
Gestion autonome de la fertilité : connaître, conseiller et accompagner niveau 2

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

Conçu et animé par Claire Michelin

Programme

Ce séminaire Niveau 2 nécessite d'avoir suivi le séminaire Niveau 1 et d'avoir pratiqué pendant plusieurs mois personnellement ou par le biais d'une « filleule » (entourage proche avec pratique).

JOUR 1

Repères et échanges

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

Savoir conduire une consultation

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

1 – Focus sur les différents modes d'utilisation de l'auto-observation

. **mode contraception** : l'analyse fine de cyclogrammes est la condition sine qua non de la précision de la méthode : au bout de deux ans de pratique minimum, conseillers et médecins peuvent accompagner les femmes avec efficacité.

. **mode découverte** : destiné aux jeunes filles, le mode découverte permet une première approche du cycle féminin et de son déroulement (ovulation, fertilité). L'objectif est d'aider les jeunes femmes à comprendre leur corps pour mieux se l'approprier.

Le mode contraception n'est pas abordé chez les mineures.

. **mode expert** : pratiquer régulièrement en consultation et/ou à titre personnel permet de progresser et de bien former les femmes. Le mode expert s'acquiert après l'observation d'au moins 12 cycles et se traduit par l'utilisation de nouvelles formules.

. **cas particuliers** : ovulation précoce, ovulation tardive, cycle court, cycle long... sont autant de manifestations physiologiques que les femmes peuvent apprendre à gérer grâce à la symptothermie, après apprentissage.

. **mode conception** : qu'expliquer et sur quels éléments insister en consultation pour bien mener une consultation d'aide à la conception ?

2 – Comment bien expliquer le volet observation et vérifier l'acquisition des connaissances ?

Utilisation et partage de documents destinés à aider les consultantes et conseillères à valider les connaissances acquises (questionnaires à cocher). L'objectif est double : rassurer les conseillères sur le volet passation des connaissances, évaluer l'autonomie et la situation de sécurité contraceptive des femmes.

3 – Mise en situation et cas concrets

Etude de cyclogrammes pour valider les acquis du séminaire et la compréhension des différents modes et formules associées.

JOUR 2

Spécificités de la lactation

Comment expliquer la physiologie de la lactation au grand public ? Quels éléments apporter en consultation, pourquoi et à quel moment ?

1 – Quels conseils donner à une femme pour faciliter une bonne conduite d'allaitement ?

2 – Concilier allaitement & gestion de la fertilité

Le travail hormonal et son équilibre sont différents au post-partum : ils supposent une gestion différente de la fertilité. Découverte des règles et formules symptothermiques et d'autres possibilités spécifiques à l'allaitement.

3 – Mise en situation et cas concrets

Etude de cyclogrammes pour valider les acquis du mode « allaitement » du séminaire.

Spécificités de la jeune fille

Comment expliquer la physiologie du corps féminin au jeune public ? Quels éléments apporter en consultation, pourquoi et à quel moment ?

1 – Quels informations donner pour accompagner la jeune fille dans la découverte de son corps?

Formation des seins, premières règles, pilosité, ... La compréhension des mécanismes physiologiques lui permet de s'approprier son corps.

2 – Comment expliquer la physiologie de la fertilité à des mineures ?

Règles rouges, règles blanches, mécanisme de fertilité et d'infertilité, tous ces processus permettent à la jeune fille d'approcher la compréhension de sa fertilité, et de prendre conscience de la responsabilité qui en découle.

3 – Quand et comment parler de sexualité et de fertilité chez les jeunes majeures?

Contraceptions gratuites pour les mineures, pilule du lendemain, responsabilité sexuelle : focus sur les connaissances incontournables.

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 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.