



## Contraception naturelle et cycles féminins, l'ouvrage d'Audrey Guillemaud

6 septembre 2019

<https://deliacious.com/2019/09/contraception-naturelle-cycles-feminins.html>

Je vous ai déjà parlé de [symptothermie](#) et de [contraception](#) dans des articles. Je pense que c'est un sujet sur lequel il y a beaucoup de croyances, de désinformation, et il est donc important pour moi de militer pour une plus juste reconnaissance des alternatives à ce qu'on nous propose toujours comme solution unique : la pilule.

J'ai eu la chance grâce à mon revirement de contraception vers la symptothermie, de rejoindre des cercles de femmes engagées, et de partager avec passion sur un sujet qui peut paraître banal voire chiant -les grands mots- : le corps et le cycle.

Au cours d'une vie, on aura nos règles des centaines de fois (à une moyenne d'une douzaine de fois par ans pendant 40 ans, ça tape dans les 480 fois, force et honneur ma soeur), et avant de s'y pencher, on a le sentiment d'être dans un état total de passivité face à tout ça.

Lorsque je vous ai parlé de symptothermie, j'ai eu du mal à vous recommander des ouvrages sur le sujet, car il s'agit en fait plutôt de manuels à destination des utilisatrices. Aucun jusqu'ici ne faisait un retour global, avec une partie théorique et une partie pratique.

Mais ça, c'était avant l'ouvrage d'Audrey Guillemaud !



J'ai croisé plusieurs fois son chemin sur les groupes facebook que je fréquente, c'est donc sans trop de surprise que j'ai un jour trouvé son nom dans ma boîte mail, associé à un ouvrage que j'avais déjà croisé en supermarché et que je n'avais pas eu le temps de feuilleter.

Le livre se décompose en plusieurs chapitres avec chacun leur utilité pour comprendre et savoir interpréter nos cycles.

Pour le moment, et avant de commencer à parler du livre, petit warning, l'ouvrage n'est pas pensé de manière inclusive : certaines personnes qui ne sont pas genrées « femmes » ont un utérus et leurs règles mais à mon sens, cet ouvrage ne leur est pas destiné car genré.

J'en ai discuté avec Audrey (qui a été très à l'écoute de ma question, merci pour ton écoute), et il semblerait qu'à sa rédaction, l'ouvrage était inclusif (et aussi à destination des hommes), mais à sa correction, il a été choisi de n'orienter l'ouvrage que vers les femmes.

C'est un choix intéressant qui montre plusieurs choses : de un, il y a encore beaucoup de pas à faire dans notre société, déjà pour démystifier les règles dans un corps « normé » qui correspond au genre féminin car c'est un sujet sensible, et de deux, la question de la transidentité est encore totalement absente du dialogue public, plongeant une partie de la population dans l'invisibilité la plus totale. Sans compter le fait qu'on reste dans l'idée que l'ouvrage n'est à destination que des femmes, et donc, que la contraception leur revient. Ce n'est pas le sujet de l'article, je referme la parenthèse, mais je voulais en toucher deux mots, car je trouve que ça mérite de l'avoir en tête, d'y réfléchir. J'ai essayé (parce que je suis un peu une bille faut le dire) de rédiger cet article de manière inclusive, non pas pour « rendre l'article illisible » comme certains le ressentiront, mais pour le rendre lisible au plus grand nombre.

Voici les différents chapitres qui composent ce livre :

### Les cycles menstruels sous un jour ressenti



Je ne voyais pas comment nommer une de ces 3 grandes parties, car je trouve l'approche plus subjective que dans le reste du livre!

N'as tu jamais fait l'expérience (bon, si tu suis tes cycles), de constater une hausse de motivation à certains moments? Ou au contraire, une difficulté à te concentrer même sur des choses simples? Une facilité à se laisser aller à la flemme, au confort, ou à l'inverse, à se risquer ?

Le début du livre explique donc les différentes « saisons » du cycle. Je trouve ça plutôt subjectif, dans le sens où chacun.e d'entre-nous pourra réagir très différemment à l'influence des hormones. Pour ma part, je ne me suis pas particulièrement retrouvée dans les descriptions, mais ça a l'avantage de mettre cette idée sur

le tapis : nos hormones étant changeantes, nous sommes aussi changeant.e.s en fonction des différentes périodes du cycle : règles, pré-ovulation, ovulation, post ovulation.

Ca influence notre vie sociale, mais aussi les activités dans lesquelles on a des appétences (activités physiques, créatives, professionnelles...). Si c'est quelque chose que j'avais commencé à réaliser avec le fait d'observer mes cycles de près, je trouve ça important de réaliser que la constance est difficile quand on a des chamboulements pareils en interne (les hormones influencent tout le fonctionnement dis). Ca aide à relativiser sur ce qu'on peut percevoir comme une baisse de régime, alors que c'est juste une autre partie du cycle, qui nous invite plutôt à d'autres activités.

Et ça nous permet aussi de nous adapter au mieux et de vivre plus sereinement des phases qu'on avait du mal à piger!

Prendre un peu de recul sur le sujet est aussi un très bon moyen pour celles et ceux qui en ont l'occasion, d'organiser leur temps de travail aussi par cycle, en favorisant l'écoute de soi !

## Comprendre le cycle menstruel



Les cours de SVT remontent un peu et étaient truffés de mythes à la peau dure comme le cycle de 28 jours et l'ovulation à 14 jours.

