
Gestion autonome de la fertilité : connaître, conseiller et accompagner niveau 3

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

- mener des consultations claires et efficaces pour chaque demande exprimée
- maîtriser ses connaissances et compétences pour les transmettre en confiance
- savoir accompagner les femmes vers l'autonomie et la sécurité dans la gestion de leur fertilité

Conçu et animé par Claire Michelin

Programme

Ce séminaire Niveau 3 nécessite d'avoir suivi le séminaire Niveau 1 et Niveau 2 et d'avoir pratiqué pendant **un an et demi à deux ans** personnellement **et** par le biais d'une ou plusieurs « filleule(s) » (entourage proche avec pratique).

Il est demandé :

- d'apporter 24 cyclogrammes remplis avec rigueur et analysés : ouverture et fermeture de la fenêtre de fertilité + calcul du jour Doering)
- d'avoir assimilé les notes des autres niveaux pour participer à la validation des acquis (écrite) et à une mise en situation (orale)

JOUR 1

Repères et échanges

Réponses aux questions rencontrées par les participants/participantantes dans leur propre pratique, sur la base de l'étude des cyclogrammes apportés.

Impact de la gestion de la fertilité sur la sexualité

Comment distinguer les difficultés dans la sexualité qui sont en rapport avec cette gestion ? Quels éléments apporter en consultation, pourquoi et à quel moment ?

1 – Physiologie de la sexualité féminine

2 – Focus sur les différentes problématiques

Absence de désir, absence de plaisir, douleurs aux rapports... ou les pistes pour expliquer pourquoi la physiologie fonctionne mal.

Spécificités de la ménopause

Comment expliquer la physiologie de la ménopause au grand public ? Quels éléments apporter en consultation ?

1 – Quels conseils donner en consultation pour harmoniser la santé des femmes à la ménopause ?

Bouffées de chaleur, sommeil, sécheresse vaginale, dépression... La compréhension des mécanismes physiologiques permet de mieux répondre aux dérèglements hormonaux.

2 – Comment gérer la fertilité pendant la période de transition vers la ménopause ?

Panorama des possibles, compte tenu des bouleversements de l'équilibre hormonal.

3 – Comment aider une femme à savoir quand elle quitte la période de transition vers la ménopause pour rentrer dans la période d'infertilité absolue ?

4 – Mise en situation et cas concrets

Étude de cyclogrammes pour valider les acquis du mode « ménopause » du séminaire.

JOUR 2

Savoir accompagner les femmes jusqu'à l'autonomie

L'objectif de cette journée est de réviser, revoir et rafraîchir les connaissances acquises au cours des 3 niveaux de la formation. Parallèlement, elle permet à la formatrice  niveau de connaissance et d'expérience de chaque

participante.

Comment cibler précisément la demande d'une femme et ses motivations en consultation ? Accompagner une femme à chaque étape de sa vie ne suit pas le même tempo : quelles connaissances apporter, et à quel moment ?

Cette journée se déroule en deux temps :

- contrôle des connaissances sous forme d'écrit, avec correction et débat en groupe
- mise en situation sous forme de consultation, avec correction et débat en groupe

1 – Contrôle des connaissances

Les différents appareils et méthodes de gestion de la fertilité et les différentes périodes de fertilité de la vie d'une femme.
Mode observation et rigueur des explications.

Mode contraception et mode conception, les différentes étapes des consultations.

Cycles irréguliers, cas particuliers, difficultés d'analyse et mode santé.

Mode découverte et prise en charge de la jeune fille.

Mode experte.

3 – Mise en situation

Invitation d'une femme souhaitant une consultation sur le thème de la gestion naturelle de la fertilité.

Consultation menée par une/un des stagiaires présents(es), tiré(e) au sort.

Prise de notes des autres participantes, puis discussion et débat en groupe.

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 méconnaissance 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 réapproprier 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.

Informations : contact@intimitesdefemme.fr

