



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

“Le guide du flux libre instinctif”
de Mélissa Carlier : se passer de
protections hygiéniques féminines
(serviettes, tampons, cups...),
c'est possible !

En France, environ 15,5 millions de femmes de 15 à 50 ans sont concernées par les menstruations ([source](#)).

Pendant environ 38 ans, elles vont avoir à faire face à l'inquiétude concernant les dangers liés aux protections hygiéniques jetables (ex. : présence de pesticides). Elles doivent aussi assumer leur coût élevé, qui va forcément impacter leur budget. À tel point que 17% des Françaises sont contraintes d'y renoncer ([source](#))...

En parallèle, nombre de femmes sont en quête d'autonomie menstruelle afin de vivre en harmonie avec leurs menstruations.

La solution ? Une méthode écologique, naturelle et économique déjà pratiquée par des milliers de femmes à travers le monde : le flux libre instinctif (FLI).

Dans “Le guide du flux libre instinctif”, publié aux éditions Jouvence, Méli^sa Carlier propose des explications claires et des exercices illustrés, ainsi que de nombreux témoignages de pratiquantes, pour aider chaque femme à libérer le sang directement aux toilettes.

Car, oui, il est possible de se passer des serviettes, tampons, cups... sans aucune contraction musculaire du périnée. À la clé, de nombreux autres bénéfices comme la diminution des douleurs, de l'abondance ou de la durée des règles. Le FLI, plus qu'une révélation, est une véritable révolution !

« Ce livre est initiatique, pour chacune individuellement et pour la féminité en général. »

Extrait de la préface de la
Dre Bernadette de Gasquet.





Maîtriser ses règles sans serviettes ni tampons et sans effort, c'est possible !

Le flux libre instinctif est une méthode qui permet de gérer ses règles de manière consciente et volontaire. Elles sont ainsi libérées aux toilettes, ce qui évite d'avoir besoin d'utiliser des serviettes hygiéniques, tampons ou cups.

Concrètement, chaque femme va apprendre à **se reconnecter à un ensemble de sensations** liées à l'écoulement du sang. Elle va aussi **assimiler de nouveaux automatismes** pour savoir déterminer à quel moment elle doit se rendre aux toilettes. Exactement comme on est capable de savoir à quel moment aller aux toilettes pour uriner !

C'est pour démocratiser l'accès au flux libre instinctif que Mélissa Carlier a écrit ce livre.

Son rêve ? Que dans 10 ans, toutes les femmes de la planète aient entendu parler au moins une fois de cette méthode. Elles pourront ainsi se l'approprier et **reprendre le pouvoir sur leurs menstruations**. Persuadée que toutes les femmes portent en elles la capacité de ressentir et de maîtriser leurs menstruations, plutôt que de les subir.

« Je souhaite que les prochaines générations soient familières avec cette technique dès leur plus jeune âge. Il est temps de changer le paradigme des menstruations pour passer du combo "souffrance/fardeau/tabou" au triptyque libérateur "confort/maîtrise/plaisir !" »

Les (grands) petits plus du livre

UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE ET COMPLÈTE

Actuellement, il n'existe que 3 livres sur ce sujet : un témoignage en allemand, un ouvrage de présentation succinct rédigé en français par une naturopathe, et un livre en espagnol sans bases scientifiques.

Pour la première fois au monde, Mélissa Carlier traite le flux libre instinctif en ayant une démarche scientifique et en proposant un contenu complet. Cette méthode naturelle de gestion des menstruations est expliquée et étayée avec de nombreux exemples.

« Le flux libre instinctif n'a rien d'ésotérique ! À travers cet ouvrage, je mets un terme à toutes les idées reçues, souvent propagées par des personnes ne l'ayant jamais pratiqué. Il est temps d'en finir avec les préjugés... »



UNE MÉTHODE #FEELGOOD ACCESSIBLE À TOUTES LES FEMMES

Cette méthode est une solution à de nombreuses souffrances et difficultés liées aux menstruations : précarité lors des menstruations, syndrome du choc toxique, problèmes écologiques, etc.

Les femmes retrouvent aussi leur autonomie lors de cette période du cycle injustement dévalorisée : les règles sont vécues comme un tabou depuis des siècles. Certains considèrent même qu'elles rendent la femme impure et qu'elles la dévalorisent face à l'homme !

