

---

## Gestion autonome de la fertilité : connaître, conseiller et accompagner niveau 1

Séminaire de formation pour guider les femmes qui souhaitent une alternative aux hormones de synthèse

- rendre compréhensibles les mécanismes physiologiques du corps féminin
- savoir expliquer les spécificités des différentes méthodes de gestion naturelle de la fertilité
- transmettre des outils pratiques pour rendre les femmes autonome dans leur démarche

Conçu et animé par Claire Michelin

---

## Programme

### JOUR 1

#### **Critères de choix pour gérer sa fertilité autrement: quels repères donner ?**

Privilégier des choix naturels – sans hormones – ne signifie pas pour autant faire abstraction de leur efficacité.

Innocuité, réversibilité, acceptabilité, coût... sont autant de critères à sopeser pour *aboutir* à un choix conscient et éclairé.

#### **1– La gestion naturelle de sa fertilité : idées reçues, images perçues**

La plupart des informations véhiculées sur ce sujet sont fausses, incomplètes ou déformées. Face à ce méli-mélo, le séminaire propose de revenir sur ces a priori tenaces afin d'amorcer la réflexion sur des bases solides et fiables.

#### **2 – Mieux comprendre les mécanismes du corps féminin**

Lorsqu'il est équilibré, le cycle féminin est une technologie de pointe qui aide les femmes à cheminer vers l'harmonie.

#### **3 – Contraceptions hormonales : ce qu'il faut savoir**

Fonctionnement de la pilule au sein de la physiologie, impact sur l'organisme féminin, effets secondaires : le point sur les actions de la pilule, avec transparence.

#### **4 – Aider les femmes à bien se préparer pour se lancer en sécurité**

#### **5 – Les alternatives : méthodes et appareils disponibles**

Présentation des alternatives aux hormones : présentation, utilisation, efficacité et conditions. Où les trouver et à quel coût ?

### JOUR 2

#### **La Symptothermie Moderne**

Méthode sophistiquée d'observation, la Symptothermie Moderne apprend à observer les symptômes (sympto-) du cycle et ses variations de température (-thermie). Moyen de gestion de fertilité très efficace, elle peut aussi être utilisée comme aide à la conception et résoudre des problèmes d'infertilité en identifiant les causes.

#### **1 – Techniques, critères et efficacité**

Que doit-on observer pour suivre le cycle féminin ?

#### **2 – Périodes de fertilité et d'infertilité**

Comment identifier précisément les périodes infertiles ? Décryptage pour aider femmes et couples à atteindre la meilleure efficacité avec le moindre risque.

#### **3 – Auto-observation, mode d'emploi**

Comment remplir un cyclogramme pour que les informations renseignées soient lisibles, compréhensibles et analysables ? Présentation des icônes facilitant la démarche.

#### **4 – Etude de cas : de la théorie à la pratique**

Mise en pratique des connaissances acquises au cours du séminaire : analyse de cycles (« cyclogrammes ») et étude de cas. Cette approche très concrète conforte les participants et valide les acquis théoriques du séminaire.

---

## Vers une plus grande autonomie

### Claire Michelin, formatrice consultante spécialisée en physiologie

- Claire Michelin a effectué plusieurs missions humanitaires : Inde, Tibet, Bénin, Maroc, Burundi. A l'étranger comme en France, son expérience en matière d'accouchement l'a convaincue de l'inutilité de recourir systématiquement à la médicalisation. Tous les événements féminins (grossesse, naissance, allaitement, cycle féminin, ménopause...) s'appuient en effet sur **des processus naturels bien établis**. Au fil des années, elle approfondit son savoir auprès de professionnels spécialisés en physiologie et enrichit sa pratique de nouvelles connaissances acquises sur le terrain.

- Devenue maman, Claire Michelin est aujourd'hui **formatrice consultante spécialisée dans la physiologie**. Elle forme depuis plus de 15 ans le grand public et les professionnels à la connaissance des événements féminins : gestion autonome de la fertilité (notamment la Symptothermie Moderne), aide à la conception naturelle, compréhension de la physiologie de la naissance, utilisation des positions d'accouchement (« thérapeutiques posturales »), connaissance de la physiologie de l'allaitement et préparation à une ménopause harmonieuse.

### Sa philosophie, réenclencher la passation des connaissances

La médicalisation des grands événements féminins a progressivement instauré une distance puis une méconnaissances entre les femmes et leur corps.

Aux côtés **des jeunes filles et des femmes** – mères ou non, désireuses de le devenir ou non – Claire Michelin souhaite aider chacune à **se réappropriier son corps** en en décryptant le fonctionnement. **Des premières règles à la ménopause**, les formations ont vocation à **réenclencher la passation des connaissances**, de femme à femme.

Comprendre les processus de l'organisme permet à chacune d'avoir confiance en ses capacités. Un premier pas vers une meilleure estime de soi.

**Chaque femme a alors les ressources pour aborder les grands événements physiologiques de sa vie avec dignité.**

---

Possibilité de déplacement sur la France entière.  
Informations : [contact@intimitesdefemme.fr](mailto:contact@intimitesdefemme.fr)