

UNIVERSITÉ GRENOBLE ALPES
U.F.R DE MÉDECINE DE GRENOBLE



DÉPARTEMENT DE MAÏEUTIQUE

**LE FLUX LIBRE INSTINCTIF, DE LA DECOUVERTE A L'INTEGRATION DE LA
PRATIQUE.**

**Etude qualitative portant sur la démarche, les motivations et le vécu des femmes
pratiquant le flux libre instinctif.**

FREE BLEEDING, FROM DISCOVERY TO THE INTEGRATION OF PRACTICE.

Qualitative study on the approach, motivations and experience of women practicing free
bleeding.

Par : VIVIER (épouse CARABALONA) Virginie

Né(e) le : 14-12-1982

Mémoire soutenu le : 14/06/2022

En vue de l'obtention du Diplôme d'État de Sage-femme

2021-2022

UNIVERSITÉ GRENOBLE ALPES
U.F.R DE MÉDECINE DE GRENOBLE

DÉPARTEMENT DE MAÏEUTIQUE



**LE FLUX LIBRE INSTINCTIF, DE LA DECOUVERTE A L'INTEGRATION DE LA
PRATIQUE.**

**Etude qualitative portant sur la démarche, les motivations et le vécu des femmes
pratiquant le flux libre instinctif.**

FREE BLEEDING, FROM DISCOVERY TO THE INTEGRATION OF PRACTICE.

Qualitative study on the approach, motivations and experience of women practicing free
bleeding.

Par : VIVIER (épouse CARABALONA) Virginie

Né(e) le : 14-12-1982

Mémoire soutenu le : 14/06/2022

En vue de l'obtention du Diplôme d'État de Sage-femme

2021-2022

Contact : vivievirginie@yahoo.fr 06.18.48.36.33

RÉSUMÉ

Objectifs : L'objectif était de comprendre la démarche des femmes pratiquant le flux libre instinctif, c'est-à-dire leurs motivations et le(s) processus qui les a(ont) menées à cette pratique ; ainsi que leur vécu, leurs ressentis, positif ou négatif, dans la mise en place et la poursuite de cette pratique.

Méthodes : Il s'agissait d'une étude qualitative avec une analyse phénoménologique interprétative (IPA). Le recrutement a été fait via un appel à participation sur les réseaux sociaux. Le recueil des données a été réalisé lors d'entretiens semi-directifs.

Résultats : Neuf entretiens semi-directifs ont été réalisés et 7 analysés pour arriver à saturation des données. Les démarches des femmes pratiquant le flux libre instinctif étaient très individuelles et leur cheminement propre à chacune, nécessitant parfois un laps de temps entre la découverte et le passage à la pratique. Une certaine base instinctive a été évoquée dans les témoignages et les femmes ont fait évoluer leur pratique en l'ajustant vers un mode de fonctionnement qui leur convenait. Les femmes rapportaient une évolution plus globale dans laquelle elles avaient changé leur rapport à leur corps et aux règles et qui avait aboutie à une prise de confiance en elle.

Conclusion : Le flux libre instinctif est une pratique qui peut apporter une solution concrète à une problématique autour des règles mais qui va aussi dans le sens d'un épanouissement personnel et d'un empowerment de la femme.

Mots clés : flux libre instinctif – règles - empowerment

ABSTRACT

Objectives: The objective was to understand the approach of women practicing free bleeding, that means their motivations and the process(es) that led them to this practice; as well as their experience, their feelings, positive or negative, in the establishment and continuation of this practice.

Methods: This was a qualitative study with an interpretative phenomenological analysis (IPA). Recruitment was done via a call for participation on social networks. Data collection was carried out through semi-structured interviews.

Results: Nine semi-structured interviews were conducted and 7 analyzed to reach data saturation. The approaches of women practicing free bleeding were very individual and their own path to each, sometimes requiring a lapse of time between discovery and the transition to practice. A certain instinctive basis was mentioned in the testimonies and the women evolved their practice by adjusting it to a mode of operation that suited them. The women reported a more global development in which they had changed their relationship to their body and to menstruation and which had resulted in a gain in self-confidence.

Conclusion: The free bleeding is a practice that can provide a concrete solution to a problem around the menstruation but which also goes in the direction of personal fulfillment and empowerment of women.

Keywords: free bleeding - menstruation - empowerment

REMERCIEMENTS

Je remercie les membres du Jury :

- Président du jury (SFE) : Mr Lionel Di Marco, Sage-femme enseignant , Département de maïeutique de Grenoble
- Co-Président du jury (Médecin invité) : Dr Anne-Laure Coston, Gynécologue obstétricienne, Praticien Hospitalier CHUGA
- Sage-femme invité(e) : Mme Marianne Jeannin, Sage-femme Coordinatrice du Réseau Périnatal Alpes Isère
- Directeur de mémoire : Mme Mélissa Carlier, Masseur-kinésithérapeute, experte du Flux Libre Instinctif
- Sage-femme co-directeur : Mme Claire Baudon, Sage-femme enseignante , Département de maïeutique de Grenoble

Je remercie également

Charline Crinel pour son aide dans ce travail et au cours de nos 4 années d'études.

Françoise, ma mère et mon éternelle relectrice.

Pierre avec qui je chemine et qui assume la complexité de nos vies depuis 5 ans.

Les femmes ayant participé, pour le temps qu'elles m'ont offert et l'énergie de leurs témoignages.

TABLE DES MATIÈRES

I.	INTRODUCTION	8
II.	METHODE	12
1.	Schéma de l'étude	12
2.	Synthèse de la phase exploratoire	12
3.	Population	14
a.	Population cible :	14
b.	Echantillonnage :	14
c.	Critères de non-inclusion	15
d.	Recrutement :	15
4.	Mode de recueil	16
a.	Protection des données et consentement	16
b.	Entretiens	16
5.	Critères d'objectivité	18
6.	Analyse des données	19
III.	RÉSULTATS ET DISCUSSION	20
1.	Caractéristiques de l'échantillon	20
2.	Axe 1 : La démarche des femmes pratiquant le FLI	22
a.	Mode de découverte	22
b.	A priori sur la pratique.....	22
c.	Motivations initiales.....	24
d.	Passage à la pratique.....	26
e.	Cadre pour commencer.....	27
f.	Une base instinctive	28
g.	Conditions pratiques et psychiques	30
3.	Axe 2 : Les ressentis des femmes pratiquant le FLI.....	33
a.	Le regard des autres, le tabou.....	33
b.	Une contrainte évoluant	36
c.	Des déceptions et des ajustements.....	38
d.	Le sentiment de réussite	41
4.	Axe 3 : Evolution des femmes pratiquant le FLI	44

a.	Le rapport à son corps et à ses règles	44
b.	Au-delà de l'épanouissement personnel.....	48
5.	Les forces et les limites de l'étude	55
a.	La variation de notre échantillon	56
b.	Le recueil des données	57
c.	Analyse des données	58
d.	La richesse du sujet	59
IV.	CONCLUSION	60
V.	BIBLIOGRAPHIE.....	62
VI.	ANNEXE I.....	64
VII.	ANNEXE II - Mail avec demande de renseignements	65
VIII.	ANNEXE III - Grille d'entretien	66
IX.	ANNEXE IV - Caractéristiques des femmes de l'échantillonnage	68

ABRÉVIATIONS

FLI Flux libre instinctif

IPA Analyse Phénoménologique Interprétative

RIPH Recherche Impliquant la Personne Humaine

I. INTRODUCTION

Les menstruations font l'objet, encore aujourd'hui, de multiples croyances. On retrouve à travers les siècles des notions d'impureté et de purification, des croyances populaires partiellement relayées par le discours médical. Des superstitions populaires subsistent à notre époque contemporaine, octroyant à la femme des pouvoirs aux effets délétères pendant ses menstruations. Autant de pensées qui peuvent affecter les femmes, psychologiquement ou physiquement. (1) D'après E. Thiébaud c'est à cause des tabous autour du sang menstruel que les femmes ont eu de nombreuses interdictions au cours de l'histoire et qu'aujourd'hui on leur vend « *des serviettes imprégnés de dioxine et de parfum toxique.* ». Pour cette auteure, on n'apporte pas de « *réponse médicale satisfaisante aux troubles associés à la menstruation* » (2)

Parler de règles est un sujet encore relativement tabou. Les périphrases utilisées pour désigner les règles en sont le témoignage. Pourtant c'est la moitié de l'humanité, l'ensemble des femmes menstruées, qui doivent composer avec ce phénomène physiologique. Il fait donc partie intégrante de la féminité et ponctue la vie sexuelle des femmes et des couples pendant plusieurs décennies, de la puberté à la ménopause.

