avait donné de la visibilité au TDPM et à l'asso.](#)

Encore une fois, n'hésitez pas à aller taguer l'association dans les commentaires (@tdpm.france) afin d'aider les personnes qui ne connaîtraient pas encore le TDPM.



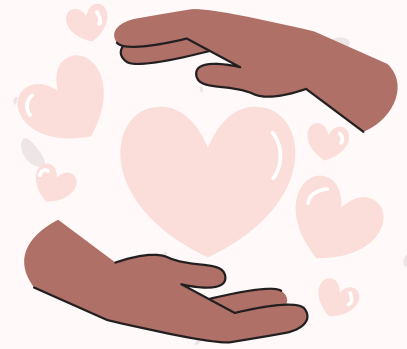
Nous lançons un **nouveau mois thématique concernant le TDPM et l'impact sur l'estime de soi**. Le mois thématique consiste en : Recueil des témoignages, Partage des témoignages (difficultés et bonnes pratiques), Partage de conseils de pros  
Si vous êtes atteint·e du TDPM, quels sont les impacts du trouble sur l'estime de vous-même ? Quelles sont les actions que vous avez mis en place pour limiter ces impacts ?



# BIENVENUE ET MERCI

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

- Alexandra D
- Anne P
- Cassandra S
- Charline B
- Delphine N
- Eddine B
- Elodie V
- Fransisco Javier S
- Juliette B
- Juliette P
- Laurie E
- Maëva L
- Marion C
- Manon J
- Pénélope D
- Romy E



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

- Anne P
- Cassandra S
- Charline B
- Laurie E
- Maeva L
- Manon C
- Marion J
- Olivier F
- Naomi O

Ainsi que les **bénévoles qui nous ont rejoint** 🙌

- Cassandra
- Hélène
- Maria

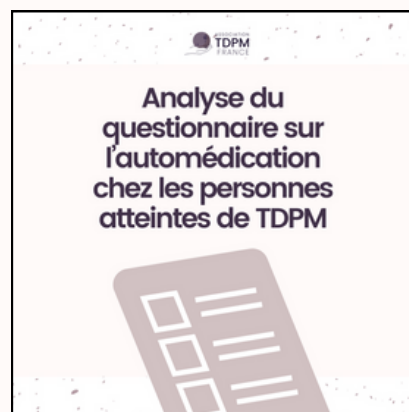
## Un autre moyen de nous aider 💡

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

N'hésitez pas à nous envoyer les noms de professionnel·les de santé que vous recommandez – quelle que soit leur spécialité – dans un parcours lié au TDPM, cela sera très précieux pour d'autres !



## LES PUBLICATIONS DU MOIS



J'ai l'impression d'être deux personnes différentes entre la semaine qui précède l'arrivée de mes règles et le reste du temps. Je suis de nature optimiste, persévérante, créative, j'ai toujours envie de faire pleins de choses et ai beaucoup d'espoir concernant mes projets. Et en un jour, tout bascule.

Association TDPM France



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

Association TDPM France

**Nous vous proposons de participer de manière très simple à des projets**

Devenez bénévole pour nous aider à développer notre communication sur les réseaux.

**Envoyez-nous vos témoignages sur le thème : TDPM et Estime de soi**

**Partagez-nous un ou plusieurs mots pour parler du TDPM**, afin de construire un nuage de mots.

Partagez vos recommandations de pros de santé sur le [site de Gyn&Co](#).



# LE TÉMOIGNAGE DU MOIS

*Les témoignages peuvent être difficiles à cause des sujets abordés.*

[...] A l'approche de mes 30 ans, ma vie a basculé. Ce qui, autrefois, relevait de mon identité et de ma passion, s'est peu à peu effondré sous le poids d'une souffrance que personne ne comprenait : le Trouble Dysphorique Prémenstruel (TDPM).

Chaque mois, mon corps et mon esprit traversent un enfer. Ce n'est pas un simple syndrome prémenstruel, c'est une tempête qui emporte tout sur son passage. Mon humeur, ma perception du monde, mes émotions, ma capacité à fonctionner... tout bascule du jour au lendemain. Je ne suis plus moi-même, je suis piégée dans une détresse psychologique [...]. Mais le pire, c'est que cette souffrance ne se limite plus seulement à la période de TDPM. Chaque crise laisse des séquelles, des traumatismes profonds qui s'accumulent mois après mois, créant un état d'épuisement mental et physique permanent.

Je suis seule face à un système de santé profondément inadapté aux handicaps invisibles. On m'a diagnostiqué un TDPM à 33 ans, après des années d'errance et d'incompréhension. Mais qu'a-t-on fait pour moi ? Rien, sinon me prescrire une pilule en continu et des antidépresseurs qui m'ont apporté encore plus d'effets secondaires : une prise de poids massive (+30 kg), une perte totale de sensations, de créativité, de libido... Un effacement de mon être. J'ai tout arrêté, mais à quel prix ? Je dois tout recommencer à zéro, seule, sans solution.

