

Traduction partielle et commentée du livre Period Power: Harness your hormones and get your cycle working for you de Maisie Hill

Auteur : Beusen, Manon

Promoteur(s) : Herbillon, Marie

Faculté : Faculté de Philosophie et Lettres

Diplôme : Master en traduction, à finalité spécialisée

Année académique : 2020-2021

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/12225>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.



Université de Liège

Faculté de Philosophie et Lettres

Filière en traduction et interprétation

**Traduction partielle et commentée du livre *Period Power:
Harness your hormones and get your cycle working for you*
de Maisie Hill**

Travail de fin d'études présenté par Manon Beusen en vue de l'obtention du
grade de master en traduction, à finalité spécialisée

Année académique 2020-2021

Promotrice : Marie Herbillon

Co-promotrice : Valérie Spapen

Lectrice : Mathilde Mergeai

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier ma promotrice M^{me} Herbillon et ma co-promotrice M^{me} Spapen pour leur aide et leurs conseils avisés. Leur suivi tout au long de ce travail m'a permis de réaliser correctement ce projet. Je les remercie chaleureusement pour leurs relectures et le temps qu'elles ont pris pour m'aider à améliorer ma traduction.

Ensuite, j'aimerais remercier tous mes proches qui m'ont soutenue de près ou de loin lors de cette aventure. Plus particulièrement, je tiens à remercier Alexandra, Charlotte, Justine et Amelia pour leurs relectures, leurs remarques constructives et leur soutien inconditionnel.

Je remercie également les membres de ma famille pour leurs encouragements et leur soutien lorsque j'avais envie de baisser les bras. Même s'ils n'avaient pas les compétences pour m'aider dans ce travail, ils étaient toujours disponibles malgré tout. Je tiens aussi à remercier mon copain qui fut mon premier cobaye pour la lecture de la traduction. Il m'a également beaucoup soutenue et je lui en suis très reconnaissante.

De plus, je souhaite remercier les expertes du domaine, la D^{re} F. Fontenelle et M^{lle} C. Myrtille, pour leur aide précieuse. Leur connaissance du sujet était une mine d'or. Je suis reconnaissante du fait qu'elles aient accepté de m'apporter leur aide.

Je remercie également Maisie Hill, l'autrice de ce livre, d'avoir accepté que j'utilise son ouvrage comme base pour mon travail de fin d'études.

Enfin, je remercie l'Université de Liège et ses professeur.e.s de m'avoir fourni une formation de qualité. Ces deux dernières années ont été ponctuées de difficultés à cause de la crise sanitaire et même si cela n'a pas toujours été facile, j'ai pu arriver au bout de mon cursus sans « problèmes majeurs ». Chacun.e de mes professeur.e.s m'a permis de devenir une traductrice, que ce soit par leur soutien, leurs remarques constructives ou leur enseignement de qualité.

Table des matières

I.	Introduction	1
1.	L'autrice	1
2.	Choix du livre	2
3.	Choix des extraits	2
II.	Traduction	5
III.	Commentaires traductologiques	52
1.	L'écriture inclusive	52
2.	Le public cible	58
3.	Type de texte	62
4.	Traduire l'informalité et la vulgarisation	64
4.1	L'informalité	64
❖	Traduction des termes ou expressions familiers/grossiers	69
4.2	La vulgarisation scientifique	73
5.	La terminologie.....	76
5.1	Les termes techniques de gynécologie.....	76
5.2	Plusieurs termes dans une langue pour un seul dans l'autre langue	81
5.3	La fréquence d'utilisation	82
6.	Les titres et sous-titres.....	84
6.1	Le titre du livre	84
6.2	Les sous-titres.....	86
7.	Citations	90
8.	Les néologismes	91
9.	L'explicitation	94
❖	Les notes de la traductrice	96
10.	Cas particuliers.....	98
IV.	Conclusion	103

V.	Bibliographie.....	106
VI.	Annexes	110

I. Introduction

1. L'autrice

Maisie Hill, l'autrice de ce livre, se spécialise dans la santé reproductive et hormonale depuis plus d'une décennie. Elle est reconnue en tant que doula (accompagnateur.rice moral.e et pratique d'une personne enceinte) et a aidé de nombreuses personnes au cours de sa carrière. De plus, elle détient plusieurs diplômes dans des domaines tels que la réflexologie, le massage, l'aromathérapie et l'ATMAT (techniques Arvigo de la thérapie abdominale maya). Elle est également titulaire d'une licence en acuponcture de la médecine chinoise et d'un master en acuponcture pédiatrique. De plus, Maisie Hill continue de se former dans ce domaine auprès de nombreux.se.s expert.e.s¹.

Maisie Hill a souffert pendant de nombreuses années de règles douloureuses. C'est en partie pour cette raison qu'elle a décidé de s'informer et de se former dans ce domaine : elle souhaitait reprendre en main sa santé et son cycle menstruel. Finalement, après avoir fait de la santé hormonale et reproductive son activité principale, elle a décidé d'aider les autres à comprendre leur cycle menstruel et à en reprendre le contrôle. Cette aide s'est matérialisée sous la forme d'un livre.

L'objectif de son livre est de révéler les secrets du corps féminin et de permettre à tout le monde de comprendre le fonctionnement interne du corps lors du cycle menstruel. Selon elle, nous ne sommes pas assez informé.e.s à ce sujet, que ce soit dans les établissements scolaires, chez nos médecins, mais également dans l'ensemble de la société. Elle souhaite mettre en avant les avantages du cycle menstruel et nous avertir des dangers qu'il peut également engendrer. Ce livre contient également une explication détaillée du rôle de chaque hormone qui entre en jeu lors de notre cycle menstruel, mais également lors d'une grossesse, de la ménopause, etc.

Dans ce livre, le cycle menstruel est divisé en quatre parties (les quatre saisons de l'année) et chacune d'entre elles contient les pouvoirs, les pièges, les humeurs, les comportements, les phénomènes, et les hormones caractéristiques de cette période précise. Maisie Hill explique aussi dans un autre chapitre comment nos habitudes alimentaires peuvent nous aider à réguler et à contrôler notre cycle menstruel. Cependant, même si ce livre s'adresse principalement aux personnes ayant un cycle menstruel, il concerne également les personnes pérимénopausées, ménopausées, enceintes, etc. Le public cible n'est pas limité à une seule tranche de la

¹ Le site web de l'autrice <https://www.maisiehill.com/maisie> consulté le 12 février 2021.

population. En outre, cette autrice vient de publier en mars un nouvel ouvrage sur la santé hormonale, mais cette fois-ci, elle se concentre sur la périménopause.

2. Choix du livre

Period Power est un ouvrage qui se concentre sur le cycle menstruel et qui permet de mieux comprendre le fonctionnement de notre corps. J'ai choisi ce livre pour le sujet traité, souvent considéré comme tabou, car, comme l'autrice de ce livre, je trouve inadmissible que nous ne soyons pas au courant de ce qu'il se passe à l'intérieur de notre corps. Les règles sont généralement très peu abordées dans les cours d'éducation sexuelle, qui ne sont malheureusement pas organisés dans tous les établissements scolaires, et il en résulte que de nombreuses personnes ayant un cycle menstruel ne connaissent pas les bases de leur anatomie. Maisie Hill montre clairement dans cet ouvrage l'importance d'être conscient.e de son cycle menstruel, tant pour sa santé physique que mentale. En tant que traductrice, j'aimerais donc pouvoir faire bouger les lignes et permettre aux personnes menstruées de comprendre leur corps et leur cycle. Dans la vie de tous les jours, je me sens concernée par ce type de problématique qui touche à la féminité. Les tabous concernant le corps féminin doivent cesser, car nous avons le droit de parler de notre corps et de nos cycles menstruels d'une façon décomplexée et sans en avoir honte.

De plus, comme l'autrice, j'ai souffert de règles douloureuses pendant longtemps (encore parfois aujourd'hui). Mon cycle menstruel n'a pas toujours été de mon côté, car je n'avais aucune idée de ce qu'il se passait. Ce livre m'a donc permis de découvrir et de comprendre énormément de choses sur moi-même, et je lui en suis très reconnaissante. Par conséquent, mon but est d'en faire profiter le plus de personnes possibles pour qu'elles aussi puissent enfin découvrir les secrets de leur cycle menstruel. C'est pourquoi traduire ce sujet me tient personnellement à cœur.

3. Choix des extraits

Mon choix pour les extraits à traduire s'est porté sur l'introduction, le chapitre 1 (section 1) et l'introduction de la section 2. Il me semblait nécessaire de commencer la traduction par l'introduction, qui présente l'objectif du livre et l'autrice. Cela permet de mieux comprendre les motivations de l'autrice et les objectifs de ce livre. Ensuite, le chapitre 1 est très anatomique,

puisque l’auteur énumère et détaille les différentes parties des organes génitaux féminins. Cette partie est plus technique et semblait représenter un excellent défi de traduction, étant donné que de nombreux termes gynécologiques et anatomiques y sont utilisés. La traduction médicale est un domaine qui m’intéresse énormément, c’est pourquoi j’ai choisi, entre autres, cet extrait. Enfin, j’ai décidé de terminer ma traduction par l’introduction de la section 2, car il s’agit du thème central du livre, c’est-à-dire les quatre saisons du cycle menstruel. Dans cette introduction de la section 2, l’auteur présente sa philosophie du cycle menstruel et explique sa démarche pour contrôler celui-ci. Elle cite notamment plusieurs méthodes pour faire un suivi de son cycle et s’efforce d’expliquer pourquoi cela est important. Il me semblait donc essentiel de traduire cette partie du livre qui présente les chapitres suivants.

Je n’ai pas choisi de traduire ces quatre chapitres importants (les quatre saisons) pour plusieurs raisons. Tout d’abord, la limite du nombre de pages à traduire pour ce projet m’a empêchée d’inclure, au moins, un de ces quatre chapitres. Chaque chapitre peut faire presque 25 pages, c’est-à-dire plus de la moitié du travail demandé. Ensuite, même en « abandonnant » le chapitre sur l’anatomie génitale, j’aurais seulement pu traduire une partie d’un de ces chapitres et j’aurais dû arrêter brusquement la traduction au milieu d’un chapitre. Pourtant, j’aurais adoré traduire un de ces quatre chapitres, mais la situation ne s’y prêtait pas. De plus, les extraits que j’ai choisis ici me semblent essentiels avant de pouvoir entamer la lecture du reste du livre, car ils sont en quelque sorte des introductions importantes pour comprendre la suite de l’ouvrage.

II. Traduction

harness your **hormones** and
get your cycle working for **you**

period power.

maisie hill

GREEN TREE

exploitez vos **hormones** et
tirez avantage de **votre** cycle

Les quatre saisons des règles

maisie hill

GREEN TREE

Introduction

In my profession as a women's health specialist I get asked a lot of questions; questions that my clients have had since they were 13 that they still don't have the answers to in their thirties. Questions that usually begin with why, such as:

- Why is my period so painful/short/light/long/heavy?
- Why are they so frequent/irregular/rare?
- Why have they stopped altogether?
- Why do I feel so great one week and so bloody awful the next?
- Why is my vagina so dry/wet/sensitive?
- Why does sex hurt sometimes/all the time?
- Why don't I want to have sex?
- Why am I so horny?
- Why am I so goddamn tired all the time?
- Why do I get so bloated that my dress size jumps up by two sizes?
- Why do I feel anxious/stressed/depressed?
- Why am I so filled with rage?

Introduction

En tant que spécialiste de la santé des femmes, je reçois énormément de questions. Mes patient.e.s se les posent depuis qu’iels ont 13 ans et iels n’ont toujours pas de réponses à 30 ans. Ces questions commencent souvent par un pourquoi :

- Pourquoi mes règles sont-elles si douloureuses/courtes/peu abondantes/longues/abondantes ?
- Pourquoi sont-elles si fréquentes/irrégulières/rares ?
- Pourquoi se sont-elles arrêtées complètement ?
- Pourquoi une semaine je me sens si bien et la suivante je me sens horriblement mal ?
- Pourquoi mon vagin est-il si sec/humide/sensible ?
- Pourquoi les rapports sexuels sont-ils parfois/tout le temps douloureux ?
- Pourquoi est-ce que je n’ai pas envie d’avoir de rapport sexuel ?
- Pourquoi suis-je si excité.e ?
- Pourquoi suis-je tout le temps si fatigué.e, sérieux ?
- Pourquoi suis-je ballonné.e au point de devoir tout à coup mettre 2 tailles de plus ?
- Pourquoi suis-je anxieux.se/stressé.e/déprimé.e ?
- Pourquoi suis-je fou.lle de rage ?

The answer to all those questions is – it's your hormones. Apart, that is, from the rage you feel; that rage is because women do the bulk of unpaid work and emotional labour in society, and that shit is exhausting, so it's your hormones that are trying to alert you to this gross imbalance.

Hormones rule the lives of all humans – not just women. They are the chemical messengers, secreted by the glands in your body, which travel through your bloodstream to their target organs and tissues, giving instruction on processes that need to be carried out in order to regulate your health and behaviour. When you feel hangry (hungry and angry) they tell you that you need to eat something, when you're stressed they get your blood pumping so that you can put up a fight or do a runner, and at the end of the day they let you know that it's time to go to bed. They also control your menstrual cycles and cause or contribute towards the variations in energy, mood, sexual desire, and changes to your body and behaviour that you experience as you transition through each menstrual cycle.

In the coming chapters, I'm going to give you all you need to make sense of your cycle. I'll offer accessible and practical suggestions through which you can improve your symptoms, and we'll focus on particular milestones that require an altered approach, such as the teen years, using hormonal birth control, infertility, pregnancy, motherhood and the perimenopausal years. This is The Cycle Strategy, which you'll come to know as your secret weapon when it comes to improving your relationships, career and health.

La réponse à toutes ces questions : ce sont vos hormones. En dehors, c'est vrai, de la rage que vous ressentez à cause de vos règles ; vous êtes en colère parce que les femmes effectuent la majorité du travail non rémunéré et du travail émotionnel dans notre société, et c'est sacrément fatigant. Du coup, vos hormones essayent de vous mettre en garde contre ce déséquilibre flagrant.

Les hormones dirigent la vie de tous les êtres humains, pas seulement des femmes. Ce sont les messagers chimiques, sécrétés par les glandes de votre corps, qui voyagent dans vos veines jusqu'aux organes ou tissus cibles et qui donnent les instructions sur les processus nécessaires à la régulation de votre santé et de votre comportement. Lorsque vous êtes « faimché.e » (affamé.e et fâché.e), les hormones vous font savoir que vous devez manger quelque chose, lorsque vous êtes stressé.e, elles vous font pomper du sang pour que vous soyez prêt.e à vous battre ou à vous enfuir en courant, et à la fin de la journée, elles vous font comprendre qu'il est temps d'aller au lit. Elles contrôlent également vos cycles menstruels et provoquent ou favorisent les variations de votre énergie, de votre humeur, de votre désir sexuel et les changements physiques ou comportementaux auxquels vous faites face lors de la transition entre chaque cycle menstruel.

Dans les chapitres suivants, je vous révélerai tout ce que vous devez savoir pour comprendre votre cycle. Je vous donnerai des conseils simples et pratiques qui vous aideront à soulager vos symptômes. De plus, nous nous concentrerons sur des événements clés spécifiques qui nécessitent une approche différente, comme l'adolescence, l'utilisation de la contraception hormonale, l'infertilité, la grossesse, la maternité et la périménopause. Il s'agit de la Stratégie du cycle qui, vous verrez, sera votre arme secrète quand vous aurez besoin d'améliorer vos relations, votre carrière et votre santé.

You'll discover how to attune your daily life with your cycle, where possible. I don't expect that you'll be able to make changes to your daily life in order to cater to every variation that you experience, because let's face it, who can? But I'm confident that you'll be able to make some adjustments here and there, and when you aren't able to, you'll make compensations that make the trickier days that bit easier. At the very least you'll simply be aware of what's going on and, instead of berating yourself, you'll talk to yourself with more kindness and love. It's The Cycle Strategy that I find to be truly transformational because it gives you a blueprint to work with your particular experience of your cycle – whatever that may be – so that you can get to grips with your cycle once and for all. Before we get started, there's a few things that I'd like to make clear. This is a book about improving hormonal and menstrual health, and I am a huge believer in the health benefits of having a menstrual cycle as well as how it can benefit your life. There's no judgement from me though if you choose to use hormonal birth control like the pill which turns the menstrual cycle off. I do, however, find its prevalence in being prescribed to treat menstrual cycle issues disturbing, not least because although it may provide relief from some symptoms, it can't actually treat the issues. But anything that you choose to do for your mental or physical health, or situation in life, is up to you. It's your body, and your life, and I encourage you to tune in to your own wisdom.

Period Power is a no-nonsense guide to your hormones and your cycle. I'll give you the scientific basis for why each season of your cycle gifts you with a set of superpowers, and the pitfalls to watch out for. We are all different and science doesn't have all the answers, but your curious spirit might! I'm not by any means including all the research that's out there. I've had to make judgements about what to include and what not to, and when you consider that someone might do a PhD thesis on just one of the topics in this book, you can imagine the scale and scope of what I've left out. You can, of course, use what I have included to go off and do your own research, and the Resources and References sections at the back will help you to do so.

Vous allez apprendre à harmoniser autant que possible votre quotidien avec votre cycle menstruel. Je ne m'attends pas à ce que vous puissiez changer votre quotidien dans le but de répondre à chaque fluctuation que vous rencontrerez, parce que, soyons honnêtes, qui en est capable ? Mais je suis certaine que vous pourrez faire quelques ajustements ici et là, et quand ça ne sera pas possible, vous compenserez, ce qui rendra les jours difficiles un peu plus agréables. Au moins, vous aurez simplement une idée de ce qu'il se passe, et, au lieu de vous critiquer, vous vous adresserez à vous-même avec plus de gentillesse et d'amour. Je trouve que la Stratégie du cycle représente un vrai changement, car elle vous procure un plan à suivre en fonction de votre expérience personnelle de votre cycle, quelle qu'elle soit. De plus, ce plan vous permet de comprendre votre cycle une bonne fois pour toutes. Avant de commencer, j'aimerais clarifier certaines choses. Ce livre vous explique comment améliorer la santé hormonale et menstruelle, et je crois fermement aux bienfaits du cycle menstruel sur votre santé ainsi que sur votre vie. Je ne vous jugerai quand même pas si vous décidez d'utiliser la contraception hormonale comme la pilule qui stoppe le cycle menstruel. Cela dit, je trouve que la fréquence à laquelle elle est prescrite pour traiter les problèmes de cycle menstruel est inquiétante, entre autres parce que même si elle soulage certains symptômes, en fait, elle ne peut pas résoudre les problèmes. Mais ce que vous choisissiez de faire pour votre santé physique et mentale ou selon votre situation dans la vie ne regarde que vous. C'est votre corps et votre vie, et je vous encourage à être en accord avec votre propre philosophie.

Les quatre saisons des règles est un guide pratique pour comprendre le fonctionnement de vos hormones et de votre cycle. Je vais vous donner la base scientifique pour comprendre pourquoi chaque saison de votre cycle vous fait don d'une série de superpouvoirs, et vous indiquer les pièges à éviter. Nous sommes tou.te.s différent.e.s et la science n'a pas toutes les réponses, mais peut-être que votre esprit curieux bien ! Ce livre ne contient pas toutes les recherches qui existent, loin de là. J'ai dû décider de ce qu'il fallait inclure ou pas, alors que chacun des sujets de ce livre pourrait donner lieu à une thèse de doctorat. Vous imaginez donc l'ampleur de ce que j'ai laissé de côté. Bien sûr, vous pouvez utiliser ce qu'il y a dans ce livre comme point de départ pour vos propres recherches. Pour ce faire, la section « Ressources et références » à la fin de celui-ci vous sera utile.

In this book I'll give you a practical set of tools to do the in-depth internal work required to prepare you for all of life's challenges, including the demands of having a career and possibly juggling it with your relationships and potentially motherhood too. But I make no assumption in this book that you are someone who wants to be in a relationship, have children, or that you identify as female. Most reproductive and sex education resources still use cissexist language and frameworks, such as gendering hormones as 'male' or 'female' and referring to all people who have a womb as 'women', but this is problematic. When we talk about testosterone as a 'male' hormone, we attribute what it's associated with – ambition, sexual desire, and muscle mass – with men, and that does those of us with female reproductive systems a disservice because these factors are important in our lives too. Not everyone who is a woman has a menstrual cycle or womb, and not everyone who has a menstrual cycle and a womb is a woman. I want to acknowledge that people of all gender identities can have a menstrual cycle and have avoided the use of pronouns in order to keep language inclusive and reflective of this diversity. My use of the term 'menstruator' is not always ideal, because if you're not currently menstruating then you may not feel that it applies to you, and there will be people who feel that it reduces them to a bodily function. Using 'people with periods' goes some way to improve this, though it doesn't resolve the issue if you're not currently menstruating. In cases where I have used 'girls' and 'women', I am either reflecting the language used in the relevant research papers (and I feel to change this to the term 'menstruators' would be damaging in that there is virtually no research around menstruation and transgender issues) or using them to make a point about patriarchy. I hope that my choice of language comes across in the balanced and inclusive way that it is intended.

Dans ce livre, vous trouverez une compilation pratique d'outils permettant de faire l'introspection approfondie nécessaire pour vous préparer à tous les défis de la vie, y compris aux difficultés que représentent une carrière et également le fait de devoir potentiellement jongler avec vos relations et peut-être même la maternité. Mais dans ce livre, je ne pars pas du principe que vous êtes quelqu'un qui a envie d'une relation, d'enfants ou qui s'identifie en tant que femme. La plupart des ouvrages sur la reproduction et l'éducation sexuelle utilisent un langage et des théories cissexistes, comme en attribuant un genre « féminin » ou « masculin » aux hormones ou en désignant comme « femmes » toutes les personnes possédant un utérus. Et ça pose problème. Lorsque nous parlons de la testostérone comme d'une hormone « masculine », nous attribuons aux hommes tout ce qui lui est associé, comme l'ambition, le désir sexuel et la masse musculaire. C'est un préjudice pour ceux d'entre nous qui possèdent un organe reproducteur féminin, car ces facteurs sont aussi importants dans notre vie. Toutes les femmes n'ont pas de cycle menstruel ou d'utérus et toutes les personnes ayant un cycle menstruel ou un utérus ne sont pas toutes des femmes. Je veux montrer que les personnes de toutes les identités de genre peuvent avoir un cycle menstruel et j'ai utilisé l'écriture inclusive afin de refléter cette diversité. Mon utilisation du terme « menstruateur.trice » n'est pas toujours idéale, car si vous n'avez pas vos règles pour le moment, vous pourriez avoir l'impression que ça ne vous concerne pas et certaines personnes pourraient penser que cette appellation les réduit à une fonction physiologique. L'expression « les personnes menstruées » est déjà une meilleure solution, mais elle ne résout pas le problème si vous n'avez pas vos règles pour le moment. Dans les cas où j'ai utilisé « jeunes filles » ou « femmes », soit je me réfère aux termes utilisés dans les études pertinentes, soit je les utilise pour faire une remarque sur le patriarcat. Je pense que remplacer ces termes par « menstruateur.trice » serait défavorable puisque qu'il n'y a pratiquement aucune recherche sur la menstruation et les questions transgenres. J'espère que mon choix de langage sera perçu comme inclusif et équilibré, ainsi que je l'entends.

What I do assume is that you're someone who deserves to know just what the hell goes on inside you every month, and that you'd like to make your life easier and more pleasurable. Understanding how you move through your menstrual cycle gifts you with flow. I grew up believing that my biology would hold me back in life, that it would bring me trouble and couldn't be trusted. This book grew out of a desire to counter those beliefs, to show how our physiology can be used to great advantage, and that it needn't hold us back. The menstrual cycle is unappreciated, but I hope that by the end of this book you'll see that it is the most unused and underrated tool for improving our lives.

Yes, we are hormonal, and that's a very good thing.

My Story

I used to get hit hard by period pain. Really hard. I've had to lie down in public places because I couldn't stand up or face trying to get home, where I desperately wanted to be. I have regularly woken up in pain and run scorching hot baths at 2am whilst impatiently waiting for painkillers to kick in. I have felt like my coccyx and hips were about to snap open with pressure. I have burned my skin to the point of causing blisters, three months in a row, because the extreme heat of a water bottle was the only thing that helped to mitigate such bad period pain. There have been times when I have been close to calling 999 and begging for morphine.

I have spent years healing that pain – casually at first, and then with fierce commitment. Acupuncture, Chinese herbs, Western herbs, osteopathy, reflexology, massage, homeopathy, nutrition, menstrual cycle awareness, cognitive behavioural therapy, psychotherapy, hands on healing, yoga, divorce, masturbation ... I have tried them all. I have begged for drugs, in my head and out loud. I have prayed. I have taken copious amounts of painkillers and let me tell you, all hail the power of painkillers, be they natural or pharmaceutical. I don't know what I would have done without them.

Pourtant, je pars du principe que vous êtes une personne qui mérite de savoir en quoi consiste le bordel qui se produit dans son corps chaque mois, et que vous aimeriez rendre votre vie plus facile et plus agréable. Comprendre comment fonctionne votre cycle menstruel vous permet d'être en harmonie avec vous-même. J'ai grandi avec l'idée que mon corps de femme serait un désavantage dans ma vie, qu'il m'apporterait des problèmes et qu'il n'était pas digne de confiance. Ce livre est la matérialisation de ce désir de lutter contre ces idées, pour montrer que notre physiologie peut être un énorme avantage et qu'elle ne doit pas nous freiner. Le cycle menstruel n'est pas apprécié à sa juste valeur, mais j'espère qu'à la fin de ce livre, vous verrez qu'il s'agit de l'outil le plus inutilisé et le plus sous-estimé permettant d'améliorer notre vie.

Oui, nous sommes hormonal.e.s, et c'est une très bonne chose.

Mon histoire

Je souffrais souvent de règles très douloureuses. Extrêmement douloureuses. J'ai même dû me coucher par terre dans des espaces publics parce que j'étais incapable de me lever ou que je n'avais pas la force de rentrer à la maison, où j'avais désespérément envie d'être. Je me réveillais souvent avec une douleur intense et je courais me faire couler un bain bouillant à 2 h du matin en attendant impatiemment que les antidouleurs fassent enfin effet. J'avais l'impression que mon coccyx et mes hanches allaient éclater sous la pression. J'ai brûlé ma peau au point d'avoir des ampoules, trois mois d'affilé, à cause de la chaleur extrême d'une bouillote qui était la seule façon d'atténuer des règles aussi douloureuses. À certains moments, j'étais à deux doigts d'appeler le 112 et de les supplier de m'apporter de la morphine.

J'ai passé des années à soigner cette douleur, d'abord, avec des méthodes classiques, et puis, avec tous les moyens imaginables. Acupuncture, plantes médicinales chinoises et occidentales, ostéopathie, réflexologie, massages, homéopathie, nutrition, ateliers de découverte du cycle menstruel, psychothérapie, imposition des mains, yoga, divorce, masturbation, etc. J'ai tout essayé. J'ai supplié pour avoir des médicaments, dans ma tête et à voix haute. J'ai prié. J'ai avalé d'énormes quantités d'antidouleurs et laissez-moi vous dire, béni soit le pouvoir des antidouleurs, qu'ils soient naturels ou pharmaceutiques. Je ne sais pas ce que j'aurais fait sans eux.

For the last five years, period pain hasn't bothered me at all, and my journey to healing was the reason why I got serious about helping other people to sort their menstrual and hormonal issues out. I was inspired by the wise women who treated me and intrigued by the therapies they used. I completed a BSc in Acupuncture, and gained diplomas in the Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy® (ATMAT, a form of abdominal massage – see page 272), aromatherapy, and reflexology. Then, being the geek that I am, I apprenticed with several world leaders in the growing field of menstruality, learning about how nutrition and lifestyle can impact on our cycles, as well as the psychological impact of them.

Ces cinq dernières années, je n'ai pas du tout eu de douleur pendant mes règles, et mon parcours vers la guérison est la raison pour laquelle j'ai vraiment eu envie d'aider d'autres personnes à s'occuper de leurs problèmes menstruels et hormonaux. J'ai été inspirée par les magiciennes qui m'ont soignée et elles m'ont intriguée par leurs traitements. J'ai obtenu une licence en sciences de l'Acupuncture et je suis diplômée en techniques Arvigo® de la thérapie abdominale maya (ATMAT, une forme de massage abdominal, voir page 272), en aromathérapie et en réflexologie. Ensuite, étant obsédée par ce sujet, je me suis formée auprès de plusieurs experts internationaux de la menstruation, un domaine en pleine expansion, et j'ai découvert comment la nutrition et le mode de vie peuvent influencer nos cycles et avoir des conséquences psychologiques.

Bit by bit, my personal and professional life became increasingly focused on menstrual health, and because I'd taken one for the team and tried so many different ways of improving my own menstrual health, I knew how to help my clients and what techniques would work well for their specific situation or condition. But the one approach that was consistently the easiest and most effective for my clients to implement was knowledge of what actually happens in a cycle and how to attune daily life to suit their rhythms and needs. My clients kept asking me to draw diagrams and write notes so that they could share them with their friends, which is why, in addition to working with women one on one, I started running menstrual health workshops. That's where things got really interesting and my work got a lot bigger, because there's something hugely powerful about sitting with a group of women and exploring our cycles together. Attendees cried. I cried. We got angry that nobody had told us this crucial information when we were fourteen, or thirty or forty. And in a couple of cases, fifty. There were women who grieved that they had gone through menopause and would not bleed again with this knowledge to guide them, but who felt great relief at finally understanding what had been happening to them during their menstruating years. We felt sad that nobody had told our mothers either, and so they didn't know how to tell us. We discovered the common themes that bind us together as menstruators – that her story is often your story too. More and more women started getting in contact with me, saying that they'd love to come to a workshop, but they lived on the other side of the country or in another country. Everybody was asking if there was another way to work with me and that's how I knew I had to write this book.

The Red Tide is Turning

The idea that your period can act as a report card of your overall health has been expressed by the American College of Obstetricians and Gynecologists. In 2015, the ACOG recommended that the menstrual cycle be used as a fifth vital sign when evaluating the health of menstruating teenagers, with some experts recommending that this consideration extend beyond adolescence and into the rest of a woman's reproductive years, something that I'm wholly on board with.

Petit à petit, ma vie privée et ma vie professionnelle ont de plus en plus tourné autour de la santé menstruelle. Puisque j'avais donné de ma personne et que j'avais essayé d'améliorer ma propre santé menstruelle avec tellement de méthodes différentes, je savais comment aider mes patient.e.s et quelles techniques fonctionneraient bien pour leur situation ou problème spécifique. En tous cas, l'approche qui s'est toujours révélée la plus facile et la plus efficace pour mes patient.e.s était de comprendre ce qui se passait vraiment lors d'un cycle et comment adapter leur quotidien selon leurs rythmes et leurs besoins. Mes patient.e.s me demandaient tout le temps de dessiner des schémas et de prendre des notes pour qu'ils puissent les partager avec leurs ami.e.s. C'est pourquoi, en plus de travailler avec des femmes individuellement, j'ai commencé à organiser des ateliers sur la santé menstruelle. C'est à ce moment-là que les choses sont devenues très intéressantes et mon travail bien plus important, car il se passe quelque chose d'extrêmement puissant lorsque vous vous asseyez avec un groupe de femmes et que vous découvrez vos cycles ensemble. Des participant.e.s ont pleuré. J'ai pleuré. Nous nous sommes mises en colère, car personne ne nous avait dévoilé ces informations capitales lorsque nous avions 14, 30 ou 40 ans. Et pour certain.e.s, lorsqu'ils avaient 50 ans. Certaines femmes étaient tristes, car elles étaient maintenant ménopausées et ne pourraient jamais plus avoir leurs règles en profitant de toutes ces connaissances pour les guider, mais elles étaient vraiment soulagées de pouvoir enfin comprendre ce qui leur était arrivé pendant toutes ces années avant leur ménopause. Nous regrettons également que personne n'en ait parlé à nos mères, qui, par conséquent, n'ont pas pu nous le dire. Nous avons découvert les thèmes communs qui nous unissent en tant que menstruateur.rice.s, puisque leur histoire est souvent aussi la vôtre. De plus en plus de femmes ont pris contact avec moi, pour me dire qu'elles adoreraient participer à un atelier, mais qu'elles habitaient à l'autre bout du pays ou à l'étranger. Tout le monde me demandait s'il existait un autre moyen de travailler avec moi et c'est ainsi que j'ai compris que je devais écrire ce livre.

Les règles sont un long fleuve tranquille

Le Collège américain de gynécologie-obstétrique (ACOG²) a émis l'idée que vos règles puissent refléter votre santé générale. En 2015, l'ACOG a recommandé que le cycle menstruel soit considéré comme cinquième signe vital lors du bilan de santé des adolescent.e.s menstrué.e.s. Certain.e.s expert.e.s suggèrent même l'extension de cette recommandation au-delà de l'adolescence et jusqu'à la ménopause, et je suis totalement d'accord avec eux.

² En anglais : American College of Obstetricians and Gynecologists (N.d.l.T.)

And media organisation NPR (National Public Radio) coined 2015 ‘the year of the period’ after usage of the word ‘menstruation’ tripled in major news outlets between 2010 and 2015, thanks to prominent news items such as Instagram censoring Rupri Kaur’s photo of herself lying on a bed with blood stains on her trousers and bed linen, Kiran Gandhi’s freebleeding London marathon run, and the #PeriodsAreNotAnInsult response to Donald Trump’s taunting of Megyn Kelly. Around the same time, menstrual activism gained ground as calls to abolish the tampon tax swelled. Why is it that tampons are taxed but Jaffa cakes and Viagra are not?

We are making headway. Following a successful pilot scheme, the Scottish government has spent over £500,000 on a larger plan in which people from low-income homes will receive free menstrual care products and they recently began distributing them to pupils in every school, college, and university. Frustratingly, the Tory government and the Department of Education in the UK have not followed suit.

The #freeperiods campaign led by teen menstrual activist Amika George received massive public support and after a demonstration outside parliament organised by The Pink Protest, the government pledged to spend £15 million on addressing period poverty in the UK, which we can all agree was an incredible result. But despite them promising to abolish the tampon tax, and the British Medical Association backing a motion to end period poverty, they still haven’t axed the tax.

Thankfully there are some politicians who are using their voices to continue to drive the conversation. MP Danielle Rowley recently stood up in parliament to speak out about period poverty and announced that she was on her period *fist bump*. In the US, Representative Sean Maloney, Democrat of New York, was shocked when he was ordered to reimburse the Committee for House Administration for the \$37.16 expense he had claimed to cover the tampons his office purchased for staff and visitors. Maloney stated that, ‘we need to stop acting like women’s daily needs are something we can’t handle.’ Men who want to be allies, take note.

Puis, le réseau de radiodiffusion américain NPR (National Public Radio) a nommé 2015 « l'Année des règles », après que l'utilisation du mot « menstruation » a triplé entre 2010 et 2015 dans les principaux médias d'information. Cette augmentation est due aux buzz générés par la censure, sur Instagram, de la photo de Rupri Kaur allongée sur son lit avec des taches de sang sur son pantalon et ses draps de lit, par la participation de Kiran Gandhi, sans tampon, au marathon de Londres, et par le hashtag *#PeriodsAreNotAnInsult*³, qui était une réaction face aux moqueries de Donald Trump envers Megyn Kelly⁴. À peu près au même moment, l'activisme menstruel a gagné du terrain lorsque les appels à abolir la taxe tampon se sont multipliés. Pourquoi est-ce que les tampons sont taxés, mais pas les Pim's et le Viagra ?

Il y a du progrès. À la suite d'un projet-pilote couronné de succès, le gouvernement écossais a dépensé plus de 552 000 euros sur un plan plus large qui fournira gratuitement des protections périodiques aux personnes défavorisées et les autorités écossaises ont récemment commencé à distribuer ces protections aux étudiant.e.s dans chaque école, établissement d'enseignement supérieur et université. À ma grande déception, le gouvernement conservateur et le ministère de l'Éducation du Royaume-Uni n'ont pas fait de même.

La campagne *#freeperiods*, lancée par la jeune activiste menstruelle Amika George, a reçu un soutien massif de la population et, à la suite d'une manifestation organisée par The Pink Protest devant le parlement, le gouvernement s'est engagé à débloquer 16,5 millions d'euros pour remédier à la précarité menstruelle au Royaume-Uni, ce qui est indiscutablement un résultat incroyable. Pourtant, malgré la promesse des autorités d'abolir la taxe tampon et le soutien de l'Ordre des médecins britanniques pour stopper la précarité menstruelle, le gouvernement n'a toujours pas supprimé cette taxe.

Heureusement, certain.e.s politicien.ne.s font entendre leur voix pour que le dialogue se poursuive. La députée britannique Danielle Rowley s'est récemment exprimée au parlement sur la précarité menstruelle et a annoncé qu'elle était réglée ce jour-là **check**. Aux États-Unis, Sean Maloney, un député démocrate de New York, a été scandalisé lorsque le Comité d'administration de la Chambre lui a ordonné de rembourser les 37,16 dollars qu'il avait demandés pour couvrir l'achat de tampons pour le personnel et les visiteur.euse.s de son bureau. Sean Maloney a déclaré que : « Nous devons arrêter de faire comme si nous étions incapables de gérer les besoins quotidiens des femmes. » Les hommes qui veulent se joindre à nous, prenez-en de la graine.

³ « Les règles ne sont pas une insulte » (N.d.l.T.)

⁴ Animatrice de télévision et commentatrice politique américaine (N.d.l.T.)

An increasing amount of universities and businesses are providing free menstrual products for students, staff, employees, and visitors. Kenya and Uganda have eliminated their tax on menstrual products, and India has just abolished its 12 per cent tax on pads. Canada abolished their sales tax in 2015, six US states have also achieved this, and Australia look set to get rid of their tax later on this year.

This is progress, but it's not enough, because it's not just access to products that must be tackled. If we are to continue to diminish the shame and stigma that has long been associated with bleeding, then we must push on and improve access to education and change the language that we use when we discuss menstruating bodies. It's pregnancy and the absence of blood that's prized in our society, and as long as we are viewed as reproductive vessels our periods will remain disgusting and hidden, a sign of our failure to reproduce and live out our capacity as breeders. The stigma that dominates the language and behaviour surrounding periods is all about cleaning up the shame of a failed cycle. When menstrual products are described as sanitary pads and feminine hygiene products it infers that we're dirty and unhygienic. And then there's the new line of tampons from Tampax®, Pure and Clean – because you can be a good girl, remain a virgin like you're supposed to, and be sparkly and clean all whilst using a tampon.

Un nombre croissant d'universités et d'entreprises fournissent gratuitement des protections périodiques aux étudiant.e.s, aux employé.e.s et aux visiteur.euse.s. Le Kenya et l'Ouganda ont supprimé leur taxe sur les protections périodiques, et l'Inde vient d'abolir sa taxe de 12 % sur les serviettes menstruelles. Le Canada a révoqué sa taxe à l'achat en 2015, six états américains ont fait de même et l'Australie semble prête à se débarrasser de sa taxe d'ici la fin de l'année.