Ainsi les règles apparaissent comme subies par les femmes et sont rarement associées à quelque chose de positif. Pourtant les premières ménarches sont le reflet du passage du statut de fille au statut de femme, obtenant symboliquement le pouvoir de reproduction. Pour autant les rites de passage pour célébrer les premières règles sont aujourd'hui marginaux et souvent bien éloignés des rites originels issus du Néopaganisme. Ainsi peu d'éléments font référence au pouvoir de reproduction dans ces rites contemporains. (3)

De la même façon les apports théoriques élémentaires dispensés dans les sphères scolaires ne le sont pas de façon universelle selon les cultures et les milieux sociaux, et toutes les jeunes filles n'ont pas accès aux connaissances sur la physiologie. Ainsi l'éducation institutionnelle ne supplée pas toujours le cercle familial et amical. Que ce soit dans la sphère privée ou dans la sphère éducative, il arrive encore que la pudeur soit un frein au partage autour du sujet des règles ou que ce partage se limite à des notions pratiques. Ainsi des connaissances minimales en termes de cycle et d'hygiène sont parfois les seules informations dispensées à la jeune-fille.

(4)

Les stratégies utilisées pour gérer cette question d'hygiène ont varié durant les siècles et les sociétés (2) mais la notion de « contrainte sanitaire » perdure.

« Les règles obligent les jeunes filles à respecter un ensemble de normes sanitaires. Elles doivent rendre leur état imperceptible dans la sphère publique et, pour cela, repérer le temps des règles, « surveiller » non seulement le moment « où ça va tomber », mais aussi se munir des outils nécessaires pour assurer son hygiène et prévoir des vêtements qui ne laissent rien deviner, dans l'éventualité où surviendrait un incident. Elles doivent donc faire preuve de ce que Norbert Elias (1976) nomme l'autocontrôle. Ces contraintes sociales expliquent que nombre d'entre-elles éprouvent des sentiments ambivalents à l'égard de leur statut de jeune fille réglée, et pas seulement celles à qui les règles ont été présentées comme une « crise hygiénique ». (4)

La « gestion » des règles impacte donc, sans aucun doute, la grande majorité des femmes.

Depuis une dizaine d'années, la pratique nommée flux libre instinctif (FLI) ou free bleeding ou continence menstruelle fait l'objet de nombreux articles de blogs ou de périodiques. On

trouve également de très nombreux témoignages de femmes pratiquant le FLI. Il existe environ 6670 occurrences pour le terme « Flux libre instinctif » sur Google. Il est également cité dans des ouvrages traitant des menstruations (2,5–7) mais un seul livre lui est entièrement dédié actuellement (8). Méliissa Carlier, kinésithérapeute (formée en rééducation périnéale), experte en contraception naturelle et directrice de ce mémoire lui consacre également un ouvrage qui paraîtra contemporanément à ce mémoire.

De nombreuses définitions du FLI existent. Plusieurs le définissent comme un moyen de « contrôler » son flux afin de libérer au moment souhaité et de se passer de protection périodique.(8–10) Le rôle du périnée, par sa contraction, et le « stockage » du sang dans les culs de sac vaginaux sont controversés.(8,10) Nous pouvons noter que le terme utilisé dans les pays anglo-saxons est Free Bleeding. C'est également le nom d'un mouvement féministe apparu aux États-Unis dans les années 1970, dont l'idée est de briser les tabous autour des règles. Ce terme regroupe toutes les personnes n'utilisant pas de protection pendant leurs règles, il est utilisé pour parler du FLI mais également pour parler de la pratique consistant à laisser couler librement le sang menstruel sans essayer de le gérer, quitte à tâcher leurs vêtements. Notre travail concernait exclusivement le FLI.

Nous avons, à travers cette étude, exploré de multiples modalités de pratique et pour être le plus inclusif possible, la définition du FLI que nous souhaitons donner est : la capacité d'une femme à gérer son flux menstruel afin de le libérer de manière consciente et volontaire.

Bien que ce phénomène soit de plus en plus visible, nous n'avons trouvé aucune publication scientifique qui lui soit consacrée, que ce soit sur les mécanismes et la physiologie ou sur la démarche des femmes, leurs motivations et leur vécu. Pourtant cette méthode concernait 2,7% des 10 472 femmes interrogées dans le cadre d'un mémoire de fin d'étude de 2019 pour l'obtention du DE de sage-femme. (11)

Ainsi les professionnels de santé, et en particulier les sages-femmes, ont un rôle à jouer autour de ce sujet et sont susceptibles d'être amenés à accompagner ou, à minima, à répondre à des questionnements sur le FLI.

A travers cette étude qualitative notre objectif était de comprendre la démarche des femmes pratiquant le flux libre instinctif, c'est-à-dire leurs motivations et le(s) processus qui les a(ont) menées à cette pratique ; ainsi que leur vécu, leurs ressentis, positif ou négatif, dans la mise en place et la poursuite de cette pratique. Notre hypothèse était que la démarche, les motivations et le(s) processus étaient en relation avec l'évolution de la société vis-à-vis des règles et avec la volonté des femmes de prendre ou reprendre le pouvoir sur leur corps. Nous avons également voulu éclairer les notions de bénéfices ressentis, de réussite ou d'échec dans cette pratique.

II. METHODE

1. Schéma de l'étude

Il s'agissait d'une étude qualitative avec une analyse phénoménologique interprétative (IPA).

Nous avons lancé un appel (ANNEXE I) à participation via les réseaux sociaux en août 2021.

La recherche n'était donc pas rattachée à un centre mais pouvait inclure des participantes de tout lieu géographique. Les derniers entretiens ont été réalisés en février 2022. L'analyse a été achevée en avril 2022.

	Octobre 2020-mars 2021	Juillet - août 2021	août - septembre 2021	septembre 2021 - avril 2022	avril 2022
Phase exploratoire					
Recrutement par appel à témoignage via réseaux					
Collecte des formulaires de recrutement et prise de RDV					
Réalisation des entretiens semi-directifs					
Retranscription					
Analyse entretiens par entretien					
Analyse thématique					

Figure 1 : calendrier de l'étude

2. Synthèse de la phase exploratoire

La phase exploratoire de cette étude a donc consisté à la réalisation d'une revue de la littérature et à la réalisation de 2 entretiens exploratoires auprès de pratiquantes du FLI et 1 auprès de Jessica Spina (naturothérapeute spécialisée dans le féminin et le FLI).

Concernant la revue de la littérature il faut noter qu'il n'existe pas, à notre connaissance, de publication scientifique consacrée au FLI. Aucune étude scientifique n'a été réalisée sur ce thème. Ainsi pour explorer les informations disponibles sur cette pratique nous avons consulté des ouvrages en rapport avec les règles, la féminité (2,5–7), l'ouvrage de Jessica Spina dédié au FLI (8) et de nombreux blogs et articles de périodiques en ligne.

Concernant les données sur le FLI présentes sur internet, elles sont essentiellement d'ordre technique, décrivant des modalités pour se lancer dans cette pratique et parfois quelques éléments plus ou moins exacts sur la physiologie des règles et l'anatomie fonctionnelle du périnée. Il est souvent fait mention des « avantages » économiques et écologiques, parfois d'un avantage en termes de santé. On retrouve beaucoup d'avis divergents sur les prérequis pour intégrer cette pratique. Peu de sources abordent le FLI sous un angle philosophique ou psychologique. La démarche des femmes, de la découverte de la pratique jusqu'à l'intégration de celle-ci dans leur vie de femme menstruée n'a jamais été analysée.

Lors des 2 entretiens exploratoires que nous avons réalisés, nous avons abordé le sujet par des questions très ouvertes : « Pourquoi pratiquez-vous le FLI ? » « Comment en êtes-vous arrivé à la pratique du FLI ? ». Une question a été posée spécifiquement à Jessica Spina : « Selon vous pourquoi les femmes souhaitent pratiquer le FLI et quelles sont leurs raisons de vous solliciter ? »

Plusieurs thèmes sont ressortis :

- Un certain frein à l'initiation de cette pratique par méconnaissance ou par conformisme
- L'importance de la connaissance et de la conscience de son corps
- Les notions de simplicité, liberté, de confort et d'autonomie

- Des notions de satisfaction, fierté, de ne plus être dans le « subir » ou l'opposition mais accompagner et accepter
- la notion d'une sorte d' « autocensure » de nombreuses femmes, qui « n'osent » pas ou n'y arrivent pas car elles ne sont pas « libérées des diktats de la société ». (12)

Ces entretiens et les sources consultées ont suscité de nombreux questionnements qui ont été repris dans notre grille d'entretien (ANNEXE 2) et ont abouti à notre problématique concernant la méconnaissance de la démarche des femmes pratiquant le FLI.

