

**Audrey Guillemaud, formatrice en méthodes de contraceptions naturelles et physiologie de la fertilité:
"On prône la femme linéaire, et non cyclique, ce qui est une problématique de santé : vivre en luttant
contre ses propres hormones ?"**

La contraception naturelle, vous en avez déjà entendu parler ? En bien ? En mal ? Personnellement intéressée par le sujet, j'ai eu la chance de voir un post d'Audrey Guillemaud, formatrice en méthodes de contraceptions naturelles et physiologie de la fertilité, sur le site de Femmes de Bretagne. Audrey est également auteure et créatrice du pôle de diffusion Natur'Contraception.



Bonjour Audrey, peux-tu expliquer ce qu'est exactement, la contraception naturelle ?

La contraception naturelle dont il est question ici, sont les protocoles sympto-thermiques. Ce sont des protocoles sans pronostic, analysant 3 bio indicateurs au présent : la température corporelle, la perte naturelle fertile, le toucher du col. Ces protocoles proposent de connaître son corps physiologiquement, afin d'analyser sa fertilité avec les indicateurs qui vous conviennent, combinés. Le double contrôle, voire le triple contrôle, est de rigueur, ce qui rend les méthodes très fiables.

Peux-tu expliquer ton activité aux lectrices du blog de Femmes de Bretagne ?

Mon activité est double.

Il y a la part rédactionnelle : je rédige des articles et des manuels d'apprentissage sur le cycle naturel de la femme, et les protocoles sympto-thermiques (d'où viennent-ils ?, comment ont-ils été améliorés ?, et fonctionnent-ils ?).

Ensuite, il y a la part d'animation ! Je crée et j'anime des formations dans les quatre départements bretons, ainsi qu'en Loire-Atlantique. Je travaille en partenariat avec des généralistes, des sages-femmes, des naturopathes, pour proposer des sessions à la carte éclaircissant mon objet, et proposer l'approche du cycle Vivant, en santé, dans toute sa compréhension.

Je parle de plusieurs protocoles multi-indices : pour que chacun puisse aborder ce qui existe, en sachant que certains protocoles peuvent mieux correspondre, à son corps et à ses rythmes. Par exemple, il est important de savoir qu'il existe plusieurs protocoles pour constater son décalage thermique, et pas qu'un seul. De même, plusieurs cartographies d'analyse, de la perte naturelle fertile

existent, pour nous aider !

Souvent les couples ne connaissent qu'une option, et si elle n'est pas assez claire, se découragent, car cela ne leur correspond pas. L'idée est de permettre de rebondir ; par une clarté explicative, en exposant les fondements des protocoles, qui sont communs, puis les variantes, dont certaines peuvent mieux répondre à des blocages rencontrés, dans votre protocole précédent.

Enfin, mon activité est aussi et surtout : d'exposer la physiologie du cycle. Quand vous prenez votre simple température, ou voyez une perte fertile : si vous savez que cette donnée témoigne de tout un monde, qui se passe en vous, cela devient passionnant et encourageant. Outre le cycle (bien lu) et la contraception naturelle (possible) : on habite ensuite son corps davantage, en conscience. Avec ces méthodes, vous savez quand vous ovulez, quand vous aurez vos prochaines règles ... Le cycle n'est plus subi, ni ne se manifeste « hors de vous ». Vous n'avez plus de « surprises » possibles (y compris un bébé surprise), mais un émerveillement : vous comprendre, même en cas de cycles extrêmement irréguliers !

"Le défi n'est peut être pas tant d'apprendre à observer, noter, analyser son cycle hors de Soi, que d'apprendre à l'intégrer, à le Vivre, pour un plus grand confort de vie et d'émotions."

Qui assiste à tes formations et sollicite ton expertise?

Je propose des formations interactives : on apprend mieux en questionnant tout !

Mon public est donc constitué de personnes curieuses, et souhaitant questionner. Des débutants mais pas seulement : des femmes viennent pour des réponses à des questions avancées. Elles pratiquent déjà, mais cherchent une plus grande clarté, un plus grand confort. Le point commun de mon public, est d'une part qu'il ne trouve pas d'écoute chez le gynécologue ; mais aussi d'être dans une démarche de « consomm'acteur » : des couples qui recherchent pour eux, et plus globalement, qui refusent un monde toxique. Les personnes présentes à mes formations ne cherchent pas une solution « expéditive », mais des connaissances durables.

J'essaie donc de répondre avec un regard triple :

- l'explication des protocoles d'auto-observation,
- le cycle du point de vue physiologique, des immunités, de l'embryologie
- l'énergétique féminine et les hormones, qui sont au cœur de cette dynamique

Je rappelle aussi que lire les bio-indicateurs de sa fertilité n'est possible que sur un corps en santé ! Nous parlons donc de régime alimentaire, de l'action de la luminosité sur le cycle, des protections intimes non nocives, des préservatifs et lubrifiants naturels les moins irritants, etc.