C'est un début, mais ce n'est pas assez, car il ne faut pas seulement s'attaquer à l'accès aux produits. Si nous voulons continuer à faire diminuer la honte et les stigmates qui entourent depuis longtemps les règles, alors nous devons aller de l'avant, notamment en améliorant l'accès à l'éducation et en changeant le langage que nous utilisons lorsque nous parlons de menstruation. Dans notre société, c'est la grossesse et l'absence de sang qui sont glorifiées, et tant que nous serons considéré.e.s comme des usines à bébés, nos règles resteront dégoûtantes et secrètes, un signe de notre échec à nous reproduire et à honorer notre capacité de reproduction. Le principal stigmatisme du langage et du comportement qui entourent les règles est fondé sur l'idée qu'il faut laver la honte d'un cycle qui a échoué. Quand les protections périodiques sont présentées comme des serviettes hygiéniques et des produits d'hygiène féminine, ça sous-entend que nous sommes sales et non hygiéniques. Et puis, il y a la nouvelle gamme de tampons Tampax®, *Pure and Clean*⁵, parce que vous pouvez être une fille modèle, rester vierge comme prévu ainsi qu'être étincelant.e et propre tout en utilisant un tampon.

⁵ « Pure et propre » (N.d.l.T.)

Some companies are tackling taboos. Incredibly, an actual pad hadn't been included in an advert until Bodyform® did in 2016, so it's great that when they did feature one, they acknowledged that we don't bleed blue and featured red liquid, as well as showing blood trickling down a woman's leg while she showered. In India, girls and women are said to be able to rot pickles when they're bleeding, and the #touchthepickle campaign for Procter & Gamble menstrual pad brand Whisper® garnered a lot of attention and even won an award at Cannes. But we need to be wary of companies getting in on the act under the veil of activism. When Procter & Gamble brand Always® announced their (marketing) campaign to end period poverty, with a paltry donation of one pad per pack of Always Ultra pads purchased by customers in April 2018 (one month!), they were accused of trying to cash in on period poverty, and rightly so. Gabby Edlin, founder of Bloody Good Period, an organisation that distribute donated menstrual supplies to asylum seekers, refugees and those who can't afford them, responded to the campaign by stating that, 'They're not lending their voice. They are using period poverty as a marketing tool ... This is the most minimal thing they could do.' Contrast that with companies like Hey Girls, Conscious Period, and Ruby Cup who have a buy one, give one business model. Also, The Cup Effect sell menstrual cups on a not-for-profit basis and for every cup sold two are donated to people experiencing period poverty.

So how do we continue to change the conversation? We need to share our stories because it's conversations that will keep moving the menstrual movement forward. The more we talk about our experiences and issues, the less they can be ignored. It is not acceptable that menstrual cycles are dismissed because they don't apply to half of the population. People with wombs are not a niche.

Certaines entreprises s'attaquent aux tabous. Chose incroyable, une véritable serviette n'avait encore jamais été montrée dans une pub avant que Bodyform® ne le fasse en 2016. Ce qui est formidable, c'est que lorsqu'ils l'ont présentée, ils ont montré que notre sang n'est pas bleu, mais bien rouge et ils ont représenté du sang dégoulinant le long de la jambe d'une femme qui se douchait. En Inde, on dit que lorsque les jeunes filles et les femmes ont leurs règles, elles peuvent faire pourrir les cornichons et la campagne *#touchthepickle*⁶ pour la marque de serviettes menstruelles Whisper®, de Procter & Gamble, a suscité beaucoup d'attention et a même gagné un prix à Cannes. Mais nous devons nous méfier des entreprises qui suivent le mouvement sous prétexte d'activisme. Lorsque la marque Always®, de Procter & Gamble, a annoncé sa campagne (publicitaire) pour mettre fin à la précarité menstruelle, elle a été accusée d'essayer d'en tirer profit, et pour cause, cette campagne consistait en un don dérisoire d'une serviette menstruelle par paquet d'Always Ultra acheté en avril 2018 par les client.e.s (seulement un mois !). Gabby Edlin, la fondatrice de Bloody Good Period, une organisation qui distribue des fournitures menstruelles provenant de dons à des demandeur.euse.s d'asile, à des réfugié.e.s et à ceux qui ne peuvent pas s'en payer, a répondu à la campagne en déclarant : « Ils ne prêtent pas leur voix au mouvement. Ils utilisent la précarité menstruelle comme un outil marketing... C'est le minimum qu'ils puissent faire. » En comparaison, d'autres entreprises, comme Hey Girls, Conscious Period et Ruby Cup, ont pour modèle d'entreprise : un achat, un don. The Cup Effect vend également des coupes menstruelles sans but lucratif et pour chaque coupe vendue, deux sont données à des personnes en situation de précarité menstruelle.

Alors, comment continuer à faire avancer la discussion ? Nous devons partager nos histoires, car c'est ainsi que la progression du mouvement menstruel pourra se poursuivre. Plus nous parlerons de nos expériences et de nos problèmes, moins ils pourront être ignorés. Il est inadmissible que les cycles menstruels soient négligés parce qu'ils ne touchent pas la moitié de la population. Les personnes ayant un utérus ne sont pas une niche de marché.

⁶ « Touche le cornichon » (N.d.l.T.)

In her hilariously accurate 1978 essay, 'If Men Could Menstruate', author, activist, and feminist, Gloria Steinem, described how if men had periods, 'menstruation would become an enviable, boast-worthy, masculine event: Men would brag about how long and how much. ' And they would certainly have an emoji to do so – something charity Plan UK are calling for to encourage conversation around periods. They make the valid point that; 'girls and women in the 21st century still can't use one of the fastest growing global languages to talk about their periods.' Surely a red drop – Plan UK's suggested emoji – would get more use than a levitating man in a suit?

A simple act of revolution is to learn about your body, to get to know the terrain of your cycle, and to take charge of your own health. Experts in hormonal and reproductive health, and the increasing number of medical tracking devices on offer can be hugely helpful, but you do not need them to get to know yourself in this way. All you need is the information that's in this book to help you understand what's going on, and a pen and some paper to keep track of how you feel. And if you want to track how your temperature changes over the course of a cycle so that you can identify when you ovulate, you'll need a digital thermometer too.

Our bodies have long been weaponised against us and used to keep us out of positions of influence and power, but the red tide is turning and it's time for us to take advantage of what our hormones can do for us.

Dans son essai hilarant de précision de 1978, *Si les hommes avaient leurs règles*, l'autrice, activiste et féministe, Gloria Steinem décrit un monde où les hommes auraient leurs règles : « Les règles deviendraient un événement masculin enviable et digne de fierté. Les hommes se vanteraient de la durée et du flot. » Et ils auraient sans doute un emoji pour en parler. C'est ce que l'organisation caritative Plan UK réclame dans le but d'encourager la discussion à propos des règles. De manière très pertinente, elle fait la remarque suivante : « Les jeunes filles et les femmes du XXI^e siècle ne peuvent toujours pas utiliser un des langages internationaux à l'évolution la plus rapide pour parler de leurs règles. » Une goutte rouge, l'emoji suggéré par Plan UK, serait certainement plus utilisée qu'un homme en costume qui lévite, non ?

L'acte de révolution est simple : apprendre à connaître votre corps, découvrir les spécificités de votre cycle et prendre en main votre propre santé. Les experts en santé hormonale et reproductive, ainsi que le nombre croissant d'appareils de suivi médical sur le marché peuvent s'avérer grandement utiles, mais vous n'en avez pas besoin pour apprendre à opérer cette révolution. Tout ce dont vous avez besoin, ce sont les informations qui se trouvent dans ce livre pour vous aider à comprendre ce qu'il se passe dans votre corps, un stylo et du papier pour dresser une liste de vos ressentis. D'ailleurs, si vous désirez suivre l'évolution de votre température au cours d'un cycle pour déterminer quand débute votre ovulation, vous aurez également besoin d'un thermomètre numérique.

Nos corps ont longtemps été des armes retournées contre nous-mêmes et utilisées pour nous empêcher d'atteindre des positions d'influence et de pouvoir, mais les règles ne sont pas un long fleuve tranquille et il est temps pour nous de profiter des pouvoirs de nos hormones.

SECTION ONE

GET TO KNOW YO'SELF

Knowing yourself is the beginning of all wisdom

– Aristotle

I want to give you all the tools you need to understand your body and your menstrual cycle, so let's start off with the things you should have been told in sex education at school but you probably weren't.

You have a right to know and understand your body, and being clued up on all things menstrual will make it a whole lot easier for you to identify when something isn't quite right. And understanding how everything works is a sure-fire way to eradicate the shame that many of us have been made to feel about our – usually very healthy and very normal – bodily functions.

Not to mention that your body is amazing and fascinating and worth getting to know, so let's take a peek under the hood ...

SECTION UN

APPRENDRE À S'CONNAITRE

Se connaître est le début de toute sagesse

– Aristote

Je veux vous donner tous les outils dont vous avez besoin pour comprendre votre corps et votre cycle menstruel. Alors, commençons par ce qui aurait dû vous être dit au cours d'éducation sexuelle, mais ce qui n'a probablement pas été le cas.

Vous avez le droit de connaître et de comprendre votre corps, et il vous sera beaucoup plus facile de déceler ce qui ne va pas si vous êtes un.e pro en menstruation. Et puis, comprendre comment tout fonctionne est une méthode infallible pour éradiquer la honte que beaucoup d'entre nous ont ressentie concernant nos fonctions physiologiques, généralement très saines et tout à fait normales.

Sans oublier que votre corps est extraordinaire, fascinant et qu'il mérite que vous fassiez sa connaissance. Donc, jetons un coup d'œil sous le capot...

Chapter 1

The Notorious v.a.g.

Let's take a journey back in time to when you were a freshly fertilised egg inside your mum; an incredible bundle of developing cells. When your parents conceived you and their DNA met and mingled, your genetic sex was determined as either female or male, but in terms of sexual development, for another six weeks the early genital system in both sexes appears somewhat similar – something my clients are amazed by and you might be too, check out the illustration overleaf to see how the male and female genitals develop and differentiate throughout pregnancy.

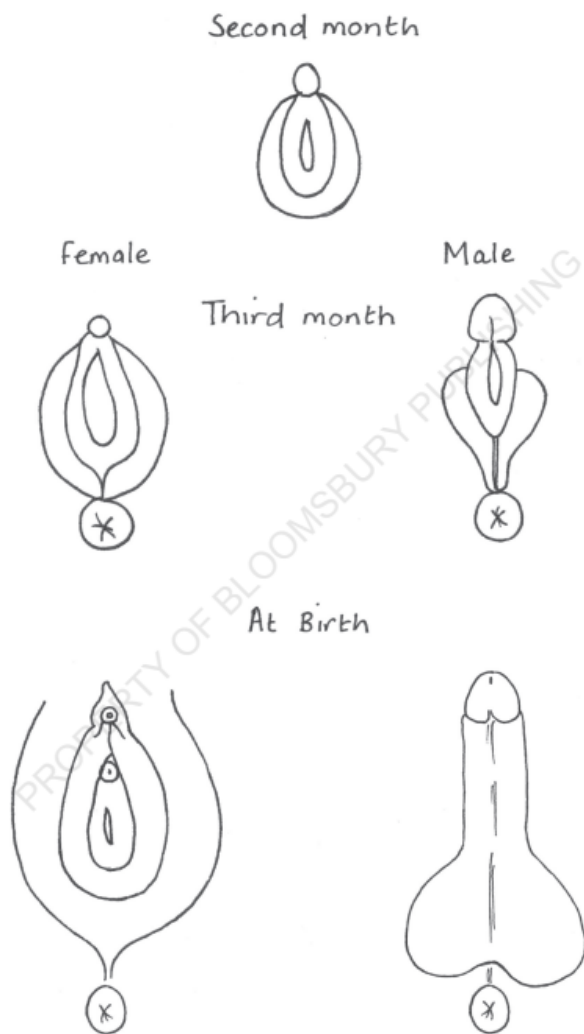
By week seven of pregnancy, embryos that are destined to develop male genitals begin to develop testes and start releasing testicular hormones which masculinise the external genitals. This causes the various folds to fuse, leaving behind a telltale seam that runs all the way from the penis down the middle of the ball sack and around to the anus, which can be seen in adulthood. Another hormone that is produced prevents male embryos from developing female reproductive structures, whereas in female embryos the absence of these hormones allows for the development of the uterus, cervix and fallopian tubes. Externally the genital tubercle that became the glans (head) of the penis in male embryos, becomes the glans clitoris in female embryos. The genital folds don't fuse as they do in male embryos, and instead they form the labia minora (inner lips), and the labioscrotal swellings become the labia majora (outer lips). Essentially, male or female, we all have the same parts and start off looking the same, but in the early weeks of pregnancy a male embryo responds to hormones and develops male genitals. A female embryo simply continues as she was. Later in life, if a person has a gender identity which does not match the genitals they were born with, they can undergo gender confirmation surgery and the penis can become a clitoris, or the clitoris can become a penis. Isn't modern medicine wonderful?

Chapitre 1

Le fabuleux destin du vagin

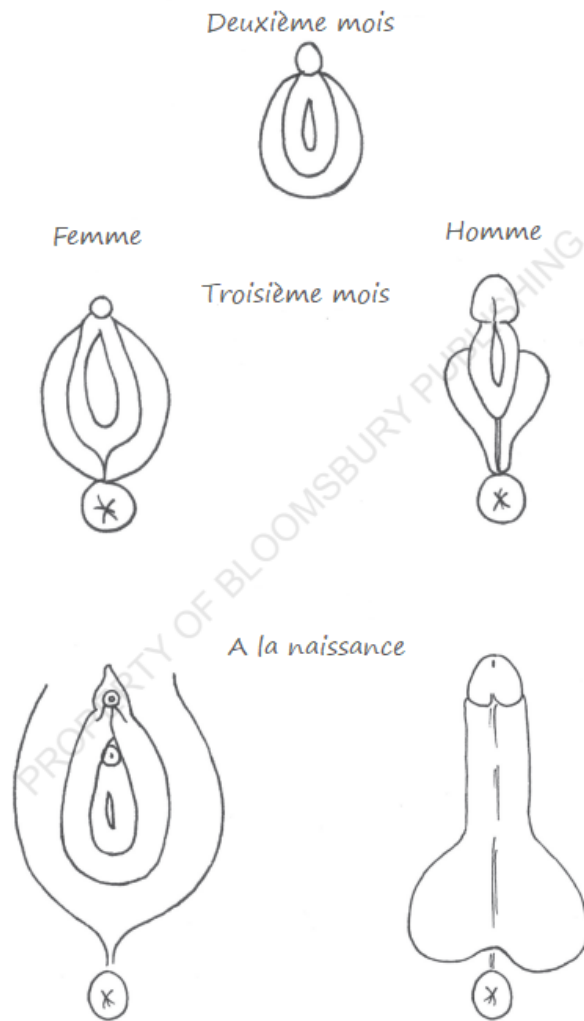
Remontons dans le temps, lorsque vous étiez un ovule tout juste fécondé dans le ventre de votre mère, un incroyable amas de cellules en développement. Lorsque vos parents vous ont conçu.e et que leur ADN se sont rencontrés et mélangés, votre sexe génétique a été déterminé en tant que féminin ou masculin. Mais, pour ce qui est du développement sexuel, pendant encore six semaines, l'appareil génital primitif des deux sexes semble plutôt similaire, ce qui étonne mes patient.e.s et pourrait vous surprendre aussi. Jetez un coup d'œil à l'illustration au verso pour voir comment les organes génitaux masculins et féminins se développent et se différencient pendant la grossesse.

À partir de la septième semaine de grossesse, les embryons ayant un sexe génétique masculin commencent à développer des testicules et à sécréter des hormones testiculaires qui vont masculiniser les organes génitaux externes. Ainsi, les différents plis fusionnent et laissent apparaître une couture pigmentée, visible à l'âge adulte, qui traverse le pénis sur sa longueur, passe par le milieu des bourses et va jusqu'à l'anus. Une autre hormone sécrétée empêche les embryons masculins de développer des attributs reproducteurs féminins, alors que chez les embryons féminins, l'absence de ces hormones permet la formation de l'utérus, du col de l'utérus et des trompes de Fallope. Pour la partie externe, le bourgeon génital, qui est devenu le gland (l'extrémité) du pénis chez les embryons masculins, devient le gland du clitoris chez les embryons féminins. Les plis urogénitaux ne fusionnent pas comme chez les embryons masculins, au lieu de ça, ils forment les *labia minora* (les petites lèvres) et les bourrelets labio-scrotaux deviennent les *labia majora* (les grandes lèvres). En fait, hommes ou femmes, nous possédons tou.te.s les mêmes caractéristiques et sommes semblables au départ, mais pendant les premières semaines de grossesse, les embryons masculins réagissent à des hormones et développent des organes génitaux masculins. À l'inverse, les embryons féminins gardent leur forme de départ. Plus tard dans la vie, si une personne a une identité de genre qui n'est pas en accord avec ses organes génitaux de naissance, elle peut subir une chirurgie de réassignation sexuelle et le pénis peut devenir un clitoris ou vice versa. La médecine moderne n'est-elle pas fabuleuse ?



Head, Shoulders, Knees and Vagina

Now that you know where you came from, and how you ended up with your genital configuration, let's take a closer look at whatcha got. And if you want to take a peek at yourself, this is your cue to go and grab a mirror.



Voyage au centre du vagin

Maintenant que vous savez d'où vous venez et comment vous en êtes arrivé.e à avoir ces organes génitaux, examinons-les d'un peu plus près. Et si vous avez envie de vous observer, c'est le moment d'aller chercher un miroir.

Vulva

Are you familiar with yours?

Do you know where it is? Research carried out by UK charity The Eve Appeal found that 60 per cent of the British women surveyed couldn't identify the vulva on a medical diagram, and it's no wonder given the concerning lack of sex education that we receive. So, let's make things easy: your vulva is all of your external genitalia, including your mons pubis (that's the mound of fatty tissue on top of your pubic bone that's populated with pubic hair), labia minora and majora, your clitoris and its beautiful hood, as well as your perineum and the external openings of your vagina and urethra (where you pee from).

What most of us commonly refer to as the vagina, is actually the vulva. Your vagina is the internal tube which connects your external genitalia – your vulva – with your womb, and it is only the opening to the vagina that can be seen once the labia are parted. Can you imagine men, or indeed women, confusing the different parts that make up the male genitals? I thought not, so let's all do what we can to take ownership of our bodies by using the proper terminology.

Now that you know what the vulva actually is, let's take a look at the individual parts in more detail, starting up top with my favourite; the clitoris.

Clitoris

Densely packed with an astounding 8,000 nerve endings (that's double the amount of the male equivalent; the glans or head of the penis), your clitoris is all about pleasure. Your pleasure. Whereas a penis has several functions – urination, ejaculation, penetration, and sensation – the clitoris is the only organ built solely for sexual stimulation and arousal. Because, newsflash – we are more than reproductive vessels.

La vulve

Connaissez-vous la vôtre ?

Savez-vous où elle se trouve ? Une étude, menée par l'association caritative britannique The Eve Appeal, a découvert que 60 pourcent des femmes britanniques interrogées étaient incapables de repérer la vulve sur un schéma médical, et ce n'est pas étonnant, vu le manque inquiétant de cours d'éducation sexuelle. Alors, pour faire simple : votre vulve représente l'ensemble de vos organes génitaux externes, y compris votre mont de vénus (l'amas de peau, envahi par des poils, au sommet de votre pubis), vos *labia minora* et *majora*, votre clitoris et son magnifique capuchon, votre périnée ainsi que les orifices externes de votre vagin et de votre urètre (par où vous faites pipi).

Ce que la plupart d'entre nous appellent le vagin est en fait la vulve. Votre vagin est le canal interne qui connecte vos organes génitaux externes (votre vulve) à votre utérus, et seule l'entrée du vagin est visible lorsque les lèvres sont écartées. Arrivez-vous à imaginer des hommes, ou même des femmes, confondre les différents éléments qui constituent les organes génitaux masculins ? Non, en effet, alors faisons en sorte de nous approprier nos corps en utilisant la terminologie adéquate.

Maintenant que vous savez ce qu'est réellement la vulve, intéressons-nous plus en détail aux différents organes, et commençons par mon préféré : le clitoris.

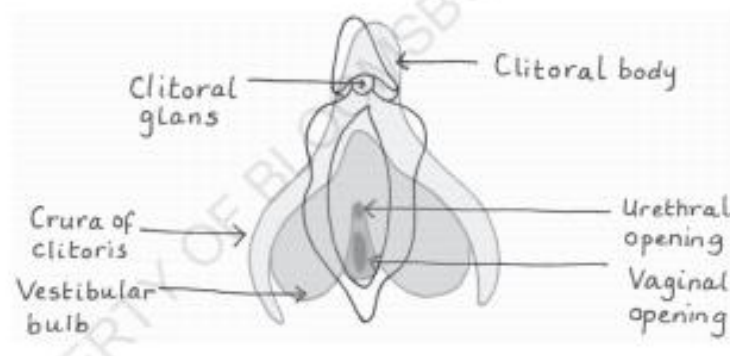
Le clitoris

Doté d'une concentration incroyable de 8000 terminaisons nerveuses (c'est le double de l'équivalent masculin : le gland ou l'extrémité du pénis), votre clitoris se résume au plaisir. Votre plaisir. Alors qu'un pénis remplit plusieurs fonctions, la miction, l'éjaculation, la pénétration et le plaisir, le clitoris est le seul organe uniquement créé pour la stimulation et l'excitation sexuelles. Puisque, scoop du siècle, nous sommes plus que des usines à bébés.

The clitoris is only partially visible to the human eye, and not because it might be hidden behind its hood, but because the clitoris is less of a button and more of an iceberg. The clitoris is not ‘pea-sized’ as dictionaries and medical texts would have you believe (and that’s if they include it at all – many don’t). It is in fact 7 to 12 centimetres in length and the part that we’re most familiar with is the ‘head’ or glans, which emerges at the top of the vulva.

So, where’s the rest of it?

Thanks to Helen O’Connell, an Australian urologist who mapped the external and internal clitoris in its entirety, we now know that there’s a lot more to the clit than meets the eye. Internally there’s a bulb which extends deep into your vagina (some experts believe that this bulb is the infamous G-spot) and spreading like a wide wishbone are its legs (crura) which line the opening to your vagina. The legs and bulb are covered in muscular tissue which plays a crucial role when it comes to arousal and orgasm by creating the tension and involuntary contractions that you may have experienced.



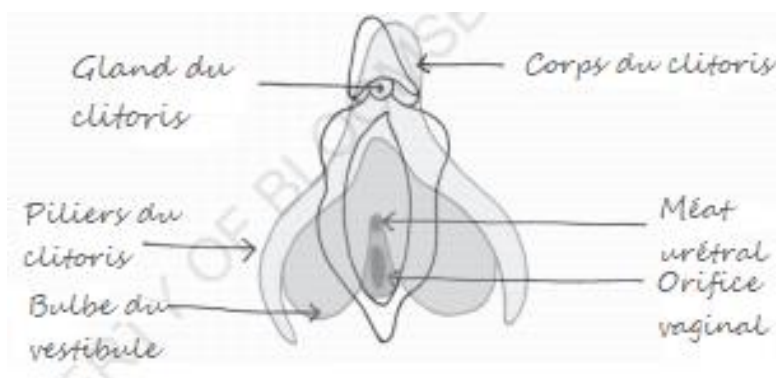
Wanna know when she discovered this? 1998.

Let that sink in for a moment, *1998*. We have only known about the full size of the clitoris for the last twenty years, and yet scientific texts and magazine articles still refer to it as a nub. They’re also fond of describing it as phallus-like but given the fact that the clitoris in its entirety is larger than an average flaccid penis, I prefer to think of the penis as a small clitoris.

Le clitoris n'est que partiellement visible pour l'œil humain, et non pas parce qu'il serait caché derrière son capuchon, mais parce que le clitoris est un iceberg plutôt qu'un bouton. Le clitoris n'a pas la taille d'un « petit pois » comme les dictionnaires et les textes médicaux aimeraient vous le faire croire (quand ils le mentionnent tout court, car beaucoup ne le font pas). En fait, il mesure 7 à 12 cm de long et la partie que nous connaissons le mieux est la « tête », ou le gland, qui apparaît au sommet de la vulve.

Mais alors, où est le reste ?

Grâce à Helen O'Connell, une urologue australienne qui a schématisé le clitoris externe et interne dans son ensemble, nous savons maintenant que le clito cache bien plus qu'il n'y paraît. Sur le plan interne, il y a un bulbe qui s'enracine profondément dans votre vagin (certains experts pensent qu'il s'agit du fameux point G) et ses jambes (piliers), déployées comme un large os du bonheur, qui longent l'entrée de votre vagin. Les piliers et le bulbe sont recouverts de tissus musculaires qui jouent un rôle essentiel lors de l'excitation et de l'orgasme. Ces tissus sont à l'origine de la tension et des contractions involontaires que vous avez peut-être déjà ressenties.



Vous voulez savoir quand elle a découvert tout ça ? En 1998.

Je vous laisse un moment pour le digérer, 1998. Voilà seulement 20 ans que nous connaissons la véritable taille du clitoris, et pourtant, des textes scientifiques et des articles de magazines le désignent toujours comme un petit pois. Ils aiment aussi le comparer à un phallus, mais puisque le clitoris dans sa totalité est plus grand qu'un pénis mou de taille moyenne, je préfère penser que le pénis est un petit clitoris.

The glans varies in size from 0.5 to 3.5 centimetres long, it has a hood (the male equivalent being the foreskin) which, depending on your wonderful and unique configuration, will also vary in size. The hood can be pulled back by you or your lover, or it may retract by itself when you're feeling turned on. During arousal the clitoris becomes engorged and swells and the head may become more visible and easier to find. A small number of clitorises won't be fully visible, often due to the presence of clitoral adhesions. In such cases, the lining of the clitoral hood adheres to the clitoris and, depending on the severity of the adhesions, may hold the hood in place and cause irritation, pain, infection, and sexual dysfunction in the form of decreased sensation and muted orgasms, or none at all. If you experience these symptoms, please see a doctor who specialises in sexual health and who knows how to examine for clitoral adhesions, as one study found that 1 in 5 women attending a sexual health clinic had adhesions of varying degrees. When clitoral adhesions cause problems they can be removed surgically under a local anaesthetic.

The clitoris varies in size across the population, and also throughout your life. One small study found that the clitoris changes in volume over the course of a menstrual cycle, increasing in volume by 20 per cent around ovulation and decreasing premenstrually. Another study discovered that it can decrease in size when you use hormonal birth control, and research which followed 40 women who either used the birth control pill or the contraceptive vaginal ring, found that all forty women experienced a decrease in clitoral volume. Yep, clit shrinkage is a thing. But the clitoris also grows as you age, particularly after the hormonal shift that comes with menopause. Whatever yours looks like, your clitoris is beautiful and deserving of love and appreciation, just like the rest of you.

If you're someone who doesn't orgasm through penetration, you're not the only one; only 18 per cent of women orgasm through penetration alone, with the vast majority of us requiring clitoral stimulation, which is no surprise given that it's the clitoris, not the vagina, that's jam-packed with nerve endings. In fact, now that we know the full anatomy of the clitoris, some experts believe that 'vaginal orgasms' and 'G-spot orgasms' are clitoral orgasms – just ones that involve the internal parts of the clitoris.

La taille du gland varie de 0,5 à 3,5 cm de long et il a un capuchon (l'équivalent masculin est le prépuce) qui, selon votre magnifique et unique physionomie génitale, peut également varier en taille. Le capuchon peut être décalotté par vous ou votre partenaire, ou se rétracter de lui-même lorsque vous êtes excité.e. Lors de l'excitation, le clitoris gonfle, et ainsi, sa tête peut devenir plus visible et plus facile à trouver. Un petit nombre de clitoris ne seront pas complètement visibles, ce qui est souvent dû à la présence d'adhérences du clitoris. Dans un tel cas, la paroi du capuchon clitoridien adhère au clitoris et, suivant l'importance des adhérences, peut maintenir le capuchon en place et provoquer irritations, douleurs, infections et dysfonctionnements sexuels qui se manifestent par une diminution des sensations, des orgasmes affaiblis ou absents. Si vous avez ces symptômes, s'il vous plaît, consultez un médecin spécialisé dans la santé sexuelle qui sait comment ausculter les adhérences du clitoris. En effet, une étude a montré qu'une femme sur cinq, qui fréquente une clinique de la santé sexuelle, avait des adhérences de différents niveaux d'importance. Lorsque des adhérences du clitoris posent problème, elles peuvent être enlevées par une intervention chirurgicale sous anesthésie locale.

La taille du clitoris varie dans la population et également tout au long de votre vie. Une brève étude a montré que le volume du clitoris varie au cours d'un cycle menstruel, avec une augmentation de 20 pourcent vers l'ovulation et une diminution prémenstruelle. Une autre étude a découvert que la taille du clitoris peut diminuer si vous utilisez la contraception hormonale. Cette étude, qui a suivi 40 femmes utilisant soit la pilule contraceptive, soit l'anneau vaginal, a révélé que chez chacune de ces femmes on avait constaté une diminution du volume clitoridien. Eh oui, le rétrécissement du clito, ça existe. Mais le clitoris grandit également au fur et à mesure que vous vieillissez, en particulier après le changement hormonal qui accompagne la ménopause. Peu importe à quoi ressemble le vôtre, votre clitoris est superbe et mérite d'être aimé, apprécié, tout comme le reste de votre corps.

Si vous n'avez pas d'orgasme pendant la pénétration, vous n'êtes pas seul.e. Seulement 18 pourcent des femmes ont un orgasme uniquement lors de la pénétration, alors que la grande majorité d'entre nous a besoin d'une stimulation du clitoris, ce qui n'est pas surprenant, puisque c'est celui-ci, et non le vagin, qui regorge de terminaisons nerveuses. En réalité, maintenant que nous connaissons l'anatomie complète du clitoris, certain.e.s expert.e.s pensent que les « orgasmes vaginaux » et les « orgasmes du point G » sont des orgasmes clitoridiens, seulement, ceux-ci concernent les parties internes du clitoris.

Despite all of this, and the fact that when it comes to masturbation most of us solely focus on the clitoris, heterosexual sex largely focuses on vaginal penetration, which explains why there's such an orgasm gap between men and women. Imagine if the tables were turned and only a cursory minute or two of attention was bestowed upon the penis before sexual focus moved to their balls or thighs and that's how men were expected to orgasm; do you think they'd put up with it? No, so why should we?

During arousal we get wet, but did you know you get hard too? The clitoris has erections and they even occur throughout the night – you can have as many as eight erections per night, all whilst you're sleeping.

Labia

Despite what we see in medical diagrams and porn, labia are not symmetrical, and they vary in thickness, length, shape, hairiness, and colour. All variations are normal and magnificent.

Labia is the Latin plural for 'lip'. The outer labia (labia majora) are your set of outer lips. They're plumper than your inner labia, acting as protective cushioning that comes in handy when you ride a bike, and they have hair follicles, whereas your inner labia don't. Hair on your outer labia is also there as a form of protection, helping to prevent skin abrasions and acting as a first line of defence against foreign invaders; in the same way that you have nostril hairs to filter germs and pollutants as you breathe in air, pubic hair is there to help stop bacteria from heading internally. Whether you have dense or sparse hair growth on your outer labia depends on how many hair follicles you have.

Malgré tout ça, et le fait que la plupart d'entre nous se concentrent uniquement sur le clitoris lors de la masturbation, le sexe hétérosexuel se focalise en grande partie sur la pénétration vaginale, ce qui explique pourquoi il existe un tel décalage entre l'orgasme féminin et masculin. Imaginez si les rôles étaient inversés et si seulement une brève minute d'attention était consacrée au pénis, avant que la principale activité sexuelle ne se concentre sur leurs testicules ou leurs cuisses et que c'est ainsi que les hommes devraient avoir un orgasme. Vous pensez qu'ils le supporteraient ? Non, alors pourquoi le devrions-nous ?

Lors de l'excitation sexuelle, nous sécrétons un liquide, mais saviez-vous que nous avons également une érection ? Le clitoris a des érections et elles surviennent même pendant la nuit. Vous pouvez en avoir jusqu'à huit par nuit, pendant votre sommeil.

Les lèvres

Malgré ce que nous voyons sur les schémas médicaux et dans le porno, les lèvres ne sont pas symétriques et leur épaisseur, longueur, forme, pilosité et couleur varient d'une personne à l'autre. Toutes les sortes de lèvres sont normales et magnifiques.

Le mot « lèvres » dérive du terme latin « *labia* ». Les lèvres externes (*labia majora*) sont votre paire de grandes lèvres. Elles sont plus charnues que vos lèvres internes, agissant comme un coussin protecteur qui devient pratique lorsque vous roulez à vélo, et elles ont des follicules pileux, alors que vos lèvres internes n'en ont pas. Les poils présents sur vos grandes lèvres servent également de protection : ils permettent d'empêcher une irritation de la peau et sont la première ligne de défense contre des envahisseurs étrangers. Les poils pubiens sont là pour aider à empêcher les bactéries d'entrer dans le vagin, de la même façon que les poils de votre nez filtrent les germes et les polluants lorsque vous inspirez de l'air. Avoir une pilosité dense ou clairsemée sur vos grandes lèvres dépend du nombre de follicules pileux que vous avez.

Your inner labia (labia minora) are – yeah, you guessed it – the lips that are the inner set, and for some of you they may be tucked away, requiring you to part your outer lips to see them, or they may be clearly visible and extend beyond your outer lips. All normal, all wonderful.

Inner labia are thinner and more sensitive than your outer labia, and thanks to their rich blood supply, they swell when you're feeling turned on which can increase their sensitivity. They're covered in a mucus membrane, a layer of cells which is also found lining the other openings to your body; nostrils, mouth, eyes, ears, anus and urethra. It's there to prevent pathogens from invading and also keeps these tissues hydrated by secreting fluid. It's this function that can lessen when oestrogen declines during menopause and results in vaginal dryness.

Female porn models and actresses sometimes have labial surgery (labiaplasties) to 'perfect' their lips, and along with the use of editing to 'improve' the appearance of female genitals, this has led our visual reference for what vulvas look like to become exceedingly narrow, to the point where some teenage boys now think a hairless vulva is normal. Of course, what you choose to do with your body is up to you, but with labiaplasty rates increasing at a scary rate and children reportedly as young as nine years old seeking them out, something has gone awry. If you'd like to increase your visual reference for the tremendous variations of what vulvas look like, then I recommend checking out The Vulva Gallery on Instagram, where you can find drawings of vulvas along with the personal stories of those that they belong to.

Vos lèvres internes (*labia minora*) sont, vous l'avez deviné, votre paire de petites lèvres. Pour certain.e.s d'entre vous, elles peuvent être cachées, il faut donc que vous écartiez vos grandes lèvres pour les voir, ou bien, elles peuvent être nettement visibles et se prolonger au-delà de vos grandes lèvres. Toutes normales, toutes magnifiques.

Les petites lèvres sont plus fines et plus sensibles que vos grandes lèvres, et, grâce à leur apport abondant en sang, elles gonflent lorsque vous êtes excité.e, ce qui peut accentuer leur sensibilité. Elles sont recouvertes d'une muqueuse, une couche de cellules qui tapisse également les autres orifices de votre corps : narines, bouche, yeux, oreilles, anus et urètre. Cette muqueuse est là pour empêcher les agents pathogènes de vous envahir et elle maintient également ces tissus organiques hydratés en sécrétant un liquide. Cette fonction peut faiblir lorsque le taux d'œstrogène diminue lors de la ménopause, ce qui provoque la sécheresse vaginale.

Les stars du porno féminin ont parfois recours à une chirurgie des lèvres (labioplastie) pour les « parfaire », et, avec l'utilisation des logiciels de retouche pour « améliorer » l'apparence des organes génitaux féminins, notre représentation visuelle des vulves est devenue extrêmement étriquée, au point où, certains garçons adolescents pensent désormais qu'une vulve sans poils est normale. Bien sûr, ce que vous choisissez de faire avec votre corps vous regarde, mais le nombre de labioplasties augmente de façon terrifiante et des enfants apparemment seulement âgé.e.s de neuf ans chercheraient à en subir, donc il y a quelque chose qui cloche. Si vous avez envie d'enrichir votre représentation visuelle, alors je vous conseille d'aller jeter un coup d'œil à l'immense diversité de vulves sur *The Vulva Gallery* sur Instagram. Vous y trouverez des croquis de vulves avec les histoires personnelles de leur propriétaire.

Vulval Vestibule

If you were to spread your inner labia apart, your vulval vestibule would be revealed. It's the part of your vulva that lies between your labia and the opening to your vagina, a brief entrance court that has two holes; the urethral opening where you pee from which sits underneath the clitoris and above the second hole – the vaginal opening. On either side of the vaginal opening are two Bartholin's glands which are also referred to as Greater Vestibular glands, and although they are great – they secrete fluid when we're turned on – they are small and not usually visible to the human eye. When you get wet, this is where the fluid is coming from. The male equivalent is the Cowper's gland which sits beneath the prostate and releases pre-ejaculatory fluid (men get wet too).

Your Skene's glands (aka Lesser Vestibular glands) are located in your vaginal wall but come out into the open near your urethra. They produce around a third of the fluid you produce when aroused and if you've ever squirted, this is where your ejaculatory fluid came from.

Let's leave your pee hole alone (it's easily irritated) and head inside the vagina instead.

Vaginal Opening and Corona (Hymen)

At the entrance to the vagina is where the legendary hymen can be found (when it's there, that is), and it really is the stuff of legends, because most of what we are taught about the hymen is fictitious: the hymen is not a flat seal which is punctured during your first experience of vaginal penetration, leaving you forever broken and impure.

La fente vulvaire

Si vous écartez vos petites lèvres, votre fente vulvaire apparaît. C'est la partie de votre vulve qui se trouve entre vos lèvres et l'entrée de votre vagin, un petit hall d'entrée qui possède deux orifices : le méat urétral, par où vous faites pipi, se trouve en dessous du clitoris et au-dessus de la seconde cavité, l'orifice vaginal. De chaque côté de ce dernier se trouvent deux glandes de Bartholin, aussi appelées les glandes vestibulaires majeures, et bien qu'elles jouent un rôle majeur (elles sécrètent un liquide lorsque nous sommes excité.e.s), elles sont petites et habituellement invisibles pour l'œil humain. C'est de là que provient le liquide que vous sécrêtez lors de l'excitation. L'équivalent masculin est la glande de Cowper qui se trouve en dessous de la prostate et qui sécrète un liquide pré-éjaculatoire (les hommes ne sécrètent pas que du sperme).

Vos glandes de Skène (alias les glandes para-urétrales) se situent dans votre paroi vaginale, mais leurs orifices sont visibles près de votre urètre. Elles sécrètent environ un tiers du liquide produit lors de l'excitation et, s'il vous est déjà arrivé d'éjaculer, c'est de là que provient le liquide émis.