3. Population

a. Population cible :

La population cible était des femmes menstruées pratiquant ou ayant pratiqué le FLI sur une durée minimale de 4 cycles. Cette durée a été retenue pour admettre une expérience de pratique ayant dépassé le stade de découverte.

b. Echantillonnage :

Nous recherchions une variation maximale dans notre échantillon. Ce type d'échantillonnage « rend compte de différentes variations et identifie des « patterns » ou thèmes communs importants » (13). L'objectif était que les paramètres d'échantillonnage soient cohérents avec les questions de recherche. Ainsi nous avons défini 9 critères d'inclusion pour lesquels nous souhaitons recueillir le témoignage d'une personne au moins :

- Une femme pratiquant depuis plusieurs années
- Une femme de moins de 30 ans
- Une femme nullipare

- Une femme multipare
- Une femme s'étant formée en autonomie
- Une femme ayant été accompagnée par un professionnel
- Une femme ayant des règles abondantes
- Une femme ne pratiquant plus actuellement
- Une femme ayant un emploi à plein temps

Mais nous étions aussi attentifs au fait que dans une IPA « *le chercheur doit pouvoir maîtriser l'ensemble du corpus pour en dégager une vision globale, ce qui est d'autant plus difficile quand l'effectif croît* » (14). Ainsi nous avons fait le choix de recueillir les données socio-démographiques dès le recrutement des participantes afin de nous donner la possibilité, en cas d'effectif important, de récuser une femme dont le témoignage n'apporterait pas une variation supplémentaire par rapport aux témoignages déjà recueillis.

c. Critères de non-inclusion

Les femmes non francophones et les femmes estimant libérer moins de 50% de leur flux de façon consciente (critère non exclusif pour le recrutement d'une femme n'ayant pas poursuivi cette pratique).

d. Recrutement :

Après l'appel à participation (ANNEXE I) fait sur les réseaux sociaux faisant référence au FLI, les volontaires ont été contactées par mail et ont rempli un court formulaire de recueil de données socio-démographiques (ANNEXE II) qui comportait les informations en rapport avec

la variation maximale recherchée. Nous avons ensuite convenu d'un rendez-vous pour un entretien via un outil de téléconférence.

4. Mode de recueil

a. Protection des données et consentement

Il ne s'agissait pas d'une Recherche Impliquant la Personne Humaine (RIPH) : la recherche n'avait pas pour finalités de développer les connaissances biologiques et médicales, elle visait à réaliser des expérimentations en sciences humaines et sociales dans le domaine de la santé. Il n'y avait pas de recueil d'informations directement identifiantes. L'élément indirectement identifiant qu'était le mail utilisé pour la prise de contact a été séparé des entretiens.

Nous avons procédé, en début d'entretien, à une information et au recueil du consentement de l'interviewé concernant sa participation à l'étude, l'enregistrement de l'entretien, la retranscription anonymisée du contenu de cet entretien et l'analyse qualitative de ces données. En cas de refus d'enregistrement nous avons prévu de mener l'entretien en prenant des notes.

b. Entretiens

Il s'agissait d'entretiens semi-structurés. L'objectif était de permettre au participant de raconter son histoire, de partager sa situation, ses ressentis avec ses propres mots. L'idée étant de ne pas l'influencer et de lui laisser la possibilité de mettre en avant les thèmes qui étaient propres à son expérience et de favoriser l'expression la plus libre possible. (14)

Afin d'être toutefois sélectifs et décider quelles informations devraient être collectées et analysées, nous avons élaboré le cadre conceptuel de notre étude. Le but du cadre conceptuel

est de décrire les dimensions à étudier, toutefois « *Les cadres sont des instruments de centration et de délimitation qui ne fonctionnent pas nécessairement comme des œillères ou des camisoles de force. Tout en collectant les données, les chercheurs qualitatifs revoient leurs cadres conceptuels et les rendent plus précis, remplacent des boîtes empiriquement faibles par d'autres plus significatives, recomposent les inter relations.* » (13)

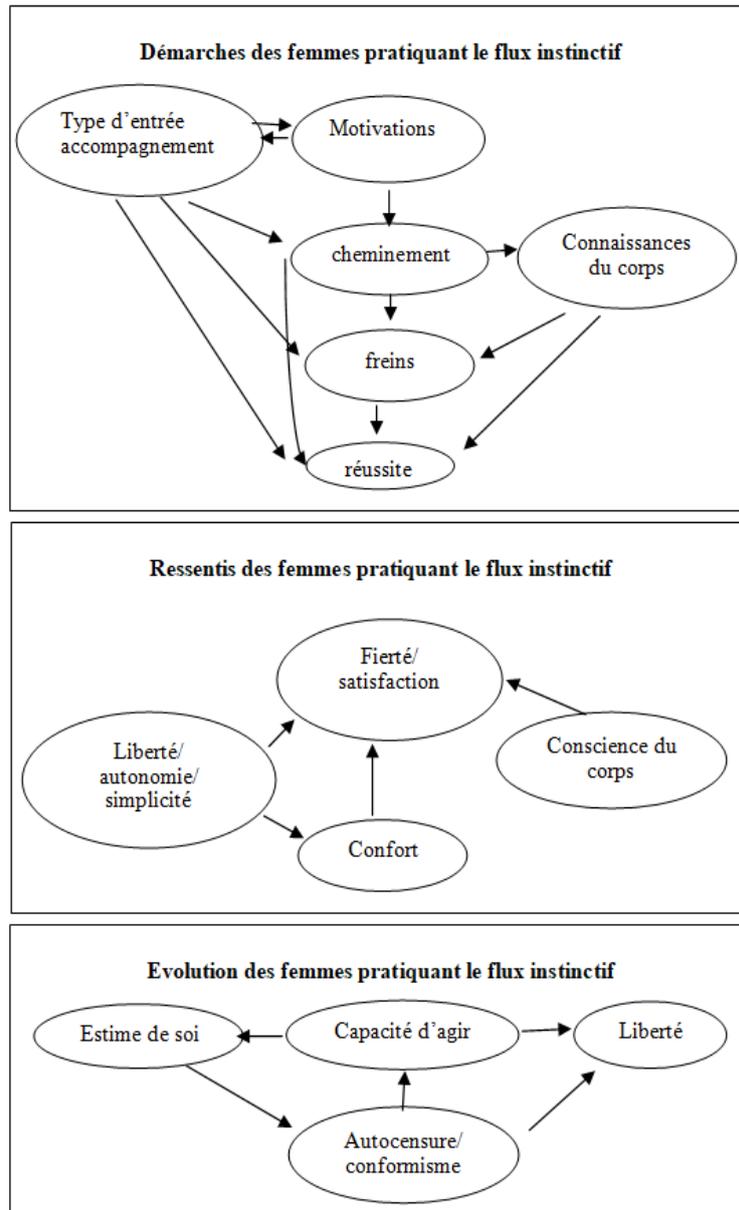


Figure 2 : cadre conceptuel initial de la recherche

Ainsi nous avons construit notre guide d'entretien (ANNEXE 3) comportant une question ouverte pour chacun des 3 axes principaux définis :

- Axe 1 : Démarche des femmes pratiquant le FLI
- Axe 2 : Ressenti lors de la pratique du FLI
- Axe 3 : Évolution à travers la pratique du FLI

Pour compléter ces 3 questions ouvertes, les entretiens comportaient des questions de relance facultatives, permettant d'aborder des notions que la participante n'aurait pas abordées spontanément mais qu'il nous semblait important d'aborder. Ces notions correspondant aux thèmes soulevés lors de la phase exploratoire.

Toutefois nous étions conscientes que le cadre conceptuel allait certainement évoluer au cours de la recherche (13) . Ainsi notre cadre conceptuel pouvait être revu et précisé ; nous nous donnions la possibilité de remplacer des « boîtes » par d'autres plus significatives et de repenser les relations entre-elles.

5. Critères d'objectivité

Pour garantir une objectivité optimale, nous avons respecté le principe de la triangulation tant au niveau de la collecte de données (variation maximale) qu'au niveau de l'analyse des données. Celle-ci a été faite par l'investigateur principal (Virginie Carabalona) d'une part et, d'autre part, par la directrice de ce mémoire (Mélissa Carlier) ou par Charline Crinel, étudiante sage-femme en 5^{ème} année.

Nous avons choisi d'arrêter la collecte lorsque nous arrivions à saturation des données, plus exactement au bout de trois entretiens avec moins de 4 nouveaux thèmes.

6. Analyse des données

Nous avons choisi de réaliser une analyse phénoménologique interprétative. Ce type de travail nous permettait « *d'explorer l'expérience des participants, le sens qu'ils donnent à leur expérience et les mécanismes psychologiques sous-jacents* » (14). Ainsi nous avons cherché à emmener nos participantes vers une réflexion et une interprétation de l'expérience du FLI.

1^{er} niveau d'analyse :

Après retranscription de l'entretien, l'analyse des données s'est faite entretien par entretien, dans un premier temps. Cette analyse a permis de repérer les éléments marquants, soit en identifiant un thème en rapport avec notre problématique, soit en proposant des pistes d'interprétation, soit en amenant un nouveau questionnement, un nouveau thème. Nous avons abouti ainsi une liste de thèmes qui ont été regroupés, interprétés et remaniés en thèmes et sous-thèmes en rapport avec notre problématique.

