

Natur' Contraception

BIO Audrey GUILLEMAUD



Côté pro !

Je suis formée aux protocoles ménothermique et sympto-thermique d'observation de la fertilité de l'école française du CLER, ainsi qu'à leur adaptation aux règles anglaises (indices combinés) et allemandes, et à l'observation et codification de la méthodologie Billings. Cela me permet de répondre à vos questions si vous vous observez déjà, ou si vous souhaitez comprendre les différences entre les protocoles.

Avant d'être formatrice en méthodes de contraception naturelle, j'ai été chargée d'études sanitaires et sociales puis chargée de mission développement local. Diplômée en ingénierie des politiques publiques, mon travail a toujours été de créer des modules pour apporter l'information qui ne circule pas, notamment au niveau des politiques d'empowerment. C'est à dire donner les clés, pour être autonomes. Et c'est la définition même : de la sympto-thermie !

L'enjeu clé dans les méthodes naturelles est de ré-informer sur le cycle féminin et l'utilité du climat hormonal féminin pour la santé. Puis expliquer le possible d'une contraction naturelle scientifiquement assise sur la lecture de ce climat, au présent, sans le modifier.

Il manquait des sessions compréhensives et interactives sur les contraceptions naturelles très efficaces et scientifiquement prouvées : elles sont encore très opaques pour bien des couples, pourtant très motivés.

C'est là que la clarté du formateur, est essentielle.

J'accompagne donc professionnels, associatifs et particuliers souhaitant disposer d'outils clairs pour se former, mais aussi pour créer ensemble des projets bienveillants : pour une information scientifique clairement partagée sur le cycle féminin naturel, et comment partir de la physiologie humaine pour pratiquer les méthodes de contraception naturelles scientifiquement assises, à multiples contrôles.

En session, je vous parle de toutes les méthodes / protocoles / approches basées sur la biologie humaine seule avec pour fil d'Ariane la découverte de son corps avant tout car il s'agit d'un savoir Universel : avec un droit d'accès évident, pour chaque humain. Nous parlons donc de plusieurs protocoles sympto-thermiques, que je vous apprend à interpréter, ainsi qu'à ne retenir que les bornes de sécurité maximales : spécial débutants, pour vos premières analyses.

Je retiens uniquement les méthodes scientifiquement sans AUCUNE STATISTIQUE, AUCUN PRÉVISIONNEL, AUCUNE APPROXIMATION (mais nous pouvons en parler, si vous désirez mieux comprendre !). Je vous expliquerai aussi les méthodes ancêtres, dites « de calendrier », de même que les normes des protocoles calculo-thermiques (le jour Doring et son usage dans certains protocoles, etc ...)

J'insiste sur la rigueur de ne pas limiter une intervention à dispenser les règles oralement seulement (sans support écrit) ou à interpréter « pour vous » : sans tout vous expliquer. Je vous envoie après chaque session, des supports de cours complets et des mémos à conserver.

Comprendre tout ce qui est observé en soi est fondamental car c'est la base de votre autonomie. Aussi toute formation ou suivi ne se fera qu'en toute lumière sur chaque aspect de vos cyclogrammes, que vous pouvez amener en formation : nous en profiterons pour les proposer en « cas pratique » et les étudier ensemble !

De même, la contraception est une histoire non de femmes, mais de couples ! Aussi je vous propose de venir en formations avec votre conjoint : il est invité (place gratuite) et bienvenu !

Enfin, pour les cycles particuliers, je vous propose des consultations individuelles longues en présentiel ou à distance (mail et téléphone, afin de voir le protocole qui vous conviendra le mieux, en s'adaptant à votre corps, et non l'inverse !

Coté perso !

Je pratique moi-même cette méthode depuis dix ans, ce qui m'apporte un recul pratique dans son vécu et me permet de témoigner que 50% de la méthode s'apprend en cours ou dans des Guides et que 50% : s'apprennent EN VOUS ! Le corps est professeur ! Aussi une fois formée et informée : écoutez le, et prenez la suite !

De convictions écologiques, j'ai débuté mon apprentissage de la symptothermie à 20 ans avec mon compagnon car strictement aucune des contraceptions médicalisées possibles ne nous convenait. Pour des raisons de santé et de conscience du corps vivant, je ne voulais pas « commencer » avec les hormones de synthèse, quant au préservatif au diaphragme, bien que plus sains, ils ne nous convenaient pas non plus pour leur effet barrière.

La symptothermie m'a permis de trouver ma solution. Comme à de nombreuses femmes elle m'a d'abord permis de me sécuriser : en commençant ma contraception par la lecture de mes cycles avec prudence.

La symptothermie m'a amenée à « renverser les codes » de la contraception : en m'apportant le sens de mon identité hormonale naturelle, sans chercher à la modifier. Elle est en cela le début d'une incroyable aventure personnelle pour chaque femme commençant à se lire.

Au fil de vos lectures de cycles : vous déconstruirez des préjugés. En vous, par vous. En réalisant que vos cycles sont en fait d'une lecture linéaire et simple ! Et d'une limpidité, implacable.

Constater en Soi que sa fertilité n'est ni fonction du hasard, ni dangereuse, ni incontrôlable ... est une expérience unique car au-delà de l'enjeu contraceptif, elle émancipe mentalement d'une main mise médicale sur la sexualité, et vous amène à faire la Paix : avec le rythme intérieur féminin.

Cette lecture des cycles : c'est s'ouvrir au fait qu'un rythme cyclique naturel est une ressource fabuleuse, de vitalités, d'énergies, qui donne de la force à son physique comme à son mental.

A l'image du cycle de la vie, de celui des saisons et la Nature, vous vivez en vous et en un cycle 4 temps différenciés, 4 temps renouvelés.

Ces temps sont dans leurs différences et alternances utiles, beaux, créatifs, « connectants » car ils nous lient intimement à la Nature et la Vie avec lesquels nous ne faisons qu'un, aux saisons sans cesse renouvelées autour de nous et en nous : se réinventant, progressant, nous surprenant.

Le rythme universel en vous prend sa place, et vous pouvez l'inviter : apprendre à vous y accorder de plus en plus, pour le bonheur de vibrer avec ce battement central, intimement lié à tant de dimensions dans vos plus belles émotions, envies, créativité personnelles. Avec son cycle, chacune a son histoire !

La symptothermie permet de se sentir mieux dans son corps et de prendre sa place avec plus de sens.

Intensément connectée à ce que vous êtes, bien au-delà de l'enjeu contraceptif.

Comment ne pas alors souhaiter cette expérience, à toutes les femmes ?

Me contacter : contraceptionnaturellemail.com