Laissons votre orifice urinaire tranquille (il s'irrite facilement) et plongeons plutôt dans le vagin.

L'orifice et la couronne vaginal.e (hymen)

Le légendaire hymen peut être visible à l'entrée du vagin (quand il existe, évidemment), et c'est vraiment une légende, car la plupart des histoires que l'on nous apprend à son sujet sont fictives : l'hymen n'est pas une cloison plate qui est percée lors de votre première pénétration vaginale, ce qui vous rendrait ensuite abimé.e et impur.e pour toujours.

While a small number of hymens do cover the entirety of the vaginal opening (making the discharge of menstrual blood tricky and usually requiring surgery), most have either a hole in the middle, or lots of tiny holes across its breadth (picture the rose at the end of a watering can that sprinkles fine sprays of water), and some look a bit like a fringe which partially covers your vaginal opening. Some hymens will atrophy (wither away) and disappear by adolescence, and some will tear easily as a result of movement and exercise or the use of tampons. Some will be more robust and stretch as they become accustomed to fingers, tampons, and penises being inserted into the vagina, and eventually atrophy. A small fraction will remain till later in life, and some of us are even born without them.

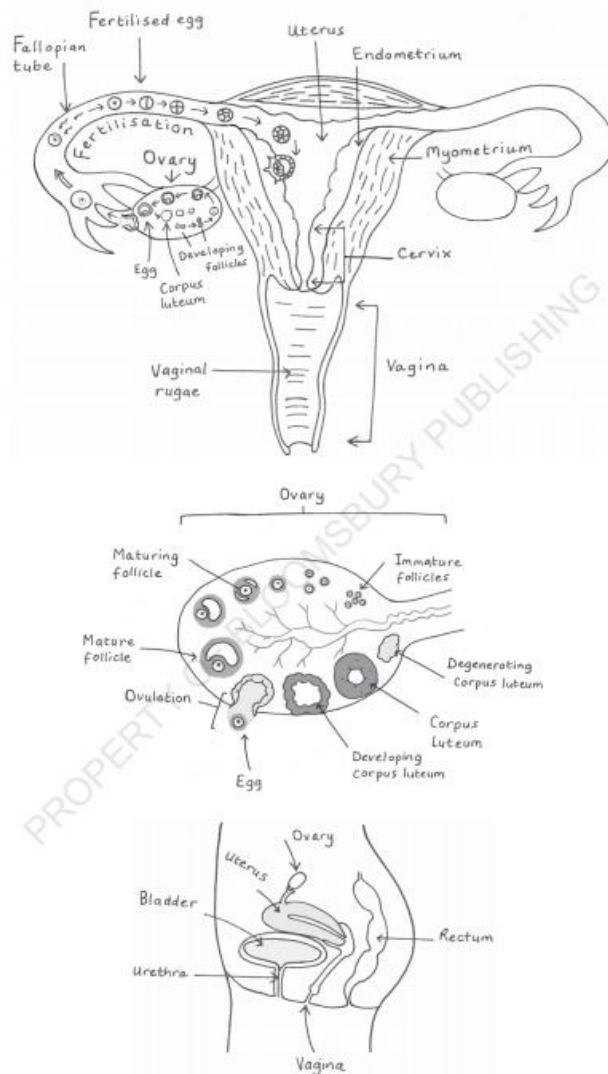
The hymen is simply a thin membrane along the edge of your vaginal opening, that for reasons which remain quite bizarre to me, many cultures place a great deal of emphasis on, to the point where hymenoplasty is sold to us so that we can restore our virginity. Because we're worth it.

Your hymen is not a treasured prize for your husband on your wedding night unless you want it to be. It's just a piece of tissue that's likely to be long gone by then.

Alors qu'un petit nombre d'hymens recouvrent complètement l'orifice vaginal (ce qui rend l'évacuation du sang menstruel difficile et exige habituellement une intervention chirurgicale), la plupart d'entre eux ont un trou au milieu ou plein de petits trous sur toute leur largeur (imaginez le pommeau au bout d'un arrosoir duquel coulent des gouttelettes d'eau), et certains ressemblent un peu à une frange qui recouvre partiellement l'orifice vaginal. Quelques hymens s'atrophieront (faneront comme une fleur) et disparaîtront à l'adolescence, d'autres se déchireront facilement à la suite de mouvements, d'exercices ou de l'utilisation de tampons. D'autres encore seront plus costauds et s'étireront à force d'y introduire des doigts, des tampons et des pénis, et finalement, ils s'atrophieront. Une petite quantité d'hymens subsisteront encore bien après l'adolescence et certain.e.s d'entre nous naissent même sans hymen.

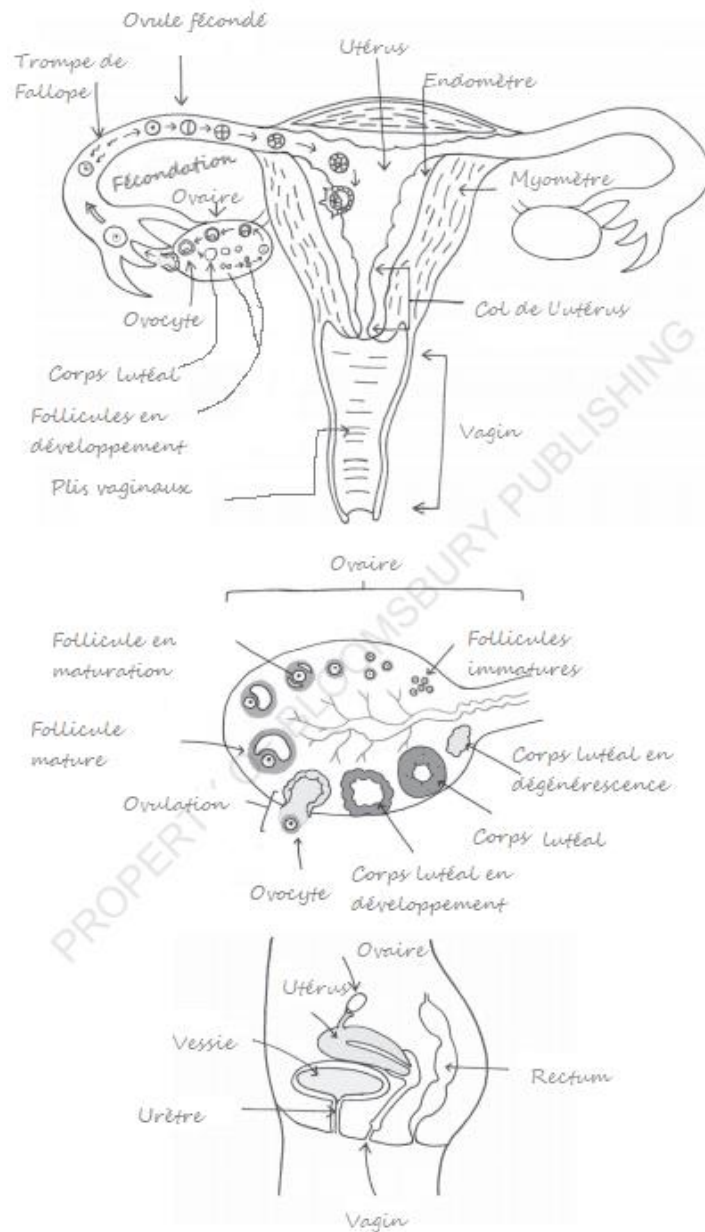
L'hymen est simplement une fine membrane qui se trouve à l'extrémité de votre orifice vaginal. Pour des raisons qui m'échappent encore, beaucoup de cultures accordent une grande importance à l'hymen, au point où, l'hyménoplastie nous est vendue comme un moyen de rétablir notre virginité. Parce que nous le valons bien.

Votre hymen n'est pas un précieux trophée destiné à votre mari lors de votre nuit de noces, à moins que ce ne soit ce que vous vouliez. C'est simplement un bout de tissu organique qui aura sûrement déjà disparu depuis bien longtemps avant votre mariage.



Vagina

Your vagina is the internal tube that connects your vulva (external genitalia) with your womb (uterus). It cannot be seen externally. It runs at a 45-degree angle pointing backwards towards your bum, and the front of it (the anterior wall) is slightly shorter than the back of it (the posterior wall). Your bladder sits in front of your vagina and uterus, and your rectum (the last section of your large intestine) sits behind it.



Le vagin

Votre vagin est le canal interne qui relie votre vulve (les organes génitaux externes) à votre utérus. Le vagin n'est pas visible de l'extérieur. Il forme un angle de 45 degrés vers l'arrière en direction de votre postérieur et la partie avant de votre vagin (la paroi antérieure) est légèrement plus courte que la partie arrière (la paroi postérieure). Votre vessie se trouve devant votre vagin et votre utérus, alors que votre rectum (la dernière partie de votre gros intestin) se situe derrière ceux-ci.

The vagina is not a gaping hole just waiting to be filled, in fact the vaginal walls touch each other unless something – fingers, a tampon, penis, sex toy, or baby as it's being born – is inside it. The surface of the vagina is covered in ridges called rugae which you'll feel if you put a finger inside yourself. Rugae make the vagina highly elastic and capable of expanding, producing the so-called tenting effect that lifts your cervix higher when you're aroused and stimulated. At certain times in your menstrual cycle you may find that your vagina feels dry, and it can also feel dry during puberty, after giving birth, during breastfeeding and after menopause due to lowered levels of oestrogen. Vaginal dryness can also be caused by cigarette smoking, anti-oestrogen medications, and Sjogren's syndrome – an immune system disorder that often accompanies rheumatoid arthritis and lupus, which causes dry mucus membranes, including that of your eyes, mouth and vagina.

Your vagina doesn't have much of a nerve supply (imagine giving birth if it did), and one of its jobs is to act as a physical barrier to stop pathogenic microorganisms from entering your uterus. It does this by keeping its front and back walls pressed against each other, and by producing *Lactobacillus acidophilus* – the healthy bacteria used to make probiotic supplements and yoghurt – which secrete lactic acid and hydrogen peroxide, helping to maintain an acidic environment (pH 4.9– 3.5) in order to reduce the chance of invading pathogens surviving and entering your uterus. In the same way that your gut has its own unique ecosystem of friendly bacteria, so does your vagina, and when they're out of balance you can end up with recurrent bouts of yeast infections and bacterial vaginosis. The vagina does not need to be cleaned or rinsed out and using vaginal cleaning products or douching can upset the balance of bacteria and cause harm. It's thought that a lack of a healthy vaginal microbiome can contribute to pelvic inflammatory disease, bacterial vaginosis, sexually transmitted diseases, miscarriage, ectopic pregnancy, premature birth, and cervical cancer.

Le vagin n'est pas un trou béant qui attend simplement d'être comblé, en réalité, les parois vaginales se touchent à moins que quelque chose comme des doigts, un tampon, un pénis, un sex toy ou un bébé pendant l'accouchement ne se trouvent à cet endroit. La surface du vagin est recouverte de plis, appelés *rugae*, que vous pouvez sentir si vous y insérez un doigt. Ces plis rendent le vagin très élastique et lui permettent de s'élargir, ce qui provoque la fameuse tension qui soulève votre col de l'utérus lorsque vous êtes excité.e et stimulé.e. À certains moments de votre cycle menstruel, votre vagin peut sembler sec et cette sécheresse peut également apparaître lors de la puberté, après l'accouchement, pendant l'allaitement et après la ménopause à cause de faibles taux d'œstrogènes. La sécheresse vaginale peut aussi être provoquée par la cigarette, les anti-œstrogènes et le syndrome de Sjögren. Ce trouble du système immunitaire, souvent présent chez les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde ou de lupus, provoque une sécheresse des muqueuses, y compris celles des yeux, de la bouche et du vagin.

Votre vagin n'a pas beaucoup de terminaisons nerveuses (imaginez l'accouchement si c'était le cas) et une de ses missions est d'être une barrière physique qui empêche les micro-organismes pathogènes d'entrer dans votre utérus. La stratégie de votre vagin est de garder ses parois, avants et arrières, collées les unes aux autres, et de fabriquer du *Lactobacillus acidophilus* (la bactérie bonne pour la santé utilisée pour créer des compléments probiotiques et du yaourt) qui sécrète de l'acide lactique et du peroxyde d'hydrogène. Ceux-ci permettent de conserver un milieu acide (pH 3,8–4,5) pour diminuer le risque que des agents pathogènes indésirables survivent et entrent dans votre utérus. Tout comme vos intestins, votre vagin a son propre et unique écosystème de gentilles bactéries et, lorsqu'il y a un déséquilibre, il pourrait finir par avoir des crises fréquentes de mycoses vaginales et de vaginoses bactériennes. Le vagin n'a pas besoin d'être lavé ou rincé et l'utilisation de produits d'hygiène vaginale ou le fait de le doucher peuvent perturber l'équilibre des bactéries et être dangereux. L'absence d'un microbiome vaginal sain pourrait potentiellement faciliter l'apparition d'une maladie inflammatoire pelvienne, d'une vaginose bactérienne, de maladies sexuellement transmissibles, d'une fausse-couche, d'une grossesse extra-utérine, d'une naissance prématurée et d'un cancer du col de l'utérus.

Cervix

At the top of the vagina is the entrance to the womb; your cervix. Your cervix is a bit like a gate in that for most of your life its job is to stay closed, only opening around the time of ovulation to allow sperm in, at menstruation so that blood can come out, and during childbirth to allow a baby out.

Your cervix is actually the lowest and narrowest part of your uterus and is sometimes referred to as the neck of your womb. If you were to insert a finger into your vagina, you might be able to feel it (squatting makes this easier). It is circular and depending on where you are in your menstrual cycle, it can either feel a bit like a nose with a dimple in the middle of it or a set of puckered lips. If you've given birth or been in labour then the dimple in the middle will be more pronounced than if you haven't and you may be able to insert the tip of your finger into it.

Sometimes it's easy to feel, and at other times it'll be out of reach because as well as changes to how it feels, your cervix changes position throughout your menstrual cycle. Your cervix is lower before, during, and after your period, and as such you may find that penetrative sex in certain positions is uncomfortable during these times. Around the time of ovulation, the cervix retreats further up inside you in order to shorten the distance that sperm have to travel. Sperm are ejaculated at 28 mph, so they have no trouble reaching your cervix, but once they've been deposited, it's on them to complete the rest of their journey to your fallopian tubes which is where fertilisation takes place if it were to occur. And they've got a way to go, sure it's 'only' 15–20cm, but for a tiny cell swimming at 5 mm a minute, it takes them 2–7 hours to complete the journey, so your body assists by pulling your cervix upwards and lessening the distance for them.

Le col de l'utérus

Au bout du vagin se situe l'entrée de l'utérus, votre col de l'utérus. Celui-ci est un peu comme un portail qui devra rester fermé la majorité de votre vie, il s'ouvrira seulement lors de l'ovulation pour laisser passer le sperme, pendant les règles pour que le sang s'évacue et lors de l'accouchement pour laisser sortir le bébé.

En fait, votre col de l'utérus est la partie la plus basse et la plus étroite de votre utérus et est parfois appelé le cervix. Si vous insériez un doigt dans votre vagin, vous pourriez sentir votre col de l'utérus (accroupissez-vous pour que ce soit plus facile). Il est circulaire et, en fonction de là où vous en êtes dans votre cycle menstruel, il peut avoir l'air d'un nez avec une fossette au milieu ou d'une paire de lèvres plissées. Si vous avez déjà accouché ou eu des contractions, alors la fossette du milieu sera plus prononcée et vous pourriez être capable d'enfoncer le bout de votre doigt à l'intérieur de celle-ci.

Parfois, votre col de l'utérus sera facile à toucher, et à d'autres moments, il sera inaccessible, car tout comme son aspect, sa position change tout au long de votre cycle menstruel. Votre col de l'utérus est en position basse avant, pendant et après vos règles, c'est pourquoi, à ces moments-là, vous pourriez trouver que la pénétration sexuelle est désagréable dans certaines positions. Vers l'ovulation, le col de l'utérus se rétracte et se met en position haute pour diminuer la distance que les spermatozoïdes doivent parcourir. La vitesse d'éjaculation des spermatozoïdes est de 45 km/h, ils n'ont donc pas de problème à atteindre votre col de l'utérus, mais une fois arrivés à cet endroit, c'est à eux de terminer le reste de leur voyage vers vos trompes de Fallope, là où la fécondation a lieu, si elle devait se produire. Et ils en ont du chemin à faire ! Bien sûr, ce n'est « que » 15 à 20 cm, mais pour de minuscules cellules qui nagent à 5 mm/minute, il leur faut 2 à 7 heures pour arriver à bon port. Alors, votre corps va les aider en remontant votre col de l'utérus et en réduisant la distance à parcourir.

Your cervix produces mucus, which acts as a barrier to help prevent infection. During the fertile window in the lead up to ovulation, rising oestrogen makes cervical mucus increase in volume and slipperiness, so much so that it resembles egg whites. This type of cervical fluid helps sperm travel and enter the uterus. You can read all about the changes it undergoes and how to use it to monitor your fertility in the next chapter.

During pregnancy, your cervix produces mucus that forms a plug over the entrance – yet another protective measure to keep germs out. We place great emphasis on how open and dilated the cervix is during labour, but the cervix has to undergo many other changes in order to dilate all the way to 10cm. It has to thin, soften, shorten, and move forward into a facing-forward (anterior) position. At 10cm dilatation, the cervix is fully open, and in fact has disappeared, whilst the upper part of the uterus – the fundus – has increased in size, resulting in more strength at the top of the uterus which helps to create the downward pressure required to birth a baby.

When you have a cervical screening test, cells are swabbed off the transformation zone of your cervix – the area of changing cells on the cervix which is the most common site for abnormal cells to develop – to analyse for abnormalities. If abnormal cells are found, then further investigation is suggested which takes the form of removing more cervical cells by cervical biopsy or a procedure called LLETZ (large loop excision of the transformation zone) which is also known as LEEP (loop electrosurgical excision procedure) and diathermy loop biopsy. Loop procedures such as these are carried out with a local anaesthetic and involve the use of a small wire loop with an electrical current running through it to remove the affected area of tissue whilst sealing the wound at the same time.

Votre col de l'utérus sécrète une glaire qui agit comme une barrière de protection contre les infections. Pendant la fenêtre de fertilité jusqu'à l'ovulation, l'augmentation du taux d'œstrogènes rend la glaire cervicale plus abondante et plus fluide, au point qu'elle ressemble à du blanc d'œuf. Ce genre de liquide cervical aide le sperme à voyager jusqu'à l'utérus et à y entrer. Dans le chapitre suivant, vous découvrirez quels sont les différents états de la glaire cervicale et comment vous pouvez l'utiliser pour contrôler votre fertilité.

Pendant la grossesse, votre col de l'utérus sécrète de la glaire cervicale qui forme un bouchon à l'entrée, encore une autre barrière de protection contre les germes. Pendant le travail, l'ouverture et la dilatation du col de l'utérus sont au centre de l'attention, mais celui-ci doit subir beaucoup d'autres changements afin de se dilater complètement jusqu'à 10 cm. Il doit se désépaissir, se ramollir, se raccourcir et s'orienter vers l'avant dans une position dite antérieure. À 10 cm de dilatation, le col de l'utérus est complètement ouvert, et en réalité, il a disparu tandis que la partie supérieure de l'utérus, le fundus, a augmenté sa taille. Ainsi, le sommet de l'utérus obtient plus de puissance, ce qui l'aide à créer la pression vers le bas qui est nécessaire pour accoucher.

Lorsque vous faites un test de dépistage du cancer du col de l'utérus, des cellules sont prélevées sur la zone de jonction de votre col de l'utérus, c'est-à-dire la zone de transition des cellules où les cellules anormales se développent le plus souvent, afin de détecter des anomalies. Si des cellules anormales sont découvertes, alors un examen plus approfondi est suggéré et il s'agit alors d'extraire davantage de cellules cervicales au moyen d'une biopsie du col ou d'une intervention appelée large résection à l'anse de la zone de jonction (LLETZ), mais aussi connue sous le nom d'électrorésection à l'anse diathermique (LEEP) et de conisation à l'anse diathermique. Ces interventions sont exécutées sous anesthésie locale et requièrent l'utilisation d'une petite électrode à anse, reliée à un courant électrique pour extraire la zone de tissus infectés tout en cautérisant la plaie.

Cervical screening is incredibly important and saves lives, so it's crucial that you attend your screening appointments. There are downsides to some of the further investigations as they can increase your risk of having a preterm birth, a low-birthweight baby, and of giving birth by caesarean section. Most abnormalities usually go away by themselves without treatment but the increased awareness health screens bring of possible abnormalities can often lead to overtreatment, so later on this year the British Society for Colposcopy and Cervical Pathology will discuss its guidelines, and whether some women would benefit from 'watchful waiting' and repeating the PAP smear, instead of being referred for surgery.

Uterus (Womb)

Your uterus is an incredibly dynamic organ. Not only does it respond and change in a highly sensitive fashion to the hormonal signals it receives throughout the course of a menstrual cycle, but it also carries out hormonal signalling in its cells and to the cells that surround it – communicative functions which are vital when conception has taken place.

It resembles the shape and size of an upside-down pear. It's approximately 7.5cm long and 5cm wide, with walls which are 2.5cm thick. In front of it lies your bladder, and behind it sits your rectum.

When we look at diagrams of the female reproductive system, we're led to believe that the uterus is perfectly upright with its arms (fallopian tubes) outstretched, when in fact it's more like she's taking a modest bow with her arms extending slightly behind her. The uterus is hollow, but in the same way that your vaginal walls push up against each other, so do your uterine walls, with a thin layer of fluid separating them.

The uterus has three sections; the uppermost part which sits above the opening to the fallopian tubes is called the fundus, the middle section is the body, and down at the lowest and narrowest point of the uterus, connecting the uterus and vagina, is the cervix.

Le dépistage du cancer du col de l'utérus est extrêmement important et sauve des vies. Il est donc primordial de vous rendre à vos rendez-vous de dépistage. Certains de ces examens approfondis ont des inconvénients, car ils peuvent augmenter le risque d'un accouchement prématuré, d'un bébé avec un faible poids de naissance et d'un accouchement par césarienne. En général, la plupart des anomalies disparaissent d'elles-mêmes, sans traitement, mais la prise de conscience accrue de potentielles anomalies, révélées par les dépistages, peut souvent mener à un surtraitement. Donc, plus tard cette année, la British Society for Colposcopy and Cervical Pathology⁷ établira ses lignes directrices qui détermineront si certaines femmes devraient bénéficier d'une « attente vigilante » et faire un nouveau frottis vaginal, au lieu d'être opérées.

L'utérus

Votre utérus est un organe incroyablement dynamique. Celui-ci est extrêmement sensible, non seulement, il réagit et change aux contacts des signaux hormonaux qu'il reçoit tout au long d'un cycle menstruel, mais il communique également via des hormones avec ses cellules et celles qui l'entourent. Ces fonctions communicatives sont vitales lorsque la conception a eu lieu.

L'utérus a la forme et la taille d'une poire à l'envers. Il mesure environ 7,5 cm de long et 5 cm de large, avec des parois de 2,5 cm d'épaisseur. Il se trouve derrière votre vessie et devant votre rectum.

Lorsque l'on regarde des schémas du système reproducteur féminin, on pourrait croire que l'utérus est parfaitement droit avec ses bras (les trompes de Fallope) tendus, quand, en réalité, c'est plutôt comme s'il faisait une simple révérence avec ses bras légèrement tendus derrière lui. L'utérus est creux, mais tout comme vos parois vaginales, vos parois utérines se collent les unes contre les autres et seule une fine couche de liquide les sépare.

L'utérus est composé de trois parties : la partie supérieure qui se trouve au-dessus de l'entrée des trompes de Fallope est appelée le fundus, la partie intermédiaire est le corps et la partie inférieure est le col de l'utérus qui se trouve au point le plus bas et le plus étroit de l'utérus et qui connecte votre vagin à celui-ci.

⁷ L'équivalent britannique de la Société française de Colposcopie et de Pathologie Cervico-vaginale (N.d.l.T.)

It also has three layers. The outermost layer is the thin perimetrium which is a bit like its skin. The middle layer is referred to as the myometrium and is composed of interlacing layers of smooth muscle. It's this muscular layer that comes into play during labour and birth, creating waves of contractions which pull the lower segment of your uterus upwards and cause the cervix to thin and open. The innermost layer is the endometrium, aka the lining of your womb. It's this layer that, thanks to its juicy blood supply, is able to fill and plump up in every menstrual cycle in preparation for possible implantation of a fertilised egg, and then degenerate if pregnancy hasn't occurred. It's the lining of your womb which is shed when you have your period.

Most uteruses tip slightly forwards and are referred to as anteverted, but around a quarter of us have a tilted womb, where the uterus tips backwards towards the bum and is referred to as retroverted. A retroverted uterus can sometimes occur as a result of endometriosis lesions or a pelvic infection, both of which can cause scarring and adhesions which can hold the uterus in this tilting backwards position, often causing or contributing towards pelvic pain, including painful periods and pain during sex. In some cases, a uterus can also flex itself, and no I don't mean it's in there pumping iron, but it can bend a little and even fold in on itself – either forwards or backwards – and can cause further problems. If a uterus is pointing backwards and it also bends backwards on itself, the top part of it can impinge on your rectum and cause pain whilst pooing. If it's tipped forwards and folds in, it can create pressure on the bladder and result in frequent urination. In fact, the bladder and the uterus are held closely next to each other by connective tissue, which means that when one moves, so does the other.

If you've been told, or you suspect that your uterus is in an interesting position, practitioners of the Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy® (ATMAT – see page 272) and women's health physiotherapists can manually work on adjusting and releasing the ligaments and muscles which hold your uterus in place in order to help it back into an optimal position, though in some cases surgery is necessary.

Il possède également trois couches. La couche externe est la mince séreuse utérine qui est un peu comme sa peau. La couche intermédiaire est appelée le myomètre et est constituée de fibres musculaires lisses entrelacées. C'est cette couche musculaire qui entre jeu lors du travail et de l'accouchement, en créant des vagues de contractions qui vont tirer la partie inférieure de votre utérus vers le haut et provoquer le désépaississement et l'ouverture de votre col de l'utérus. La couche interne est l'endomètre, autrement dit votre paroi utérine. Extrêmement riche en sang, cette couche se remplit et s'épaissit à chaque cycle menstruel en vue de l'éventuelle implantation d'un embryon, et puis, elle se détériore si la grossesse n'a pas eu lieu. Lorsque vous avez vos règles, c'est votre paroi utérine qui est évacuée.

La plupart des utérus s'inclinent légèrement vers l'avant et sont appelés antéversés, mais environ un quart d'entre nous possède un utérus penché, il s'incline alors vers l'arrière en direction du postérieur et est appelé rétroversé. Des lésions d'endométriose ou une infection pelvienne peuvent parfois être à l'origine d'un utérus rétroversé. Ces deux affections peuvent provoquer des cicatrices et des adhérences qui maintiennent l'utérus dans cette position penchée en arrière. Celle-ci occasionne souvent des douleurs pelviennes, y compris des règles et des rapports sexuels douloureux, ou elle y contribue. Dans certains cas, un utérus peut également se cambrer, et non, je ne parle pas de danse classique, mais il peut se courber un peu et même se plier sur lui-même, que ce soit en avant ou en arrière, et engendrer d'autres problèmes. Si un utérus est incliné vers l'arrière et qu'il se plie sur lui-même vers l'arrière, la partie supérieure peut empiéter sur votre rectum et entraîner des douleurs quand vous allez à selle. Si votre utérus est incliné vers l'avant et s'il se plie en avant, il peut engendrer une pression sur la vessie et conduire à une envie fréquente d'uriner. En réalité, la vessie et l'utérus sont connectés l'un à l'autre par des tissus conjonctifs, ce qui signifie que lorsqu'un des deux organes bouge, l'autre suit le mouvement.

Si l'on vous a annoncé ou si vous pensez que votre utérus est dans une position spéciale, les praticiens des techniques Arvigo® de la thérapie abdominale maya (ATMAT, voir page 272) et les kinésithérapeutes spécialisés dans la santé des femmes peuvent manuellement redresser et détendre les ligaments et les muscles qui maintiennent votre utérus en place afin de l'aider à retrouver une position idéale, même si dans certains cas, la chirurgie est nécessaire.

Some people are born with a uterus that's formed in an unusual way. Instead of being shaped like an upside-down pear, the uterus can be heartshaped and is referred to as a bicornuate uterus, or it can have a slight dip at the top (arcuate). It might have a wall of muscle coming down the centre of it which splits the internal space in two (septate), the womb can be split in two and each side has its own cavity (didelphic/double), and very rarely only one side of the uterus develops (unicornuate). You're unlikely to find out if your uterus has a variation like this unless you have an ultrasound to investigate a gynaecological condition or recurrent miscarriages. The more noticeable variations would be picked up during routine ultrasounds during pregnancy, at which point you would receive guidance and additional support as some variations are associated with preterm labour.

Fallopian Tubes (Uterine Tubes/Oviduct)

Extending from each side of the upper part of your womb is a fallopian tube, one on the right and one on the left. Each is approximately 10cm long and consists of two parts; the isthmus (the short, narrow, thick-walled portion nearest the uterus), and ampulla (the wider, longer portion of the tube nearer the ovaries). Think of each fallopian tube as a funnel; the narrow end is attached to your womb, and the wide end is next to your ovary. This wide end also has fronds extending from it – known as fimbriae – the largest of which is attached to your ovary, and their job is to catch the egg released from your ovary at ovulation, where it then journeys down the fallopian tube towards your womb.

Certaines personnes sont nées avec un utérus de forme atypique. Au lieu de ressembler à une poire à l'envers, l'utérus peut avoir la forme d'un cœur et est appelé bicorné ou il peut avoir une paroi supérieure légèrement arquée (*arcuatus*). Il peut aussi avoir une paroi musculaire qui descend jusqu'au centre de sa cavité interne et celle-ci se retrouve partiellement séparée en deux (cloisonné). L'utérus peut être complètement séparé en deux, chaque côté possédant sa propre cavité (*didelphe/double*), et, très rarement, seulement un côté de l'utérus se développe (*unicorné*). Il y a peu de chance que vous découvriez que votre utérus a une telle particularité, à moins que vous ne fassiez une échographie pour diagnostiquer une maladie gynécologique ou trouver la cause de fausses-couches à répétition. Les particularités les plus visibles seront détectées par des échographies classiques lors de la grossesse, à ce moment-là, vous serez conseillé.e et obtiendrez un suivi supplémentaire, car certaines particularités sont associées à un accouchement prématuré.

Les trompes de Fallope (trompes utérines/oviductes)

Une trompe de Fallope s'étend de chaque côté de la partie supérieure de votre utérus, une à droite et une à gauche. Chacune mesure environ 10 cm de long et est composée de deux parties : l'isthme (la petite partie étroite aux parois épaisses, proche de l'utérus) et l'ampoule (la partie plus large et plus longue de la trompe, proche des ovaires). Imaginez chaque trompe de Fallope comme un entonnoir : la portion étroite est connectée à votre utérus et la portion large se trouve à côté de votre ovaire. Cette portion large est également bordée de franges (appelées *fimbriae*), la plus longue étant reliée à votre ovaire, et leur mission est de capter l'ovocyte libéré par votre ovaire lors de l'ovulation. Ensuite, cet ovocyte voyagera le long de la trompe de Fallope en direction de votre utérus.

If the egg is met by a lurking sperm cell, fertilisation usually occurs in the ampulla, and the fertilised egg travels towards your uterus, along the isthmus where its journey may be slowed in order for the lining of the womb to develop for implantation, and for communication between the fertilised egg and its mother to begin. In one in 80 pregnancies the fertilised egg implants somewhere other than the lining of the womb, resulting in an ectopic pregnancy that's non-viable and requires medical care. A fallopian tube is a common site for an ectopic pregnancy to occur and if a fertilised egg implants here it is usually removed using medication or during an operation and can result in the loss of the affected tube.

The fallopian tubes' main function is to facilitate transportation; to this end they are muscular and use a wave-like motion called peristalsis to create movement (your intestines do this too), and they are also lined with miniscule hairs called cilia which waft the egg along towards your womb. Your fallopian tubes also secrete mucus which aids the transport of both sperm and egg, in the same way flowing water carries and speeds your journey down a water slide. Smoking cigarettes and cannabis negatively impacts on the motility of your fallopian tubes and increases your risk of ectopic pregnancy.

Ovaries

The ovaries are two pearl-coloured glands the size of unshelled almonds which lie either side of the uterus just beneath the end of each fallopian tube. Ligaments which attach to the uterus and the pelvic wall hold them in place. They are the female sex glands and the male equivalent is the testicles.

Si l'ovocyte rencontre un spermatozoïde qui rôde dans le coin, la fécondation a normalement lieu dans l'ampoule et l'ovule voyage alors vers votre utérus. L'ovule passera par l'isthme, où son périple pourrait être ralenti pour que la paroi utérine puisse se développer en vue de la nidation et pour que la communication entre l'ovule et sa mère débute. Pour une grossesse sur 80, l'ovule s'implante autre part que sur la paroi utérine et provoque une grossesse extra-utérine qui est non viable et nécessite des soins médicaux. Il est fréquent qu'une grossesse extra-utérine se développe dans une trompe de Fallope et, si un ovule s'y implante, celui-ci est généralement éliminé à l'aide de médicaments ou d'une opération, une procédure qui peut entraîner la perte de la trompe concernée.

La principale fonction des trompes de Fallope est de faciliter le transport. Pour remplir cette mission, elles sont composées de muscles qui produisent un mouvement ondulatoire, appelé péristaltisme, pour créer un mouvement (vos intestins font de même) et elles sont également bordées de poils minuscules, appelés cils, qui font flotter l'ovule en direction de votre utérus. Vos trompes de Fallope sécrètent également un mucus qui favorise le transport du sperme et de l'ovule, tout comme le courant d'eau d'un toboggan aquatique vous porte et accélère votre descente. La cigarette et le cannabis ont des conséquences négatives sur la motilité au sein de vos trompes de Fallope et augmentent le risque d'une grossesse extra-utérine.

Les ovaires

Les ovaires sont deux glandes, couleur perle, de la taille d'amandes non émondées, qui se trouvent de chaque côté de votre utérus, juste en dessous de l'extrémité de chaque trompe de Fallope. Les ligaments connectés à l'utérus et à la paroi pelvienne maintiennent les ovaires en place. Ce sont les glandes sexuelles féminines et les testicules sont l'équivalent masculin.

They have two roles; producing a mature egg in each menstrual cycle which is released at ovulation and producing hormones such as oestradiol (the form of oestrogen we're most familiar with), testosterone, progesterone, and inhibin, all of which play a part in the hormonal dance of your menstrual cycle. We're going to delve into the role of these hormones in the next chapter, so hold tight and let's stick with the pool of ovarian eggs that they contain for now.

Unlike sperm which are produced regularly from puberty onwards, if you're born with a female reproductive system, then you're born with all the eggs you'll ever have. That means that the egg which produced you existed when your grandmother was pregnant with your mum. That means part of you was once inside your granny.

When you were growing in your mum's uterus in her twentieth week of pregnancy, you had the most egg cells (oocytes) you've ever had – an astounding 7 million – but from week 24 the number of egg cells rapidly declined so that by the time you were born, you were left with 1 million, and by the time puberty hit, that number further reduced to 400,000. The miniscule immature eggs that don't make it deteriorate and are reabsorbed by the body. From puberty, a few follicles commence growth every day and each houses an immature egg, so there's a continuous trickle of developing follicles which go through several phases of development before they reach the point of maturation which determines them as being contenders for ovulation, or not. Only around 400 of them end up being released as mature eggs at ovulation, accounting for the number of periods you're likely to have over your lifetime. The rest don't make the grade and undergo a process known as atresia, in which thousands of follicles in each cycle die off. You might find that only using 0.1 per cent of what you started out with depressing, but I find it incredible that our bodies do such a great job of selecting high quality eggs. Creating, growing and raising another human is a massive biological investment, so it makes sense that there's a highly selective process behind it all.

So that's your whistle-stop tour of the reproductive system. Now let's get stuck into what happens over the course of a menstrual cycle.

Les ovaires ont deux rôles : produire à chaque cycle menstruel un follicule mature qui est libéré lors de l'ovulation et sécréter des hormones telles que l'œstradiol (la forme d'œstrogène la plus connue), la testostérone, la progestérone et l'inhibine, qui jouent toutes un rôle dans le tourbillon hormonal de votre cycle menstruel. Dans le chapitre suivant, nous examinerons d'un peu plus près le rôle de ces hormones, alors tenez bon et continuons, pour l'instant, à nous concentrer sur la quantité d'ovules que contiennent vos ovaires.

Contrairement aux spermatozoïdes qui sont régulièrement produits à partir de la puberté, si vous êtes né.e avec un système reproducteur féminin, alors vous êtes venu.e au monde avec tous les ovules que vous aurez jamais dans votre vie. Ça signifie que l'ovule qui vous a créé.e existait lorsque votre grand-mère était enceinte de votre mère, c'est-à-dire qu'une partie de vous s'est trouvée, à un moment donné, au sein de votre mamy.

Lorsque vous étiez en plein développement dans l'utérus de votre mère lors de sa vingtième semaine de grossesse, le nombre de vos ovules (ovocytes) était à son maximum, une quantité époustouflante de sept millions. Cela dit, à partir de la semaine 24, le nombre d'ovules a rapidement diminué au point qu'à votre naissance, il ne vous en restait qu'un million et arrivé à la puberté, ce nombre a chuté à 400 000. Les minuscules ovules immatures qui ne survivent pas se détériorent et sont réabsorbés par le corps. Dès la puberté, quelques follicules commencent à se développer quotidiennement et chacun d'entre eux héberge un ovule immature. Ainsi, une petite quantité constante de follicules en pleine croissance passe par différentes phases de développement avant d'atteindre la maturation, pour ensuite être choisis comme candidats pour l'ovulation ou non. Environ seulement 400 d'entre eux finiront par être libérés en tant que follicules matures lors de l'ovulation, ce qui représente le nombre de règles que vous aurez probablement pendant votre vie. Les autres follicules, qui ne se sont pas à la hauteur, subissent un processus appelé l'atrésie folliculaire pendant lequel des milliers de follicules se dégénèrent à chaque cycle. Ça pourrait sembler déprimant d'utiliser seulement 0,1 pourcent de votre stock de départ, mais je trouve ça dingue que notre corps soit si doué pour sélectionner des ovules de haute qualité. Créer, faire grandir et élever un autre être humain représente un énorme investissement biologique, donc il est normal qu'un strict processus de sélection en soit responsable.

Votre petite visite du système reproducteur touche à sa fin. Maintenant, penchons-nous sur ce qui se passe pendant un cycle menstruel.

SECTION TWO

THE CYCLE STRATEGY

At her first bleed a woman meets her power

During her bleeding years she practices it

At menopause she becomes it

– Native American saying

Now that you know the inner workings of your body and your menstrual cycle, we're going to get into how the ebb and flow of your hormones influence your daily life, and how you can use them to improve your career, relationships, and health. Your energy, mood, appetite, sleep, sexual desire, creativity, productivity, ability to focus, interest in socialising, and need for movement and rest are all hugely affected by where you're at in your cycle. Life gets much easier when you get the gist of what typically goes on in each phase because you can understand what's going on internally and go easy on yourself.