2^{ème} niveau d'analyse :

Dans un 2^{ème} temps, nous sommes revenues au fur et à mesure sur les entretiens déjà analysés en fonction des nouveaux thèmes ou questionnements identifiés afin de vérifier qu'ils n'auraient pas échappé à une première analyse. Ainsi nous avons structuré les informations de façon progressive afin d'établir des relations entre les thèmes dégagés dans les différents entretiens et les mettre en perspective.

Nous avons utilisé le logiciel SONAL pour nous aider dans ces étapes de retranscription et d'analyse.

Nous avons rendu les participantes anonymes en leur attribuant un prénom fictif.

III. RÉSULTATS ET DISCUSSION

1. Caractéristiques de l'échantillon

A la suite de notre appel à participation nous avons eu 10 réponses de volontaires via les réseaux sociaux et trois volontaires recrutées lors de discussions sur ce sujet dans les sphères privées. Cela a abouti à neuf entretiens de 20 à 44 minutes, réalisés par un outil de téléconférence choisi par la participante (Messenger, WhatsApp ou Zoom), et sept entretiens ont été analysés par la suite pour arriver à saturation des données. Toutes les participantes ont accepté l'enregistrement de l'entretien.

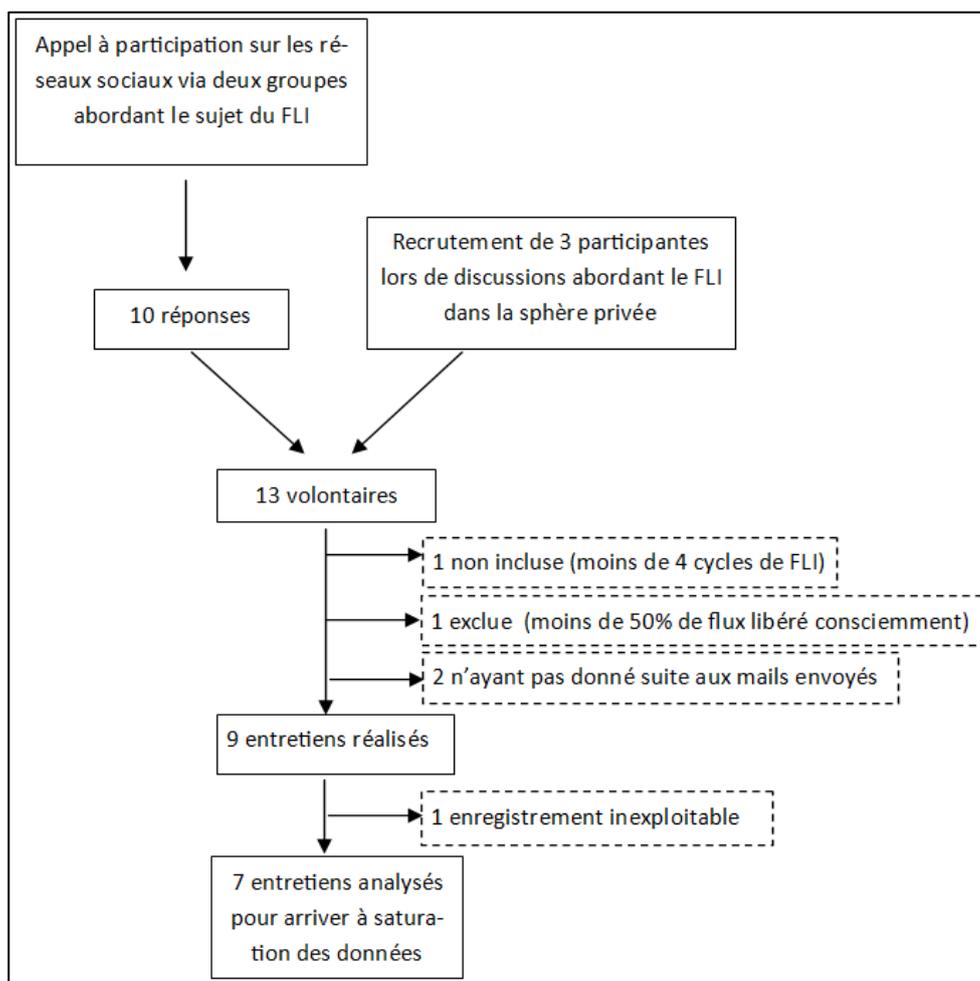


Figure 3 : Diagramme de flux

A travers les différents entretiens nous avons pu atteindre notre objectif de variation maximale puisque chaque critère d'inclusion concernait au moins une participante.

Une femme pratiquant depuis plusieurs années	A
Une femme de moins de 30 ans	B
Une femme nullipare	C
Une femme multipare	D
Une femme s'étant formée en autonomie	E
Une femme ayant été accompagnée par un professionnel	F
Une femme ayant des règles abondantes	G
Une femme ne pratiquant plus actuellement	H
Une femme ayant un emploi à plein temps	I

Figure 4 : Rappel des critères de variation maximale en leur attribuant une lettre

Participante	Critères de variation remplis									Durée de l'entretien	Nouveaux thèmes abordés
	A	B	C	D	E	F	G	H	I		
Amélie	X	X	X		X					26'59	17
Béatrice		X	X			X			X	27'30	15
Clélia				X	X					25'37	4
Dounia			X			X	X	X	X	35'12	5
Ester					X			X	X	37'57	3
Fantine	X			X	X				X	44'32	2
Gaïa	X		X		X					20'23	2

Figure 5 : Caractéristiques principales échantillon et synthèse émergence nouveaux thèmes

L'analyse des entretiens nous a permis de remanier le contenu des « boîtes » à l'intérieur de nos 3 grands axes conceptuels initiaux. Notre premier axe « Démarche des femmes pratiquant le FLI » sera consacré à l'analyse des éléments en rapport avec la découverte et l'initiation de la pratique.

2. Axe 1 : La démarche des femmes pratiquant le FLI

a. Mode de découverte

Nous pouvons définir deux types de modes de découverte de cette pratique par nos participantes. Il y a tout d'abord celles qui en ont entendu parler de façon **fortuite** : de vive voix par une « connaissance » (Clélia), une « copine » (Gaïa), sa sœur (Fantine) ou en « tombant » sur une vidéo (Amélie, Ester). Mais la découverte de cette pratique peut aussi se faire **dans une dynamique de recherche d'informations sur une thématique proche**, comme deux des femmes interrogées qui ont découvert le FLI car elles assistaient à des conférences sur le thème du cycle menstruel.

b. A priori sur la pratique

Les témoignages rapportent plusieurs a priori sur la pratique.

Tout d'abord l'idée que « *c'est pas pour tout le monde, selon le flux, selon les muscles aussi* » (Amélie) revient dans le témoignage de cette participante comme sur de nombreux sites abordant le sujet du FLI (9,15).

La tonicité du périnée jouerait un rôle, d'après Jessica Spina, en se contractant « *indépendamment de notre volonté, afin de contenir le sang, pour ne pas que celui-ci s'écoule sans retenue* » (8). Wikipedia indique que le FLI « *consiste à ne pas utiliser de protection hygiénique et à contrôler l'écoulement du sang menstruel pendant ses règles par la contraction du périnée* » (9). Il est intéressant de s'interroger sur le rôle réciproque que jouent la pratique du FLI et la tonicité du périnée. En effet, la méthode de rééducation Connaissance et Maîtrise du Périnée, par exemple, passe par la prise de conscience de son corps et la visualisation de cette zone (16). Dans l'apprentissage du FLI, comme nous le verrons plus loin, il y a de nombreux éléments en rapport avec la connaissance et la conscientisation des

sensations. Ainsi nous pouvons nous demander si la pratique du FLI ne va pas justement apporter de la conscience et de la maîtrise au niveau du périnée contrairement à ce que suggèrent certains a priori selon lesquels le bon fonctionnement de ce périnée serait un prérequis. D'autre part, le rôle du périnée n'est pas central selon Mélissa Carlier (10) et l'apprentissage du FLI consisterait principalement à « *apprendre à apprivoiser ses phases de "coulée", à les reconnaître, à les anticiper* ». Deux femmes interrogées ont toutefois abordé les notions de contraction du périnée : « *il y a vraiment plusieurs fois où pour moi c'était assez clair que j'empêchais le flux de sortir* » « *il y a quand même un petit truc, un petit muscle à serrer* » (Gaïa), « *je suis souvent un peu en permanence contractée le premier jour* » (Amélie). D'un autre côté Béatrice déclare « *j'ai pensé à mobiliser le corps mais je n'y arrive pas encore* ». Ainsi le périnée ne jouerait pas le même rôle, ou alors pas au même moment de la pratique, et si son rôle reste à déterminer, il fait effectivement partie de la pratique de certaines femmes.