Qu'est ce qui t'a conduite à exercer ton activité de formatrice ?

J'ai toujours été intéressée par la santé, la biologie, et passionnée par le domaine de la prévention. J'ai commencé mon parcours en préparatoire paramédicale. Mon sujet favori était le développement précoce chez l'humain : la genèse de la vie. J'ai poursuivi avec une licence, et un master d'ingénierie en métiers du conseil et de l'intervention sanitaire et sociale, à Paris VII. À côté de ces études, j'ai suivi mes premières formations aux méthodes naturelles, au CLER tout d'abord, puis je me suis ouverte à d'autres protocoles, Billings, Sensiplan, découverts avec émerveillement en réalisant des partenariats avec des doctorants en médecine, en études comparatives.

Avant d'être formatrice à la compréhension des protocoles, j'ai été chargée d'études sanitaires et sociales, puis chargée de mission développement local, en région parisienne.

Ma mission a toujours été de diagnostiquer les manques puis définir comment apporter de l'information là où elle ne parvient pas ; notamment dans les quartiers définis comme « prioritaires ». Je menais des actions de prévention et d'informations sur les questions de santé, de logement, d'emploi et de financement d'actions, et travaillais principalement, si ce n'est exclusivement, auprès de femmes : actives pour que les choses s'améliorent, présentes aux ateliers proposés, demandeuses d'informations, porteuses d'initiatives !

Malheureusement trop peu de thèmes de prévention, spécifiquement liés au féminin et dans son respect, et beaucoup trop d'interventions « fatalistes », du « trop tard ». Par exemple, le soutien aux malades du cancer du sein lorsqu'il est déjà présent.

Là est née mon idée de formations de prévention, compréhensives et interactives sur le cycle naturel et les possibles, de contraception naturelle, encore très opaques pour bien des couples. Il fallait créer un possible d'explications individualisées, permettant de tout questionner, tout comprendre, avec les cartes en main.

Cela fait maintenant un an et demi que j'exerce en Bretagne, où il y a moins d'offres de formation à la contraception naturelle qu'en région parisienne, et surtout peu d'offres abordables, les tarifs réservant souvent ce savoir à une « élite ».

C'est là qu'il y a des choses à faire et où je lance un appel aux partenariats : multiplier les actions, pour diminuer les prix.



Quels sont les enjeux de santé en matière de contraception ?

1/ Le premier enjeu est de ré-informer les femmes et les couples sur ce qu'est un cycle féminin, et l'utilité du climat hormonal féminin pour la santé.

2/ Le second enjeu est de parler du possible, d'une contraction naturelle, qui respecte ce climat.

3/ Le troisième enjeu est de mieux communiquer sur les soins au naturel du cycle, pour dépasser les difficultés pratiques, rencontrées dans sa lecture.

La connaissance de vos hormones, de vos PH... associée au bon sens pratique permet d'éviter les « limites » de ces méthodes, en soignant au naturel les problématiques de mycoses, douleurs de règles, etc., qui pourraient rendre le vécu du cycle naturel, « soucieux ».

Quels sont tes projets à venir ?

J'ai eu la chance de beaucoup écrire sur mon sujet l'an passé, avec Pluriel Nature, Biocontact, et le projet Natur'Contraception. Mon attente pour 2018 est de finaliser un nouveau livre qui regroupera les 3 niveaux de perception du cycle de fertilité : l'approche énergétique, l'approche physiologique, les Méthodes d'Auto-Observation. Je cherche à travailler avec une maison d'édition qui respectera au maximum ce triptyque.

Je cherche également à rencontrer sur mon nouveau territoire, la Bretagne : davantage de professionnel de santé ouverts à cette approche de prévention, pour multiplier les actions.

Une conclusion ou une phrase inspirante pour terminer cet entretien ?

Le cycle de la femme est souvent présenté au regard des désagréments subis : risque de grossesse, de règles qui tombent mal... Les femmes sont poussées, non à se documenter, mais à « contrer leur corps », et le climat hormonal naturel. On prône la femme linéaire, et non cyclique, ce qui est une problématique de santé : vivre en luttant contre ses propres hormones ?

Les avantages d'une prévention concrète sont trop peu mis en avant : comprendre pourquoi respecter ses hormones est important, et qu'à l'image des si nombreux cycles (solaires, lunaires, saisonniers) dont toute forme de Vie est dépendante : l'alternance est Equilibre.

Le mot de la fin, est que le défi n'est peut être pas tant d'apprendre à observer, noter, analyser son cycle hors de Soi, que d'apprendre à l'intégrer, à le Vivre, pour un plus grand confort de vie et d'émotions.

Être cyclique est notre nature. Nourrissons-nous en positivement !

Mes articles, mon site, mes dates [sur ce lien](#).

Un entretien mené par la Plume **Hélène Barthès**, coach de vie (22)