In the following chapters you'll find that I've split the menstrual cycle up into four distinct phases, each corresponding to the four seasons of the year:

- The time of menstruation is your Winter.
- Your pre-ovulation phase is your Spring.
- The time around ovulation is your Summer.
- Your premenstruum (the week or so before your period starts) is your Autumn.

SECTION DEUX

LA STRATÉGIE DU CYCLE

À ses premières règles, une femme acquiert un pouvoir,

Lors de sa période de fertilité, elle l'exerce,

À la ménopause, elle l'incarne

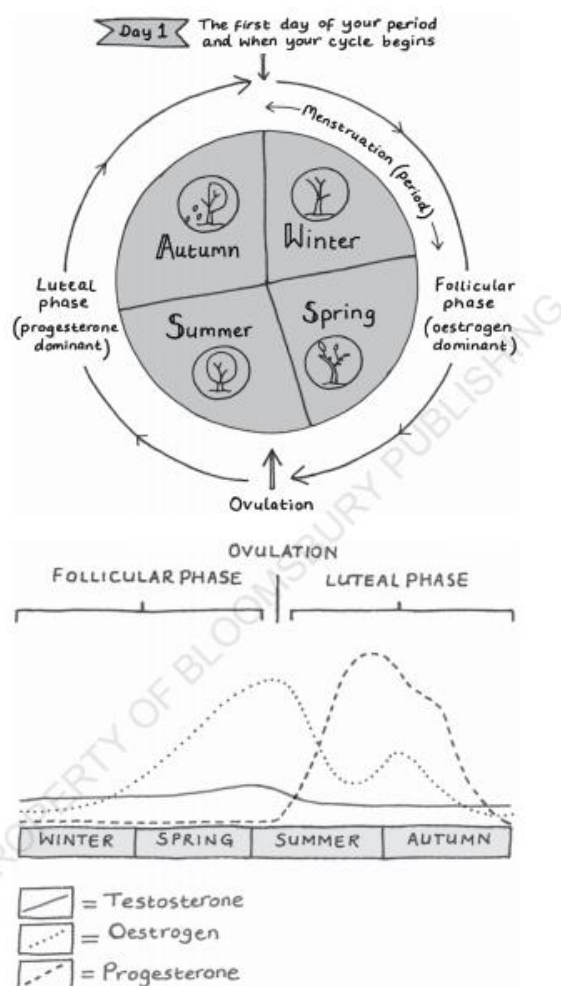
— Dicton amérindien

Maintenant que vous connaissez le fonctionnement interne de votre corps et de votre cycle menstruel, nous allons voir comment les fluctuations de vos hormones influencent votre quotidien et comment vous pouvez les utiliser pour améliorer votre carrière, vos relations et votre santé. La phase du cycle dans laquelle vous vous trouvez influence énormément votre énergie, votre humeur, votre appétit, votre sommeil, votre désir sexuel, votre créativité, votre productivité, votre concentration, votre envie de sociabiliser et votre besoin d'exercice ou de repos. La vie est bien plus facile lorsque vous avez une idée de ce qu'il se passe habituellement lors de chaque phase, car vous pouvez comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur de votre corps et ne pas être trop dur.e avec vous-même.

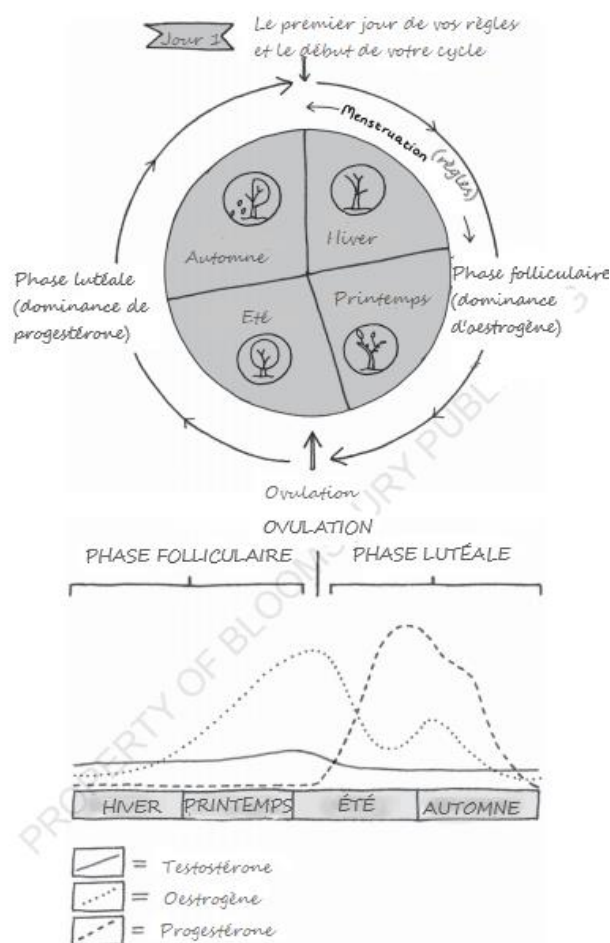
Dans les chapitres suivants, vous allez voir que j'ai divisé le cycle menstruel en quatre phases différentes, chacune représente une des quatre saisons de l'année :

- votre hiver est le moment où vous avez vos règles ;
- votre printemps correspond à la période pré-ovulatoire ;
- votre été se situe vers l'ovulation ;
- votre automne correspond à votre période prémenstruelle (plus ou moins une semaine avant le début de vos règles).

Each season of the cycle has its own set of superpowers and dangers, and as well as getting to know these, you'll become familiar with the scientific background to why we evolve so much through each cycle. From there you'll be able to look at your calendar and make adjustments to your work and social life to suit where you're at in your cycle, to a degree. There will be stuff that you can't change – perhaps a lot of it – but being in tune with your inner seasons will enable you to respect where you are in your cycle so that when it comes to the aspects that you can't move around or skip entirely, you can at least be aware of what's going on and take care of your needs so that there's less anguish and catastrophes. It's a bit like when it's cold, wet, and windy outside and you've got somewhere to get to. There will be times when you don't want to go outside and when you'll be able to change your plans, but there'll be plenty of times when you just have to dress appropriately, take an umbrella and get on with it, and that's exactly what The Cycle Strategy is.



Chaque saison du cycle possède son propre lot de superpouvoirs et de dangers, et en plus d'apprendre à les connaître, vous vous familiariserez avec le contexte scientifique qui explique pourquoi nous évoluons autant lors de chaque cycle. De là, vous serez capable de regarder votre calendrier et d'adapter, dans une certaine mesure, votre vie professionnelle et sociale pour être en accord avec la phase du cycle dans laquelle vous vous trouvez. Vous ne pourrez pas tout changer, peut-être même très peu de choses, mais être en harmonie avec les saisons de votre cycle vous permettra de respecter la phase dans laquelle vous êtes. Ainsi, lorsque vous ne pourrez pas décaler ou totalement éviter certains aspects de votre vie, vous pourrez au moins être conscient.e de ce qu'il se passe et répondre à vos besoins afin de diminuer angoisses et catastrophes. C'est un peu comme quand il fait froid, humide et venteux à l'extérieur et que vous avez un endroit où vous abriter. Parfois, vous n'aurez pas envie de sortir et vous serez capable de changer vos plans, mais il y aura de nombreuses fois où vous devrez vous habiller en circonstance, prendre un parapluie et faire avec, et c'est exactement ainsi que la Stratégie du cycle fonctionne.



Although there are typical powers and pitfalls associated with each season, this is about your experience of your cycle, which is why I'm starting off with stressing the importance of tracking your cycle from the get-go, as in today. What I describe in this section is brought about from my training and my clinical experience of working with menstruators for the past decade, but it's only a 346-page book, and it does not include every attitude and experience out there, so what you read in the coming chapters may well chime in with your personal experience of your cycle, or it may not, and that's okay. As with everything, it's your experience that counts, so think of The Cycle Strategy as a template to get you started; a flexible framework for you to play around with while you get to know the ins and outs of your cycle and collect your own data.

The Cycle Strategy isn't about having a perfect 'textbook' cycle. If your cycle is short or long, irregular or absent entirely, then this is still for you, in fact it's even more relevant for you. I can't tell you how many clients I've worked with who've found that once they start tracking their cycle conscientiously, it regulates to a set number of days. If you're someone who isn't menstruating – perhaps you're waiting for your period to return after coming off hormonal birth control or having a baby, or you're post-menopausal or a woman without a womb – then there's still a way for you to track and to bring the rhythm of the four seasons into your life. I've dedicated Chapter 7 to these specific times in life as well as the teen and perimenopausal years (the period of time before your periods stop when you experience symptoms such as hot flashes – see page 201), and how your experience of your cycle might vary if you're trans or non-binary.

The beauty of The Cycle Strategy is that you get to decide when each season ends and begins, and what your personal powers and pitfalls are in each phase (your experience of them and attitude towards them may also change throughout your lifetime). Once you've been charting for a few months, you'll be able to identify where your seasons lie. If your cycle is quite short you might find yourself with a season or two that's particularly short, and if it's long then you could be hanging out in your Spring for a while, wondering when the hell you'll transition into Summer and finally ovulate. If you have a hard time premenstrually then your Autumn might start immediately after ovulation and be long AF.

Bien que chaque saison se caractérise par des pouvoirs et des pièges spécifiques, il s'agit de votre expérience de votre cycle, c'est pourquoi j'insiste d'abord sur l'importance de faire un suivi de celui-ci dès le début, c'est-à-dire dès aujourd'hui. Ce que je décris dans cette section résulte de ma formation et de mon expérience clinique après avoir travaillé, cette dernière décennie, avec des menstruateur.rice.s, mais ce livre ne compte que 346 pages et ne contient pas tous les comportements et toutes les expériences qui existent. Alors ce que vous lirez dans les chapitres suivants pourrait bien correspondre à votre expérience personnelle de votre cycle, ou pas, et ce n'est pas grave. C'est votre expérience qui compte, comme pour tout le reste, alors considérez la Stratégie du cycle comme un modèle de départ. Il s'agit d'une base flexible avec laquelle vous pouvez jouer pendant que vous apprenez à connaître votre cycle dans les moindres détails et que vous rassemblez vos propres données.

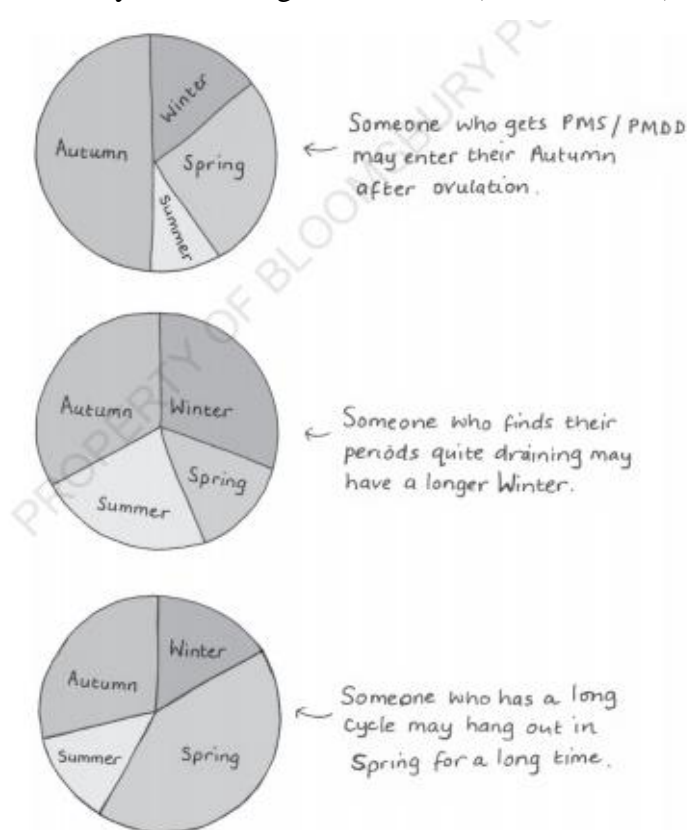
La Stratégie du cycle ne s'adresse pas seulement aux personnes ayant un cycle aussi parfait que celui d'un « manuel ». Si votre cycle est court ou long, irrégulier ou complètement absent, alors je m'adresse aussi à vous, et en réalité, c'est encore plus pertinent pour vous. Je ne compte plus le nombre de patient.e.s, avec qui j'ai travaillé qui, une fois qu'ils commencent à faire un suivi méticuleux de leur cycle, découvrent que celui-ci devient régulier et se compose d'un nombre défini de jours. Si vous n'avez pas vos règles (vous attendez peut-être le retour de celles-ci après avoir arrêté la contraception hormonale ou eu un bébé, ou bien, vous êtes ménopausée.e ou une femme sans utérus), alors vous avez toujours la possibilité de faire un suivi du cycle et d'introduire le rythme des quatre saisons dans votre vie. Le chapitre 7 est consacré à ces périodes particulières de la vie ainsi qu'à l'adolescence, à la périménopause (la période avant que vos règles ne s'arrêtent définitivement et où vous avez des symptômes, telles que les bouffées de chaleur, voir page 201) et à la manière dont votre expérience de votre cycle peut être différente si vous êtes une personne transgenre ou non binaire.

La beauté de la Stratégie du cycle est que vous pouvez décider quand chaque saison commence et se termine, et quels sont vos pouvoirs et pièges personnels pour chacune (votre expérience des saisons et votre comportement envers elles peuvent aussi changer au cours de votre vie). Une fois que vous aurez analysé votre cycle pendant quelques mois, vous serez capable de déterminer quand chaque saison débute. Si votre cycle est plutôt court, vous pourriez avoir une ou deux saisons particulièrement brèves, et si votre cycle est long, alors il se pourrait que votre printemps s'éternise et vous pourriez vous demander quand vous allez finir par passer à l'été et enfin ovuler. Si vous passez un mauvais moment lors de votre période prémenstruelle, alors il se peut que votre automne commence directement après l'ovulation et soit salement long.

Ultimately I want you to value the data that you collect, to appreciate and respect what you discover, to recognise your own needs and to care for them. You know your body and your mind better than anyone else and tracking your symptoms and experience of your cycle will put you in the driver's seat of your health and life.

This is about your cycle. Your body. Your life. Most of us have been taught that our hormones and reproductive systems will hold us back in life somehow, but I'm calling bullshit on that because it's our cycles that will get us where we want to be in life – we've got them so let's use 'em!

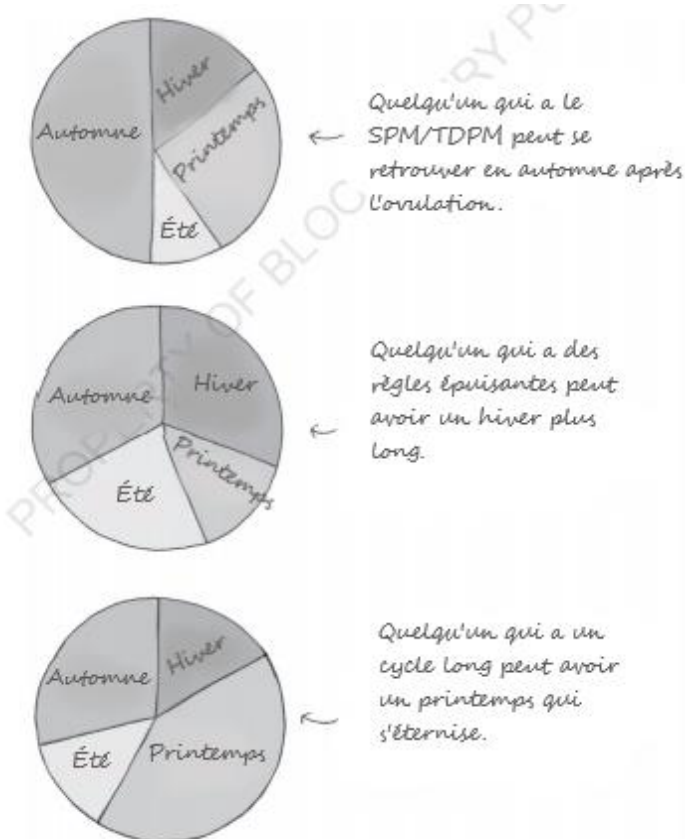
I am eternally grateful to the co-founders of Red School, Alexandra Pope and Sjanie Hugo Wurlitzer, for teaching me about the seasons of the menstrual cycle, which they have kindly allowed me to include in this section in addition to some of the qualities that, through their work, they have associated with each season. I highly recommend their book *Wild Power* and the trainings that they offer through Red School (see Resources).



Au bout du compte, je veux que vous valorisiez les données rassemblées, que vous appréciiez et respectiez vos découvertes, que vous reconnaissiez vos propres besoins et que vous les satisfassiez. Vous connaissez votre corps et votre esprit mieux que personne, et vous pourrez avoir le contrôle sur votre santé et votre vie en faisant un suivi de vos symptômes et de votre expérience de votre cycle.

Il s'agit de votre cycle. Votre corps. Votre vie. La plupart d'entre nous ont appris que nos hormones et nos systèmes reproducteurs nous freineraient dans la vie d'une manière ou d'une autre, mais c'est n'importe quoi, car ce sont nos cycles qui nous permettront de faire ce que nous voulons dans la vie. Puisqu'ils sont à notre service, autant s'en servir !

Les cofondatrices de Red School, Alexandra Pope et Sjanie Hugo Wurlitzer, ont ma reconnaissance éternelle pour m'avoir enseigné les saisons du cycle menstruel, qu'elles m'ont gentiment autorisée à utiliser dans cette section, en plus de certaines qualités qu'elles ont associées à chaque saison au cours de leur travail. Je vous conseille vivement leur livre *Wild Power* et les formations qu'elles proposent avec Red School (voir Ressources).



Why Track?

Tracking and being aware of your menstrual cycle is the greatest act of self-care you can give yourself, and unlike joining a gym, starting a diet, or quitting coffee, it requires very little effort. When it comes to making healthy changes, cycle awareness has got to be the easiest habit to start, maintain, and implement. And it'll give you massive rewards very quickly. If you've got one minute to spare a day (it can even be whilst you brush your teeth or stick the kettle on), then this is a practice that you can do because it involves the simple act of noticing how you feel and writing it down.

Our menstruating years are when we are figuring out who we are, working through our vulnerabilities, developing our strengths, and coming to feel more at home in ourselves. You are in a continuous loop of being worked by your menstrual cycle, and each one that you move through gives you a chance to grow a little, or a lot, and outgrow the shell of the previous cycle somehow. You'll feel yourself growing outwards in the world, but also down into yourself more – gaining confidence about your right to be here on the planet as your true magnificent self. It isn't always pleasant, in fact it can feel hugely frustrating at times. But it can also be deliciously sweet and friggin' awesome to get to know yourself in this way.

Condensed into each and every menstrual cycle, is our experience from menarche (your first period) to menopause, so each cycle helps to prepare and refine you for menopause. It's the inner work that comes with cycle tracking that's vital if we want to make the psychological transition of menopause with ease, because landing in perimenopause and still not knowing what the hell is going on with your body makes for a rocky time.

Cycle awareness helps you to feel and respond to your changing mood and energy, which creates an inner stability and flexibility that allows you to be kind towards yourself. It gives you a way to create a menstrual map of your month and a way to plan your diary. It gives you instruction on how to care for yourself and capitalise on each phase of your cycle.

Pourquoi faire un suivi ?

Le meilleur moyen de prendre soin de vous est d'effectuer un suivi et d'être conscient.e de votre cycle menstruel, et ça ne demande pas autant d'efforts que de s'inscrire dans une salle de sport, de commencer un régime ou d'arrêter le café. Lorsqu'il s'agit de faire des changements pour votre santé, prendre conscience de votre cycle est sans doute l'habitude la plus facile à prendre, à conserver et à mettre en œuvre. D'ailleurs, vous serez vite largement récompensé.e. Si vous avez un moment de dispo par jour (ça peut même être pendant que vous vous brossez les dents ou que vous mettez la cafetière en marche), alors vous pouvez vous entraîner, car il suffit de constater ce que vous ressentez et de le noter.

Au cours de notre période reproductive, nous arrivons à comprendre qui nous sommes, nous surmontons nos vulnérabilités, nous développons nos forces et nous commençons à nous sentir mieux dans notre corps. Le cycle menstruel est une boucle sans fin qui régit votre vie et, chaque fois que vous passez à un nouveau cycle, celui-ci vous permet d'évoluer un peu, ou beaucoup, et de vous extraire de l'enveloppe du cycle précédent, d'une façon ou d'une autre. Vous vous sentirez vous épanouir dans le monde extérieur, mais aussi davantage dans votre monde intérieur, ce qui vous rendra plus confiant.e quant à votre droit d'exister sur cette planète avec votre magnifique personnalité. Ce n'est pas toujours agréable, en fait, ça peut paraître extrêmement frustrant parfois. Cela dit, ça peut aussi être agréablement sympa et vachement génial d'apprendre à vous connaître de cette façon.

Votre expérience est condensée dans tous les cycles menstruels, de la ménarche (vos premières règles) jusqu'à la ménopause, donc chaque cycle aide à vous préparer et à vous perfectionner pour cette dernière. Si vous voulez que la transition psychologique de la ménopause se fasse sans problème, le travail interne qui accompagne le suivi du cycle est crucial, car si vous arrivez dans la périménopause sans connaître le bordel qui se produit dans votre corps, cette période sera difficile.

Prendre conscience de votre cycle vous permet de ressentir vos changements d'humeur et d'énergie, et d'y répondre, ce qui crée une stabilité et une flexibilité internes qui vous permettent d'être plus aimable avec vous-même. Vous avez ainsi la possibilité d'élaborer un plan menstruel de votre mois et de planifier votre agenda. Cette méthode vous apprend comment prendre soin de vous et tirer parti de chaque phase de votre cycle.

As you chart your own feelings and experiences you'll start to recognise your own strengths and struggles, adjusting The Cycle Strategy to suit your own patterns. With time you'll find that there are moments in your cycle where you're even able to predict your mood and energy down to the day. You'll get to know when you'll want to socialise and be out there in the world, you'll know when you need some time alone, and that predictability is good for relationships because it gives those close to you a blueprint for your unique rhythm. When you want to be on the couch with a takeaway and a box set on day 26, and your partner has booked a table at a nice restaurant, but you have no idea what to wear beyond sweatpants because you're bloated as fuck and not feeling all that fantastic about yourself, that's likely to lead to tension. If, however, they are clued up on your menstrual map (in whatever way you want to share it), they'll know that what you really want is a green chicken curry on the sofa and very little conversation, but some snuggling would feel good (as long as you don't have to listen to them eating).

Cycle tracking improves body literacy – your ability to read your body – which has tremendous knock-on effects in terms of self-esteem and mental health, so much so that I'm convinced that cycle awareness is the greatest untapped resource for improving the mental health of menstruating people. It allows you to recognise whether you feel depressed or anxious at certain points in your cycle, or most of the time, and if you do feel that way most of the time, whether your premenstruum intensifies these feelings – a phenomenon called premenstrual magnification. But although the cycle can exacerbate mental health issues, it can also provide moments of relief, and tracking your cycle will allow you to make the most of them.

Working with your cycle is a continual process of separating the wheat from the chaff, of saying, 'That doesn't feel good, neither does that, but this, this feels good, I want more of this!' It is a mindfulness practice which keeps you grounded in yourself. And acquiring the habit of checking in with yourself means you're better able to assess your own needs and desires and flex your muscles when it comes to boundaries and self-love. The cycle acts as a container; it's a way to know where you are and who you are, with everything you need to grow and evolve into whomever you damn well please. It grows you and it grows with you, and it allows you to come to rest more and more in yourself.

Au fur et à mesure que vous relèverez vos propres sentiments et expériences, vous commencerez à repérer vos forces et vos faiblesses personnelles tout en ajustant la Stratégie du cycle pour qu'elle soit en phase avec les particularités de votre cycle. Avec le temps, vous verrez que vous serez même capable, à certains moments de votre cycle, de prédire votre humeur et votre quantité d'énergie pour un jour précis. Vous saurez quand vous aurez envie d'être sociable, de vous retrouver dans le monde extérieur et quand vous aurez besoin d'être un peu seul.e, et ces prédictions sont utiles pour les relations sociales, car elles donnent à vos proches un plan de votre rythme personnel. Lors du jour 26, quand vous avez envie d'être dans votre canapé avec un repas à emporter et de regarder une série, et que votre compagnon.e a réservé une table dans un bon restaurant, mais que vous ne savez pas du tout quoi porter, à part un survêt, car vous êtes horriblement ballonné.e et n'êtes pas au top de votre forme, il y a beaucoup de chances que des tensions se créent. À l'inverse, s'iel connaît votre plan menstruel par cœur (peu importe comment vous voulez le partager), iel saura que vous voulez vraiment juste manger une pizza quatre fromages dans le canapé et ne pas trop discuter, mais que quelques câlins seraient les bienvenus (tant que vous ne devez pas l'entendre mâcher sa nourriture).

Un suivi du cycle améliore la lecture du corps (votre capacité à déchiffrer celui-ci), ce qui a des conséquences formidables en matière d'amour-propre et de santé mentale. C'est à un tel point que je suis convaincue qu'être conscient.e de son cycle est le meilleur moyen inexploité pour améliorer la santé mentale des personnes menstruées. Vous pouvez ainsi repérer si vous êtes déprimé.e ou anxieux.se à certains moments de votre cycle, ou la plupart du temps, et si vous êtes le plus souvent dans cet état, vous pouvez savoir si votre période prémenstruelle accentue ces ressentis, un phénomène appelé syndrome prémenstruel. Mais bien que le cycle puisse aggraver les problèmes de santé mentale, il peut également procurer des moments de répit, et un suivi de votre cycle vous permettra de profiter de ces derniers.

Travailler avec votre cycle revient à constamment séparer le positif du négatif et à dire : « Ce n'est pas agréable, et ça non plus, mais ça, ça l'est, et j'en veux plus ! » C'est une pratique de pleine conscience qui permet de se sentir bien dans sa peau. D'ailleurs, prendre l'habitude de vérifier comment vous vous sentez signifie que vous êtes plus à même d'évaluer quels sont vos besoins et vos désirs personnels et de faire preuve de fermeté quand il s'agit de limites et d'amour-propre. Le cycle est comme un récipient : c'est un moyen de savoir où vous en êtes et qui vous êtes, et il contient tout ce dont vous avez besoin pour évoluer et devenir qui bon vous semble. Votre cycle vous fait évoluer et se transforme en même temps que vous, et il vous permet aussi de faire davantage la paix avec vous-même.

By the end of this section you'll know that variations in appetite, energy, mood, sexual desire, and sleep, as well as your need for company and time alone, are all 100 per cent normal, and they're usually pretty predictable too. You'll also know that your menstrual cycle does not need to be medicalised and treated, unless of course *you* feel that it needs to be. Tracking your cycle will help you to realise when your symptoms hit you and identify any possible triggers, and it will give you data that you can share with healthcare professionals so that you can advocate for yourself and so that they can treat you appropriately.

Always remember that you are the expert in you.

How to Track

Cycle tracking can take as little as fifteen seconds, or at times you might go deep and scrawl your feelings and experiences for half an hour or more. The aim with all of this is to do what works for you. Here are some ideas to get you started:

One word to rule them all

If you're dubious about all of this, unsure about how to go about it, or wondering how the hell you'll be able to fit tracking into your already crowded life, this is the method for you.

Every day, just write down one word that encompasses how you feel. That's it. Yeah, it's really effing simple, but it's often the simplest and quickest methods that are easy for us to get on board with and commit to, and that's what we want here; a daily habit, so one word a day is great, truly it is, because it'll be enough for you to start to spot patterns, though I suspect that your curiosity will be piqued – why wouldn't it, you are fascinating – and you'll start writing more.

Even if you use another method for most of the time, there are likely to be days where you feel so amazing that you forget to track (confession – I've been there), so if you find that that's your tendency, go with one word a day in those feel good phases.

D'ici la fin de cette section, vous verrez que les fluctuations de votre appétit, de votre énergie, de votre humeur, de votre désir sexuel, de votre sommeil ainsi que de vos besoins de compagnie et de solitude sont 100 pourcent normales et qu'elles sont aussi normalement plutôt prévisibles. Vous verrez également que votre cycle menstruel n'a pas besoin de médicaments ou de traitements, à moins, bien sûr, que *vous* n'en ressentiez le besoin. Un suivi de votre cycle vous aidera à savoir quand vont survenir vos symptômes et à déterminer tous les éléments déclencheurs potentiels. En plus, vous obtiendrez des informations que vous pourrez partager avec des professionnel.le.s de santé pour leur faire des recommandations et pour qu'ils puissent vous soigner correctement.

N'oubliez jamais que vous êtes l'expert.e de vous-même.

Comment faire un suivi

Un suivi du cycle peut vous prendre seulement quinze secondes, ou parfois, vous ferez peut-être une introspection profonde et vous griffonnerez vos ressentis et vos expériences pendant une demi-heure ou plus. L'objectif ici est de faire ce qui vous convient. Voici quelques idées pour vous y mettre :

Un mot pour les gouverner tous

Si vous avez des doutes à propos de tout ça, si vous ne savez pas trop comment vous y prendre ou si vous vous demandez comment vous allez bien pouvoir caser un suivi dans votre vie déjà chargée, cette méthode est faite pour vous.

Chaque jour, écrivez simplement un mot qui englobe ce que vous ressentez. C'est tout. Eh oui, c'est vachement simple, mais ce sont souvent les méthodes les plus simples et les plus rapides qui sont faciles à adopter et à conserver. Et c'est ce qu'on veut ici : une habitude quotidienne. Alors un mot par jour c'est super, vraiment, car ça suffira pour commencer à repérer des tendances, même si je pense que ça piquera votre curiosité (c'est normal, vous êtes fascinant.e !) et que vous commencerez à écrire plus qu'un mot.

Même si la plupart du temps, vous utilisez une autre méthode, il y a des chances pour que certains jours vous vous sentiez tellement bien, que vous en oublierez le suivi (N.B. : ça m'est arrivé). Alors si vous voyez que ça vous arrive souvent, utilisez la méthode d'un mot par jour lors de ces périodes de bonheur.

You can use the at a glance cycle dial on page 313, keep a note on your phone, or if you're into spreadsheets (apparently some people are) then you can easily create one that will give you a neat way of comparing things month by month. Actually, one word a day on a spreadsheet is a bloody great idea.

Use an app

Phone apps such as Clue, Kindara and Natural Cycles have many benefits and come in handy – they're very user friendly and the alerts help if you're prone to forgetting where you are in your cycle. But they do simplify and generalise experiences and it can be hard to make comparisons month by month. I want you to go deeper but it isn't a case of either/or, and you don't need to delete your menstrual cycle app. In fact, charting your cycle sits nicely alongside them. Do your research though, as some apps sell the data they collect to pharmaceutical companies, which is why I often recommend using Clue because they don't sell data, instead they work with research institutes at Oxford, Columbia, and Stanford universities. I'm also a fan of Clue's non-gendered interface.

Old fashioned pen and paper

This is my favourite method because you can write as little or as much as you like, colour code days (more on this in a moment), and if you're already into using a bullet journal (a system for using a notebook to plan, organise and track different aspects of life) then you can use it to rate some of the things you want to keep track of, such as energy, appetite and sexual desire on your daily pages, or have a chart in the same way you'd have a habit tracker and either use ticks or rate each item out of ten when they apply. When you keep track like this, I recommend including space for your non-ratable musings because there are bound to be some.

Vous pouvez utiliser en un coup d'œil le cadran menstruel se trouvant à la page 313, prendre note sur votre téléphone, ou si vous aimez les tableurs (apparemment c'est le cas de certaines personnes), alors vous pouvez facilement en créer un qui vous permettra de faire des comparaisons minutieuses mois par mois. En fait, un mot par jour sur un tableur c'est une idée sacrément géniale.

Utiliser une application

Les applications mobiles comme Clue, Kindara et Natural Cycles ont beaucoup d'avantages et sont utiles. Elles sont très faciles à utiliser et les rappels sont pratiques si vous avez tendance à oublier où vous en êtes dans votre cycle. Cela dit, elles simplifient et généralisent les expériences, et les comparaisons mois par mois peuvent donc s'avérer compliquées à faire. Je veux que vous alliez plus loin, mais vous ne devez pas choisir entre l'un ou l'autre et vous n'êtes pas obligé.e de supprimer votre application de cycle menstruel. En fait, le suivi de votre cycle se combine aisément avec ces applis. Faites quand même vos recherches, car certaines applis vendent les données collectées à des sociétés pharmaceutiques, c'est pourquoi je recommande souvent Clue, car ils ne vendent pas les données, au lieu de ça, ils travaillent avec les instituts de recherche des universités d'Oxford, de Columbia et de Stanford. Je suis également fan de l'interface non genrée de Clue.

La bonne vieille méthode du stylo et du papier

C'est ma méthode préférée, car vous pouvez écrire autant que vous voulez (peu ou beaucoup), donner un code couleur aux jours (nous y reviendrons plus tard), et si vous utilisez déjà un *bullet journal* (un système où vous vous servez d'un carnet pour planifier, organiser et suivre les différents aspects de la vie), alors vous pouvez l'utiliser pour évaluer dans votre agenda quotidien les choses dont vous voulez faire un suivi, comme l'énergie, l'appétit et le désir sexuel. Vous pouvez aussi faire un tableau de la même façon qu'un *habit tracker*⁸ et soit cocher des cases, soit noter sur dix chaque élément lorsqu'il survient. Quand vous faites ce genre de suivi, je vous suggère de laisser de la place pour vos pensées non mesurables, car il est certain qu'il y en aura quelques-unes.

⁸ Suivi des habitudes dans un *bullet journal* (N.d.I.T.)

Because the menstrual dial is an easy way of looking at the whole of your cycle at once (see an example of a completed dial on page 313), you can glue or tape copies of the dial into your notebook or get creative and draw your own. A blank dial is available to download for free from my website (see Resources).

What to Track

Keeping track of how you feel physically and emotionally is a really straightforward way of treating yourself better, because it gives you a way to spot patterns and to identify what you need in order to feel nourished and resilient. This daily practice will make you stronger, and I don't mean improving things so that your mood and energy never dips, because newsflash, you are human. Sure, strength is about your physical capabilities, but there's also strength in being vulnerable, in softening and easing up on yourself, in recognising and respecting where you're at, and working with what you've got.

You can keep track of the physical side of things by noting the following:

- Energy level
- Trouble sleeping
- Libido
- Appetite
- Cravings
- Digestive upsets
- Bloating
- Breast tenderness
- Headaches
- Backache or other body pain
- Menstrual cycle pain
- Basal body temperature
- Cervical fluid
- Cervical position

Puisque le cadran menstruel est une méthode simple et directe pour avoir une vue d'ensemble de votre cycle (voir l'exemple d'un cadran complété à la page 313), vous pouvez coller des copies du cadran dans votre carnet ou vous pouvez être créatif.ve et dessiner votre propre cadran. Vous pouvez télécharger gratuitement un cadran vierge sur mon site web (voir Ressources).

Le contenu du suivi

Un suivi de vos ressentis physiques et émotionnels est vraiment une méthode simple pour prendre mieux soin de vous, car il vous permet de repérer des tendances et de déterminer ce dont vous avez besoin pour vous sentir en bonne santé et être résistant.e. Cette habitude quotidienne vous rendra plus fort.e, et je n'entends pas par là une amélioration au point où votre humeur et votre énergie ne déclinent jamais, parce que flash spécial, vous êtes humain.e. Bien sûr, la force est en lien avec vos capacités physiques, mais être fort.e signifie aussi être vulnérable, être plus doux.ce et sympa avec vous-même, reconnaître et respecter où vous en êtes et faire avec ce que vous avez.

Vous pouvez suivre votre état physique en notant les éléments suivants :

- niveau d'énergie ;
- troubles du sommeil ;
- libido ;
- appétit ;
- envies irrésistibles ;
- troubles digestifs ;
- ballonnements ;
- sensibilité de la poitrine ;
- maux de tête ;
- mal de dos ou autre type de douleur physique ;
- douleurs menstruelles ;
- température basale du corps ;
- glaire cervicale ;
- position du col de l'utérus.

You also need to note how you're feeling emotionally. The ability to recognise the emotions that we feel varies from person to person. It took me a long time and a whole heap of therapy to be able to name what was going on inside me, so in case you struggle to do so too, or need help on some days of your cycle, here's a quick list for you to refer to:

- At peace
- Scattered
- Hyper
- Grounded
- Restless
- Anxious
- Depressed
- Resilient
- Frustrated
- Confused
- Angry
- Resentful
- Jealous
- Excited
- Joyful
- Doubtful
- Strong
- Weak
- Capable
- Sad
- Happy
- Empty
- Full (can feel good or too much)
- Nourished
- Worried
- Content

Vous devez aussi prendre note de vos émotions. La capacité à reconnaître les émotions que nous ressentons est différente d'une personne à l'autre. Il m'a fallu du temps et de nombreuses séances de thérapie pour être capable de nommer ce qui se passait au fond de moi. Donc, si vous avez aussi du mal à le faire ou si vous avez besoin d'aide certains jours de votre cycle, voici une petite liste que vous pouvez consulter :

- apaisé.e ;
- isolé.e ;
- surexcité.e ;
- bien dans sa peau ;
- agité.e ;
- anxieux.se ;
- déprimé.e ;
- résilient.e ;
- frustré.e ;
- perplexe ;
- furieux.se ;
- rancunier.e ;
- jaloux.se ;
- enthousiaste ;
- joyeux.se ;
- incertain.e ;
- fort.e ;
- faible ;
- compétent.e ;
- triste ;
- heureux.se ;
- vide ;
- comblé.e ou submergé.e ;
- en bonne santé ;
- inquiet.e ;
- satisfait.e.

You can also identify your needs for:

- Food
- Hydration
- Sleep
- Company and conversation
- Space and quiet
- Activity
- Intimacy and sex – with yourself or another
- Arts and culture
- A dishwasher
- Time to do what's important to you
- A hot bath
- Help

For the days when you want to explore your mood and experiences more deeply, here are some questions to reflect on. Depending on where you are in your cycle and your life some questions will feel more relevant than others. It's okay to answer one question or all of them:

- Is this a phase of your cycle where you feel at home, or at sea?
- What feels easy for you today? What feels hard?
- What needs do you have, emotionally, physically, spiritually, and practically? How can you tend to them in this cycle and in future cycles?
- What parts of your personality are in play during this phase of your cycle? How are they helping or hindering you?
- What, or who, are you drawn to or repelled by? How does that feel?
- How do you feel about your relationship with yourself in this phase, how are you talking to yourself?
- How do you feel about your relationship with others in this phase, how are you talking to others?
- Are you being kind to yourself, and if not, why not?
- How do the people around you react to you when you're in this phase, and how do their reactions feel to you?