D'autre part, comme pour Amélie, on retrouve un a priori sur **le type de flux** dans le témoignage de Gaïa qui pensait avant de commencer le FLI : « *c'est pas pour moi, je vais pas y arriver, j'ai des grosses règles* ». Même si l'importance du flux peut effectivement avoir un impact sur la pratique comme nous l'aborderons plus tard, un flux abondant n'exclut vraisemblablement pas le FLI puisque nous avons recueilli les témoignages de deux femmes ayant un flux abondant. Le fait d'avoir un flux abondant n'exclut donc pas la pratique du FLI. Pour Dounia c'était même une des raisons pour laquelle elle a commencé le FLI (voir partie II.3. Motivations initiales)

Ensuite nous retrouvons l'idée que cette pratique n'est pas possible **après un accouchement**. Ainsi Ester n'a pas même pensé à pratiquer le FLI après son accouchement car elle avait l'a priori que ce n'est pas gérable : « *c'était super intense et donc du coup je ne me suis pas posé la question du FLI parce que je devais gérer tout de front* ». Cette période du post-partum est

pourtant celle dans laquelle Dounia a commencé cette pratique justement : *« j'ai entendu dire que ça pouvait se faire aussi au moment du retour de couche donc je me suis dit, ben allez, c'est l'occasion »*. Dans les propos d'Ester on retrouve aussi l'idée que pour pratiquer le FLI il faut **être disponible**. Cet a priori était également présent dans le témoignage de Fantine : *« ma vie faisait aussi que c'était pas possible, quand tu es toute la journée vendeuse en magasin et qu'il faut s'absenter souvent ben c'est pas possible donc pour moi c'était inconcevable »*. On retrouve fréquemment cet a priori sur les sites internet mentionnant le FLI et au cours de conversations non formelles sur le sujet de ce mémoire il est souvent ressorti l'idée que les femmes pratiquant le FLI *« doivent être tout le temps chez elles »*. Nous verrons que les témoignages rapportent une autre réalité.

Pour finir il y a l'idée que le FLI est quelque chose qui sort de l'ordinaire : *« pour moi ça paraissait quelque chose de **supra naturel** »* (Dounia). Ainsi, d'après la définition de supra naturel, le FLI peut être vu comme quelque chose qui dépasse les lois de la nature, qui n'est pas compréhensible d'un point de vue scientifique. Ceci rejoint le témoignage d'Ester qui a dit à ses amies : *« il m'arrive un truc de dingue »* lorsqu'elle a compris qu'elle arrivait à faire le FLI. Et celui de Fantine : *« quand ma sœur en a parlé la première fois, c'était il y a très longtemps, ben je m'étais dit mais comment elle fait quoi, du style elle est complètement folle »*

c. Motivations initiales

Deci et Ryan (1985) et Ryan et Deci (2000) distinguent, dans le cadre de la théorie de l'autodétermination, plusieurs types de motivation : intrinsèque, extrinsèque et amotivation (17). *« La motivation extrinsèque intervient dans les situations où le comportement répond à des objectifs instrumentaux (obtenir une récompense ou éviter une sanction, par exemple) »*. Ainsi certaines motivations énoncées dans les entretiens sont extrinsèques. Tout d'abord

l'aspect économique (Amélie, Clélia, Fantine) et **l'aspect écologique** (Amélie, Clélia, Ester), mais également tout ce qui touche à **l'amélioration du confort hygiénique et le côté pratique** :

Dounia : *« je voyais bien que la cup ne suffisait plus, que ça débordait souvent avec les règles abondantes et du coup j'avais souvent des tâches sur mes sous-vêtement, ça devenait de plus en plus contraignant donc voilà, je me suis dit, quand j'ai entendu ça, que c'est une façon pour moi de gérer ça (...) je pouvais gérer directement aux toilettes et puis compléter ».*

Amélie : *« ne pas avoir à réfléchir avant, par exemple si je dois aller faire du sport, est-ce que je mets plutôt une protection jetable, ou une cup... Enfin j'ai un peu tout essayé et du coup il fallait un peu réfléchir à l'avance et du coup j'ai trouvé que c'était une solution de liberté »*

Clélia : *« pour le côté plus pratique »*

Ester : *« j'aimais pas cette sensation d'être mouillée et j'avais peur des fuites »*

Comme motivation extrinsèque nous retrouvons également **la notion de santé**.

Amélie : *« j'essayais de trouver quelque chose qui soit pas des serviettes jetables ni des tampons, et plutôt pour le côté produit nocif pour mon corps ».*

Ester : *« je me suis vraiment rendue compte que les tampons c'était pas si clean que ça. J'étais un peu dans l'optique de vivre mieux, plus sainement »*

Ensuite, certaines participantes témoignent également d'une motivation intrinsèque. *« La motivation intrinsèque est en jeu lorsqu'une activité est réalisée pour le plaisir et la satisfaction qu'elle procure »* (17). Ainsi il y a une certaine motivation intrinsèque à **la connaissance** :

Clélia : *« pour plus de connaissance de mon corps et de ressentis, je trouve ça intéressant de ressentir les choses qui se passent, de conscientiser ce qui se passe dans mon corps. »*

Gaïa : « *la curiosité je crois* »

La motivation intrinsèque à l'**accomplissement**, dans laquelle l'individu a le sentiment de relever des défis est aussi présente comme pour Béatrice : « *je me suis dit, ça peut être drôle, on va se lancer* ».

d. Passage à la pratique

Après avoir découvert l'existence du FLI certaines femmes se sont lancées **immédiatement** (Béatrice, Gaïa), certaines ont attendu **un moment qui leur convenait**, comme Dounia : « *les vacances d'été, je m'y suis pas mise, enfin pour moi il fallait être au calme pour se lancer plutôt qu'en vadrouille un peu partout. Et donc en fait je m'y suis mise qu'en septembre, le premier cycle que j'ai fait c'était en septembre, à la rentrée, où j'ai retrouvé un rythme un peu classique.* »

Pour Béatrice qui a découvert le FLI par une conférence sur ce thème le passage à la pratique a été immédiat dans le cadre d'un défi lancé à la suite de cette conférence. On peut se demander si ce défi n'a pas été un **élément déclencheur** dans le passage à la pratique. D'autres femmes, pour lesquelles nous avons identifié une forme d'élément déclencheur, rapportent qu'il s'est écoulé un laps de temps entre la découverte de la pratique et le passage à l'action.

Clélia : « *J'en ai entendu parler il y a plusieurs années et j'ai commencé seulement après l'accouchement de ma 4ème fille* » « *J'ai acheté la première (culotte menstruelle) au moment du retour de couche et je me suis dit, ben allez je vais enfin tester ce flux libre instinctif.* »

Fantine : « *à la suite de 2 décès assez importants (...) j'ai dit stop, prends du temps pour toi et à partir de là tout en a découlé, tout s'est fait...* »

Pour finir certaines rapportent que lorsqu'elles ont découvert l'existence du FLI la pratique s'est mise en place de façon progressive, sans qu'elles aient vraiment mis une volonté claire

dedans. Ainsi Amélie déclare « à l'époque j'utilisais des serviettes lavables et je voyais, enfin j'avais des pertes de sang sur les serviettes et petit à petit j'ai vu que c'était pas forcément autant qu'avant ».

Ainsi le fait d'avoir connaissance de l'existence du FLI et d'avoir des motivations pour le faire n'implique pas forcément un passage à la pratique immédiat. Certaines femmes semblent avoir besoin de cheminer avant de débiter.

e. Cadre pour commencer

Parmi les femmes interrogées, certaines ont commencé à pratiquer le FLI de manière **autonome** (Amélie, Clélia, Ester, Fantine, Gaïa) alors que 2 d'entre elles ont choisi de **faire accompagner** en participant à une formation en ligne. C'est le cas de Béatrice qui a choisi d'être accompagnée pour avoir une « démarche par étapes ». Pour elle « ça permet d'avoir un retour et de se dire bon ben ok c'est pas grave si je ne suis pas à 100% dès la 1ère fois. C'est juste pour la sécurité. » « c'était quelque chose de nouveau mais il y avait quand même une méthode et des retours donc... pourquoi pas. ». De la même façon, Dounia avait « besoin d'être cadrée un petit peu » « pour vraiment me lancer dedans de manière un peu plus assidue on va dire ».

D'autre part, on retrouve dans plusieurs témoignages l'importance d'une forme de **lien avec les pairs** pour démarrer l'apprentissage, qu'il soit autonome ou accompagné. Cela pouvait être unidirectionnel comme pour Ester et Amélie :

« j'ai dû regarder 2 ou 3 fois les mêmes vidéos pour bien comprendre, enfin... ouais, m'approprier son parcours, voir comment elle vivait le truc etc et pour prendre un peu conscience en fait, que ce soit un peu imprégné dans mon esprit. » (Ester)

« à la suite de la vidéo youtube, de la personne qui racontait ça sur youtube, j'ai regardé plusieurs témoignages et ensuite j'ai sûrement dû taper ça sur google mais ça m'a pas aidé plus que ça. C'était vraiment les témoignages en vidéo. » (Amélie)

Le lien avec les pairs pouvait être aussi réciproque comme pour Béatrice pour qui c'était important de « pouvoir échanger lors des masters class » et Clélia qui a échangé sur le sujet dans un cercle de femmes.