En parallèle, je subis les douleurs insupportables de l'endométriose et de l'adénomyose. Mon corps est un champ de bataille, et la seule issue que j'ai trouvée est l'hystérectomie, une opération que j'ai décidé d'entreprendre pour espérer un jour retrouver un semblant de vie. Mais pour le TDPM ? Il n'y a rien. Personne ne sait quoi faire, et moi, je ne peux plus continuer ainsi.

Aujourd'hui, ma vie sociale et professionnelle sont détruites. Je survis grâce aux aides sociales, mais comme je ne suis pas reconnue en situation de handicap, je dois constamment justifier ma situation à un système qui refuse de me voir. France Travail, la CAF, la banque, l'assistante sociale... Partout, je me heurte à des murs. On me demande des preuves de ma souffrance, comme si elle n'était pas légitime. On me laisse seule avec mon désespoir. J'ai écrit des courriers alarmants à des psychologues, des psychiatres... Mais tout ce que je reçois en retour, ce sont des refus, des portes fermées en pleine détresse.



[...] J'ai crié mon mal-être, mais personne ne semble écouter. Ce silence, cette indifférence, sont aussi violents que la maladie elle-même.

J'écris ce témoignage non pas pour apitoyer, mais pour dénoncer. Pour que l'on cesse d'ignorer celles et ceux qui, comme moi, se battent contre une maladie méconnue, destructrice, et totalement négligée. Pour que le TDPM soit enfin reconnu comme un véritable handicap. Pour qu'aucune autre femme ne soit abandonnée dans cet abîme.

Je me bats encore, mais je suis fatiguée. Il est temps que le monde ouvre les yeux.

L'intégralité de ce témoignage est disponible [sur notre site](#).



## 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...

Les prochains groupes de parole :

- Samedi 17 mai à 11H : Vie professionnelle (ouvert à tous et toutes, quel que soit le statut : salarié-e, entrepreneur-se, en recherche...)
- Mardi 10 juin à 18H30 : Vacances, loisirs, activités agréables

Les liens d'inscription seront communiqués sur nos réseaux une semaine avant chaque groupe de parole. [Cliquez ici pour en savoir plus.](#)



## LES PROJETS EN COURS

*Certains projets peuvent prendre plus longtemps que nous l'espérons car nous manquons de temps et de bénévoles pour les mener.*

### **Nous sommes actuellement en train de travailler sur :**

Un **nouveau mois thématique** qui portera cette fois sur l'estime de soi.

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.

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.

La **sensibilisation du grand public** par l'ouverture de formations adaptées.

### **Nous travaillons constamment en fond sur :**

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

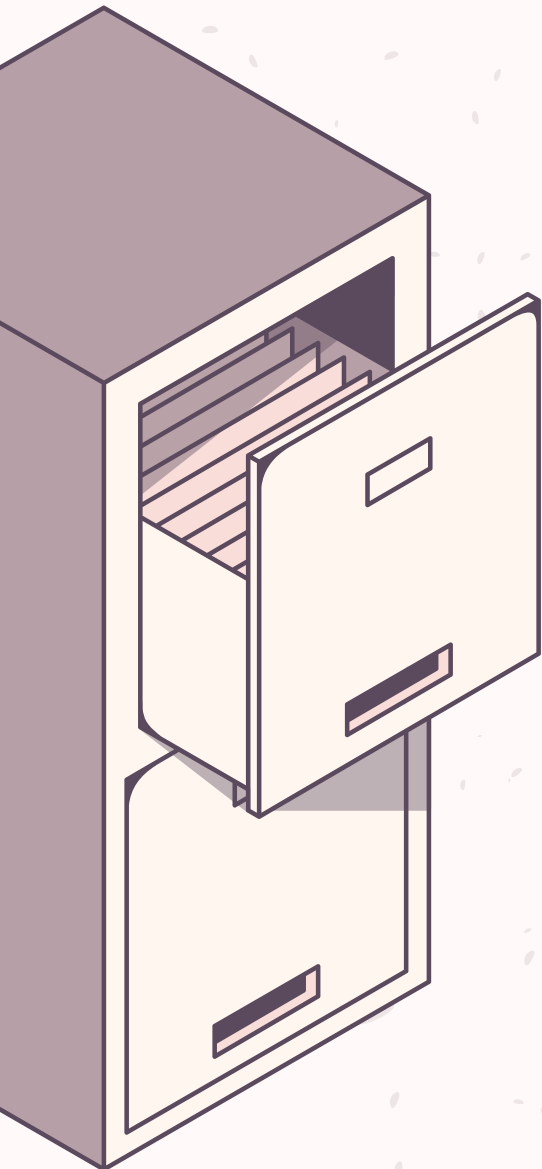
Le **développement des partenariats** afin de travailler plus main dans la main avec nos partenaires, ainsi qu'avec des podcasts.

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

Le développement de la **chaîne Youtube**.

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

**Si vous souhaitez nous aider à les développer, [contactez-nous](#) !**





## **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*