Vous pouvez aussi déterminer si vous avez besoin :

- de nourriture ;
- d'hydratation ;
- de sommeil ;
- de compagnie et de conversation ;
- d'espace et de silence ;
- d'activité ;
- d'intimité et de rapports sexuels (avec vous-même ou quelqu'un d'autre) ;
- de divertissements artistiques et culturels ;
- d'un lave-vaisselle ;
- de temps pour faire ce qui est important pour vous ;
- d'un bain chaud ;
- d'aide.

Voici quelques questions qui méritent réflexion pour les jours où vous voulez examiner plus en détail votre humeur et vos expériences. Selon où vous en êtes dans votre cycle et dans votre vie, certaines questions sembleront plus pertinentes que d'autres. Si vous répondez à une question seulement ou à chacune d'entre elles, ce n'est pas grave :

- Est-ce une phase de votre cycle où vous vous sentez à l'aise ou perdu.e ?
- Qu'est-ce qui vous semble facile aujourd'hui ? Qu'est-ce qui semble difficile ?
- De quoi avez-vous besoin émotionnellement, physiquement, spirituellement et concrètement ?
Comment pouvez-vous satisfaire ces besoins pendant ce cycle et les suivants ?
- Quelles facettes de votre personnalité entrent en jeu lors de cette phase de votre cycle ?
Comment vous aident-elles ou vous freinent-elles ?
- Qu'est-ce ou qui est-ce qui vous attire ou vous dégoûte ? Qu'est-ce que ça vous fait ressentir ?
- Comment vous sentez-vous par rapport à votre relation avec vous-même lors de cette phase, comment vous parlez-vous à vous-même ?
- Comment vous sentez-vous par rapport à votre relation avec les autres personnes lors de cette phase, comment leur parlez-vous ?
- Êtes-vous dur.e avec vous-même, et si oui, pourquoi ?
- Comment réagissent vos proches à votre comportement lorsque vous êtes dans cette phase et que vous fait ressentir leurs réactions ?

- What challenges are you facing, how can you support yourself and how can you ask for support?
- What is your deepest desire today, how does that relate to where you are in your cycle and your life right now?
- What is your deepest fear today, how does that relate to where you are in your cycle and your life right now?
- If there was one thing you could somehow improve today, what would it be?
- What can you be proud of yourself for today?
- What are you grateful for today?
- Where do you get stuck or come undone?
- What are your natural talents in each phase, and how can you elevate them or make them seen/heard by others?
- What support can you give yourself or ask of others in each phase?

Putting it all Together

It's up to you how involved you get with tracking, but quite clearly you could end up with a lot of information, so let's take a look at what you can do with all of it.

At the end of each cycle, take some time to recap your experience of charting and of what you've tracked. What intention or plan did you set for this cycle and did it happen? What enabled that or got in the way? What insights have you gained and how can you practically apply them to future cycles? How can you love yourself more?

If you're using the menstrual dial or a diary then you can assess where each season began and ended by colour coding each day. By doing this you'll see within a few cycles how predictable your cycle is, and then you can colour code in advance so that when your best mate suggests a big night out, you'll know what dates to suggest. Hopefully the dates you give them will suit their cycle too!

- Quelles épreuves devez-vous affronter, comment pouvez-vous vous apporter du soutien et comment pouvez-vous demander de l'aide ?
- Que désirez-vous par-dessus tout aujourd'hui, en quoi est-ce lié avec la phase de votre cycle et de votre vie dans laquelle vous vous trouvez pour l'instant ?
- Quelle est votre plus grande peur aujourd'hui, en quoi est-ce lié avec la phase de votre cycle et de votre vie dans laquelle vous vous trouvez pour l'instant ?
- Si vous pouviez améliorer d'une manière ou d'une autre une seule chose aujourd'hui, qu'est-ce que ce serait ?
- De quoi êtes-vous fier.e aujourd'hui ?
- De quoi êtes-vous reconnaissant.e aujourd'hui ?
- À quel moment est-ce que vous bloquez ou craquez ?
- Quels sont vos talents naturels lors de chaque phase et comment pouvez-vous les laisser paraître ou faire en sorte que les autres puissent les voir/entendre ?
- Quel soutien pouvez-vous vous apporter à vous-même ou demander aux autres lors de chaque phase ?

Rassembler les informations

C'est vous qui déterminez votre degré d'engagement lors du suivi, mais manifestement, vous pourriez vous retrouver avec beaucoup d'informations, donc découvrons ensemble ce que vous pouvez en faire.

À la fin de chaque cycle, prenez un peu de temps pour faire un récap de votre expérience du suivi et des éléments suivis. Quel était l'objectif de ce cycle ou qu'aviez-vous planifié pour celui-ci et est-ce arrivé ? Qu'est-ce qui a permis cette concrétisation ou l'a empêchée ? Qu'avez-vous appris et comment pouvez-vous l'appliquer concrètement aux cycles suivants ? Comment pouvez-vous vous aimer davantage ?

Si vous utilisez le cadran menstruel ou un journal, alors vous pouvez estimer quand chaque saison a débuté et s'est terminée en donnant un code couleur à chaque jour. Avec cette méthode, vous verrez après quelques cycles à quel point le vôtre est prévisible et vous pourrez ensuite utiliser un code couleur à l'avance, ainsi, lorsque votre meilleur.e pote vous proposera une sortie, vous saurez quelles dates suggérer. Avec un peu de chance, les dates que vous proposerez seront aussi en accord avec son cycle !

To be forewarned is forearmed, so if you realise that there are days which are consistently tricky for you, write warnings about them in your calendar. I'm a fan of sticking 'slow down' as an all-day event on days 1, 2, 6, and 20, days when I can feel slightly depleted, and 'be alone' on days 21 and 24 when I really crave solitude and silence. That way, whatever I have to schedule for those days is done in mindfulness of how I'm likely to feel, and I'll try to move them to other days if possible.

Cycle tracking helps you to plan when to work hard, when to rest, when to hit the gym, when to be social, and when to take some time for yourself. Most of us are unable to live a life that's 100 per cent in tune with our cycle, so it's about bringing in awareness to those times where life doesn't sync up with the phase that we're in. When you have a full on day at work right in your premenstruum, make sure you get decent shut-eye the night before and don't skip meals, that way you can make the most out of your powers without being thrown off by exhaustion and low blood sugar.

Transition Days

If you notice that you're getting in the swing of a season but then have a day that's a bit off, it could be that you're transitioning from one season to the next. Transition days are days where it's common to feel a blip or a wobble, a slight falter which might manifest as feeling tired and emotional, or as intense as a rug being pulled from underneath your feet. They can be days where you feel too much, or not much, because sometimes they result in a sense of emptiness or numbness.

They come about because of resistance to leave a season that you feel at home in or that you haven't quite managed to express the powers of as you would have liked to. There may be anxiety about entering the upcoming season that could be about being seen, or your feelings around fertility – either because you want to conceive or really don't want to – and sadness if you want a relationship but aren't in one so there's an element of the missed connection. You might feel joy at leaving a season that you struggle in, but in rushing out of it without awareness, find yourself unravelling at the seams.

Il vaut mieux prévenir que guérir, donc si vous vous rendez compte qu'il y a des jours systématiquement difficiles pour vous, mettez des avertissements dans votre calendrier. Je suis une adepte des post-it « relax » comme activité principale pour les jours 1, 2, 6 et 20, les jours où je peux me sentir un peu faible, et des post-it « rester seule » lors des jours 21 et 24 quand j'ai vraiment envie de solitude et de silence. Ainsi, peu importe ce que je dois programmer pour ces jours-là, je le ferai en gardant en tête comment je me sentirai sûrement à ce moment-là et j'essayerai, si possible, de déplacer ce qui est prévu à d'autres jours.

Un suivi du cycle vous aide à déterminer quand vous pouvez travailler dur, vous reposer, aller à la salle de sport, être sociable et prendre du temps pour vous. La plupart d'entre nous sont incapables de mener une vie qui est à 100 pourcent en phase avec notre cycle, donc il s'agit de prendre conscience des périodes où la vie ne se synchronise pas avec la phase du cycle dans laquelle nous sommes. Lorsque vous avez une journée chargée au boulot juste pendant votre période prémenstruelle, assurez-vous de dormir un peu la nuit avant et de ne pas sauter de repas. De cette manière, vous pouvez profiter au maximum de vos pouvoirs sans être déstabilisé.e par la fatigue et une hypoglycémie.

Les jours de transition

Si vous remarquez que vous vous habituez à une saison, mais qu'ensuite vous avez un jour sans, il se pourrait que vous soyez en pleine transition d'une saison à l'autre. Il arrive souvent que lors des jours de transition vous ressentiez une baisse ou une instabilité, un léger fléchissement qui pourrait se traduire par une sensation de fatigue et d'émotivité ou par la forte impression que quelqu'un vous coupe l'herbe sous le pied. Lors de ces jours de transition, vous ressentirez peut-être beaucoup trop ou peu d'émotions, car, parfois, ils provoquent une sensation de vide ou de blocage.

Ils surviennent, car vous résistez à quitter une saison dans laquelle vous vous sentez à l'aise ou lors de laquelle vous n'avez pas vraiment réussi à utiliser les pouvoirs comme vous l'auriez voulu. Vous pourriez être anxieux.se à cause du début de la saison suivante, car celle-ci pourrait demander de se montrer au monde extérieur, ou à cause de vos ressentis concernant la fertilité (soit parce que vous voulez concevoir un enfant, soit vous n'en voulez pas du tout) et vous pourriez être triste si vous avez envie d'être en couple, mais que ce n'est pas le cas, ce qui donne l'impression de ne pas être en phase avec votre cycle. Vous pourriez être heureux.se de quitter une saison difficile, mais en vous dépêchant d'en sortir sans en être conscient.e, vous pourriez être sur le point de craquer.

Your feelings about each season can change throughout your lifetime. For years I was an ovulation queen and couldn't imagine ever favouring another phase in my cycle, but once my cycle returned after becoming a mother, I began to shy away from the sunny side of the cycle as I experienced a detachment with my sexuality. With that, a distinct wobble on day 6 emerged, and with some exploration, I realised that it was my resistance to being seen and being visible as a sexual being, and of wanting to retreat and reclaim some time for myself, which made entering the phases which are typically about being out there and connecting hard to head in to. Then there's the matter of writing this book in five menstrual cycles – the intense pressure of needing to be highly productive in my Spring and Summer really affected my previous desire to be in them.

In a 28-day cycle these transition days are likely to be around days 6, 12, 20, and 28, but remember this is about your cycle and you may well notice the timing of them is different for you. They can also vary month by month and come earlier or later depending on your health and what's going on in your life. Get to know when these days happen in your cycle and if they disrupt your flow, plan around them; do you need to include a calming and grounding walk through a park on your way to work? How about making sure you've got a nourishing meal for your lunch? Do you just need to lie down for half an hour when you get in the door?

Without cycle awareness, transitioning seasons can hit you hard. They're unexpected and can leave you feeling as if the ground is going from beneath you, spelling catastrophe for your mental health, relationships and work life. And some people will find that they struggle throughout Spring and Autumn because they are transitional seasons, whereas Winter and Summer act as the poles of the cycle because they contain the two main events; ovulation and menstruation. A client of mine called Catarina experiences this with her cycle, 'I feel much more settled and calm in Winter and Summer, and also more grounded and connected to myself.'

Vos sentiments par rapport à chaque saison peuvent changer au cours de votre vie. Pendant des années, j'étais une reine de l'ovulation et je n'imaginais pas préférer un jour une autre phase de mon cycle, mais une fois que celui-ci est réapparu après que je suis devenue maman, j'ai commencé à m'éloigner de la phase ensoleillée du cycle, car je ressentais un détachement par rapport à ma sexualité. Qui plus est, une instabilité marquée est apparue lors du jour 6 et, après réflexion, j'ai compris que je luttais pour ne pas me montrer et être vue comme un être sexuel et que je voulais m'isoler et récupérer du temps pour moi. Tout ça a rendu difficile l'arrivée des phases où normalement on est sociable et on se connecte avec les autres. Puis, le problème est que j'ai écrit ce livre pendant cinq cycles menstruels. Finalement, j'étais désenchantée d'arriver au printemps ou en été à cause de l'énorme pression de devoir être extrêmement productive lors de ces deux saisons.

Dans un cycle de 28 jours, les jours 6, 12, 20 et 28 risquent sûrement d'être des jours de transition, mais n'oubliez pas qu'il s'agit de votre cycle et que le timing pourrait être différent pour vous. Ils peuvent aussi changer de mois en mois et arriver plus tôt ou plus tard en fonction de votre santé et de ce qu'il se passe dans votre vie. Essayez de savoir quand ces jours surviennent dans votre cycle et, s'ils bouleversent votre rythme, faites vos plans en fonction d'eux. Par exemple : Avez-vous besoin de faire une promenade apaisante à pieds nus dans un parc sur le chemin du boulot ? Pourquoi ne pas faire en sorte de manger un repas nourrissant pour le déjeuner ? Avez-vous simplement besoin de vous allonger pendant une demi-heure lorsque vous rentrez à la maison ?

Si vous n'êtes pas conscient.e de votre cycle, passer d'une saison à l'autre peut être vraiment pénible. Ces jours de transition sont inattendus et peuvent vous donner l'impression que le sol se dérobe sous vos pieds, ce qui représente une catastrophe pour votre santé mentale, vos relations et votre vie professionnelle. Et certaines personnes auront des difficultés avec le printemps et l'automne, car ce sont des saisons de transition, alors que l'hiver et l'été sont les piliers du cycle, car elles comprennent les deux événements majeurs : l'ovulation et les règles. Une de mes patient.e.s du nom de Catarina connaît ce phénomène avec son cycle : « Je me sens bien plus à l'aise et calme pendant l'hiver et l'été, et également mieux dans ma peau et plus connectée avec moi-même. »

With cycle awareness you know to expect these transitional days and seasons, and can soften the blow by landing on a mattress – which may be in a very literal sense in that lying down and doing nothing might make you feel a million times better – or it might be simply talking to yourself with kindness because you have an awareness of what’s going on, stepping back from the daily responsibilities that you’re able to, or bringing in other strategies to manage menstrual cycle issues. The key is to just get charting so that you know when to expect your period and how to care for yourself when you do.

Cycle tracking brings you into a more intimate relationship with yourself. It gives you the confidence to say ‘yes’ and to fully embrace your natural talents and opportunities, to develop healthy boundaries and confidence in all aspects of your life, to recognise your own needs and desires, and to cultivate self-respect and self-worth. It’s the shit, so let’s get into it.

Si vous êtes conscient.e de votre cycle, vous savez à quoi vous attendre lors des jours et des saisons de transition, et vous pouvez amortir le choc en atterrissant sur un matelas. Ça pourrait avoir un sens très littéral, car vous allonger et ne rien faire pourraient vous faire vous sentir 100 fois mieux, ou bien, vous pourriez simplement vous parler à vous-même avec gentillesse (car vous êtes au courant de ce qu'il se passe dans votre corps), prendre du recul par rapport aux responsabilités quotidiennes que vous devez assumer ou mettre en place d'autres stratégies pour gérer les problèmes de cycle menstruel. Le secret est de simplement commencer un suivi, ainsi, vous saurez quand vos règles apparaîtront et comment prendre soin de vous à ce moment-là.

Le suivi du cycle vous permet de créer une relation plus intime avec vous-même. Ainsi, vous serez capable de dire « oui », de reconnaître complètement vos talents naturels et de saisir vos occasions, d'établir des limites équilibrées et d'être confiant.e dans tous les aspects de votre vie, de reconnaître vos besoins et désirs personnels, et de cultiver le respect de soi et l'estime de soi. Ça déchire, alors entrons dans le vif du sujet !

III. Commentaires traductologiques

1. L'écriture inclusive

Dans cette traduction du livre *Period Power*, j'ai fait le choix audacieux d'utiliser l'écriture inclusive pour diverses raisons qui sont exposées ci-dessous.

L'écriture inclusive, aussi appelée langage épïcène ou neutre, est une forme récente d'écriture qui vise à changer les dictats sexistes de la langue française. Selon le Collectif contre les violences familiales et l'exclusion, « l'écriture inclusive est une manière de renverser la règle grammaticale fondamentale que nous avons tou.te.s apprise à l'école : “Le masculin l'emporte sur le féminin”⁹. » L'objectif de ce concept est d'éradiquer les inégalités hommes/femmes dans la langue, étant donné que le français, contrairement à l'anglais par exemple, est une langue qui met l'accent sur la différence entre le masculin et le féminin. Notre société est en perpétuelle évolution et la question de l'égalité entre les hommes et les femmes est devenue une priorité pour de nombreuses personnes, organisations, etc. Cette forme d'écriture s'est donc répandue ces dernières années dans le but de remédier à cette inégalité, même si elle fait l'objet de nombreux débats. En effet, l'Académie française, institution qui fait loi dans l'usage du français, a fait une déclaration en défaveur de l'écriture inclusive. L'Académie déclare notamment que, « prenant acte de la diffusion d'une “écriture inclusive” qui prétend s'imposer comme norme, [elle] élève à l'unanimité une solennelle mise en garde. La multiplication des marques orthographiques et syntaxiques qu'elle induit aboutit à une langue désunie, disparate dans son expression, créant une confusion qui confine à l'illisibilité¹⁰. » L'Académie soutient que l'écriture inclusive est source de complications pour les locuteur.ice.s et qu'elle n'apporte rien à part des lourdeurs. Cependant, dans cette courte déclaration, l'Académie ne fait jamais mention du but premier de cette écriture, c'est-à-dire l'égalité. Elle n'essaye pas de voir le côté positif de cette démarche et la rejette sans avoir tenté de la comprendre.

De plus, cet argument de l'Académie sur l'illisibilité de l'écriture inclusive n'est qu'une excuse parmi tant d'autres pour tenter de discréditer cette méthode d'écriture. En effet, la question de la lisibilité a été étudiée et il en ressort que l'écriture inclusive ne pose pas de

⁹ L'article sur le site du Cvfe <https://www.cvfe.be/publications/analyses/188-l-ecriture-inclusive-un-pas-de-plus-vers-l-egalite> consulté le 8 février 2021.

¹⁰ La déclaration sur le site de l'Académie française <http://www.academie-francaise.fr/actualites/declaration-de-l-academie-francaise-sur-lecriture-dite-inclusive> consulté le 8 février 2021.

problème de lecture, une fois que les lecteurs.rice.s sont habitué.e.s à cette façon de faire. Pascal Gygax et Noelia Gesto ont démontré dans une étude auprès d'étudiant.e.s sur la corrélation entre féminisation et lourdeur d'un texte que, « passé un effet de surprise à la première occurrence d'une rédaction non-sexiste, des étudiant.e.s ne lisent pas plus lentement un texte féminisé et n'ont pas plus de difficulté à le comprendre. Dès la deuxième apparition de la forme épiciène ils maintiennent une vitesse de lecture inchangée ¹¹. » Il est temps d'arrêter de sous-estimer le public cible et de croire en sa capacité d'adaptation aux évolutions de la langue. En effet, prenons par exemple les différents modes d'expression visuelle qui existent de nos jours, comme les SMS, les films sous-titrés, les bandes dessinées, les écrans dédoublés (appels Skype), etc. La langue a énormément évolué à la suite de l'avènement de ces nouveaux modes de communication. Par exemple, les émojis ont révolutionné la langue d'une certaine manière et pourtant, le public a su s'y habituer. Ces petites images sont parfois insérées en plein milieu d'un texte et cela ne pose aucun problème de lecture. De plus, la multiplication des informations sur certains sites web (bandeaux publicitaires, etc.) ou les formes typographiques pour les dialogues sur les supports-papier sont également admises par le public. Cette diversité démontre la capacité du public à s'adapter aux nouveaux modes de communication ¹². Alors pourquoi ne serait-ce pas le cas avec l'écriture inclusive ?

Tout d'abord, ce choix de l'écriture inclusive n'est pas anodin et n'est pas simplement militant. En effet, dans *Period Power*, l'autrice expose son opinion quant à l'importance de l'utilisation de la langue pour parler du corps féminin, mais également pour inclure toutes les identités de genre. Maisie Hill exprime clairement dans cet ouvrage son envie de changer la langue pour qu'elle soit plus en harmonie avec les défis actuels de notre société, notamment de rendre la langue plus inclusive pour tout individu, peu importe son genre. En voici un exemple concret, issu de l'introduction de ce livre :

Not everyone who is a woman has a menstrual cycle or womb, and not everyone who has a menstrual cycle and a womb is a	Toutes les femmes n'ont pas de cycle menstruel ou d'utérus et toutes les personnes ayant un cycle menstruel ou un utérus ne sont
---	--

¹¹ GYGAX, Pascal, & GESTO, Noelia (2007). « Féminisation et lourdeur de texte ». *L'Année psychologique*, 107(2), p. 243. https://www.persee.fr/doc/psy_0003-5033_2007_num_107_2_30996 consulté le 12 février 2021.

¹² ARBOGAST, Mathieu (2017). *La rédaction non-sexiste et inclusive dans la recherche : Enjeux et modalités pratiques*. Institut national d'études démographiques, p. 21. https://www.ined.fr/fichier/s_rubrique/26649/document_travail_2017_231_ecriture.non.sexiste_genre.fr.pdf consulté le 12 février 2021.

woman. I want to acknowledge that people of all gender identities can have a menstrual cycle and have avoided the use of pronouns in order to keep language inclusive and reflective of this diversity.	pas toutes des femmes. Je veux montrer que les personnes de toutes les identités de genre peuvent avoir un cycle menstruel et j’ai utilisé l’écriture inclusive afin de refléter cette diversité. (p. 10)
--	--

Dans cet extrait, l’auteurice montre son envie de s’adresser dans son livre à tout individu sans exception et, en tant que traductrice, il est de mon devoir de rendre dans le texte cible l’intention de l’auteurice. Comme l’expliquent Katharina Reiss et Hans Vermeer, « *it has been frequently claimed that a *translatum* should have the “same effect” as the source text; but, for this to be possible, it may be necessary to change the function* ¹³. » Ainsi, l’écriture inclusive permet de rendre l’intention de l’auteurice tout en étant adapté au public cible. Même si l’on peut penser qu’un livre sur les menstruations s’adresse en grande partie à des femmes, il ne faut pas oublier par exemple que certains hommes (nés femmes) ont toujours leurs règles et pourraient se sentir exclus si ce livre ne fait référence qu’aux femmes. C’est pourquoi j’ai décidé d’utiliser l’écriture inclusive, quand c’est possible (ex. : lorsque l’auteurice utilise *she* ou *woman*, l’écriture inclusive ne peut pas être appliquée), pour être en accord avec l’opinion de l’auteurice. De plus, après un échange de mails avec l’assistante de l’auteurice, j’ai pu obtenir l’avis de Maisie Hill sur la question de l’utilisation de l’écriture inclusive pour la traduction francophone de son livre (voir annexe 1). Maisie Hill semblerait donc partante pour utiliser l’écriture inclusive si une traduction francophone officielle devait voir le jour. Elle explique notamment qu’elle serait heureuse d’être, avec le.a traducteur.rice de son livre, des pionnier.e.s de la langue. Dans cet échange de mails, l’assistante de l’auteurice a également joint un exemple de la traduction en allemand du livre *Period Power* (voir annexe 1). La traduction dans cette langue a également dû être adaptée sur le plan du genre des mots. En effet, l’allemand connaît en partie le même problème que le français, les mots ont un genre contrairement à l’anglais. C’est pourquoi le.a traducteur.rice allemand.e a choisi d’utiliser une langue neutre et donc d’inclure toutes les identités de genre dans la traduction. Il s’agit d’une raison de plus qui me confirme la pertinence de l’utilisation de l’écriture inclusive en français, car ainsi, la traduction francophone reste en phase avec le texte source et les traductions dans les autres langues.

¹³ REISS, Katharina, & VERMEER, Hans J. (2014). *Towards a General Theory of Translational Action: Skopos Theory Explained* (C. Nord, Trad.; Taylor&Francis Group). Routledge. p. 93.

Traduction : « Il a souvent été affirmé qu’un *translatum* devrait avoir le “même effet” que le texte source, mais pour que cela soit possible, il peut s’avérer nécessaire de changer la fonction. » (N.d.l.T.)

Pour revenir à l'exemple cité ci-dessus dans le cadre, une adaptation était nécessaire dans la traduction, puisque l'écriture inclusive n'existe pas en anglais et n'aurait pas vraiment « d'utilité » si c'était le cas. La langue anglaise possède une autre stratégie pour rendre un discours plus neutre (expliquée dans le paragraphe ci-dessous). En effet, la stratégie de l'autrice ici était d'éviter les pronoms personnels *he/she* le plus possible, une démarche impossible en français, car la langue ne le permet pas. Cependant, l'écriture inclusive est l'approche la plus connue et la plus facile à mettre en place en français pour conserver la neutralité d'un texte. C'est pourquoi j'ai traduit *avoided the use of pronouns* par « j'ai utilisé l'écriture inclusive ». De plus, pour éviter une redondance, j'ai omis la traduction de *language inclusive* puisque ce concept est déjà présent dans le syntagme « j'ai utilisé l'écriture inclusive ».

Évidemment, la langue anglaise peut plus facilement s'adapter et donc adopter une langue neutre, car elle ne suit pas les mêmes règles que le français. Elle a la possibilité d'utiliser le pronom neutre *they*¹⁴ pour éliminer toute ambiguïté et adapter le texte pour qu'il soit accessible à toute identité de genre, ce que malheureusement le français ne peut pas faire. En effet, en français, il n'existe pas de pronom personnel pluriel neutre (comme *they* en anglais) qui pourrait servir de substitut aux pronoms personnels singuliers « il » et « elle ». Pour le pluriel en français, les pronoms restent les mêmes mots genrés avec la marque du pluriel en plus. Le français ne peut donc pas suivre la méthode anglaise puisque l'essence même de la langue est basée sur la différence entre masculin et féminin. Voici un exemple de l'utilisation de *they* en anglais dans un souci de neutralité :

<p>If, however, they are clued up on your menstrual map (in whatever way you want to share it), they'll know that what you really want is a green chicken curry on the sofa and very little conversation, but some snuggling would feel good (as long as you don't have to listen to them eating).</p>	<p>À l'inverse, s'iel connaît votre plan menstruel par cœur (peu importe comment vous voulez le partager), iel saura que vous voulez vraiment juste manger une pizza quatre fromages dans le canapé et ne pas trop discuter, mais que quelques câlins seraient les bienvenus (tant que vous ne devez pas l'entendre mâcher sa nourriture). (p. 42 §1)</p>
--	---

¹⁴ BINARD, Florence (2015). « Translating Feminisms: De-genderization or Feminization ». In CAZÉ, Antoine, & LANSSELLE, Rainier. *Translation in an International Perspective: Cultural Interaction and Disciplinary Transformation*. Peter Lang. p. 238–240.

Dans cet extrait, l'autrice fait référence au partenaire des lecteur.rice.s, il ne s'agit donc pas d'un *they* comme marque du pluriel, mais bien d'un pronom neutre, car un.e partenaire peut très bien être un homme, mais également une femme ou une personne transgenre, etc. Comme il n'est pas possible d'utiliser la même stratégie en français, l'écriture inclusive a tout à fait sa place dans cet exemple, puisqu'elle permet de ne pas exclure les personnes faisant partie de la communauté LGBTQ⁺.

Le pronom « iel » a été choisi après mure réflexion, car il existe plusieurs versions des pronoms personnels dans l'écriture inclusive. Au départ, mon choix s'était porté sur « ille », sans de vraies raisons apparentes puisque je pensais que chacun de ces pronoms se valait. Toutefois, après quelques recherches supplémentaires, j'ai découvert qu'« iel » était plus populaire¹⁵ et il m'a semblé préférable d'employer le pronom neutre le plus usité. De plus, à l'oral, le pronom « iel » permet de comprendre que l'orateur.rice se veut inclusif.ve, contrairement à « ille » qui à l'oral pourrait être confondu avec le pronom personnel masculin « il ». Il existe également de nombreux autres pronoms personnels neutres (yel, ol, ul, ael, im, etc.), mais qui sont moins connus, c'est pourquoi mon choix s'est finalement porté sur « iel ».

Ensuite, l'objectif d'un.e traducteur.rice est de rendre dans la langue cible ce que l'auteur.rice a voulu dire dans la langue source. Parfois, certaines adaptations sont nécessaires pour la langue cible, mais il est également important de faire évoluer la langue cible en fonction des idées novatrices de l'auteur.rice du texte source. Plusieurs théoricien.ne.s de la traduction (J.-R. Ladmiral, Martin Luther, Marianne Lederer, etc.) soutiennent qu'un.e traducteur.rice doit être « invisible » en quelque sorte, c'est-à-dire que le.a lecteur.rice ne doit pas se rendre compte qu'un texte est en fait une traduction. Le.a traducteur.rice devrait être « un serviteur silencieux¹⁶ » du texte source. Cependant, la question se pose de savoir pourquoi le.a traducteur.rice ne pourrait pas être plus visible et, de ce fait, contribuer à l'évolution de la langue elle-même. Les instigateurs des évolutions dans une langue sont essentiels. Ce rôle pourrait parfaitement convenir aux traducteur.rice.s, dans une certaine mesure, bien sûr. Jean-Noël Robert prend l'exemple d'anciennes traductions d'écritures bouddhistes vers le chinois dans

¹⁵ <https://lavieenqueer.wordpress.com/2018/07/26/petit-dico-de-francais-neutre-inclusif/> consulté le 8 février 2021.

¹⁶ HUIYI, Wu (2015). « Quand le traducteur se fait visible : essai d'analyse des notes du traducteur dans la *Description de l'Empire de la Chine et de la Tartarie chinoise* ». In CAZE, Antoine, & LANSELLE, Rainier. *Translation in an international perspective: Cultural interaction and disciplinary transformation*. Peter Lang. p. 52.

son chapitre « Translate Scripture and Change the World » du livre *Translation in an International Perspective*. Il a pu démontrer que ces traductions ont influencé en profondeur la culture, la langue et la façon de voir le monde en Chine. Il affirme que :

[...] *deep within the process of translation another, less-apparent process is unfolding – the transfer of grammatical categories long-present in the source language, but which the target language had never before felt the necessity to express in a systematic fashion. The systematization of expressing foreign grammatical categories led slowly but surely to changes in the very way that speakers of the target language comprehended the world*¹⁷.

La traduction a au cours des siècles permis de transformer les langues, de les faire évoluer, d'adopter de nouvelles caractéristiques linguistiques (pas seulement en Chine, un exemple parmi d'autres). L'écriture inclusive n'est pas tellement différente de ce phénomène que décrit J.-N. Robert. Elle est simplement une évolution de la langue que le.a traducteur.ice peut tenter d'implémenter petit à petit. Cela peut faire également penser à l'idéologie de Lawrence Venuti qui dit que : « le traducteur est le maître secret de la différence des langues, non pas pour l'abolir, afin d'éveiller, dans la sienne, par les changements violents ou subtils qu'il lui apporte, une présence de ce qu'il y a de différent, originellement, dans l'original¹⁸. » Selon L. Venuti, le.a traducteur.ice possède les outils pour faire évoluer une langue. Il s'oppose notamment aux théories anglo-américaines qui prônent l'invisibilité et la transparence des traducteur.ice.s. Ces théories mettent l'accent sur le critère de lisibilité d'un texte et, de ce fait, le.a traducteur.ice devrait s'efforcer de « lisser » le texte cible pour que l'Étranger (ex. : termes ou concepts étrangers) ne se manifeste pas¹⁹. Dans le cas de ce livre, l'écriture inclusive permet d'introduire

¹⁷ ROBERT, Jean-Noël (2015). « Translate Scripture and Change the World – How Translation Transformed a Language, a World-View, a Text: An Example from East Asia ». In CAZÉ, Antoine, & LANSELLE, Rainier. *Translation in an international perspective: Cultural interaction and disciplinary transformation*. Peter Lang. p. 29.

Traduction : « Au sein du processus de traduction, un autre processus, moins apparent, a lieu – le transfert de catégories grammaticales présentes depuis longtemps dans la langue source, mais que la langue cible n'avait jamais eu auparavant le besoin d'exprimer de manière systématique. La systématisation de l'expression des catégories grammaticales étrangères a conduit, lentement mais sûrement, à des changements dans la manière même dont les locuteurs de la langue cible appréhendaient le monde. » (N.d.l.T.)

¹⁸ ZHANG, Florence X. (2015). « Traduction et révolution – Une lecture de la pensée de la traduction de Lu Xun » In CAZÉ, Antoine, & LANSELLE, Rainier. *Translation in an international perspective: Cultural interaction and disciplinary transformation*. Peter Lang. p. 103.

¹⁹ DURIN, Corinne (1995). « Lawrence Venuti. The Translator's Invisibility. A History of Translation. London and New York, Routledge, coll. "Translation Studies." ». *TTR. Traduction, terminologie, rédaction*, 8(2), p. 283–284. <https://www.erudit.org/fr/revues/ttr/1995-v8-n2-ttr1483/037229ar/> consulté le 13 mai 2021.

dans la langue française le concept de texte non genré comme l'anglais a la possibilité de le faire (avec une autre stratégie évidemment). En laissant apparaître l'Étranger dans la traduction, le.a traducteur.rice peut faire passer le message de l'auteur.rice et faire évoluer sa propre langue.

Enfin, sur un plan plus personnel, la question de l'égalité est un sujet qui me tient à cœur. L'égalité des sexes est l'un des grands défis de notre siècle et j'espère, pouvoir avec cette traduction, apporter ma pierre à l'édifice. Si mon choix d'utiliser l'écriture inclusive peut aider une ou plusieurs personnes qui liraient ce livre, dans l'éventualité où la traduction serait publiée officiellement, à se sentir comprises et intégrées, alors je pense que j'aurais déjà accompli quelque chose d'utile pour notre société.

2. Le public cible

Dans ce livre, l'autrice se veut inclusive et cherche à toucher toute personne qui pourrait être concernée de près ou de loin par ce sujet : le cycle menstruel. En effet, elle s'adresse non seulement aux femmes, mais également aux personnes transgenres, non binaires, ménopausé.e.s, aux adolescent.e.s, aux partenaires de personnes menstruées, etc. Le public cible de ce livre est donc très vaste.

Chaque texte a un public cible qui lui est propre et le.a traducteur.rice se doit de traduire le texte tout en tenant compte de ce public. Selon la théorie du Skopos, développée par Katharina Reiss et Hans Vermeer, « *the relationship between the source text and the target text is not an exact mapping of text elements. The general principle is that a set X of source values has to be represented by a set Y of target values. This can imply both losses and gains*²⁰. » Reiss et Vermeer soutiennent qu'un.e traducteur.rice, lors de l'exercice de traduction, doit faire passer d'une langue à une autre des idées et des concepts en essayant de garder en tête l'objectif de l'auteur.rice du texte source. Cependant, iel doit également porter une attention particulière aux attentes du public cible. Par conséquent, des changements devront être opérés lors de la traduction pour que le texte cible soit compréhensible pour le public cible. Cela pourra se traduire par des pertes (ex. : jeux de mots, nuances, etc.) dans le texte cible, mais également par des gains (ex. : clarté, jeux de mots à d'autres endroits, etc.).

²⁰ REISS, Katharina, & VERMEER, Hans J., *op. cit.*, p. 113.

Traduction : « La relation entre le texte source et le texte cible n'est pas une cartographie exacte d'éléments textuels. Le principe général est qu'une série X de valeurs sources doit être représentée par une série Y de valeurs cibles. Cela peut impliquer des pertes comme des gains. » (N.d.I.T.)

Le public cible et le public source de ce texte ne sont pas diamétralement opposés, car il s'agit d'un texte de vulgarisation sur un sujet gynécologique (cf. 4.2). Le texte source et le texte cible s'adressent tous les deux à un public n'ayant pas ou peu de connaissances sur le cycle menstruel. Il convient donc de rester dans un style de langage accessible à tous. De plus, ce texte touche toutes les tranches de la population et ne nécessite donc pas de se focaliser entièrement sur un vocabulaire spécifique à une population précise (ex. : langage de jeunes). Cependant, là où le public cible et source diffèrent, c'est que l'anglais et le français sont deux langues bien différentes sur de nombreux points. Elles ne sont pas régies par les mêmes règles grammaticales, culturelles, fonctionnelles, etc. Transposer un texte d'une langue à une autre implique toujours de devoir effectuer des changements, des adaptations nécessaires pour être compris par les lecteur.rice.s cibles et être en accord avec leur langue. Il s'agit notamment de deux cultures différentes qui se croisent et certaines références culturelles n'auront pas d'équivalent dans l'autre culture. Ainsi, le.a traducteur.rice devra parfois avoir une approche cibliste et insuffler le même sentiment au public cible que celui du texte source.

En traduction, il existe deux camps : les sourciers et les ciblistes. Les premiers se concentrent sur la fidélité du texte cible au texte source. Ils prônent généralement une traduction plus littérale pour conserver l'intention de l'auteur.rice. En comparaison, les ciblistes se focalisent principalement sur la langue et la culture cibles. Ils ont davantage tendance à s'éloigner du sens littéral d'un texte source pour adapter le message en fonction de la culture et des habitudes de la langue cible²¹. En ce sens, l'idéologie de L. Venuti se rapproche des sourciers, puisqu'il prône l'intégration de l'Étranger dans le texte cible. Cependant, une traduction peut être un mélange de ces deux stratégies (sourcière et cibliste), il ne faut pas forcément faire un choix entre l'une ou l'autre. Voici un exemple où il était pertinent d'adopter une approche cibliste pour la traduction de cette référence culturelle :

<p>If you've got one minute to spare a day (it can even be whilst you brush your teeth or stick the kettle on), then this is a practice that you can do because it involves the simple act of noticing how you feel and writing it down.</p>	<p>Si vous avez un moment de dispo par jour (ça peut même être pendant que vous vous brossez les dents ou que vous mettez la cafetière en marche), alors vous pouvez vous entraîner, car il suffit de constater ce que vous ressentez et de le noter. (p. 41 §1)</p>
---	---

²¹ LADMIRAL, Jean-René (2014). *Sourcier ou cibliste*. Les Belles lettres.

Dans cet exemple, il était intéressant de s'adapter au public cible pour rendre le texte plus parlant pour le.a lecteur.rice cible. En effet, en anglais, l'autrice parle de *kettle*, c'est-à-dire une bouilloire pour faire du thé, car les Britanniques en sont très friands contrairement aux pays francophones qui ont plutôt une culture du café. C'est pourquoi l'utilisation de « cafetière » à la place de « bouilloire » est judicieuse, car le public francophone s'identifiera plus facilement au fait de mettre la cafetière en route que de mettre la bouilloire à chauffer. C'est un exemple de référence culturelle qui diffère d'une langue à une autre, car chaque langue possède sa propre culture et ses propres habitudes (ici la boisson bue entre autres le matin). Évidemment, le thé est une boisson qui est également consommée dans les pays francophones, mais elle ne dispose pas du même statut culturel qu'au Royaume-Uni. C'est justement plutôt le café qui est considéré comme la boisson bue habituellement le matin dans les pays francophones.