Ainsi cela rejoint la notion de communauté de pratique (18) En effet Wenger explique que « nous sommes constamment engagés dans la poursuite d'entreprises de toutes sortes, allant d'assurer notre survie physique à la recherche des plaisirs les plus élevés (...) nous interagissons les uns avec les autres et avec le monde et nous adaptons nos relations les uns avec les autres et avec le monde en conséquence. En d'autres termes, nous apprenons. »

Selon lui, « ces pratiques sont ainsi la propriété d'une sorte de communauté créée au fil du temps par la poursuite soutenue d'une entreprise commune. ». Il est intéressant de noter que le fait que le FLI ne soit pas l'objet de connaissances scientifiques établies en fait un sujet qui n'est pas institutionnalisé, pour lequel, actuellement, la communauté de pratique est la principale ressource d'apprentissage.

f. Une base instinctive

Tout d'abord nous avons constaté que plusieurs participantes rapportent une certaine **part d'inné** dans le FLI.

Ester : « j'avais pas conscience que j'avais la possibilité de le faire mais je le faisais déjà un peu ». A travers son témoignage elle explique que lorsqu'elle a décidé d'utiliser des serviettes hygiéniques comme protections périodiques, le fait de ne pas aimer « la sensation d'être mouillée » l'aurait conduit au FLI : « Je pense qu'inconsciemment je me retenais. Et puis plus ça allait et moins j'en avais sur ma serviette. Et puis je me dis mais, c'est dingue, quand j'ai

mes règles j'ai quasiment plus mes règles en fait.». C'est plus tard qu'elle a pu mettre un nom sur cette pratique et qu'elle s'est dit « *mais en fait peut être que moi je suis en train de le faire inconsciemment et peut-être que ces petites fuites qu'il me reste sur ma serviette hygiénique, peut-être que je pourrais les arrêter* »

De la même façon Gaïa explique : « *je pense que je le faisais un peu avant tu vois, genre quand j'avais un tampon et qu'il fallait que je le change et que je n'avais pas le temps ou que je ne le prenais pas du coup je pense que je faisais le truc déjà.* »

Ces témoignages nous ramènent à une notion présente dans la dénomination même de la pratique : **l'instinctif**. D'après G. Malcuit, A. Pomerleau et P. Maurice (19) « *Le comportement instinctif est un comportement complexe déclenché par un ou des stimuli particuliers. (...) Il apparaît de façon similaire chez tous ou presque tous les membres d'une espèce (des deux ou d'un seul sexe), placés dans les mêmes circonstances, à tout moment ou durant une période restreinte de leur vie, indépendamment de leur expérience préalable (en l'absence d'apprentissage), dans des conditions normales de l'environnement.* » Les comportements instinctifs seraient « *des mécanismes congénitalement organisés pour la survie de l'espèce et son adaptation aux conditions usuelles de son cadre de vie.* » et ils impliqueraient « *généralement une séquence complexe et prolongée de réponses.* ». Dans beaucoup de sociétés contemporaines le cadre de vie fait que les femmes ont accès aux protections périodiques et que l'utilisation celles-ci n'est pas ou peu remise en question. Ainsi les femmes menstruées ne sont, pour la plupart, pas confrontées à des circonstances qui puissent être considérées comme des stimuli impliquant une réponse permettant de s'adapter. Nous pouvons nous interroger sur la possibilité que la mise en pratique du FLI constituerait une forme de stimulus qui déclencherait un comportement instinctif comme l'explique Amélie : « *comme on n'a rien qui retient, on n'a pas de protection, ben du coup on doit être plus souvent à faire plus attention aux sensations* ». Pour Dounia « *c'est bluffant au premier*

cycle de voir qu'on peut y arriver autant mais sans beaucoup de pratique. » « je voyais bien que j'y arrivais mais en fait j'y arrivais de manière automatique »

Cette base « *instinctive* » présente dans plusieurs témoignages serait par la suite « *affinée* » dans les ressentis (Gaïa, Dounia) jusqu'à ce que la pratique soit totalement intégrée :

Amélie : « *J'ai l'impression que ça passe comme n'importe quoi. »*

Béatrice : « *je mets plus forcément de mots sur ce que je ressens mais en gros le corps il dit "il faut que tu ailles aux toilettes"» « là c'est devenu complètement naturel, j'ai plus besoin de réfléchir » « le corps il dit il faut que tu ailles aux toilettes maintenant »*

Ester : « *une vie complètement classique comme si je n'avais pas mes règles »*

Gaïa : « *je le fais plus instinctivement. »« une fois que ton esprit il a pris ça en compte ben en fait tu le fais, c'est comme pour la continence urinaire quoi, tu le fais naturellement quoi. »*

D'après G. Malcuit, A. Pomerleau et P. Maurice (19) on peut parler d'**apprentissage** lorsqu'il y a « *modification du comportement par suite d'une expérience* ». Les témoignages ont mis effectivement en évidence une modification des comportements, la notion d'apprentissage est donc bien présente. Les étapes qui ont constitué cet apprentissage ne seront pas développées dans ce travail car elles ne faisaient pas l'objet de notre problématique de recherche.

g. Conditions pratiques et psychiques

Des **éléments pratiques** comme l'environnement et la disponibilité sont rapportés dans plusieurs témoignages comme éléments à prendre en compte pour initier la pratique dans de bonnes conditions. Amélie, Béatrice, ont choisi délibérément d'être davantage chez elles dans un premier temps. Clélia a profité d'un moment de vie où elle était davantage chez elle pour commencer et elle déclare : « *je préfère être à la maison pour pratiquer ça, c'est sûr* ».

Dounia a choisi de débiter à un moment où elle avait « *un rythme un peu classique* » « *le fait d'être à la maison ça a aidé beaucoup* » « *fallait être au calme pour se lancer plutôt qu'en vadrouille un peu partout* ». L'environnement dans lequel les participantes ont initié la pratique est en lien avec la nécessité d'avoir accès à des toilettes dans les 5 (Ester) à 20 minutes (Gaïa). Ces notions de disponibilité et d'environnement nous ont fait penser dans un premier temps à des aspects pratiques comme la possibilité de se changer ou de se laver mais aucuns témoignages n'a néanmoins évoqué ça. Pourtant deux femmes ont commencé en ne mettant aucune protection en sécurité. C'était le cas pour Fantine qui a agi « *un petit peu comme quand on arrête de fumer, on dit c'est bon j'arrête et on le fait du jour au lendemain, on passe du on/off comme on dit et moi ouais j'ai fait du jour au lendemain, j'ai dit hop terminé, j'arrête tout.* ». Amélie a essayé de manière un peu mixte, au tout début avec des serviettes lavables puis rapidement sans rien. Elle prend « *exemple à chaque fois d'un enfant, si on lui enlève sa couche, il va demander pour aller aux toilettes et du coup ben là c'est un peu pareil.* ».

Ces deux témoignages nous ont amené à penser que le fait d'être dans un environnement sécurisé, avec des toilettes à disposition, n'est pas qu'un élément pratique mais aussi un élément qui va apporter une certaine **disponibilité psychique**.

Cette disponibilité psychique pourrait permettre aux femmes de concentrer leur attention vers leurs ressentis. Cette condition psychique est présente dans plusieurs témoignages où les femmes ont décrit l'importance d'être à l'écoute d'elle-même :

Amélie : « *je suis un peu dans l'attention de mon corps et j'aime bien aussi prendre ce premier jour de toutes façons pour être plus centrée sur moi* »

Béatrice : « *j'avais pas l'habitude de me concentrer sur ce que moi je ressentais* »

Clélia : « *plus de connexion avec les ressentis intérieurs* »

Dounia : « *écouter chaque mouvement* » « *être très attentive* »

Les témoignages ont rapporté que **les conditions de la pratique peuvent évoluer** puisque le FLI peut être pratiqué ensuite en dehors du domicile et dans des conditions éloignées de ce que les participantes décrivent initialement comme les conditions optimales. Ainsi, contrairement à Clélia qui est dans une pratique limitée au domicile, Béatrice, Ester et Dounia le font quand elles travaillent « *au bureau* ». Certaines ont fait évoluer leur pratique encore davantage :

Gaïa : « *Les premières fois que je suis allée à l'extérieur alors que j'avais mes règles je me suis dit oh la la ça va être chaud et puis je me suis quand même dit je vais pas mettre de tampon et puis en fait ça s'est assez bien passé.* »

Amélie : « *je peux tout faire de la même manière qu'un autre jour* »

Fantine : « *ça m'empêche pas de travailler de faire des choses avec les enfants.* » Elle décrit aussi les activités sportives qu'elle fait sans protection (course à pieds et natation)

Si certaines ont décrit une pratique exclusive du FLI dans la durée, l'évolution des conditions de pratique passe aussi parfois par le fait de s'autoriser des alternatives (tampons, cup, serviettes) que nous avons développé plus loin (Axe 2 – 2. Une contrainte évoluant)

Les femmes ayant témoigné ont toutes poursuivi dans la pratique du FLI. Certaines ne pratiquaient pas au moment du recueil de données (Dounia qui était enceinte et Ester qui allait recommencer après une grossesse). Le chapitre suivant a été consacré à l'analyse des ressentis de ces femmes une fois la pratique intégrée à leur vie de femmes menstruées.