Pourtant, les menstruations peuvent être vécues de manière plus confortable et positive grâce au flux libre instinctif.

« Les femmes qui pratiquent cette méthode disent même qu'elles ont hâte d'avoir leurs règles et qu'elles ne pourraient plus revenir en arrière. »

UN CONTENU RÉDIGÉ PAR UNE EXPERTE DU SUJET

Aussi à l'aise à l'écrit qu'à l'oral pour parler de cette méthode novatrice, Mélissa est une professionnelle de santé qui consacre tout son temps et son énergie au flux libre instinctif. Au fil du temps, elle est devenue la spécialiste la plus qualifiée.

À propos de Mélissa Carlier, l'autrice

Mélissa, 29 ans et résidant actuellement entre Paris et Tahiti, est kinésithérapeute spécialisée dans plusieurs domaines, notamment en périnéologie (rééducation du périnée). Elle est aussi formatrice et conférencière en flux libre instinctif et symptothermie moderne.

Elle a fait du flux libre instinctif le cœur de ses recherches et démocratise le terme de « continence menstruelle », portée par la conviction qu'il s'agit là d'une révolution importante dans l'intimité des femmes. Un savoir qu'elle partage sur son compte Instagram.

UNE EXPERTISE ACQUISE SUITE À UNE PRISE DE CONSCIENCE PERSONNELLE

Dès 2017, Mélissa décide d'élargir le champ de ses compétences pour accompagner les femmes à gérer leur cycle naturellement, notamment en utilisant la contraception naturelle.

Elle se forme alors en Suisse pour devenir conseillère formatrice en symptothermie moderne. Ensuite, elle crée la première formation en ligne en symptothermie de France.

En même temps, Mélissa découvre la méthode du flux libre instinctif qu'elle choisit d'expérimenter.

« Cela a été une révélation ! Je me suis aperçue que j'étais capable de gérer mon flux menstruel et même au travail. J'ai découvert que d'autres femmes témoignaient aussi de ce phénomène, mais à l'époque aucune explication physiologique ou anatomique cohérente n'était posée. »





Pour la première fois au monde, Mélissa mène alors des recherches empiriques et personnelles afin de déterminer les mécanismes mis en jeu.

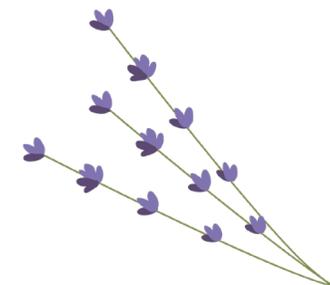
À partir de ce travail de fourmi, elle élabore une méthode universelle : près de 800 femmes ont pu en bénéficier, via un atelier en ligne (“l’Atelier du Flux Libre Instinctif”) de 2019 à 2022.

Elle poursuit ensuite ses recherches et, en novembre 2019, elle fait valider ses hypothèses par la Dr Bernadette Degasquet, Référence mondiale dans la périnéologie (elle est à l’origine de l’Institut Degasquet).

En mai 2022, elle publie “Le guide du flux libre instinctif” puis se consacre exclusivement à ce sujet.

Aujourd’hui, Mélissa travaille à plusieurs projets pour démocratiser l’accès au flux libre instinctif :

- La création de l’Académie du flux libre instinctif ;
- Le podcast du Flux Libre instinctif pour diffuser et vulgariser les principes de cette méthode à un large public
- La création d’une formation pour les professionnels de Santé en collaboration avec Bernadette Degasquet (2023) ;
- La rédaction d’un deuxième livre, “Le carnet de suivi du flux libre instinctif”, qui paraîtra aux éditions Jouvence (2024) ;
- Le tournage d’un documentaire en 3 épisodes en collaboration avec Eve Simonnet (2023) ;
- Des recherches scientifiques en collaboration avec une université (à venir) et la direction de divers mémoires sur ce sujet.



Informations pratiques

“Le guide du flux libre instinctif” de Mélissa Carlier

- Éditions Jouvence
- Collection #sansfiltre
- Sortie : 17 mai 2022
- ISBN : 978-2-88953-637-5
- Pages : 256
- Prix : 18,90 € / 23,90 CHF



Pour en savoir plus

<https://www.fluxlibreinstinctif.com>



Contact presse

 Mélissa Carlier

 contact@fluxlibreinstinctif.com

 06 50 92 67 67 (via Whatsapp)