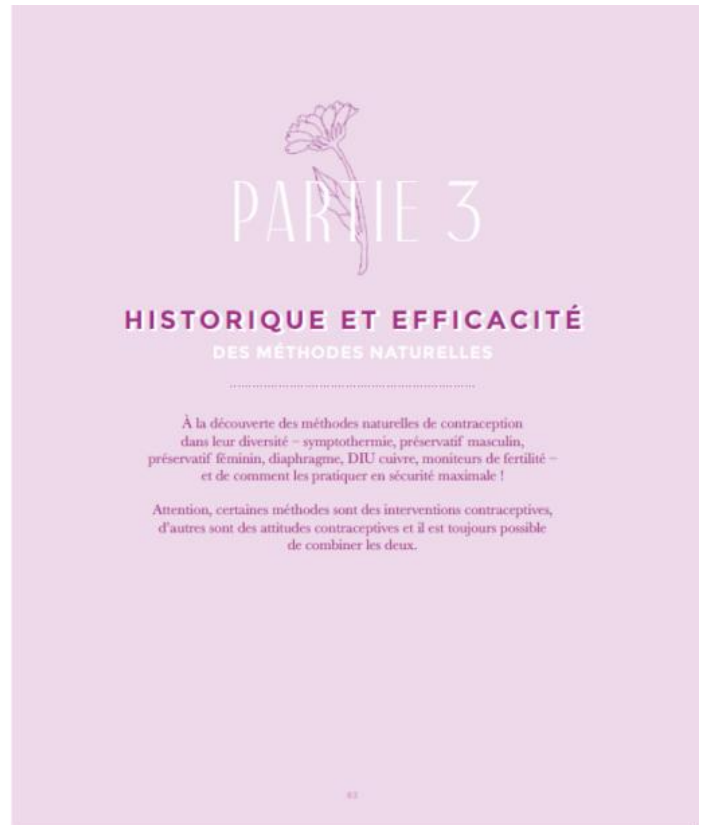
Cette partie du livre, qui aurait certainement du me filer des boutons -moi et la science-, m'a vraiment passionnée!

C'est très bien détaillé, expliqué, et ça permet de comprendre en détail les différentes phases du cycle et l'impact sur le corps de manière tangible-palpable-visible.

Finalement, on peut avoir le sentiment de subir tout ça pendant des années sans jamais vraiment comprendre ce que ça implique, sans savoir qu'on vit des phases de fertilité/infertilité, et sans prêter attention à certains détails directement liés à notre activité hormonale.

Alors on va te parler des hormones qui régissent les cycles, on va te parler du col, de l'action des hormones sur le col, de ce que ça implique en terme de fertilité, de manière très claire. Pas question de faire une thèse sur le sujet mais c'est intéressant de voir cette partie pour comprendre comment en tirer parti ensuite.

## Interpréter son cycle et utiliser une contraception naturelle



La « dernière » partie de l'ouvrage consiste à comprendre comment tirer parti de ces connaissances durement acquises!

Comment déterminer la partie avant ovulation? Comment « valider » une ovulation? Comment déterminer que c'est bon, on est bien en post ovulation?

J'ai été un peu déroutée car ayant appris l'interprétation du cycle par la fondation symptotherm CH, une des différentes écoles qui existe, j'ai eu un peu de mal avec le vocabulaire différent (et les règles différentes d'ailleurs), de la méthode Cler Amour et Famille, proposée dans l'ouvrage.

Ces méthodes, basées sur l'observation de plusieurs facteurs objectifs (température, glaire cervicale et position du col), ont toutes le même objectif. Ce qui varie légèrement, c'est le vocabulaire et certaines fois, les critères pour fermer/ouvrir la fenêtre de fertilité.



En tout cas, la partie du livre insiste bien sur la nécessité de réaliser le sacro saint double contrôle (températures+observation des glaires cervicales avec éventuellement toucher du col), et ça, c'est banco! On ne prend pas la contraception naturelle à la légère. Ce n'est pas une solution miracle, je ne le répéterai jamais assez mais il faut avoir conscience que ces contraceptions naturelles ne dépendent que de nous. Et de notre apprentissage de notre corps.

Vous aurez donc compris qu'en terminant de refermer la dernière page de ce livre, vous ne serez plus seulement spectatrices et spectateurs de votre cycle. Il s'agit de se réapproprier pleinement nos corps, nos variations hormonales et leur impact tout au long de nos cycles menstruels. Un voyage passionnant, que je ne saurais que trop vous recommander, pour vous reconnecter à ce qui peut parfois paraître comme ingrat, difficile ou injuste. Parfois aussi, inviter ses cycles permet de mieux les comprendre, de moins les redouter, et finalement, de mieux les accepter et les vivre avec sérénité. Le cycle a une place bien mince dans la société, et à tort, nous avons tendance à lui donner un siège au second plan en l'ignorant au quotidien. Comprendre, c'est avoir les armes pour parler librement à ce sujet, et avoir le choix d'une contraception sans risque pour la santé, qui replace le corps au centre de la question.

N'hésitez pas à me poser vos questions si vous en avez, et bonne route !  
Vous pouvez également aborder vos idées de corrections, suggestions, avec Audrey, n'hésitez pas [à lui envoyer un petit mot](#) afin de les faire figurer notamment dans la réédition.

PS : Jamais facile d'illustrer les articles sur ces thématiques, allez savoir pourquoi, l'ironie du sort aura voulu que je découpe cette pêche au moment d'y réfléchir. Le sujet s'y portait bien, j'espère que son profil sanguinolent vous aura fait rêver.

*[Cycle féminin et contraceptions naturelles, Audrey Guillemaud, Editions Hachette pratique](#)*

Délia ♥