3. Axe 2 : Les ressentis des femmes pratiquant le FLI

a. Le regard des autres, le tabou

Les menstruations ne sont pas un sujet que toutes les femmes abordent de façon libérée encore aujourd'hui. Parler de sa pratique du FLI ou « afficher » sa pratique semble se faire de préférence dans des cercles proches. Lorsqu'elles ont initié cette pratique, les femmes interrogées en parlaient essentiellement à leur conjoint.e (Béatrice, Clélia, Dounia, Ester) et à des amies proches (Clélia, Dounia, Ester, Gaïa) ou à personne (Amélie, Fantine)

Fantine explique : « *c'est vrai qu'avec l'extérieur je n'en parle pas beaucoup ou alors il faut vraiment que la personne soit de confiance ou éventuellement qu'elle m'en parle un peu* »

Au-delà de ces personnes « *de confiance* » les femmes interrogées témoignent d'une effective **appréhension du regard des autres** :

Béatrice : « *au début j'étais complètement à la maison donc pas forcément de regard extérieur de pression, quoi que ce soit.* »

Fantine : « *En fait quand on parle de ça il y a 2 tendances. Il y a ceux qui vont tendre l'oreille, écouter et pas forcément juger et de l'autre côté on va nous prendre pour une folle* »

Clélia : « *j'en parlais juste un petit peu à la famille plutôt, aux proches, un petit peu aux amies, mais pas énormément, j'ai encore jamais évoqué le truc ouvertement "tiens je fais du FIL, il faut que j'aille me vider, je vais souvent aux toilettes, excusez-moi" (rire). Ça m'est pas encore arrivé mais...je le dis, je commence à le dire un petit peu dans la famille, avec les enfants, à mon mari, ça il y a pas de souci, j'en parle, parfois un petit peu gênée mais bon je m'y fais de plus en plus.* »

Plusieurs choses peuvent expliquer cette réticence à en parler ou à se faire connaître comme pratiquante du FLI. La première est que cette peur du regard peut venir du tabou des règles :

Béatrice : « *le sujet n'est pas toujours facile à aborder* » « *Je sais qu'il y a des personnes à qui je peux en parler complètement librement et puis il y en a qui sont pas forcément à l'aise non plus avec leur corps et avec ces sujets-là* » « *dans mon milieu c'est clair que j'ai commencé à bousculer les choses en parlant règles, de FLI...* »

Ester : « *J'ai pas vraiment de tabou quand c'est des personnes qui sont proches.* » Néanmoins on comprend à travers son témoignage que le FLI est une façon d'échapper au tabou à son travail par exemple : « *tu vas discrètement aux toilettes quoi, tu te dis pas ben comment je suis habillée, est-ce que je peux mettre mon tampon dans ma manche, dans ma poche etc.* »

Il y a pourtant eu une évolution conséquente tout au long du XXème siècle et en particulier depuis les années 60 et plusieurs facteurs ont contribué à libérer la parole sur le corps de la femme et sa physiologie :

« *Le régime de non-dit autour du corps a laissé la place à un devoir d'information concernant les menstruations. Même si le discours sur l'hygiène tient une place essentielle dans cet apprentissage, les filles apprennent que les règles constituent un signe de féminité et de maturité et l'événement est accueilli comme tel.* » [(4)]

Dans son livre « *Le grand mystère des règles* », Taous Merakchi (alias Jack Parker) avance quant à elle que ce qu'on célèbre dans la ménarche c'est « *la fertilité des filles, pas leurs règles. On célèbre leur capacité à pouvoir remplir le rôle qui leur a été assigné à la naissance : celui de mère.* »(6)

De la même façon, malgré une certaine évolution, les règles resteraient un sujet dont on parle peu.

« *Finalement, la seule réaction autorisée pendant les règles, c'est le silence. Peu importe la culture il faut que les règles soient tues, qu'elles soient aussi discrètes que possible et qu'elles ne dérangent personne. Résultat des courses, chaque génération reproduit les mêmes erreurs, se transmet les mêmes croyances et mythes, et les problèmes qui y sont liés*

persistent sans être jamais abordés parce qu'après tout, ça relève de l'intime, que la culture et la société l'imposent, et qu'il y a des évidences qu'on ne remet pas en question. C'est ainsi, et il n'y a pas de raison que ça change. Nombreuses sont les femmes qui l'ont accepté sans même se poser de questions et qui n'hésitent pas à tuer toute envie de changement dans l'œuf, parfois sans s'en rendre compte, lorsqu'une jeune fille de leur entourage commence à émettre l'idée que les choses puissent un jour se passer autrement. »(6)

Ainsi cette communication, réduite à une sphère de confiance, peut s'expliquer également par **une forme d'autocensure** vis-à-vis d'une pratique alternative comme le FLI.

Ester : *« peut-être qu'il y a des personnes qui se disent mais elle est folle celle-là »*

Fantine : *« on va nous prendre pour une folle en disant "Ah mais moi je ne pourrais pas, comment tu fais, tu es folle et tout, t'as pas peur... " et on a beau expliquer, il y a vraiment des gens qui sont fermés d'esprit... »*

Malgré tout les femmes ont témoigné d'une évolution dans leur facilité à parler du FLI et petit à petit le cercle de partage de la pratique s'est agrandi.

Amélie : *« j'en ai parlé je crois à mes copines quand euh, quand j'ai commencé à réussir un peu tout le temps. »*

Clélia : *« j'ai beaucoup plus parlé du sang dans ma famille, pas seulement à mes filles mais aussi à mon mari et son fils même »*

Ester : *« j'en ai parlé à mes gynécos et il y en a un, qui ne connaissait pas, il m'a dit ah ouais d'accord ok. Ouai j'ai dit allez j'en parle, j'en ai parlé à ma sage-femme femme aussi quand j'ai eu la rééducation du périnée »*

Nous pensons que cette libération de la parole est en lien avec la prise de confiance de la femme en son pouvoir de pratiquer le FLI et avec sa volonté de transmettre. Nous avons développé ces notions dans le 3^{ème} axe de ce mémoire.

b. Une contrainte évoluant

A travers les témoignages on a pu constater qu'une contrainte était présente au début de la pratique et que celle-ci pouvait évoluer :

Dounia : *« quand on se lance au début ça peut être prenant, on peut être trop même centrée sur soi des fois! »*

Amélie : *« j'allais beaucoup aux toilettes par prévention » « l'attention que j'y mettais en tout cas, à bien contracter mon périnée, les choses comme ça, du coup c'était un petit peu délicat au début à mettre en place. Et surtout à être dans l'attention tout le temps. »*

Fantine : *« au début où on est un peu plus stressé, on se dit bon allez je vais y aller et puis en fin de compte il n'y a rien »*

La place de cette contrainte semble évoluer lorsque la pratique est installée mais les témoignages rapportent **une attention toujours présente** :

Amélie : *« j'ai une part de l'esprit qui est un peu plus concentré sur le FIL et quand est-ce que j'ai envie d'aller aux toilettes ou pas. Il y a une petite tâche de fond. » « je contracte un peu toujours mais je vois que c'est moins, enfin c'est moins dans ma tête quoi en tout cas. » « c'est pas fatigant mais ça prend quand même un peu d'espace mental »*

Gaïa : *« faut pas faire comme si de rien n'était, il faut quand même avoir une petite conscience que t'as tes règles »*

Béatrice : *« Il y a une petite tâche de fond et c'est tout. »*

Clélia semble ressentir de la difficulté pour partager son attention : *« C'est surtout dans la relation avec les autres qui sont avec moi à ce moment-là que je trouve que ça change quoi. Parce qu'il faut être à l'écoute de soi et aussi un peu inclure les gens qui sont autour dans le truc quoi. »*

Dounia raconte que pour elle, cette contrainte mentale été très importante la nuit : « moi, les nuits, en fait ça marchait tellement bien, que je pensais, enfin j'avais tellement peur d'avoir des fuites que genre, je me réveillais toutes les heures et demie quoi... (...) j'arrivais pas à faire différemment quoi... c'était donc très efficace hein, je me réveillais tout le temps, il y avait très peu de fuite, mais à tel point que j'étais fatiguée. J'ai pas réussi à lâcher prise un peu la nuit, mon inconscient était tellement présent que du coup ben voilà. »

Comme elle, Ester explique « la seule contrainte que j'avais vraiment c'était le matin. Parce que du coup je n'utilisais rien non plus la nuit et je m'obligeais à rien avoir.(...) Donc voilà je ne mettais rien mais le matin il fallait vraiment que je me lève.(...) Je pense que c'est ça qui me réveillait, que c'était le subconscient qui devait prendre le dessus. »

Gaïa quant à elle ne s'est en quelque sorte jamais imposé cette contrainte la nuit : « Moi la nuit j'ai jamais essayé. Je vois pas la nuit comment c'est possible. Ben je sais pas, la nuit je dors quoi. »

Alors qu'au contraire pour Fantine : « sur les nuits je trouve que c'est assez rapide finalement puisque comme on dort, j'ai trouvé que ça s'était fait facilement »

La diversité des témoignages concernant le FLI la nuit reflète bien une réelle pluralité dans les formes de pratiques. Les femmes ayant témoigné décrivent des problématiques ayant parfois un aspect universel et parfois un aspect très personnel.