Ce livre regorge d'exemples similaires où une adaptation au public cible était pertinente. Voici une liste non exhaustive de ces cas de références culturelles :

There have been times when I have been close to calling 999 and begging for morphine.	À certains moments, j'étais à deux doigts d'appeler le 112 et de les supplier de m'apporter de la morphine. (p. 11 §2)
--	---

Le 999 est le numéro d'appel d'urgence au Royaume-Uni, le pays où réside l'autrice qui raconte son histoire personnelle. Néanmoins, cette référence ne sera pas pertinente auprès d'un public francophone puisque ce numéro n'éveillera rien dans leur esprit. De plus, la possibilité de mettre entre parenthèses une explication concernant ce numéro ajouterait de la lourdeur au texte. La meilleure solution était d'adapter cette référence au public cible en remplaçant ce numéro par le numéro d'appel d'urgence européen, le « 112 », que les lecteur.rice.s francophones reconnaîtront directement.

Frustratingly, the Tory government and the Department of Education in the UK have not followed suit.	À ma grande déception, le gouvernement conservateur et le ministère de l'Éducation du Royaume-Uni n'ont pas fait de même. (p. 14 §2)
---	---

Cet exemple montre de nouveau la différence de culture entre les lecteur.rice.s des deux langues. En effet, le parti politique qui est au pouvoir actuellement au Royaume-Uni n'est autre que le Parti conservateur. Le terme *tory* fait référence à un ancien parti conservateur britannique

qui a été remplacé par le Parti conservateur²². Les Britanniques utilisent encore aujourd'hui couramment ce terme pour désigner le Parti conservateur, mais il est utilisé d'une manière un peu péjorative en général²³. Cependant, il n'a pas vraiment de sens pour un.e lecteur.rice francophone qui ne parle pas anglais ou n'a pas de connaissances concernant la politique au Royaume-Uni. La solution fut donc de décrire brièvement la vision politique du gouvernement et donc de parler d'un « gouvernement conservateur », puisqu'il s'agit bien de la droite conservatrice.

Une autre différence entre le public cible et le public source est la façon dont on s'adresse à lui. En anglais, les auteur.rice.s utilisent *you*, car il n'existe pas d'autre pronom pour s'adresser à quelqu'un. Ils n'ont pas besoin de faire un choix en fonction du public auquel ils s'adressent. Par comparaison, le français possède le « tu » et le « vous » pour marquer la différence de respect et de politesse. Il convient d'utiliser généralement le « vous » en français pour éviter d'être trop familier ou de donner l'impression de parler à des enfants. C'est la forme d'adresse la plus spontanément utilisée par le grand public et dans la majorité des cas, lors d'une conversation entre adultes, le « vous » est d'abord employé avant de passer au « tu » si cela est permis par l'interlocuteur²⁴. En effet, le « tu » est souvent utilisé dans les textes pour enfants, car il permet de créer une relation plus amicale et plus proche avec le.a lecteur.rice. Cette dualité tu/vous est une convention sociale en français, mais qui n'existe pas en anglais. Même si, dans *Period Power*, Maisie Hill écrit d'une façon très décontractée, ce qui pourrait donner l'impression qu'utiliser le « tu » est acceptable, il est nécessaire de conserver le « vous » pour garder une certaine distance avec le.a lecteur.rice. En effet, il s'agit avant tout d'un texte qui permet d'informer un public très large et beaucoup de lecteur.rice.s francophones pourraient ne pas être à l'aise avec l'utilisation du « tu ».

Dans l'exemple ci-dessous, le côté très informel de la phrase en anglais montre que l'autrice s'adresse à ses lecteur.rice.s comme à des ami.e.s. Il est intéressant de remarquer que Maisie Hill utilise également une version très informelle du verbe *want*, c'est-à-dire *wanna*, souvent utilisée dans le langage oral et dans un contexte familier. Elle ne prend même pas la peine d'utiliser le pronom *you*, ce qui renforce encore l'informalité. Néanmoins, ce n'est pas possible

²² Le dictionnaire du CNRTL <https://www.cnrtl.fr/definition/tories> consulté le 15 février 2021.

²³ <https://www.universalis.fr/encyclopedie/tories/> consulté le 15 février 2021.

²⁴ COVENEY, Aidan (2010). « Vouvoiement and tutoiement: Sociolinguistic reflections ». *Journal of French Language Studies*, 20(2), p. 137 <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-french-language-studies/article/vouvoiement-and-tutoiement-sociolinguistic-reflections/3D90CB829F3845F1B529A2740166931D> consulté le 15 février 2021.

en français, car cette langue met énormément l'accent sur la politesse et le respect. Il est primordial d'ajouter un « vous » et de garder un style plus neutre.

Wanna know when she discovered this? 1998.	Vous voulez savoir quand elle a découvert tout ça ? En 1998. (p. 22 §3)
---	--

Toutefois, il est important de remarquer que le « vous » utilisé en français peut avoir deux objectifs : s'adresser à quelqu'un avec politesse ou faire référence à un groupe de personnes. Dans ce cas-ci, l'autrice pourrait faire également référence à un groupe de personnes plutôt qu'à un.e seule lecteur.rice. En effet, le *you* en anglais peut faire référence à une ou plusieurs personnes. Cela renforce la pertinence d'utiliser le « vous » dans la traduction.

Enfin, les conventions et les normes sociales du français ne doivent pas empêcher le.a traducteur.rice de conserver le ton, ici informel, de l'autrice. Il faut trouver un juste milieu entre le style de l'autrice et les attentes du public cible. Cette question de l'informalité du texte sera développée ci-dessous dans la section 4.1. Dans cet exemple ci-dessus, l'utilisation du pronom démonstratif « ça » ajoute un côté informel à la phrase en français. L'utilisation du « ça » dans la traduction sera également expliquée plus tard dans la section 4.1. De plus, afin d'équilibrer la phrase, la structure syntaxique a été adaptée pour être plus informelle en français (absence de l'inversion sujet-verbe).

3. Type de texte

K. Reiss et H. Vermeer séparent les différents types de textes en trois catégories : informatif, expressif et incitatif. Le livre *Period Power* est un mélange entre texte informatif et texte incitatif. En effet, selon la définition de K. Reiss et H. Vermeer, « *if the text has been composed with the intention of passing on news, knowledge, views, etc. (which can be assigned to the representational function of language), we speak of an informative text type*²⁵ ». Un texte informatif a donc pour objectif d'informer les lecteur.rice.s, de partager un savoir. C'est le cas dans le livre de Maisie Hill, puisqu'elle donne des informations sur les menstruations, sur le corps féminin, etc. Elle partage ses connaissances acquises au cours des années pendant

²⁵ REISS, Katharina, & VERMEER, Hans J., *op. cit.*, p. 182.

Traduction : « Si le texte a pour objectif de partager des informations, un savoir, des points de vues, etc. (qui peuvent être attribués à la fonction représentative du langage), il s'agit alors d'un texte de type informatif. » (N.d.l.T.)

lesquelles elle a étudié ce sujet et pratiqué son activité d'experte en santé hormonale et reproductive. Son but est que nous comprenions le fonctionnement interne de notre corps. Voici un exemple du côté informatif de ce texte :

By week seven of pregnancy, embryos that are destined to develop male genitals begin to develop testes and start releasing testicular hormones which masculinise the external genitals.	À partir de la septième semaine de grossesse, les embryons ayant un sexe génétique masculin commencent à développer des testicules et à sécréter des hormones testiculaires qui vont masculiniser les organes génitaux externes. (p. 19 §2)
---	---

Dans cet exemple, l'autrice informe le.a lecteur.rice sur la formation des organes génitaux masculins d'un embryon.

De plus, ce livre est en partie un texte incitatif, car l'autrice essaye de nous montrer comment elle contrôle son cycle menstruel et comment nous pouvons appliquer cette méthode. Elle veut en quelque sorte nous convaincre d'utiliser sa méthode en nous montrant ses avantages et ses bienfaits. Un texte incitatif se définit de la sorte :

If an author wants the information offer to convey persuasively organized content in order to encourage the recipient to act in accordance with the intentions of the text sender (or of the commissioner), which can be assigned to the appellative function of language, we speak of an operative text type²⁶.

Lorsque Maisie Hill parle de sa Stratégie du cycle, elle nous informe, mais en même temps, elle s'efforce de nous montrer l'utilité de cette démarche pour nous convaincre de l'adopter. Voici un exemple :

This is The Cycle Strategy, which you'll come to know as your secret weapon when it comes to improving your relationships, career and health.	Il s'agit de la Stratégie du cycle qui, vous verrez, sera votre arme secrète quand vous aurez besoin d'améliorer vos relations, votre carrière et votre santé. (p. 8 §3)
---	--

²⁶ *Ibid.*, p. 182.

Traduction : « Si un auteur souhaite que les informations proposées véhiculent un contenu organisé de manière persuasive afin d'inciter le destinataire à agir selon les intentions de l'émetteur du texte (ou du commanditaire), qui peuvent être attribuées à la fonction appellative du langage, il s'agit alors d'un texte de type incitatif. » (N.d.l.T.)

Dans cette phrase, on remarque que l'autrice met l'accent sur l'utilité de sa stratégie en la comparant à une arme secrète. Elle essaye de convaincre les lecteur.rice.s de continuer leur lecture et d'adopter cette méthode.

Après avoir défini à quel type de texte se rapporte ce livre, il m'a été possible de déterminer comment traduire ce texte, quelles stratégies mettre en place, etc. Le côté informatif de ce texte demande donc une certaine neutralité que j'ai suivie dans la mesure du possible, mais à certains moments, lorsque l'autrice se voulait convaincante, il était nécessaire de laisser de côté cette neutralité pour être en accord avec les caractéristiques incitatives du texte source.

4. Traduire l'informalité et la vulgarisation

4.1 L'informalité

Le registre de langue de ce texte est assez informel. L'autrice est très décontractée dans sa façon d'écrire et de s'adresser aux lecteur.rice.s. En effet, elle utilise des constructions de phrases généralement utilisées à l'oral (abréviations, élisions, etc.), des mots assez familiers (grossièretés, etc.), de l'argot, etc.

Exemples : *It's pregnancy and the absence of blood **that's** prized in our society [...]*

*[...] let's take a closer look at **whatcha got**.*

*[...] there's a lot more to the **clit** than meets the eye.*

Elle donne l'impression de parler à des ami.e.s avec qui elle peut se permettre d'être informelle. Son but est de créer une relation particulière avec ses lecteur.rice.s, elle s'efforce de dédramatiser le tabou qui entoure les menstruations et elle a décidé qu'être informelle était la meilleure façon de détendre l'atmosphère et mettre tout le monde à l'aise. Cela permet également de montrer aux lecteur.rice.s qu'il ne s'agit pas d'un livre scientifique ardu avec des phrases complexes ou des concepts et des mots techniques qui pourraient être difficiles à comprendre. Elle veut rendre le texte accessible à tous et l'informalité permet de le faire.

Cependant, traduire un texte informel n'est pas chose aisée. Raluca-Nicoleta Balatchi déclare également qu'« en raison de sa complexité, le registre de langue pose des problèmes majeurs en traduction, comme le soulignent les traductologues et comme en témoignent les traducteurs de différents types de discours²⁷. » Après avoir appris pendant plusieurs années lors

²⁷ BALATCHI, Raluca-Nicoleta (2012). « Style et registre de langue en traduction ». *Écho des études romanes*, 8(2), p. 15. [Écho des études romanes \(eeer.cz\)](http://eeer.cz) consulté le 16 février 2021.

de mon cursus à écrire dans un langage soutenu, j'ai eu énormément de mal à me détacher de cette façon de faire. Il était également difficile de trouver le juste milieu entre informel et pas trop informel. La limite entre les deux paraissait très vague. Dans son article, R.-N. Balatchi explique qu'il est difficile de déterminer précisément à quel registre de langue appartient un mot ou une expression. La plupart des dictionnaires s'emploient à classer les termes et les expressions selon le registre, mais toujours d'une façon imparfaite²⁸. Par conséquent, il n'est pas étonnant que la traduction d'un texte informel représente un si grand défi.

R.-N. Balatchi reprend également l'argument de Lance Hewson, qui affirme que « le traducteur n'est pas un opérateur neutre, mais un individu, avec à la fois son histoire linguistique et culturelle, sa compétence linguistique et sa propre conception de la traduction²⁹. » Même en essayant le plus possible d'être neutre, en tant que locutrice, je possède des connaissances et des habitudes linguistiques différentes de tout autre individu, ce qui est problématique lors de l'exercice de traduction. C'est pourquoi certains de mes choix linguistiques pour traduire l'informalité de ce texte pourraient différer de ceux d'un.e autre traducteur.rice, car il ne faut jamais oublier le côté subjectif de l'interprétation du langage.

De plus, l'informalité ne se manifeste pas de la même façon d'une langue à l'autre. Balatchi reprend les mots de Maria Tenchea qui déclare que « la recherche des correspondances possibles des registres est essentielle, divers types de compensation étant envisageables là où la distance entre les langues (vues surtout comme langues-cultures) ne le permet pas³⁰. » Parfois, il y aura la possibilité de retranscrire le registre de langue du texte source dans le texte cible, mais malheureusement, à d'autres moments, il faudra compenser. Diverses stratégies de traduction existent pour le registre de langue : la traduction explicative, la neutralisation ou la compensation³¹. Par exemple :

[...] let's take a closer look at whatcha got .	[...], examinons-les d'un peu plus près. (p. 20)
--	---

Dans cet extrait, la construction *whatcha got* est très orale et informelle en anglais. Cependant, une traduction similaire en français n'aurait pas donné le même ton et le même style au texte. C'est pourquoi j'ai ici choisi la stratégie de la neutralisation, car traduire par « c'que vous avez »

²⁸ *Ibid.*, p. 17.

²⁹ *Ibid.*, p. 19.

³⁰ *Ibid.*, p. 18–19.

³¹ *Ibid.*, p. 19.

était très littéral. La différence entre le langage oral, informel d'une langue à une autre oblige souvent le traducteur à omettre l'élément ou la construction linguistique sur lequel l'accent de l'informalité est mis, tout simplement car cet élément ou la construction linguistique n'existe pas ou n'est pas usuel dans la langue cible.

Dans d'autres passages où le côté informel était moins présent en anglais, j'ai compensé dans la traduction française avec d'autres constructions informelles propres au français. Ainsi, il y a un certain équilibre dans le texte quant aux marques d'informalité, même si elles ne se trouvent pas à chaque fois au même endroit dans les deux textes. Prenons par exemple ces phrases :

If you've got one minute to spare a day [...]	Si vous avez un moment de dispo par jour [...] (p. 41 §1)
--	--

Dans ce cas-ci, il était possible de compenser les pertes de marques d'informalité dans le reste de la traduction en utilisant « dispo », qui est très oral et informel, même si en anglais, cette phrase n'est pas vraiment informelle (le *phrasal verb* pourrait cependant être considéré comme légèrement informel en anglais). J'ai procédé à une transposition du verbe *spare* en un adjectif « dispo » (l'apocope de « disponible »). Ainsi, cela permet de rééquilibrer le texte cible.

[...], and being clued up on all things menstrual [...]	[...] si vous êtes un.e pro en menstruation. (p. 18 §2)
--	--

Dans cette phrase, j'ai de nouveau choisi de recourir à une compensation pour l'informalité. En effet, en anglais, la phrase ne montre pas beaucoup d'informalité (même remarque pour le *phrasal verb*), mais pour la traduction, j'ai fait le choix de procéder à une transposition et d'utiliser le nom « pro », qui est la version familière et l'apocope de « professionnel ». Cette utilisation ajoute un côté décontracté à la phrase, une certaine légèreté.

De plus, pour compenser ces quelques pertes d'informalité par rapport à l'anglais, j'ai fait le choix d'utiliser dans tout le texte le pronom démonstratif « ça » au lieu de son homologue « cela » considéré comme plus soutenu. Le pronom « ça » est vu comme étant plus familier et

oral³², c'est pourquoi il convient parfaitement pour conserver le style décontracté de l'autrice. Par exemple :

When menstrual products are described as sanitary pads and feminine hygiene products it infers that we're dirty and unhygienic.	Quand les protections périodiques sont présentées comme des serviettes hygiéniques et des produits d'hygiène féminine, ça sous-entend que nous sommes sales et non hygiéniques. (p. 15 §2)
---	---

Dans cet exemple, le « ça » ajoute un côté oral à la phrase, qui paraît moins rigide et moins sérieuse. Elle devient donc plus accessible pour le.a lecteur.rice. Naturellement, dans un texte écrit, la tendance est d'employer un « cela » qui est plus usuel et soutenu, mais comme ce texte doit rester informel, l'option du « ça » permet d'amener une touche d'informalité et vient compenser les pertes à d'autres endroits.

Dans d'autres cas, la forme informelle dans la langue source pourra être conservée en langue cible, mais souvent avec quelques changements syntaxiques. Par exemple, « pour la syntaxe, ce seront des répétitions, des inversions, des dislocations en tous genres, des formes syntaxiques incomplètes – dont le sens est laissé à la recomposition de l'interlocuteur à partir de l'intonation, des marques extra-linguistiques³³. » Cela va permettre, selon Roberto de Abreu, « de reproduire à l'écrit des phénomènes attribuables à l'usage oral de la langue³⁴. » Dans l'extrait suivant, une forme syntaxique incomplète a été utilisée en anglais pour marquer l'informalité. Cette construction syntaxique a été conservée en français, mais avec un changement concernant l'objet :

GET TO KNOW YO'SELF	APPRENDRE À S'CONNAITRE (p. 18)
----------------------------	---

³² Définition dictionnaire CNRTL <https://www.cnrtl.fr/definition/%C3%A7a> consulté le 23 février 2021.

³³ DE ABREU, Roberto (2010). « La traduction de l'oral dans l'écriture de Queneau ». *Synergies Brésil*, 8, p. 79. <https://search.proquest.com/publiccontent/docview/2059606233?pq-origsite=primo> consulté le 16 février 2021.

³⁴ *Ibid.*, p. 79.

Ce titre de la section 1 du livre m'a posé pas mal de problèmes. L'utilisation du *yo'self* en anglais mettait l'accent sur le côté oral et informel de cette construction : la supprimer purement et simplement aurait été une erreur. La question du choix entre « vous » et « tu » était donc à nouveau d'actualité. En effet, je vouvoie le.a lecteur.rice dans le reste de la traduction, je ne pouvais donc pas employer soudainement un « tu ». Cependant, cette construction syntaxique très orale est impossible avec le pronom « vous ». J'en suis finalement arrivée à la solution d'utiliser une construction impersonnelle pour garder l'oralité du titre et, ainsi, éviter également de tutoyer le.a lecteur.rice. L'informalité est donc conservée, mais avec un changement de pronom.

Une dernière stratégie lorsqu'il s'agit de traduire des mots familiers ou informels est l'emprunt. Vinay et Darbelnet définissent l'emprunt comme « un mot qu'une langue emprunte à une autre sans le traduire ³⁵. » L'anglais étant une langue internationale, beaucoup de termes sont utilisés au quotidien par les locuteur.rice.s d'autres langues. C'est notamment le cas en français pour beaucoup de concepts. Cette technique de l'emprunt permet parfois de conserver l'informalité d'un texte. Par exemple :

[...] – fingers, a tampon, penis, sex toy , or baby as it's being born – is inside it.	[...] des doigts, un tampon, un pénis, un sex toy ou un bébé pendant l'accouchement ne se trouvent à cet endroit. (p. 29 §1)
--	--

Dans cet exemple, la collocation « sex toy » a été empruntée à l'anglais, car elle est souvent utilisée par les locuteur.rice.s francophones de nos jours. Elle conserve également le côté familier du texte. Au départ, le dictionnaire *Antidote* me proposait de remplacer « sex toy » par « jouet ou accessoire sexuels » pour éviter d'employer un anglicisme. Cependant, cette proposition me paraît peu naturelle et peu idiomatique. De plus, cette appellation francophone est plutôt désuète pour être intégrée à la traduction, car il est plus courant de parler de « sex toy » pour désigner ce type d'objet. C'est pourquoi un emprunt de l'anglais était la meilleure solution.

³⁵ VINAY, Jean-Paul, & DARBELNET, Jean (1977). *Stylistique comparée du français et de l'anglais : méthode de traduction*. Didier. p. 8.

Enfin, pour conserver le côté informel du texte, j'ai plusieurs fois employé le « mais » au début des phrases, comme en anglais, même si en temps normal, il est déconseillé de commencer une phrase par ce terme et conseillé de le remplacer par l'adverbe « cependant » par exemple. L'expression « cela dit » a également permis d'éviter d'utiliser des marqueurs trop soutenus au début de certaines phrases. Cette technique m'a permis de conserver le côté spontané et informel de l'autrice. En voici des exemples :

But although the cycle can exacerbate mental health issues, it can also provide moments of relief, and tracking your cycle will allow you to make the most of them.	Mais bien que le cycle puisse aggraver les problèmes de santé mentale, il peut également procurer des moments de répit, et un suivi de votre cycle vous permettra de profiter de ces derniers. (p. 42 §2)
--	--

[...] but from week 24 the number of egg cells rapidly declined so that by the time you were born, you were left with 1 million, and by the time puberty hit, that number further reduced to 400,000.	Cela dit , à partir de la semaine 24, le nombre d'ovules a rapidement diminué au point qu'à votre naissance, il ne vous en restait qu'un million et arrivé à la puberté, ce nombre a chuté à 400 000. (p. 36 §3)
--	---

❖ Traduction des termes ou expressions familiers/grossiers.

Maisie Hill utilise parfois un langage très familier dans son livre et cela a représenté un grand défi de traduction. En effet, il n'est pas toujours aisé de trouver le bon équivalent en langue cible. Il faut que cet équivalent exprime les différentes nuances apportées par le terme source, mais il convient également de ne pas utiliser un terme cible trop familier qui ne conviendrait pas selon les mœurs de la langue cible. En effet, le français est une langue qui met énormément l'accent sur la politesse et la bienséance. Certaines expressions familières en anglais restent appropriées dans des contextes spécifiques alors que la traduction française de ces expressions n'est pas du tout adéquate, quel que soit le contexte. C'est pourquoi ces expressions ou ces termes ont représenté un vrai casse-tête pendant la traduction.

En effet, E. Enache affirme que :

[...] le choix de la traduction dépend de facteurs multiples et complexes, tels que la réceptabilité sociale, les structures langagières, lexicales et rythmiques de la langue cible. [...] Et c'est encore plus difficile de restituer, à la fois, le caractère licencieux de certaines expressions, sans outrager les bonnes mœurs, et le même degré d'accentuation d'une idée, d'une attitude ou d'un sentiment ³⁶.

L'autrice utilise plusieurs fois des termes tels que *bloody*, *damn*, *goddamn*, etc. qui en anglais sont employés dans un contexte familier, mais qui restent tout de même modérés et acceptables. Au départ, mes traductions en français étaient un peu trop familières et ne reflétaient pas ce côté familier-poli si typique de l'anglais. En effet, des termes tels que « putain, merde, etc. » sont difficilement acceptables dans des textes, mêmes familiers, en français. Ce sont des termes trop forts et trop directs qui seront perçus trop négativement par les lecteur.rice.s. Cependant, il est également essentiel de ne pas utiliser des termes ou des expressions ayant une connotation trop soutenue ou trop désuète, par exemple : « saperlipopette, zut, mince, bigre, etc. » Ces interjections ne sont bien sûr pas appropriées pour ce type de livre. Elles ne feraient qu'ajouter inutilement un côté affecté au texte qui pourrait paraître ridicule aux yeux des lecteur.rice.s. Ce juste milieu entre interjections trop vulgaires et trop désuètes est extrêmement difficile à maîtriser pour un.e traducteur.rice. Voici ci-dessous quelques exemples pour illustrer mes propos et les méthodes utilisées :

Why do I feel so great one week and so bloody awful the next?	Pourquoi une semaine je me sens si bien et la suivante je me sens horriblement mal ? (p. 7)
--	---

Dans cette phrase, par exemple, *bloody* vient renforcer, intensifier le sens de l'adjectif *awful*. Cependant, la traduction littérale de *bloody* était incorrecte puisqu'on ne parle pas de quelque chose d'« ensanglanté », mais il était également difficile de trouver un équivalent qui rendait la même nuance qu'en anglais. Toutefois, l'utilisation de *bloody* en anglais pourrait également

³⁶ ENACHE, Eugenia (2012). « “Le Bon Sens” Des Gros Mots ». *Studia Universitatis Petru Maior - Philologia*, 12, p. 103–104. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=7b4d5117-3b9c-4e48-b7d4-0febcefb1a1d%40sessionmgr103&bdata=JnNpdGU9ZWlhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=89864090&db=ufh> consulté le 19 février 2021.

être un clin d'œil au sujet principal du livre, c'est-à-dire les règles. J'ai finalement choisi l'adverbe « horriblement » pour marquer à quel point la personne se sent mal. Évidemment, il y a une légère perte sur le plan familier, car « horriblement » n'est pas un terme considéré comme familier en français, alors que *bloody* l'est en anglais. Il pourrait également y avoir une perte de jeu de mots si l'autrice faisait une référence implicite aux règles. Cependant, ce potentiel jeu de mots ne pouvait malheureusement pas être rendu en français, puisqu'il n'y a pas vraiment de mot familier en français faisant référence au sang qui pourrait convenir dans ce contexte.

[...] that rage is because women do the bulk of unpaid work and emotional labour in society, and that shit is exhausting, [...]	[...] vous êtes en colère parce que les femmes effectuent la majorité du travail non rémunéré et du travail émotionnel dans notre société, et c'est sacrément fatigant. (p. 8 §1)
--	--

Dans ce cas-ci, j'ai procédé à une transposition pour que le nom *shit* en anglais devienne l'adverbe « sacrément » en français. La traduction littérale de *shit* (merde) n'était pas fausse en soi, mais elle a une connotation encore plus négative et familière en français, contrairement à l'anglais. C'est pourquoi « sacrément » était la solution pour marquer le côté négatif et vraiment fatigant de ce que l'autrice décrit.

What I do assume is that you're someone who deserves to know just what the hell goes on inside you every month, [...]	Pourtant, je pars du principe que vous êtes une personne qui mérite de savoir en quoi consiste le bordel qui se produit dans son corps chaque mois, [...] (p. 11 §1)
--	---

La traduction de *hell* était également problématique, car au départ, j'avais fait le choix d'utiliser « putain », un mot qui au final est bien trop fort par rapport au terme source. Le terme « bordel » m'a semblé être une bonne solution puisqu'il a une connotation familière de par le sens premier auquel il fait référence. Cependant, les locuteur.rice.s l'utilisent de plus en plus pour désigner quelque chose de désordonné. C'est justement ici ce dont l'autrice parle, elle veut expliquer aux lecteur.rice.s comment comprendre la pagaille du cycle menstruel.

<p>[...] and if it's long then you could be hanging out in your Spring for a while, wondering when the hell you'll transition into Summer and finally ovulate. If you have a hard time premenstrually then your Autumn might start immediately after ovulation and be long AF.</p>	<p>[...] et si votre cycle est long, alors il se pourrait que votre printemps s'éternise et vous pourriez vous demander quand vous allez finir par passer à l'été et enfin ovuler. Si vous passez un mauvais moment lors de votre période prémenstruelle, alors il se peut que votre automne commence directement après l'ovulation et soit salement long. (p.39 §3)</p>
--	--

Dans cette phrase, il y a deux exemples de termes familiers (*hell* et *AF*). Le premier a été assez problématique, car j'ai voulu le traduire par « enfin » pour marquer l'impatience de l'arrivée de l'été. Toutefois, un peu plus loin dans cette phrase, *finally* apparaît et a compliqué la traduction. En effet, il n'était pas question d'avoir deux fois « enfin » dans une même phrase. J'ai donc dû m'adapter et j'ai choisi d'utiliser le verbe « finir » pour insister sur le côté long et négatif du printemps.

Quant à la deuxième expression (*AF*), il s'agit d'une abréviation de *as fuck* en anglais, une expression très familière de plus en plus utilisée. Cette expression permet d'intensifier le discours³⁷. De plus, l'utilisation de l'abréviation évite d'écrire *fuck* en toutes lettres dans le texte et permet d'être moins familier. Ici, l'autrice insiste sur le fait que l'automne est extrêmement long. L'expression *AF* ajoute une nuance négative et dérangeante à cette durée. En français, il était nécessaire de trouver une construction qui rendrait la même idée. J'ai finalement pris la décision d'employer l'adverbe « salement » pour insister sur le côté négatif de cette durée. Selon le dictionnaire *Antidote*, cet adverbe signifie « beaucoup, très », il possède donc également cette fonction d'intensificateur et il fait également partie d'un registre plus familier, comme l'expression anglaise. Il convient donc parfaitement pour la traduction de *AF*, même s'il est peut-être légèrement moins familier.

³⁷ Définition Collins Dictionary <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/af> consulté le 28 février 2021.

4.2 La vulgarisation scientifique

Ce livre traite d'un sujet gynécologique, mais d'une façon simple, car il est destiné à un public large et non à un public d'experts. C'est donc de la vulgarisation d'un sujet médical. L'objectif de la vulgarisation est de rendre un sujet scientifique, souvent considéré comme complexe, accessible à des personnes novices dans le domaine. Claudio Grimaldi définit la vulgarisation scientifique comme « une reformulation du discours scientifique, ce dernier étant toute communication de spécialiste destinée à d'autres spécialistes ³⁸. » Dans cette optique, il s'agit d'expliquer d'une façon simple le fonctionnement d'une théorie, d'un organe, etc. Dans ce cas-ci, il s'agit des menstruations, un sujet tabou dans notre société et dont seule.s les gynécologues ont vraiment connaissance. Pour vulgariser un sujet, l'une des méthodes est d'utiliser des mots plus communs, moins techniques et scientifiques pour que chaque lecteur.rice puisse comprendre de quoi il s'agit.

Le vulgarisateur est souvent considéré comme le « 3^e homme » qui fait passer un savoir scientifique d'un savant au grand public. Cependant, récemment, l'idée d'un « 4^e homme » est apparue sous la forme d'un.e traducteur.ice. En effet, Grimaldi déclare que « le traducteur se fait le médiateur de la vulgarisation, celui-ci étant l'acteur permettant la transmission des savoirs de la communauté scientifique ³⁹. »

Comme l'explique Grimaldi ⁴⁰, le.a traducteur.ice francophone de vulgarisation scientifique a tendance à introduire des données culturelles connues du public francophone plutôt que d'utiliser simplement la référence culturelle anglophone qui n'existe pas dans la langue cible ou alors iel tente de la comparer à une référence similaire dans la langue cible. Il explique ce phénomène en déclarant que la langue française accorde beaucoup d'importance au fait d'avoir une politique linguistique et culturelle. Le français a tendance à revendiquer et à mettre en avant ses propres scientifiques. Prenons l'exemple suivant :

The idea that your period can act as a report card of your overall health has been expressed by the American College of	Le Collège américain de gynécologie-obstétrique (ACOG) ¹ a émis l'idée que vos règles puissent refléter votre santé générale.
--	---

³⁸ GRIMALDI, Claudio (2014). « Traduction et transmission des savoirs dans les ressources de vulgarisation scientifique ». *Testi e linguaggi*. p. 149–150. <http://elea.unisa.it:8080/xmlui/handle/10556/3351> consulté le 17 février 2021.

³⁹ *Ibid.*, p. 150.

⁴⁰ *Ibid.*, p. 156–157.

Obstetricians and Gynecologists.	(p. 13 §2) ¹ En anglais : American College of Obstetricians and Gynecologists (N.d.l.T.)
----------------------------------	--

Dans cette phrase, j'ai fait le choix d'utiliser la traduction de l'association américaine, car elle est désignée ainsi par le Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF) sur son site internet, mais le CNGOF utilise tout de même l'abréviation ACOG comme en anglais ⁴¹. De plus, j'ai ajouté en note de bas de page, en tant que note de la traductrice, le nom de l'association en anglais pour le.a lecteur.rice qui souhaiterait en savoir plus. La traduction de l'association est plus parlante pour le public francophone, même si elle est seulement dénommée ainsi par le CNGOF et généralement laissée en anglais sur d'autres sources. Cela permet aux lecteur.rice.s de comprendre de quoi il s'agit en une seule lecture. De plus, par souci de clarté, il était préférable de mentionner seulement le nom anglais en note de bas de page et pas entre parenthèses dans le texte.

Une autre caractéristique de la vulgarisation scientifique touche les introductions et les conclusions. Étant donné que seule l'introduction est traduite dans ce travail, je ne vais pas m'attarder sur la question des conclusions. Joëlle Rey et Mercedes Tricas expliquent dans leur article sur les stratégies de traduction que « dans les introductions et les conclusions des textes de vulgarisation scientifique le langage a une fonction essentiellement argumentative alors que dans la partie centrale il a une fonction essentiellement informative ⁴². » Le livre *Period Power* ne fait pas exception. En effet, l'introduction est argumentative, car l'autrice tente de faire passer un message, elle explique pourquoi il est utile de connaître son corps et comment elle en est arrivée à savoir tout ce qu'elle partage dans ce livre. On a également accès à son histoire personnelle, ce ne sont pas seulement des faits énoncés pour informer le.a lecteur.rice. Rey et Tricas ajoutent « qu'on observe fréquemment que les chercheurs s'efforcent de se rapprocher du lecteur pour éveiller son intérêt ou faire appel à ses émotions ⁴³. » Dans *Period Power*, pensez au moment où l'autrice évoque les différentes campagnes publicitaires dégradantes de certaines marques de protections périodiques (voir p. 16 §1). Elle essaie de susciter une émotion

⁴¹ <http://www.cngof.fr/colleges-internationaux> consulté le 18 février 2021.

⁴² REY, Joëlle, & TRICÁS, Mercedes (2006). « Stratégies de traduction : les introductions et les conclusions dans des textes de vulgarisation scientifique ». *Meta : journal des traducteurs*, 51(1), p. 3. <https://www.erudit.org/fr/revues/meta/2006-v51-n1-meta1129/012871ar/> consulté le 18 février 2021.

⁴³ *Ibid.*, p. 3.

chez le.a lecteur.rice pour montrer l'utilité des informations qu'elle partagera plus loin dans cet ouvrage. Elle tente également de piquer notre curiosité et de montrer quel intérêt nous avons à lire son livre. Par conséquent, le.a traducteur.rice doit tenir compte du côté argumentatif de l'introduction, car il est important de transmettre dans la traduction cette différence entre introduction et corps du texte, ce dernier étant plus informatif qu'argumentatif.

L'introduction répondant à cette caractéristique, il était nécessaire de remanier la traduction en français pour conserver ce côté argumentatif. En effet, le style plus décontracté et informel de l'autrice se manifeste plus clairement dans cette introduction, donc un travail de conservation du ton et du style pour la traduction était plus important dans cette partie que dans le reste des extraits (cf. section 4.1). Cela explique pourquoi la traduction du corps du texte est moins axée sur ce côté informel en comparaison avec l'introduction.

Ensuite, la traduction d'un sujet scientifique ou médical demande un travail de recherche méticuleux. En effet, pour produire une traduction de qualité, un.e traducteur.rice scientifique doit s'informer sur le sujet, iel doit être capable de le comprendre de façon précise et pas seulement en avoir une idée générale⁴⁴. Comme l'explique M. Rouleau, « s'il veut arriver à articuler son texte à la manière du spécialiste, le traducteur doit *fréquenter assidûment les textes médicaux*.⁴⁵ » Cependant, cette recherche d'information est chronophage et il y a un risque que le.a traducteur.rice se perde dans les innombrables études, théories et articles sur le sujet⁴⁶. De plus, Maurice Rouleau affirme : « en se documentant, le traducteur ne doit jamais perdre de vue son objectif, qui est de trouver les équivalents qui lui manquent et non pas de devenir un spécialiste du sujet⁴⁷. » Il faut décider à un moment ce qu'il est nécessaire de laisser de côté et quelles sources seront utiles pour la traduction. Ce n'est pas toujours un choix facile à faire, car nous ne sommes pas des expert.e.s dans le domaine. De plus, un sujet scientifique qui est vulgarisé va ajouter de la difficulté. Les sources d'information que le.a traducteur.rice utilisera pour enrichir ses connaissances sur le domaine en question ne seront pas toujours de la vulgarisation. Il pourra s'agir d'études complexes et techniques qui emploient des termes et des concepts assez opaques pour un lectorat novice. La tâche pour le.a traducteur.rice sera d'autant

⁴⁴ ROULEAU, Maurice (1995). « La langue médicale : une langue de spécialité à emprunter le temps d'une traduction ». *TTR. Traduction, Terminologie, Rédaction*, 8(2), p. 30. <https://www.erudit.org/fr/revues/ttr/> consulté le 1 mars 2021.

⁴⁵ *Ibid.*, p. 31.

⁴⁶ JAMMAL, Ammal (1999). « Une méthodologie de la traduction médicale ». *Meta : journal des traducteurs*, 44(2), p. 219. <https://www.erudit.org/fr/revues/meta/1999-v44-n2-meta167/003249ar/> consulté le 28 février 2021.

⁴⁷ ROULEAU, Maurice (2012). *La traduction médicale : une approche méthodique* (2e éd. revue et mise à jour). Linguattech. p. 74.

plus difficile, car iel devra également trouver des équivalents plus accessibles pour un public qui n'a pas de connaissances, ou très peu, dans le domaine. En outre, certains concepts scientifiques ou médicaux (dans le cas de ce livre) sont victimes d'une surreprésentation lexicale, un phénomène appelé variation dénomminative. Il existe souvent plusieurs variantes pour désigner un concept en particulier et la difficulté se trouve dans le choix du terme adéquat selon le type de texte et le public cible ⁴⁸. Ces différents choix lexicaux en fonction du degré de vulgarisation et du public cible seront justifiés ci-après dans la section « Terminologie ».

5. La terminologie

5.1 Les termes techniques de gynécologie

En vulgarisation, les auteur.rice.s ont tendance à éviter les termes techniques pour ne pas que le.a lecteur.rice soit perdu.e et doive faire des recherches complémentaires pour comprendre ce qu'iel lit. Cependant, il est impossible d'éviter à 100 % d'utiliser des termes techniques en vulgarisation. C'est pourquoi ils sont souvent expliqués ou simplifiés par l'auteur.rice. La tâche des traducteur.rice.s consiste donc à trouver des équivalents accessibles pour le public cible, mais ces équivalents doivent tout même être corrects sur le plan scientifique. Un.e traducteur.rice doit donc apprendre les différentes manières de nommer une maladie, un syndrome, etc., et parmi celles-ci, choisir le terme adéquat pour le public cible. M. Rouleau explique qu'un.e traducteur.rice « doit d'abord connaître le vocabulaire utilisé par le médecin, puis la façon de dire du médecin, sa façon d'articuler ce vocabulaire ⁴⁹. » Il faut également s'adresser au public cible comme un.e médecin le ferait avec ses patient.e.s. Afin de pouvoir atteindre cet objectif, j'ai notamment fait appel à deux expertes du domaine gynécologique : la Docteure Françoise Fontenelle, gynécologue-obstétricienne au CHR de Verviers, et Charlotte Myrtille, diplômée d'un Bachelier en sage-femme à la Haute école de la province de Liège. Elles m'ont aidée à trouver et à utiliser les mots adéquats pour un public non averti concernant les menstruations.

⁴⁸ ALARCÓN-NAVÍO, Esperanza, LÓPEZ-RODRÍGUEZ, Clara I., & TERCEDOR-SÁNCHEZ, Maribel (2016). « Variation dénomminative et familiarité en tant que source d'incertitude en traduction médicale ». *Meta : journal des traducteurs*, 61(1), p. 119. <https://www.erudit.org/fr/revues/meta/2016-v61-n1-meta02588/1036986ar/> consulté le 24 février 2021.

⁴⁹ ROULEAU, Maurice (2012). *La traduction médicale : une approche méthodique* (2e éd. revue et mise à jour). Linguattech. p. 178.

Beaucoup de termes médicaux connaissent un phénomène appelé la variation dénomminative. Celle-ci « fait référence aux diverses manières de désigner un concept⁵⁰. » En effet, en médecine, beaucoup de concepts possèdent différentes appellations, à tort ou à raison. Le choix entre ces différentes désignations doit se faire en fonction du destinataire, mais également de la fréquence d'utilisation par les médecins. Le traducteur ne peut donc pas présupposer des connaissances préalables du public cible tout en restant fidèle au terme scientifique utilisé. Dans son article sur la variation dénomminative, E. Alarcon-Navio explique que « le traducteur médical doit ainsi faire face au doute », étant donné qu'il doit présupposer de la familiarité d'un terme auprès des lecteur.rice.s⁵¹. Prenons l'exemple suivant pour illustrer cette problématique :

The transformation zone	La zone de jonction (p. 31 §3)
-------------------------	--------------------------------

Cette zone est située sur le col de l'utérus et est l'endroit où la plupart des cellules cancéreuses apparaissent. Ce concept peut être désigné de plusieurs façons : la zone de jonction, la zone de remaniement ou la zone de transformation. Mon choix s'est finalement porté sur « la zone de jonction », car il existe plus d'occurrences pour cette appellation sur de nombreux sites web scientifiques (listés en annexe 2). Cette désignation m'a également été recommandée par la Dr^e Fontenelle. En comparaison, « la zone de remaniement » était correcte puisque trouvée sur le site du Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC)⁵². Toutefois, cette appellation semblait plus complexe à comprendre pour un.e lecteur.rice non averti.e et présentait moins d'occurrences. Le terme « remaniement » n'est pas très évocateur pour un public cible sans connaissance du sujet. Ensuite, la dernière solution, « la zone de transformation », une traduction en soi calquée de l'anglais, n'était pas non plus fautive. Cette désignation était peut-être la plus simple à comprendre sur le plan terminologique. Cependant, la *transformation zone* est expliquée juste après dans le texte. Ainsi, l'utilisation de « zone de jonction », l'appellation la plus courante, était adéquate, car cela permet d'apprendre aux lecteur.rice.s des termes scientifiques qui sont expliqués après dans le texte pour qu'ils puissent intégrer les concepts.

⁵⁰ ALARCÓN-NAVÍO, Esperanza, López-Rodríguez, Clara I., & Tercedor-Sánchez, Maribel, *op. cit.*, p. 119.

⁵¹ *Ibid.*, p. 119.

⁵² <https://screening.iarc.fr/colpochap.php?lang=2> consulté le 27 mars 2021.

Dans d'autres cas, pour une question de forme, la traduction de certains termes a dû être adaptée. C'est notamment le cas de *urination* en anglais :

Whereas a penis has several functions – urination , ejaculation, penetration, and sensation – [...]	Alors qu'un pénis remplit plusieurs fonctions, la miction , l'éjaculation, la pénétration et le plaisir, [...] (p. 21 §4)
--	--

Dans cet exemple, l'autrice énonce les différentes fonctions du pénis. Lors d'une énumération, il est important de conserver une certaine cohérence et donc de garder des termes de même nature et de même forme. En français, l'utilisation de substantifs comme en anglais était possible. Le seul problème était la traduction de *urination*. En effet, le terme équivalent en français est « miction » si l'on veut conserver la forme. Pourtant, ce terme pourrait paraître opaque pour certain.e.s lecteur.rice.s. Au départ, pour éviter d'utiliser un terme un peu technique, j'ai décidé de traduire *urination* par « l'action d'uriner ». Cependant, après réflexion, cette solution n'était pas très élégante sur le plan formel. Le choix n'était pas aisé, car il faut tenir compte des connaissances du public et conserver une certaine harmonie formelle dans le texte. Finalement, la forme a primé, car cela permet également aux lecteur.rice.s de découvrir de nouveaux termes plus techniques et d'enrichir leurs connaissances.

Dans l'exemple suivant, on remarque que le terme médical est différent entre l'anglais et le français. L'appellation entre les deux langues est totalement différente et il est important de se demander pourquoi.

Your Skene's glands (aka Lesser Vestibular glands) are located in your vaginal wall [...]	Vos glandes de Skène (alias les glandes para-urétrales) se situent dans votre paroi vaginale, [...] (p. 26 §2)
---	--

L'anglais et le français s'accordent sur une même appellation de ces glandes lorsqu'il s'agit de les nommer avec le nom de celui qui les a découvertes (Glandes de Skène/*Skene's glands*). Pourtant, pour l'autre appellation, les deux langues diffèrent. En effet, il est plus usuel dans la langue médicale en français de parler de « glandes para-urétrales ». De nombreuses sources fiables utilisent également cette dénomination, ainsi que les gynécologues en général. Le problème que pose ce cas est que dans le paragraphe précédent, lorsqu'il s'agissait des appellations des glandes de Bartholin, l'anglais et le français conservent les mêmes dénominations. En voici l'exemple :

On either side of the vaginal opening are two Bartholin's glands which are also referred to as Greater Vestibular glands , [...]	De chaque côté de ce dernier se trouvent deux glandes de Bartholin, aussi appelées les glandes vestibulaires majeures , [...] (p. 26 §1)
---	---

Dans ce cas-ci, les *greater vestibular glands* se traduisent littéralement par les « glandes vestibulaires majeures ». Pourquoi n'est-ce donc pas le cas pour l'exemple précédent ? En effet, cette idée de parallélisme présent en anglais (*Greater / Lesser*) est perdue en français. Du point de vue de la forme, cela peut poser problème. Cependant, parler de « glandes vestibulaires mineures » en français n'est pas courant dans la langue médicale. Même si la forme du texte est importante, dans ce cas-ci, les « glandes para-urétrales » ne sont pas interchangeables avec les « glandes vestibulaires mineures » (contrairement au cas précédent : action d'uriner/miction). La forme ne peut donc pas primer sur le sens qui ici n'est pas le même. Le terme précis doit être utilisé et il s'agit de « glandes para-urétrales ».

Dans d'autres cas encore, il était profitable d'adapter la terminologie pour le public cible qui, rappelons-le, n'est pas censé avoir de connaissances, ou très peu, concernant le sujet. Même si l'autrice essaye, en soi, de lui apprendre des termes plus scientifiques, il ne faut pas non plus en abuser là où ce n'est pas nécessaire, sans quoi le.a lecteur.rice sera perdu.e et pourrait arrêter sa lecture.

[...] as they can increase your risk of having a preterm birth, a low-birthweight baby, and of giving birth by caesarean section.	[...], car ils peuvent augmenter le risque d'un accouchement prématuré, d'un bébé avec un faible poids de naissance et d'un accouchement par césarienne. (p. 32 §1)
--	--

La première traduction de *low-birthweight* était « avec une insuffisance pondérale à la naissance ». Ce syntagme avait été trouvé sur le site de l'OMS, une source donc très fiable. Toutefois, après réflexion, cette désignation paraît bien trop spécifique et scientifique, en plus d'être très longue. C'est pourquoi l'option de « avec un faible poids de naissance » permet de conserver le sens et en même temps de ne pas abuser de termes trop scientifiques.

À d'autres moments, l'autrice a cité plusieurs termes très techniques appartenant au jargon gynécologique. Lorsqu'elle explique ce qu'est une biopsie du col de l'utérus, Maisie Hill énumère tous les noms différents que peut porter cette intervention. De nouveau, ce concept est

victime du phénomène de variation dénomminative. La difficulté, dans ce cas-ci, était de trouver une traduction correspondante pour chacune de ces différentes appellations. En effet, parfois, il arrive qu'une langue source possède plusieurs appellations et que la langue cible n'en possède qu'une seule (cf. 5.2). Après de nombreuses recherches sur des sites de gynécologie et après avoir demandé l'avis de la D^{re} Fontenelle, j'ai fini par trouver des équivalents en français pour chaque appellation :

[...] which takes the form of removing more cervical cells by cervical biopsy or a procedure called LLETZ (large loop excision of the transformation zone) which is also known as LEEP (loop electrosurgical excision procedure) and diathermy loop biopsy .	[...] il s'agit alors d'extraire davantage de cellules cervicales au moyen d'une biopsie du col ou d'une intervention appelée large résection à l'anse de la zone de jonction (LLETZ) , mais aussi connue sous le nom d'électrorésection à l'anse diathermique (LEEP) et de conisation à l'anse diathermique . (p. 31 §3)
--	---

Il existe donc une traduction pour chacune des appellations. Cependant, les acronymes doivent rester en anglais, car dans la langue médicale, ceux-ci sont en anglais pour plus de facilité de compréhension entre les médecins puisque cette intervention est connue à l'échelle internationale. Cela se remarque dans de nombreux textes traitant du sujet. De plus, dans un souci de clarté, j'ai choisi de placer les acronymes entre parenthèses, contrairement à l'anglais. En effet, c'est la première fois que ces acronymes sont mentionnés. Ils ne sont donc pas connus des lecteur.rice.s et proviennent de l'anglais, ce qui pourrait troubler le public cible. Ammal Jammal explique que « la moindre des politesses exige que l'on utilise d'abord le terme entier, qu'on le fasse suivre du sigle par lequel on entend le représenter par la suite et après, mais seulement après, que l'on utilise le sigle seul⁵³. » C'est pourquoi j'ai suivi la méthode de A. Jammal pour rendre le texte cible plus clair.

Il faut également remarquer qu'il existe un acronyme en français : RAD (résection à l'anse diathermique)⁵⁴. Il s'agit encore d'une nouvelle preuve du phénomène de variation dénomminative. Toutefois, cette énième appellation était moins courante que les autres utilisées dans la traduction.

⁵³ JAMMAL, Ammal, *op. cit.*, p. 228.

⁵⁴ <https://screening.iarc.fr/colpochap.php?chap=13.php&lang=2> consulté le 25 avril 2021.

5.2 Plusieurs termes dans une langue pour un seul dans l'autre langue

La richesse du vocabulaire d'une langue A n'est pas la même que celle d'une langue B. En effet, la langue A peut posséder des termes pour des concepts qui n'existent pas dans la B ou la langue A peut avoir plusieurs termes pour un seul concept et pas la B. Ce deuxième phénomène peut être le résultat d'emprunts à une langue étrangère, ce qui enrichit la langue A et lui permet d'avoir plusieurs termes pour un seul concept. La langue A peut également insister sur certaines nuances contrairement à la B. C'est pourquoi la langue A jouit de plusieurs termes pour désigner un concept. C'est justement le cas de l'utérus en anglais.

L'anglais possède deux termes pour désigner l'utérus : *womb* et *uterus*. Ces deux mots sont presque interchangeables et font référence au même organe. Le terme *womb* est simplement considéré comme la version moins technique et scientifique pour parler de cet organe. En comparaison, le français ne dispose que d'un seul terme : « utérus ». La langue française ne fait donc pas la distinction entre le côté technique et le côté plus général. Le terme « utérus » est utilisé dans les deux cas. Sur le plan de la traduction, cela a posé quelques problèmes puisque l'autrice utilise les deux termes anglais, mais dans la traduction en français, il n'était pas possible de rendre cette légère nuance entre les deux termes. De nouveau, il y a une perte de nuance entre les deux langues qui est impossible à éviter. En voici deux exemples :

<i>Uterus (Womb)</i>	<i>L'utérus</i> (p. 32)
----------------------	----------------------------

Dans cet exemple, le titre de la section sur l'utérus est composé de deux mots. L'autrice précise donc entre parenthèses ce que signifie *uterus* avec le terme plus commun pour les lecteurs (*womb*). Cependant, en français, ce n'est pas possible puisqu'il n'existe qu'un seul terme. Alors, il est nécessaire d'avoir recours à une omission.

Your vagina is the internal tube that connects your vulva (external genitalia) with your womb (uterus) .	Votre vagin est le canal interne qui relie votre vulve (les organes génitaux externes) à votre utérus . (p. 28)
---	--

De nouveau, dans cet exemple, l'autrice utilise les deux termes. Cette fois-ci, elle utilise le terme plus général, plus commun et le précise avec le terme plus technique entre parenthèses. Pour la traduction, il était nécessaire de procéder à une omission comme dans l'exemple précédent.

5.3 La fréquence d'utilisation

Chaque langue possède des habitudes linguistiques propres qui ne sont pas toujours les mêmes entre elles. Un terme médical peut être courant dans la langue source, c'est-à-dire qu'un.e lecteur.rice lambda est familiarisé.e avec ce terme. Cependant, ce même terme peut exister dans la langue cible, mais appartenir à un registre de langue plus soutenu ou plus professionnel. Le lectorat de la langue cible ne connaît donc pas ou peu ce terme. Il existe de nombreux exemples entre le français et l'anglais, et certains sont présents dans ce livre. La fréquence d'utilisation d'un terme médical ou scientifique varie d'une langue à l'autre, car la familiarité avec le vocabulaire n'est également pas la même entre deux langues⁵⁵. Christian Balliu affirme que « cela prouve que la terminologie médicale est labile et instable, non uniforme dans les différentes cultures⁵⁶. » Voici quelques exemples non exhaustifs présents dans les extraits traduits :

Cervix/col de l'utérus

En anglais, le terme « cervix » fait référence à ce que nous appelons en français le « col de l'utérus », ce petit couloir situé entre le vagin et l'utérus. Il est également possible de désigner cet organe par le substantif « cervix » en français, mais c'est moins courant et connu du public francophone. En effet, on entendra plus souvent parler d'un « cancer du col de l'utérus » que d'un « cancer du cervix ». Pour s'en assurer, il suffit de jeter un œil aux campagnes de sensibilisation pour le dépistage de ce cancer⁵⁷. On le retrouve également sous cette appellation (col de l'utérus) sur de nombreux sites web consacrés aux cancers, comme *cancer.be* par exemple. En comparaison, l'anglais possède également l'appellation *neck of the uterus*, mais elle est moins fréquemment utilisée et connue du public. Les deux langues utilisent donc les deux mêmes appellations, mais de façon différente. Un des deux termes est plus fréquent dans une langue et inversement. Sur le plan de la traduction, cela m'a donc obligée à opérer des changements pour rester fidèle aux attentes du public cible.

Your cervix is actually the lowest and	En fait, votre col de l'utérus est la partie la
---	--

⁵⁵ ALARCÓN-NAVÍO, Esperanza, LÓPEZ-RODRÍGUEZ, Clara I., & TERCEDOR-SÁNCHEZ, Maribel, *op. cit.*, p. 130.

⁵⁶ BALLIU, Christian (2005). « La didactique de la traduction médicale, deux ou trois choses que je sais d'elle ». *Meta : journal des traducteurs*, 50(1), p. 72. <https://www.erudit.org/fr/revues/meta/2005-v50-n1-meta864/010658ar/> consulté le 10 mars 2021.

⁵⁷ <https://morreale.wallonie.be/home/presse--actualites/publications/la-wallonie-amorce-une-vaste-campagne-de-depistage-du-cancer-du-col-de-luterus.publicationfull.html> consulté le 27 mars 2021.

narrowest part of your uterus and is sometimes referred to as the neck of your womb .	plus basse et la plus étroite de votre utérus et est parfois appelé le cervix . (p. 30 §2)
--	---

Dans ce cas-ci, il était important d'échanger les deux appellations puisque « col de l'utérus » est le terme le plus courant en français et que « cervix » est le terme plus « rare ». Cet échange permet de respecter la familiarité du public cible avec ce terme.

Labia minora-majora/petites-grandes lèvres

Cet exemple est un peu plus complexe que le précédent. La collocation *labia minora* ou *majora* vient du latin et désigne ce que nous appelons communément en français « les petites ou grandes lèvres ». L'anglais préfère l'appellation latine, contrairement au français, même si son utilisation n'est pas fautive en soi. En effet, la plupart du temps, l'autrice utilisera le terme *labia* pour parler des « lèvres », au lieu du terme commun en anglais *lips*. La dénomination « petites ou grandes lèvres » est plus évocatrice pour un public francophone, c'est donc pourquoi je l'ai principalement utilisée. Cependant, lors de la première référence à ces parties du corps, l'autrice utilise également entre parenthèses *outer lips* et *inner lips* pour que le lecteur comprenne mieux de quoi il s'agit, s'il ne connaît pas cette appellation latine. Il était donc intéressant d'adopter une stratégie similaire en français. J'ai donc également utilisé *labia minora* et *majora* à la première mention et mis entre parenthèses « petites et grandes lèvres ». Cela permet de montrer au public qu'il existe plusieurs appellations.

[...] they form the labia minora (inner lips) , and the labioscrotal swellings become the labia majora (outer lips) .	[...] ils forment les labia minora (les petites lèvres) et les bourrelets labio-scrotaux deviennent les labia majora (les grandes lèvres) . (p. 19 §2)
---	--

De plus, l'explication concernant l'origine du terme «èvre » en français arrive plus loin dans ce chapitre. L'autrice parlera également dans cette partie de ce que représentent les petites et grandes lèvres (*labia minora* et *majora* en anglais) en parlant de *outer lips* et *inner lips*. C'est pourquoi, en français, afin d'avoir une troisième appellation comme en anglais, j'ai utilisé « les lèvres externes et internes » pour introduire l'explication des « petites et grandes lèvres ». Cela permet aussi de ne pas avoir une répétition en français, puisque l'autrice parle de *outer/inner labia* et de *outer/inner lips* dans la même phrase. Ensuite, j'ai à chaque fois utilisé l'appellation

la plus commune dans le reste de la traduction. Voici l'exemple avec la paire de grandes lèvres, qui se répète plus tard pour la paire de petites lèvres :

The outer labia (<i>labia majora</i>) are your set of outer lips .	Les lèvres externes (<i>labia majora</i>) sont votre paire de grandes lèvres . (p. 24 §4)
--	---

Ce cas a également engendré un autre problème de traduction. L'autrice mentionne l'origine latine du terme *labia* qu'elle utilise fréquemment dans son texte. Comme en français, ce terme n'est utilisé qu'une ou deux fois dans le texte, il n'est pas pertinent de rester fidèle au texte source. Cela pourrait troubler les lecteur.rice.s. Un remaniement de la phrase était favorable :

Labia is the Latin plural for 'lip'.	Le mot « lèvres » dérive du terme latin « <i>labia</i> ». (p. 24 §4)
--------------------------------------	--

Afin de justifier la référence au latin en français, une adaptation de la phrase était judicieuse. Puisque le terme « lèvres » est une dérivation du latin, cela a permis d'adapter la phrase pour que cela soit logique dans le texte. En effet, traduire littéralement la phrase aurait eu peu d'utilité (ex. : *Labia* est le pluriel latin pour « lèvre ».) puisque ce n'est pas *labia* qui sera principalement utilisé dans la traduction en français.

6. Les titres et sous-titres

6.1 Le titre du livre

Le titre d'un livre est un élément très important, car il est le premier lien entre le.a lecteur.rice et l'ouvrage. Si ce titre est accrocheur et pique la curiosité des lecteur.rice.s, ces dernier.e.s auront davantage envie d'ouvrir le livre et de le lire. Il est donc essentiel de traduire un titre en tenant compte de cette caractéristique. En général, il est plus intelligent de traduire un titre après avoir traduit le texte en entier pour être certain.e de ne pas trahir le contenu du texte. En effet, M. Rouleau explique que même si un titre ne semble pas difficile à traduire, il y a un risque de « transcodage plutôt que de réelle traduction ⁵⁸ » si on le traduit sans prendre en compte le texte. Le transcodage signifie « aller d'une langue à une autre en convertissant des signes en d'autres signes ⁵⁹. » Il s'agirait de traduire sans se poser de questions sur le sens et la portée de la phrase

⁵⁸ ROULEAU, Maurice (2012). *La traduction médicale : une approche méthodique* (2e éd. revue et mise à jour). Linguattech. p. 87.

⁵⁹ SELESKOVITCH, Danica, & LEDERER, Marianne (2001). *Interpréter pour traduire* (4e éd. revue et corrigée). Didier Érudition. p. 15.

et donc de simplement faire correspondre des signes avec d'autres signes dans la langue cible. Rainer Rochlitz affirme également que « très fréquemment, le titre d'un ouvrage original n'est pas directement transposable dans la traduction. Le traducteur a souvent trop tendance à conserver le titre original. [...] La plupart du temps, un titre trop littéralement traduit tombe à plat⁶⁰. » C'est pourquoi, dans le cas de ce livre, j'ai décidé également de traduire le titre en dernier, après avoir traduit les extraits choisis et retravaillé la traduction.

De plus, une traduction littérale (ex. : Le pouvoir des règles) semblait peu opportune. En effet, ce titre littéral n'éveille pas la même sensation en français. En anglais, cette idée de *power* peut faire penser au mouvement féministe assez présent dans notre société désormais. On pense directement à cet *empowerment* des femmes, c'est donc un titre fort qui fait référence à un sujet qui touche de nombreuses personnes. Cependant, il était très compliqué de retrouver cette idée, cette sensation en français pour plusieurs raisons. D'abord, ce concept d'*empowerment*, auquel ce titre fait référence, est déjà un terme difficilement traduisible en français. La tendance sera plutôt de l'explicitier au moyen d'une périphrase. Dans le cas d'un titre, c'est problématique, car il ne faut pas l'alourdir et le rendre trop long. Un titre interminable attirera moins le lecteur. Ensuite, il y a la question de l'espace disponible sur la première de couverture. Celle-ci n'est pas extensible et un titre trop long pourrait encombrer l'espace. De plus, sur la première de couverture de ce livre, l'autrice a ajouté un petit sous-titre, donc si le titre est traduit en français par un syntagme trop long, il ne restera que peu de place pour ce sous-titre.

Après mure réflexion, mon choix s'est porté sur « Les quatre saisons des règles ». Ce choix de titre pourrait paraître étrange pour les personnes qui n'auraient lu que les extraits traduits pour ce projet, car l'autrice ne parle pas tellement de cette division du cycle menstruel en quatre saisons. Elle le mentionne seulement un peu dans l'introduction de la section 2. Cependant, cette fameuse section 2 comprend les quatre chapitres les plus importants du livre, c'est-à-dire les quatre saisons du cycle menstruel. En effet, pendant près d'une centaine de pages, l'autrice va détailler ces saisons en long et en large. Les chapitres qui se trouvent avant cette explication des saisons ne sont que des chapitres « d'introduction », puisqu'elle veut donner un peu de bases aux lecteur.ice.s pour plus facilement mettre en place ce qu'elle appelle la « Stratégie du cycle ». Le sujet principal de ce livre étant cette division en quatre saisons du cycle pour mieux le comprendre, il est judicieux d'y faire référence dans le titre. Dans cette optique, mon choix s'est fait en tenant compte du fait que dans la réalité, si je devais traduire ce livre, ce serait dans

⁶⁰ ROCHLITZ, Rainer (2001). « Traduire les sciences humaines ». *Raisons politiques : études de pensée politique*, 2(2), p. 76. <https://www.cairn.info/revue-raisons-politiques-2001-2-page-65.htm> consulté le 22 mars 2021.

son ensemble. J'imagine donc ici que le livre serait totalement traduit et qu'il serait prêt à être publié en français. Il est donc important de tenir compte du reste du livre pour trouver un titre qui laisse transparaître le sujet central du livre et la partie sur la division du cycle menstruel en quatre saisons est l'élément fondamental du livre.

Enfin, ce titre (*Les quatre saisons des règles*) pourrait piquer la curiosité de futur.e.s lecteur.rice.s, car il peut sembler étrange de parler de « saisons » pour les règles. En effet, il faut qu'un titre soit accrocheur et interpelle le.a lecteur.rice. Larissa Muradova précise que « le titre exerce une profonde influence sur l'interprétation de l'intention de l'écrivain ⁶¹. » Un titre doit donc pouvoir faire transparaître un minimum ce que l'auteur.rice veut faire passer comme message tout en intriguant le.a lecteur.rice pour le.a pousser à lire ce livre. Dans ce cas-ci, le titre que j'ai choisi en français permet d'intriguer le.a lecteur.rice tout en faisant référence au thème central du livre.

6.2 Les sous-titres

En ce qui concerne les sous-titres dans les différents extraits, ma stratégie est quelque peu différente de celle de l'autrice. Maisie Hill utilise plusieurs références musicales pour en faire des jeux de mots avec les sous-titres dans ses chapitres. Par exemple :

The Notorious v.a.g.	Référence musicale au rappeur américain The Notorious B.I.G.
Head, Shoulders, Knees and Vagina	Référence à la comptine pour enfants <i>Tête, épaules, genoux et pied</i> .
The Red Tide is Turning	Référence à la chanson <i>The Tide Is Turning</i> de Roger Waters

Cependant, ces références musicales ne sont pas toutes parlantes pour un public francophone, puisqu'il s'agit de références culturelles anglophones. La seule facilement transposable en français était la référence à la comptine pour enfants, qui existe en français et est aussi assez connue dans la francophonie. Les autres références musicales étaient donc plus difficiles à conserver.

⁶¹ MURADOVA, Larissa (2018). « Les titres littéraires : problèmes de la traduction ». *Synergies Pologne*, 15(15), p. 88. <https://search.proquest.com/docview/2266377218?accountid=14630&pq-origsite=primo> consulté le 5 mars 2021.

De nouveau, il est essentiel de tenir compte des attentes de son public cible. Tout d'abord, il est impossible d'utiliser des titres de chansons étrangères, car on ne peut présupposer que les lecteur.rice.s connaissent les références culturelles de cette langue étrangère. Il est donc nécessaire de choisir des œuvres francophones. Ainsi, les possibilités deviennent déjà plus limitées. De plus, c'est ici que la tâche se corse davantage, car après de nombreuses recherches de musiques francophones qui auraient pu convenir (ex. : *La vie en rouge*, *S.O.S. d'un.e menstruateur.rice en détresse*, etc. pour le sous-titre *The Red Tide is Turning*), je n'ai malheureusement pas trouvé beaucoup de chansons qui m'ont inspirée. Pour éviter de perdre du temps, car celui-ci est très précieux pour un.e traducteur.rice, j'ai décidé de me détacher du texte source et de trouver une équivalence qui conviendrait pour le texte cible. Vinay et Darbelnet définissent l'équivalence comme « un procédé de traduction qui rend compte de la même situation dans l'original, en ayant recours à une rédaction entièrement différente ⁶². » C'est pourquoi j'ai adopté une autre stratégie. Les références cinématographiques étaient une bonne alternative puisqu'énormément de films pouvaient correspondre aux idées véhiculées par les sous-titres. De plus, dans ce cas, les références à des œuvres étrangères (le cinéma étant majoritairement anglophone) ne posent pas problème, car elles s'exportent très bien dans les pays francophones et leurs titres sont généralement traduits.

Enfin, ce choix pour les références cinématographiques m'est venu après avoir traduit un autre sous-titre qui se trouve plus loin dans la traduction. En effet, dans l'introduction de la section 2, Maisie Hill utilise un sous-titre qui fait référence à une phrase très célèbre du film *Le seigneur des anneaux*. Ce film a été traduit en français et est également très connu dans la francophonie. Il rassemble de nombreux fans et de nombreuses répliques sont considérées comme cultes, même en français.

One word to rule them all	Un mot pour les gouverner tous (p. 43)
----------------------------------	---

L'autrice fait donc un jeu de mots avec une phrase phare de l'introduction du premier film de la saga. Cette phrase a été traduite dans la traduction originale du livre et dans le film en français. Il est donc aisé de l'utiliser également en français. J'ai préféré opter pour la première traduction (car il existe des retraductions de l'œuvre) et la plus connue à ce jour : *Un anneau pour les gouverner tous*. Les nouvelles options des retraductions étaient intéressantes, mais par souci de compréhension, l'utilisation de la version la plus connue était plus judicieuse. Ensuite,

⁶² VINAY, Jean-Paul, & DARBELNET, Jean, *op. cit.*, p. 8–9.

l'adaptation pour en faire un jeu de mots en français n'était pas trop compliquée puisqu'il s'agissait d'adopter la même stratégie qu'en anglais.

Ainsi, pour conserver une certaine cohérence dans les sous-titres, j'ai décidé de m'inspirer d'œuvres cinématographiques pour traduire chaque sous-titre qui faisait référence à une musique ou à un chanteur en anglais. De plus, le monde du cinéma offre de nombreux titres de films ou de répliques intéressantes qui peuvent être facilement utilisés et adaptés pour en faire un jeu de mots sur les menstruations.

Dans le cas du sous-titre *The Red Tide is Turning*, mon choix s'est porté sur le film français de 1988 *La vie est un long fleuve tranquille*. Dans ce film, deux familles de classes sociales différentes doivent faire face à plusieurs événements problématiques et le titre du film est donc ironique, puisque la vie n'est pas vraiment un long fleuve tranquille. J'ai donc modifié ce titre pour en faire un jeu de mots sur le thème des règles. En effet, toutes les personnes ayant leurs règles savent que ce n'est pas toujours une partie de plaisir. Dans cette partie de l'introduction, Maisie Hill énonce les avancées en matière de menstruations, mais aussi les problèmes qui entourent toujours les règles. Elle montre donc que, encore aujourd'hui, ce n'est pas facile d'être une personne menstruée dans notre société. J'ai donc décidé de remplacer « la vie » par « les règles » pour créer le jeu de mots avec le film. Cela va ajouter une certaine ironie pour le lecteur. De plus, cette idée de « fleuve » dans le titre peut faire également référence au flux sanguin des règles. Enfin, pour ce sous-titre spécifiquement, il était nécessaire de trouver un équivalent qui pouvait aisément s'insérer dans le corps du texte puisqu'à la fin de cette partie l'autrice utilise son sous-titre dans la dernière phrase. Avec cette solution en français, il est possible d'insérer le sous-titre dans la dernière phrase. Cependant, j'ai décidé d'adapter légèrement le sous-titre, en utilisant la négation cette fois-ci, pour insister sur le caractère encore honteux des règles dans notre société. Cette nuance n'est pas présente en anglais, mais l'adaptation est pertinente en français pour faire comprendre aux lecteur.ice.s que les difficultés entourant les règles ne doivent plus rester taboues et qu'il est temps de les reconnaître.

Our bodies have long been weaponised against us and used to keep us out of positions of influence and power, but the red tide is turning and it's time for us to take advantage of what our hormones can do for us.	Nos corps ont longtemps été des armes retournées contre nous-mêmes et utilisées pour nous empêcher d'atteindre des positions d'influence et de pouvoir, mais les règles ne sont pas un long fleuve tranquille et il est
--	--

	temps pour nous de profiter des pouvoirs de nos hormones. (p. 17 §3)
--	--

Dans le cas du sous-titre *The Notorious V.A.G.*, le film *Le fabuleux destin d'Amélie Poulain* semblait être un bon candidat. En effet, il s'agit d'un classique du cinéma français qui est très connu. Comme le protagoniste de ce chapitre est le vagin, j'ai remplacé « Amélie Poulain » par « vagin ». Ce titre convient sans problème puisqu'il annonce que l'autrice va raconter l'histoire du vagin. De fait, Maisie Hill détaille dans cette partie l'évolution des organes génitaux féminins et masculins, et se concentre ensuite sur le vagin. Cependant, il est important de noter que l'adjectif *notorious* en anglais a une connotation négative. En effet, selon la définition du dictionnaire *Oxford*, *notorious* signifie « *famous or well known, typically for some bad quality or deed* »⁶³. Cette nuance est donc perdue lors de la traduction puisque le film en français ne possède pas de connotation négative. Les pertes de nuances en traduction sont courantes et posent la question de la fidélité au texte source. Vinay et Darbelnet définissent la perte de la façon suivante : « Dans le passage de LD à LA, il y a perte (ou entropie) lorsqu'une partie du message ne peut plus être explicitée, faute de moyens structuraux, stylistiques ou métalinguistiques »⁶⁴. Toutefois, il n'est pas toujours possible de rendre absolument chaque nuance du texte source, car les langues entre elles divergent sur de nombreux points, notamment le français et l'anglais. Le.a traducteur.ice doit parfois abandonner une nuance dans la langue source pour pouvoir répondre aux attentes du public cible.

Enfin, dans le cas du sous-titre *Head, Shoulders, Knees And Vagina*, cette comptine pour enfants existe également en français. Pour garder une certaine cohérence, il était cependant plus intéressant de trouver de nouveau une référence cinématographique pour remplacer le sous-titre. Ainsi, j'ai opté pour le film *Voyage au centre de la terre*. Ce film américain, étant l'adaptation du célèbre roman de Jules Verne, raconte l'histoire d'un groupe de trois personnes qui va se retrouver 6 km sous la surface de la terre et y découvrir un monde extraordinaire. Parallèlement, cette image d'exploration souterraine peut également faire référence à ce qui suivra après ce sous-titre. En effet, Maisie Hill nous fait découvrir les différentes parties des organes génitaux féminins. Elle veut également nous faire comprendre que nos organes génitaux sont extraordinaires, de la même façon que ce monde souterrain trouvé par les

⁶³ Définition du *Oxford Dictionary* via le *Dikke Van Dale* en ligne consulté le 24 mars 2021.

Traduction : « célèbre ou connu, généralement pour une mauvaise qualité ou un acte négatif. » (N.d.l.T.)

⁶⁴ VINAY, Jean-Paul, & DARBELNET, Jean, *op. cit.*, p. 12.

protagonistes du film. Pour beaucoup de lecteur.rice.s, il s'agira d'une vraie découverte, car, ce sujet étant tabou, la plupart des personnes ont très peu de connaissances concernant l'appareil reproducteur féminin. De plus, il y a cette idée de « centre », du « monde souterrain » comme dans le film, puisqu'il s'agit d'un organe interne de notre corps. Par conséquent, j'ai décidé de faire un jeu de mots avec le titre de ce film, en remplaçant « terre » par « vagin ». Ce sous-titre (*Voyage au centre du vagin*) permet aux lecteur.rice.s de comprendre en une lecture que l'autrice va expliquer en détail l'anatomie génitale féminine.

7. Citations

Au début de chaque nouveau chapitre, l'autrice introduit le texte avec une citation. Dans les extraits traduits, deux de ces citations ont fait l'objet d'une traduction. En temps normal, une citation est généralement connue et donc souvent déjà traduite. Dans ce cas, il est obligatoire d'utiliser cette traduction officielle. Cependant, dans le cas de ce livre, la traduction des citations a posé quelques problèmes conséquents.

La première citation est un dicton du célèbre philosophe Aristote. (voir p. 18) Il s'agit donc déjà d'une citation traduite, puisque l'original est en grec. Les citations de ce genre de personnages sont en général traduites et faciles à retrouver. Pour celle-ci, la recherche fut ardue, car les sources fiables n'étaient pas aisées à trouver. Il s'agissait principalement de sites qui rassemblent de nombreuses citations sans fournir de sources quant à la traduction. Après de nombreuses recherches, deux traductions semblaient être convenables, mais faute de sources réellement fiables, je n'ai pas réussi à trouver laquelle était la plus correcte. Aucune source ne me permettait vraiment de le dire. Voici les deux options :

Se connaitre est le début de toute sagesse

ou

Se connaitre soi-même est le début de toute sagesse

Les deux traductions sont quasiment similaires puisque la deuxième possède simplement le « soi-même » en plus du reste. Comme aucune source ne permettait de trancher, ma stratégie a été de choisir l'option qui avait le plus d'occurrences sur Google et ce fut la première option. De plus, le pronom personnel « soi-même » amène une certaine redondance dans la deuxième traduction, puisque le « se » apporte déjà ce côté réfléchi du verbe.

La deuxième citation posait, elle, un plus gros problème. En effet, il s'agit d'une citation amérindienne qui a été traduite en anglais. L'autrice tire cette citation en anglais du livre de Lucy H. Pearce, *Moon Time: Harness the Ever-Changing Energy of Your Menstrual Cycle*. Toutefois, ce livre n'a pas encore été traduit en français et donc la citation non plus. Deux solutions étaient possibles : proposer une traduction personnelle ou trouver une citation déjà existante en français sur le thème des règles. Au départ, j'ai opté pour la deuxième solution, mais après de nombreuses recherches infructueuses, je me suis rabattue sur la première solution. C'est pourquoi je me suis permis de proposer une traduction personnelle.

<p><i>At her first bleed a woman meets her power</i></p> <p><i>During her bleeding years she practices it</i></p> <p><i>At menopause she becomes it</i></p> <p>– Native American saying</p>	<p><i>À ses premières règles, une femme acquiert un pouvoir,</i></p> <p><i>Lors de sa période de fertilité, elle l'exerce,</i></p> <p><i>À la ménopause, elle l'incarne</i></p> <p>– Dicton amérindien</p> <p>(p. 37)</p>
---	---

8. Les néologismes

À plusieurs moments dans ce livre, l'autrice emploie des termes ou des expressions qui sont ce qu'on pourrait appeler des néologismes. Selon le *Petit Robert*, un néologisme est un « emploi d'un mot nouveau (soit créé, soit obtenu par dérivation, composition, troncation, siglaison, emprunt, etc. : néologisme de forme) ou emploi d'un mot, d'une expression préexistants dans un sens nouveau (néologisme de sens). » Il s'agit donc de nouveaux mots créés pour faire référence à un concept ou à une situation qui ne possède pas encore d'appellation reconnue. La traduction de ce type de termes représente souvent un casse-tête pour le.a traducteur.rice. En effet, ces néologismes sont souvent des jeux de mots, des références à un concept culturel qui n'existe peut-être pas dans la culture cible, etc. Par conséquent, le.a traducteur.rice doit souvent faire preuve de créativité dans ces cas-là. M. Rouleau explique dans son livre *La traduction médicale* qu'« un terme est créé pour répondre à un besoin, et les éléments lexicaux utilisés pour sa formation témoignent des idées de l'époque de sa création ⁶⁵. » La création d'un terme lors d'une traduction n'est pas un phénomène nouveau, mais cela peut souvent faire l'objet de

⁶⁵ ROULEAU, Maurice (2012). *La traduction médicale : une approche méthodique* (2e éd. revue et mise à jour). Linguattech. p. 184.

débats quant au choix des éléments lexicaux utilisés. Cependant, comme l'explique M. Rouleau, cette création répond à un besoin et ce besoin est satisfait avec les connaissances et les outils disponibles à ce moment-là.

Hangry

Prenons le premier exemple qui en anglais est un mélange de deux mots pour faire référence à un concept, une situation souvent présente lors des règles :

When you feel hangry (hungry and angry) they tell you that you need to eat something, [...]	Lorsque vous êtes « faimché.e » (affamé.e et fâché.e), les hormones vous font savoir que vous devez manger quelque chose, [...] (p. 8 §2)
--	--

Le terme *hangry* est un mélange des mots *hungry* et *angry* en anglais. Comme le montre le *Collins dictionary online*, *hangry* signifie : « *irritable as a result of feeling hungry* »⁶⁶. C'est un concept assez utilisé dans le langage commun. On retrouve notamment ce concept sur de nombreux sites en ligne et également sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, etc.). Il s'agit donc d'un néologisme qui appartient au langage courant, voire familier. L'objectif était donc de trouver un terme similaire en français qui apporte cette petite touche informelle et ludique. Comme il n'existe pas de traduction « officielle » pour ce concept, la création d'un terme en français était la seule option. La solution fut donc de suivre la même stratégie qu'en anglais et de créer un mot à partir des deux sentiments qui créent cette situation, c'est-à-dire la faim et la colère. Au final, l'association de « faim » et « fâché.e » a permis de créer le terme « faimché.e ». De plus, puisque le néologisme est expliqué entre parenthèses (en anglais également), cela évite de créer une confusion pour le.a lecteur.rice.

Menstruator

Un autre exemple est le néologisme en partie créé par l'autrice en anglais. Elle-même reconnaît qu'il ne s'agit pas de la meilleure solution pour s'adresser à ses lecteur.rice.s mais elle ne dispose pas encore d'une meilleure idée.

⁶⁶ Définition sur le *Collins Dictionary* <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/hangry> consulté le 31 mars 2021.

Traduction : « irritable à cause de la sensation de faim. » (N.d.l.T.)

My use of the term ‘ menstruator ’ is not always ideal, [...]	Mon utilisation du terme « menstruateur.rice » n’est pas toujours idéale, [...] (p. 10)
--	--

L’auteurice introduit donc le terme *menstruator* pour pouvoir faire référence de façon neutre aux personnes ayant leurs règles. Un terme similaire n’existe malheureusement pas en français. En effet, la question de la neutralité du langage est assez compliquée en français (cf. la section « Écriture inclusive »). Afin de pouvoir rendre en français cette idée d’un terme « unique » qui ferait référence à chaque personne ayant ses règles, peu importe son genre, j’ai décidé de faire un calque du terme anglais. Je l’ai adapté à la graphie française pour qu’il devienne « menstruateur ». Néanmoins, le problème de ce calque est que, en français, il a une terminaison considérée comme masculine. La plupart des termes se terminant par « eur » sont masculins. L’utilisation de l’écriture inclusive sur ce terme paraissait donc logique pour conserver une cohérence avec le reste du texte. C’est pourquoi il est devenu « menstruateur.rice ».

People with periods

L’auteurice utilise cette expression pour faire référence aux personnes qui ont leurs règles. Cependant, il n’existe pas vraiment d’équivalent en français. Ici, l’auteurice essaye de trouver une désignation neutre pour n’exclure aucun genre. Pour éviter de traduire cette expression par un syntagme assez long en français, « les personnes qui ont leurs règles », j’ai décidé de procéder à une transposition et de transformer le groupe prépositionnel *with periods* en un adjectif en français. En effet, M. Rouleau explique que « les locuteurs créent un terme quand ils cherchent un moyen économique de dire la réalité ⁶⁷. » C’est le cas ici avec cette expression. Au départ, j’avais opté pour l’adjectif « réglées », mais après quelques recherches sur plusieurs sites en ligne, il s’avère que « menstruées » serait un meilleur candidat. En effet, il y avait plus d’occurrences pour cette expression sur des sites fiables comme *Dansmaculotte.com*, *Bruzelle.be* ou *Unfpa.org*. Ce néologisme est donc utilisé par plusieurs associations, ce qui justifie son utilisation dans cette traduction. Il est important de noter également que le hashtag *#personnesmenstruees* est utilisé sur les réseaux sociaux, notamment sur Instagram. Par

⁶⁷ ROULEAU, Maurice (1995). « La langue médicale : une langue de spécialité à emprunter le temps d’une traduction ». *TTR. Traduction, Terminologie, Rédaction*, 8(2), p. 35. <https://www.erudit.org/fr/revues/ttr/> consulté le 25 mars 2021.

conséquent, cette expression en français, même s'il s'agit d'un néologisme encore peu connu, permet de conserver l'intention de l'autrice.

Using ' people with periods ' goes some way to improve this, though it doesn't resolve the issue if you're not currently menstruating.	L'expression « les personnes menstruées » est déjà une meilleure solution, mais elle ne résout pas le problème si vous n'avez pas vos règles pour le moment. (p. 10)
---	---

9. L'explicitation

Un procédé fréquemment utilisé par les traducteur.rice.s est l'explicitation. Vinay et Darbelnet la définissent comme suit : « un procédé qui consiste à introduire dans la langue d'arrivée des précisions qui restent implicites dans la langue de départ, mais qui se dégagent du contexte ou de la situation ⁶⁸. » Cette méthode permet de s'assurer que tout est bien compris par le.a lecteur.rice et qu'il a saisi tous les détails du texte, qui parfois sont implicites dans la langue source. C'est pourquoi il est important de porter une grande attention à ne pas laisser de syntagmes ou de phrases opaques pour le.a lecteur.rice cible. Voici plusieurs exemples d'endroits dans le texte où l'explicitation était requise :

[...], with a paltry donation of one pad per pack of Always Ultra pads purchased by customers in April 2018 (one month!), [...]	[...] cette campagne consistait en un don dérisoire d'une serviette menstruelle par paquet d'Always Ultra acheté en avril 2018 par les client.e.s (seulement un mois !). (p. 16 §1)
---	---

Dans cette partie de phrase, l'adverbe « seulement » a été ajouté en français alors que ce terme n'est pas présent dans la version source. L'explicitation ici permet d'insister sur le caractère ridicule de l'offre, le fait qu'elle n'ait duré qu'un mois et rien de plus. Traduire simplement par « (un mois !) » ne semblait pas assez fort pour laisser transparaître l'opinion de l'autrice sur cette situation. L'adverbe vient ici renforcer le discours de Maisie Hill pour que le public cible comprenne bien le message qu'elle veut faire passer.

⁶⁸ VINAY, Jean-Paul, & DARBELNET, Jean, *op.cit.*, p. 9.

[...], and along with the use of editing to 'improve' the appearance of female genitals, [...]	[...] et, avec l'utilisation des logiciels de retouche pour « améliorer » l'apparence des organes génitaux féminins, [...] (p. 25 §3)
---	--

Dans ce cas-ci, l'explicitation semble essentielle, car *editing* signifie modifier, retoucher (une photo ou une vidéo dans ce contexte). Par conséquent, un logiciel de retouche sera utilisé pour réaliser cette modification, c'est pourquoi l'explicitation « logiciels de retouche » est utile pour le public cible. En effet, simplement parler de « retouche » n'aurait pas été très compréhensible, alors que, avec cette explicitation, le public cible comprend directement qu'il s'agit de retoucher des photos ou des vidéos d'organes génitaux (par exemple avec le célèbre logiciel Photoshop).

Some hymens will atrophy (wither away) and disappear by adolescence, [...]	Quelques hymens s'atrophieront (faneront comme une fleur) et disparaîtront à l'adolescence, [...] (p. 27 §1)
---	---

Dans cet exemple, il a fallu expliciter le verbe « faner » qui ici faisait référence aux pétales d'une fleur qui a séché. L'ajout de « comme une fleur » permet de préciser aux lecteur.rice.s l'image que l'autrice veut qu'ils se représentent.

The Cycle Strategy isn't about having a perfect 'textbook' cycle.	La Stratégie du cycle ne s'adresse pas seulement aux personnes ayant un cycle aussi parfait que celui d'un « manuel ». (p. 39 §2)
---	--

Dans cette phrase, l'autrice parle de cycle « parfait » (c'est-à-dire de 28 jours pour un cycle « normal »). Elle veut expliquer que sa Stratégie du cycle n'est pas utile simplement pour un cycle « normal », mais aussi pour les autres types de cycles (long, court, irrégulier, etc.). Elle l'explique d'ailleurs en détail dans le reste du paragraphe. C'est pourquoi j'ai explicité en ajoutant que cela ne s'adresse pas seulement aux personnes ayant un cycle considéré comme « normal ». La phrase est ainsi bien plus claire.

• Arts and culture	• de divertissements artistiques et culturels ; (p. 47)
--------------------	--

Dans le cas de cette liste à puces, pour conserver une certaine cohérence, le terme « divertissements » a été explicité pour éviter de briser l’harmonie de la liste, puisqu’il ne s’agit que de noms. De plus, traduire simplement par « d’art et de culture » n’était pas très idiomatique et le.a lecteur.rice aurait pu se demander ce que l’autrice voulait dire par là. Ici, iel comprendra qu’il s’agit d’activités dans ces domaines (comme visiter un musée, aller au cinéma, peindre, etc.).

❖ Les notes de la traductrice

Lors de ma traduction, j’ai utilisé des notes de la traductrice pour expliciter certains concepts ou des références culturelles. La note de la traductrice permet de préciser quelque chose ou de donner une information supplémentaire qui semble nécessaire. Selon Jacqueline Henry, la note de la traductrice « est un paratexte allographe, c’est-à-dire écrit par un tiers qui n’est donc ni l’auteur ni un sujet/personnage du livre ⁶⁹. » Elle explique également que la note contient « le plus souvent des informations ponctuelles ou des explications en rapport direct avec un point précis du texte ⁷⁰. »

L’utilisation de notes de la traductrice est un choix que le.a traducteur.rice doit faire en fonction de son public cible. Plus son public sera spécifique, par exemple des spécialistes du domaine, plus iel pourra laisser des termes techniques, du jargon, car le.a lecteur.rice aura les connaissances suffisantes pour interpréter ces concepts. Cependant, lorsque le public cible est large, comme c’est le cas ici, le.a traducteur.rice peut se permettre d’explicitier certains points à l’aide de différentes méthodes, dont la note de la traductrice ⁷¹.

Les notes de la traductrice ne sont pas toujours bien acceptées, car elles posent la question de la visibilité des traducteur.rice.s. Une habitude en traduction veut que le.a traducteur.rice soit le plus invisible possible, mais avec l’utilisation de notes de la traductrice iel devient « visible » pour le.a lecteur.rice. La nécessité de la note doit donc dominer la nécessité d’être « invisible ».

⁶⁹ HENRY, Jacqueline (2000). « De l’érudition à l’échec : la note du traducteur ». *Meta : journal des traducteurs*, 45(2), p. 230. <https://www.erudit.org/fr/revues/meta/2000-v45-n2-meta163/003059ar/> consulté le 27 mars 2021.

⁷⁰ *Ibid.*, p. 231.

⁷¹ *Ibid.*, p. 236–237.

Les notes de la traductrice m'ont permis dans cette traduction de pouvoir expliquer en détail certains points du texte aux lecteur.rice.s. Même si la note de la traductrice peut être considérée comme un « échec » de traduction, celle-ci permet de ne pas rendre le.a lecteur.rice confus.e face à une référence culturelle intraduisible, un concept opaque, etc. La note accompagne le.a lecteur.rice dans sa lecture et évite aux traducteur.rice.s d'utiliser des parenthèses explicatives dans le texte. Celles-ci amènent une lourdeur au texte, alors que la note n'est pas obligatoire à lire, elle est là au cas où le lecteur cherche à en savoir plus, mais elle n'entrave pas sa lecture du texte principal. Voici plusieurs exemples non exhaustifs où la note de la traductrice a été utilisée dans la traduction :

the British Society for Colposcopy and Cervical Pathology	La British Society for Colposcopy and Cervical Pathology ¹ (p. 32 §1) ¹ L'équivalent britannique de la Société française de Colposcopie et de Pathologie Cervico-vaginale (N.d.l.T.)
---	--

Le nom de cette association britannique n'a pas de traduction et devait donc rester tel quel dans le texte français. Cependant, pour un.e lecteur.rice qui ne parle pas anglais, j'ai décidé d'ajouter une note pour donner un équivalent en français, pour que le.a lecteur.rice puisse comprendre de quel type d'association il s'agit.

the #PeriodsAreNotAnInsult	le hashtag <i>#PeriodsAreNotAnInsult</i> ¹ (p. 14 §1) ¹ « Les règles ne sont pas une insulte » (N.d.l.T.)
----------------------------	---

Dans ce cas-ci, le hashtag *#PeriodsAreNotAnInsult* ne pouvait pas être traduit puisque si vous désirez le retrouver sur les réseaux sociaux, il faut le conserver en anglais. Cependant, pour les lecteur.rice.s francophones, une traduction en note de la traductrice leur permet de comprendre ce que ce hashtag signifie s'ils ne parlent pas anglais.

Enfin, il est important de remarquer également qu'il existe plusieurs formes pour utiliser la note de la traductrice. Cependant, avant de citer ces différentes méthodes, j'aimerais insister sur le fait que j'ai utilisé, dans ce commentaire, la forme féminisée de la note du traducteur, c'est-à-dire la note de la traductrice, puisque je fais référence à moi-même dans ce commentaire et aux notes que j'ai produites dans la traduction.

Tout d'abord, la note peut se trouver à la fin de la note de bas de page, entre parenthèses, avec des points entre les différentes lettres de l'acronyme : (N.d.T.). Ensuite, elle peut également commencer la note de bas de page et être suivie de deux points, mais sans points entre les lettres de l'acronyme : « NDT : ». Ces deux utilisations sont correctes et se valent aussi bien l'une que l'autre. Mon choix s'est porté sur la première solution, car je l'ai souvent vu sous cette forme dans certains romans et certains articles concernant les notes du traducteur ⁷². Étant donné que j'emploie la version féminisée, la note est notée comme suit dans les notes de bas de page : (N.d.l.T.).

10. Cas particuliers

pH

Le pH est une unité de mesure internationale pour mesurer l'acidité d'une solution ou, dans ce cas-ci, du liquide présent dans un organe. En règle générale, traduire ce type d'unités de mesure ne pose aucun problème, puisque, dans le cas du pH, l'acronyme reste le même en français. Ce qui pose problème ici, ce sont les valeurs mentionnées. En effet, il semble qu'il y ait une « erreur » dans la version anglaise. Après plusieurs recherches, il s'avère que le pH du vagin se situe entre 3,8 et 4,5. Selon la D^{re} Fontenelle, ces valeurs-ci sont bien correctes et de nombreuses sources en ligne (*Gynandco.be*, *Dansmaculotte.com*, etc.) appuient son opinion. Au départ, on pourrait penser qu'il s'agit peut-être simplement d'une différence entre l'anglais et le français qui s'explique de façon scientifique. Pourtant, lorsque l'on cherche le niveau d'acidité du vagin sur des sources anglophones (*Healthline.com*, *Nhs.uk*, etc.), on trouve les valeurs « 3.8 et 4.5 », et non « 4.9 et 3.5 ». Par conséquent, j'ai décidé de suivre l'avis de la gynécologue et les sources, mais le fait que je ne peux me permettre de changer le texte source explique pourquoi il y a une différence entre les valeurs en anglais et en français. Cette différence s'explique peut-être par une erreur de distraction de la part de l'autrice, mais il s'agit simplement d'une supposition. Je n'ai malheureusement pas eu le temps d'en parler avec l'autrice pour avoir son avis sur la question. Cependant, je fais entièrement confiance à la D^{re} Fontenelle sur ce sujet.

an acidic environment [pH 4.9– 3.5]	un milieu acide [pH 3,8–4,5] (p. 29 §2)
-------------------------------------	---

⁷² SARDIN, Pascale (2007). « De la note du traducteur comme commentaire : Entre texte, paratexte et prétexte ». *Palimpsestes*, 20. <https://journals.openedition.org/palimpsestes/99> consulté le 10 avril 2021.

Reproductive years/menstruating years

La traduction de ces collocations n'était pas de tout repos. En effet, il n'existe pas vraiment de collocation équivalente en français et une traduction littérale n'était vraiment pas heureuse. Pour remédier à ce problème, j'ai décidé de procéder à une modulation. À plusieurs endroits dans ce livre, l'autrice utilise ces collocations, qui font référence à la même période de la vie d'une femme, et j'ai décidé le plus souvent de recourir à une modulation pour rendre le texte plus fluide et idiomatique.

[...] but who felt great relief at finally understanding what had been happening to them during their menstruating years .	[...] mais elles étaient vraiment soulagées de pouvoir enfin comprendre ce qui leur était arrivé pendant toutes ces années avant leur ménopause . (p. 13 §1)
---	---

Le remplacement de *menstruating years* par « ménopause » et le remaniement de la fin de la phrase (*during* devient « toutes ces années avant ») permettent d'éviter une lourdeur en français avec une collocation calquée. Avec cette modulation, le point de vue change et l'accent est mis sur la ménopause. En expliquant qu'il s'agit de toutes les années avant la ménopause, cela fait bien référence à ce qu'on appelle *menstruating years* en anglais, puisque cette période se termine à la ménopause. Le sens reste le même, mais il est exprimé autrement.

[...], with some experts recommending that this consideration extend beyond adolescence and into the rest of a woman's reproductive years , [...]	Certain.e.s expert.e.s suggèrent même l'extension de cette recommandation au-delà de l'adolescence et jusqu'à la ménopause , [...] (p. 13 §2)
--	--

Dans cet exemple, le problème se présente à nouveau avec la collocation *reproductive years*. En procédant à une modulation avec l'utilisation du terme « ménopause », le sens reste le même puisqu'il est question de la période entre l'adolescence et la ménopause en anglais. Il a également fallu remanier ce syntagme pour que la phrase reste logique. Le groupe nominal prépositionnel *into the rest of* est devenu les prépositions « jusqu'à ».

Références à d'autres chapitres du livre

À plusieurs endroits dans les extraits traduits, l'auteur mentionne, souvent entre parenthèses, des chapitres ou des pages du livre afin que les lecteur.rice.s aillent y jeter un œil pour plus d'informations. Toutefois, comme il s'agit d'une traduction partielle du livre, ces mentions ne font pas vraiment référence à quelque chose de concret pour les lecteur.rice.s de cette traduction. Cependant, il me semble important de les traduire tout de même. De nouveau, je considère cette traduction dans l'optique où, dans la réalité, une traduction complète du livre serait « commandée » et ces références aux chapitres ou aux pages devraient être traduites. Il faut cependant remarquer que si le livre était traduit en entier, les numéros de page seraient sans aucun doute différents dans la traduction. Le livre n'étant pas entièrement traduit ici, j'ai laissé les mêmes numéros de page que dans le texte source. Voici un exemple d'une de ces mentions :

[...] practitioners of the Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy® (ATMAT – see page 272) [...]	[...] les praticiens des techniques Arvigo® de la thérapie abdominale maya (ATMAT, voir page 272) [...] (p. 33 §3)
---	---

De plus, certaines références à une page ou à une section du livre se trouvent dans le corps du texte et l'omission de cette partie de la phrase entraînerait l'omission totale d'une phrase. En voici un exemple :

You can, of course, use what I have included to go off and do your own research, and the Resources and References sections at the back will help you to do so.	Bien sûr, vous pouvez utiliser ce qu'il y a dans ce livre comme point de départ pour vos propres recherches. Pour ce faire, la section « Ressources et références » à la fin de celui-ci vous sera utile. (p. 9 §2)
---	--

L'omission est un procédé parfois inévitable en traduction, mais lorsque l'on peut s'en passer, il est préférable de ne pas l'utiliser. Dans le monde professionnel, ce livre devrait être traduit entièrement, donc traduire ces références serait tout à fait logique. Selon moi, un travail de fin d'études est un projet qui doit se réaliser comme si nous étions dans des conditions professionnelles normales. C'est pourquoi j'ai traduit à chaque fois ces mentions.

Reproductive vessels/usines à bébés

L'autrice emploie plusieurs fois cette expression (*reproductive vessels*) dans le texte source pour faire référence au fait que la société considère que la seule fonction des femmes est de donner naissance à des enfants. Il s'agit donc d'une expression ironique qui apporte une certaine connotation négative. Cependant, les termes utilisés ne sont pas vraiment informels en comparaison avec les autres expressions « négatives » ou ironiques que Maisie Hill utilise dans ce texte. Il était donc difficile de garder en français le même registre de langue et la même connotation. J'ai tranché en faveur de la connotation négative et de l'ironie, qui sont plus importantes à rendre dans le texte cible. Au départ, j'avais traduit cette expression par « poules pondeuses ». Cette collocation apporte l'effet négatif escompté et est plutôt courante pour désigner une femme qui « passe sa vie à avoir des enfants l'un à la suite de l'autre ». Cependant, cette collocation est très familière et péjorative en français. Afin de conserver un registre de langue un peu plus élevé, j'ai décidé d'utiliser « usines à bébés » comme traduction. Cette solution est moins familière et permet de garder la connotation négative voulue par l'autrice. En effet, l'idée « d'usine » fait référence à la manufacture à la chaîne, comme si les bébés étaient des produits de consommation créés en quelques minutes et en grande quantité. L'usine représente donc la femme qui « crée » le bébé en elle.

Because, newsflash – we are more than reproductive vessels .	Puisque, scoop du siècle, nous sommes plus que des usines à bébés . (p. 21 §4)
---	---

Wise women/magiciennes

La traduction de *wise women* fut un énorme point d'interrogation pendant un long moment. En effet, après plusieurs recherches, l'*Oxford Dictionary* définit une *wise woman* comme : « *a woman considered to be knowledgeable in matters such as herbal healing, magic charms, or other traditional lore* ⁷³. » Cette collocation en anglais fait référence aux femmes qui pratiquent la médecine grâce aux herbes, à la méditation, etc. En remontant dans le temps, ces femmes étaient souvent associées à la sorcellerie, aux pouvoirs magiques. Au départ, le terme « sorcière » m'a semblé être une option. Toutefois, ce terme est connoté très négativement pour désigner une femme. Une sorcière est considérée comme une femme qui utilise ses « pouvoirs »

⁷³ Le dictionnaire *Oxford* sur le *Dikke Van Dale* en ligne (accès de l'Université de Liège) consulté le 17 avril 2021. Traduction : « une femme considérée comme ayant des connaissances en matière de phytothérapie, de sortilèges ou d'autres savoirs traditionnels. » (N.d.l.T.)

pour torturer, jeter de mauvais sorts, etc. Ce terme est aussi utilisé pour désigner une femme considérée comme « laide » ou « méchante »⁷⁴. Pourtant, ici, l'autrice n'utilise pas cette collocation dans un sens négatif. Justement, elle admire ces femmes et leurs « pouvoirs » de guérison. Il fallait donc trouver un terme qui pouvait également amener ce côté positif de la femme qui guérit avec des herbes, des méthodes non conventionnelles, etc. C'est pourquoi j'ai utilisé un synonyme de « sorcière ». Le terme « magicienne » apporte cette idée de mystique tout en conservant une connotation positive. Cette traduction permet aux lecteur.rice.s de comprendre que l'autrice considère que ces femmes ont fait des « miracles », qu'elles ont utilisé leur pouvoirs presque « magiques » pour la soigner.

I was inspired by the wise women who treated me and intrigued by the therapies they used.	J'ai été inspirée par les magiciennes qui m'ont soignée et elles m'ont intriguée par leurs traitements. (p. 12)
--	--

⁷⁴ Définition du dictionnaire sur *Antidote* consulté le 18 avril 2021.

IV. Conclusion

Après presque un an de travail pour réaliser ce projet, il est temps de faire un bilan général de cette expérience. La rédaction d'un travail de fin d'études représente un énorme engagement, car ce projet est chronophage et demande un travail de recherches très méticuleux. Il a fallu concilier ce projet et un stage, ce qui n'était pas une mince affaire. J'ai passé de nombreuses heures à chercher des informations pour traduire seulement un mot ou un syntagme. Parfois, ces recherches étaient infructueuses et cela était très frustrant. De plus, ce projet étant en partie une traduction, j'ai consacré beaucoup de temps à la relecture de chaque partie de la traduction. Après autant de relectures, j'ai fini par douter de chaque phrase, de chaque mot de vocabulaire.

La traduction de ce texte a représenté un excellent défi de traduction par sa technicité à certains endroits. En effet, l'autrice utilise énormément de termes gynécologiques qui peuvent parfois paraître opaques pour un public non averti. Cela a demandé un travail de recherches terminologiques et d'adaptation pour permettre au lectorat cible de comprendre le texte sans problèmes. Par conséquent, j'ai pu améliorer mes compétences de recherches, découvrir du vocabulaire technique (utile pour le futur) et perfectionner mes capacités de traduction. De plus, la question de l'informalité du texte source a posé de nombreux problèmes de traduction. Le français et l'anglais ne connaissent pas toujours le même type d'informalité, ce qui complique la tâche de l'exercice de traduction. La difficulté avec un texte informel est de trouver l'équilibre entre ce qui est trop soutenu et trop familier. Le français est en outre une langue qui met l'accent sur la politesse. C'est pourquoi certaines adaptations ont dû être opérées dans la traduction, même si cela a parfois engendré des pertes de nuances. Cependant, grâce à une stratégie de compensation, j'ai pu équilibrer le texte cible pour qu'il reste fidèle au style informel de l'autrice.

Ensuite, l'écriture inclusive a pris une place importante dans ce travail, car, non seulement, je l'ai utilisée dans la traduction, mais également dans mes commentaires pour conserver une certaine cohérence. Ce choix a été murement réfléchi et je l'assume pleinement. Toutefois, je peux comprendre la réticence envers cette nouvelle forme d'écriture. C'est pourquoi j'ai motivé mon choix avec des arguments pertinents, mais sans jamais fermer la porte au débat sur la question. Je pense qu'il ne faut pas avoir une vision manichéenne du sujet et qu'il faut justement tenter de comprendre l'objectif principal de cette démarche. Comme l'autrice de ce livre est une personne très engagée dans de nombreux combats de ce genre (voir son compte Instagram), il m'a paru tout à fait naturel de tenter l'utilisation de l'écriture inclusive.

L'écriture de la partie commentaire fut également une expérience enrichissante. Cela m'a permis de gagner en confiance quant à mes choix de traduction, puisque je devais en quelque sorte les défendre. En tant que jeune traductrice, il n'est pas toujours facile de mettre son avis en avant et d'oser revendiquer ses idées. Il y a en effet toujours cette peur de ne pas être assez expérimentée et d'aller contre l'avis d'un.e expert.e. Ce type d'exercice permet également d'approfondir ses recherches et d'améliorer sa traduction par la suite.

Honnêtement, pendant tout mon cursus, j'ai redouté le moment où je devrais réaliser ce TFE. Je ne pensais pas être prête ou capable d'y arriver. Cela me semblait presque inatteignable, car je n'avais jamais traduit autant en si peu de temps et je n'avais jamais vraiment écrit de commentaires de cette façon. La méthode pour y arriver me semblait tellement floue. Pourtant, j'y suis arrivée et je peux clairement dire que je suis fière du travail accompli. Je pense sincèrement que cette expérience m'a montré que le travail paie et qu'il ne faut pas simplement être « doué.e ». J'ai souvent douté de mes capacités de traduction à la suite de plusieurs déceptions lors de mon cursus. Cependant, avec de la persévérance, j'ai pu me prouver à moi-même que j'en étais capable et c'est une sensation très agréable. Ce travail en est la matérialisation. J'ai appris à avoir plus confiance en mes compétences grâce à ce travail. J'ai également élargi mes connaissances dans un domaine qui m'intéresse énormément. En effet, la traduction scientifique et médicale m'a toujours passionnée, car j'apprends de nombreux concepts et de termes techniques. C'est pourquoi j'ai choisi cette spécialisation en anglais et en néerlandais lors de mon Master en traduction.

Cette expérience marque également la fin de mes études, un peu comme la cerise sur le gâteau. Je ne pense pas encore me rendre compte d'être arrivée à la fin de cette expérience qu'est l'université. Voilà six ans que j'ai entamé des études en traduction sans savoir vraiment si cela allait me plaire. J'ai vécu des échecs et des réussites, j'ai rencontré des ami.e.s qui j'espère le resteront encore pendant longtemps, j'ai été suivie par de nombreux.ses professeur.e.s qui m'ont chacun.e apporté énormément en termes de connaissances, de soutien, etc. C'est également avec une pointe de tristesse que je rendrai ce travail qui représente la fin de mon parcours, car je me suis vraiment sentie chez moi à l'université et j'appréhende un peu le changement que sera mon arrivée sur le marché du travail. Cependant, j'ai trouvé ma voie et j'en suis très reconnaissante notamment envers tou.te.s les professeur.e.s qui ont cru en moi et qui m'ont encouragée à persévérer.

V. Bibliographie

Texte source

HILL, Maisie (2019). *Period power: Harness your hormones and get your cycle working for you*. Green Tree.

Ouvrages

- ARBOGAST, Mathieu (2017). *La rédaction non-sexiste et inclusive dans la recherche : Enjeux et modalités pratiques*. Institut national d'études démographiques.
- CAZÉ, Antoine, & LANSELLE, Rainier (2015). *Translation in an international perspective: Cultural interaction and disciplinary transformation*. Peter Lang.
- LADMIRAL, Jean-René (2014). *Sourcier ou cibliste*. Les Belles lettres.
- REISS, Katharina, & VERMEER, Hans J. (2014). *Towards a General Theory of Translational Action: Skopos Theory Explained* (C. Nord, Trad.; Taylor&Francis Group). Routledge.
- ROULEAU, Maurice (2012). *La traduction médicale : Une approche méthodique* (2e éd. revue et mise à jour). Linguattech.
- SELESKOVITCH, Denica, & LEDERER, Marianne (2001). *Interpréter pour traduire* (4e éd. revue et corrigée). Didier Érudition.
- VINAY, Jean-Paul, & DARBELNET, Jean (1977). *Stylistique comparée du français et de l'anglais : Méthode de traduction*. Didier.

Articles de revues

- ALARCÓN-NAVÍO, Esperanza, LÓPEZ-RODRÍGUEZ, Clara I., & TERCEDOR-SÁNCHEZ, Mercedes (2016). « Variation dénomminative et familiarité en tant que source d'incertitude en traduction médicale ». *Meta : journal des traducteurs*, 61(1), p. 117–144.
- BALAȚCHI, Raluca-Nicoleta (2012). « Style et registre de langue en traduction ». *Écho des études romanes*, 8(2), p. 15–25.
- BALLIU, Christian (2005). « La didactique de la traduction médicale, deux ou trois choses que je sais d'elle ». *Meta : journal des traducteurs*, 50(1), p. 67–77.
- COVENEY, Aidan (2010). « Vouvoiement and tutoiement: Sociolinguistic reflections ». *Journal of French Language Studies*, 20(2), p. 127–150.
- DE ABREU, Roberto (2010). « La traduction de l'oral dans l'écriture de Queneau ». *Synergies Brésil*, 8, p. 77–82.

- DURIN, Corinne (1995). « Lawrence Venuti. The Translator's Invisibility. A History of Translation. London and New York, Routledge, coll. "Translation Studies." ». *TTR. Traduction, terminologie, rédaction*, 8(2), p. 283–286.
- ENACHE, Eugenia (2012). « "Le bon sens" des gros mots ». *Studia Universitatis Petru Maior. Philologia*, 12, p. 103–109.
- GRIMALDI, Claudio (2014). « Traduction et transmission des savoirs dans les ressources de vulgarisation scientifique ». *Testi e Linguaggi*, 8, p. 149–160.
- GYGAX, Pascal, & GESTO, Noelia (2007). « Féminisation et lourdeur de texte ». *L'Année psychologique*, 107(2), p. 239–255.
- HENRY, Jacqueline (2000). « De l'érudition à l'échec : La note du traducteur ». *Meta : journal des traducteurs*, 45(2), p. 228–240.
- JAMMAL, Ammal (1999). « Une méthodologie de la traduction médicale ». *Meta : journal des traducteurs*, 44(2), p. 217–237.
- MURADOVA, Larissa (2018). « Les titres littéraires : Problèmes de la traduction ». *Synergies Pologne*, 15(15), p. 87–131.
- REY, Joëlle, & TRICÁS, Mercedes (2006). « Stratégies de traduction : Les introductions et les conclusions dans des textes de vulgarisation scientifique ». *Meta : journal des traducteurs*, 51(1), p. 1–19.
- ROCHLITZ, Rainer (2001). « Traduire les sciences humaines ». *Raisons politiques : études de pensée politique*, 2(2), p. 65–77.
- ROULEAU, Maurice (1995). « La langue médicale : Une langue de spécialité à emprunter le temps d'une traduction ». *TTR. Traduction, terminologie, rédaction*, 8(2), p. 29–49.
- SARDIN, Pascale (2007). « De la note du traducteur comme commentaire : Entre texte, paratexte et prétexte ». *Palimpsestes*, 20, p. 121–136.

Sitographie

Articles en ligne

- « About Maisie Hill ». (s.d.). <https://www.maisiehill.com/maisie>
- « Déclaration de l'Académie française sur l'écriture dite "inclusive" ». (s.d.). <https://www.academie-francaise.fr/actualites/declaration-de-lacademie-francaise-sur-lecriture-dite-inclusive>
- « La Wallonie amorce une vaste campagne de dépistage du cancer de l'utérus ». (s.d.). *Morreale Wallonie*. <https://morreale.wallonie.be/home/presse-->

actualites/publications/la-wallonie-amorce-une-vaste-campagne-de-depistage-du-cancer-du-col-de-luterus.publicationfull.html

LVEQ. (2018). « Petit dico de français neutre/inclusif ». *La vie en queer*.
<https://lavieenqueer.wordpress.com/2018/07/26/petit-dico-de-francais-neutre-inclusif/>

NAMÊCHE, Floriane (2018). « L'écriture inclusive : Un pas de plus vers l'égalité? ». *Cyfe*.
<https://www.cyfe.be/publications/analyses/188-l-ecriture-inclusive-un-pas-de-plus-vers-l-egalite>

« Petit guide pratique de l'écriture inclusive ». (s.d.). *Les Salopettes*.
<https://lessalopettes.wordpress.com/2017/09/27/petit-guide-pratique-de-lecriture-inclusive/>

SELLORS, J.W. & SANKARANARAYANAN, R. (s.d.). « Coloscopie et traitement des néoplasies cervicales intraépithéliales :manuel à l'usage des débutants ». *Centre international de recherche sur le cancer*. <https://screening.iarc.fr/colpochap.php?lang=2>

« Sociétés savantes et associations étrangères ou internationales ». (s.d.). *Collège national des gynécologues et obstétriciens français*. <http://www.cngof.fr/colleges-internationaux>

Sites web

<https://www.bruzelle.be/fr/> : site d'un collectif qui lutte contre la précarité menstruelle.

<http://campus.cerimes.fr/> : site d'une université numérique des sciences de la santé et du sport.

<http://www.chups.jussieu.fr/> : site des ressources numériques de la faculté de médecine de l'Université de la Sorbonne.

<https://dansmaculotte.com/fr/> : site fondé par deux femmes soucieuses du bien-être menstruel.

<https://www.e-cancer.fr/> : site de l'Institut national français du cancer.

<https://www.gynandco.be/fr/> : site de vulgarisation sur la santé féminine proposé par la société biotech belge Mithra.

<http://hopital-georgespompidou.aphp.fr/> : site de l'hôpital européen Georges Pompidou.

Dictionnaires en ligne et outils linguistiques

Antidote : correcteur, dictionnaire et guide de rédaction

Banque de dépannage linguistique : <http://bdl.oqlf.gouv.qc.ca/bdl/>

Cambridge dictionary online : <https://dictionary.cambridge.org/fr/dictionnaire/>

Centre national de ressources textuelles et lexicales (CNRTL) : <https://www.cnrtl.fr/>

Collins dictionary online : <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english>

Le Petit Robert via le Dikke Van Dale online (accès de l'Université de Liège) :

<https://pakket67.vandale.nl/?dictionaryId=gnf>

VI. Annexes

Annexe 1 :

Re: Re : Thesis on your book "Period power"



Maisie Hill <pr@maisiehill.com>

19-04-21 12:15



À : Manon Beusen

Hi Manon,

Thank you so much for reaching out about this. I've spoken to Maisie, and she is of the opinion that if this was for publication then she would push for you both being trailblazers, but it's your thesis and though she loves how you want to respect her work, she doesn't want your work to suffer.

We had a similar issue with the translation from English to German, where the German equivalent clearly required a choice to be made between female and male. The translator needed to make the choice and went with the feminine noun as the male noun would not work in that situation.

This was from a discussion with the German publishers, which may give you some insight into the translation process they went through in regards to the use of "they".

Where the English text talks about "they", the German text offers also neutral possibilities using a gender neutral "Betroffene" for "sufferer" and a neutral German word "Person" for "they." And the translator will of course honor this and use the neutral version for the translation.

However, this is not always possible as the first three examples show and they would like to let us / you know that they are totally aware of the authors intention to remain as gender neutral as possible, and they will adapt as much as they can in the German translation, but the language sometimes requires a choice.

I hope that this provides you with some insight, and help you in your decision. If you have any further questions for Maisie, please do reach out.

Best wishes,
Bek

Bek Botting
Assistant to Maisie Hill
maisie hill
Women's health expert, practitioner & speaker
Author of [Period Power](#)
www.maisiehill.com
pr@maisiehill.com

On Wed, Mar 31, 2021 at 11:59 PM Manon Beusen <manon_beusen@hotmail.com> wrote:

Hi,

If you remember, I am Manon Beusen, I asked you last year to use "Period Power" as part of my thesis. My thesis is going well and I will soon finish it (the deadline is 25th May).

However, one of my teacher who supervises my work wanted me to ask you something. In order to remain neutral and inclusive in the translation, I decided to use what we call the "inclusive writing" in French. In English, you can use the "they" to be neutral and inclusive when you write something, but in French it is not possible because every word has a gender (female or male) and the general rule is to say that "male is stronger than female" when we speak about both women and men. Since a couple of years, the inclusive writing was introduced to create a neutral discourse and include women, transgender people, etc. But this inclusive writing is a bit controversial, some people do not like it and my teacher fears that it could impair my translation. So, she wants to know the opinion of Maisie Hill on that matter.

Personally, I think inclusivity is important when we talk about periods, this is why I chose to use this writing, but I would completely understand if she does not agree with me because this a daring choice in French. As I said, the public is divided on the subject and this is why we need her opinion on this.

I hope my explanation is clear, I know it can be difficult to understand if you do not know about the inclusive writing or you do not know French. Ask me if you need more details or links about the subject. So, my question is : What is the opinion of Maisie Hill over the use of inclusive writing if we were to imagine an official translation in French ?

Thank you for your time,

Regards,

Manon Beusen

Annexe 2 :

- Le site web de l'Institut national du cancer en France : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-du-col-de-l-uterus/Le-col-de-l-uterus>
- Le site web d'un hôpital parisien : <https://www.oncologie-medicale-hegp.fr/col-de-luterus/>
- Le site web de la faculté de médecine de l'Université de la Sorbonne : <http://www.chups.jussieu.fr/polys/cancero/POLY.Chp.9.4.html>

- L'université numérique francophone des sciences de la santé et du sport :
http://campus.cerimes.fr/anatomie-pathologique/enseignement/anapath_28/site/html/1.html