Pour certaines femmes le FLI est finalement associé à **une forme de liberté** :

Ester « au niveau de la charge mentale c'est zéro quoi » « tu n'as pas besoin de te dire il faut que je prenne ci, il faut que je prenne ça. »

Gaïa : « Bon il faut quand même se rappeler qu'on a ses règles quoi, il y a quand même un petit truc, un petit muscle à serrer quoi. Mais sinon je trouve que ça me fait plutôt moins de charge, j'y pense moins quoi, je me dis pas putain est-ce que j'ai bien pris mes tampons est-ce

que... voilà quoi. C'est plus "ah tiens il faut que j'aille aux toilettes" c'est pas la même chose quoi. » « je sais pas là il y a un côté super fun quoi, tu vas aux toilettes et voilà c'est fini quoi. Ouais vraiment ça...je trouve ça génial. »

Béatrice : « là c'est devenu complètement naturel, j'ai plus besoin de réfléchir »

Amélie : « J'ai l'impression de ne jamais avoir eu de contrainte »

Fantine : « Je me sens à l'aise, libre. Je trouve que tout le monde dit qu'il y a des contraintes mais je ne trouve pas forcément qu'il y ait des contraintes. Non. C'est plutôt tranquille. »

Ces différents témoignages apportent **une certaine ambivalence** dans le ressenti de la contrainte du FLI. Celle-ci est présente mentalement, de manière plus ou moins forte et s'estompant pour certaines avec le temps, mais pour autant, pour ces même personnes qui décrivent une attention particulière, une « *tâche de fond* », la notion de liberté est également présente. Ainsi la contrainte que le FLI imposerait serait peut-être bien réelle mais moindre que celle imposée par la gestion des menstruations de façon « classique ».

c. Des déceptions et des ajustements

La pratique du FLI peut être associée à certaines **déceptions** et à un **sentiment d'échec** :

Clélia : « il y a peut-être eu quelque cycles au début où j'étais un peu déçue de ne pas plus y arriver » « Et maintenant ça commence à me gêner de ne pas pouvoir le faire si je suis en train de faire autre chose, si je suis avec d'autres personnes »

Béatrice : « je m'en voulais de ne pas ressentir les choses comme c'était écrit partout »

Dounia : « En fait moi je me suis rendue compte qu'au début j'espérais atteindre 100% de flux libéré aux toilettes et en fait pas du tout. »

Fantine : « Dans les premiers temps je m'attendais pas...je me disais ouais quand même ça va être chaud à gérer »

Certaines femmes ont relaté des moments où la pratique a été, pendant un temps, un peu plus compliquée comme si elles ne savaient plus faire, comme Béatrice : « *Il y a toujours des moments où j'ai l'impression que j'y arrive pas et puis en fait la fois d'après ça fonctionne* ».

Dounia raconte que sur certains cycles elle avait « *l'impression de stagner* »

Ester, bien que prête à laisser écouler son flux dans une serviette si elle n'avait pas eu le choix dit que « *ça aurait été une déception* ».

Cela amène à la question d'un éventuel retour à une pratique classique. Les femmes interrogées ont toutes déclaré qu'elles souhaitaient continuer ou reprendre cette pratique. Nous pouvons nous interroger sur ce qu'impliquerait pour elles de revenir à une pratique classique. Est-ce que, comme Ester, cela serait associé à une forme de déception ?

Le sentiment de déception peut être défini comme l'état psychologique dans lequel se trouve une personne qui n'a pas atteint les objectifs qu'elle s'était fixés. Nous avons constaté que les objectifs de chacune ont évolué au cours de la pratique du FLI.

Ainsi Dounia a dépassé ce sentiment de déception en revenant sur son objectif initial qui était de gérer son flux abondant et ne plus avoir de fuites en utilisant des culottes lavables. « *Donc en fait ça me va, je peux dire que j'y suis arrivée par rapport à mon objectif à moi* »

De la même façon plusieurs témoignages ont rapporté une notion d'**ajustement** dans la pratique du FLI.

Dounia parle de trouver un équilibre : « *c'est à la personne de trouver, un peu comme je l'ai fait, s'approprier la démarche et trouver l'équilibre* ». Cet équilibre semble vraiment propre à chacune des femmes ayant témoigné. La notion de lâcher prise revient à plusieurs reprises :

Dounia : « *j'ai lâché prise sur plusieurs moments pour l'inclure dans ma pratique au quotidien sans stresser quoi.* » « *c'est avec cet équilibre là que j'ai trouvé que ça me convenait.* »

Fantine : « *J'ai l'impression que plus on lâche prise et mieux le corps réagit. J'ai l'impression qu'il est plus à même de trouver des solutions là où on ne les trouve pas.* »

Béatrice : « *je me disais moi je ressens pas, pourquoi, qu'est-ce qui se passe, alors qu'en fait il suffit juste de lâcher prise.* »

Ainsi plusieurs témoignages font ressortir le fait de **s'autoriser des alternatives** dans la pratique du FLI. Amélie explique qu'elle gardait une serviette au début lorsqu'elle sortait plus de 5h de chez elle. Clélia et Béatrice laissent leur flux couler dans leur protection si c'est un moment où elles ne peuvent pas aller aux toilettes (réunion, déplacement). Dounia utilise une coupe menstruelle la nuit ou bien lorsqu'elle va à la piscine et elle déclare « *Utiliser une cup n'est pas un échec !* ». Ester s'autoriserait à mettre une serviette si elle se retrouvait dans une journée où il ne lui serait pas possible d'accéder à des toilettes. Fantine et Gaïa utilisent des tampons au début de leur période menstruelle, lorsque leur flux est trop important pour leur pratique du FLI.

L'utilisation des alternatives a été mise en lien avec le refus de s'interdire ou s'imposer des choses. Ces notions étaient présentes dans plusieurs témoignages.

Béatrice : « *J'ai des règles assez gentilles donc je reste gentille avec elles* » « *faut que ça vienne librement* » « *il n'y a pas d'exigence derrière* »

Clélia : « *si j'ai besoin de sortir je sors* »

Gaïa : « *Moi je change rien.* » « *Je me prends vraiment pas la tête* »

Fantine quant à elle n'utilise pas de protection alternative mais ne s'interdit « *aucune* » chose.

Cette indulgence envers « soi-même », par rapport aux difficultés qu'elles ont pu rencontrer à travers leur pratique et les solutions individuelles qu'elles ont trouvées, a conduit les pratiquantes qui ont témoigné à un sentiment de réussite.

d. Le sentiment de réussite

Quand nous avons interrogé les femmes sur le moment où elles ont eu le sentiment d'y arriver il est apparu que la réussite n'est pas toujours associée à un moment particulier pour elles mais qu'elles ont eu **des satisfactions tout au long de leur cheminement et encore à présent.**

Béatrice : *« je pense que j'ai réussi avant de conscientiser le fait que j'y arrivais. J'ai mis du temps à comprendre que j'avais réussi alors que c'était déjà bon. »*

Comme nous l'avons en partie abordé dans la partie portant sur la base instinctive du FLI, certaines femmes témoignent d'un sentiment de réussite presque immédiat.

Amélie : *« c'est assez vite venu »*

Dounia : *« Dès le premier cycle moi ça a marché, ça m'a bluffé. Donc j'étais convaincue dès le premier cycle à me dire bon ben faut poursuivre quoi, faut essayer. »*

Gaïa : *« La première fois j'y suis assez bien arrivé »*

Et puis le sentiment de satisfaction a évolué avec la pratique, comme pour Amélie qui raconte : *« quand j'ai commencé à le faire sur des tout petits trajets entre la maison et la boulangerie par exemple, ça me faisait des petites victoires » « au bout de 6 cycles j'ai réussi à aller en cours »*

Béatrice parle aussi de « *petite réussite* » à chaque fois qu'elle va libérer son flux au bon moment, pour elle la réussite *« c'est déjà avoir les ressentis intérieurs »*

Clélia elle a identifié un moment fort de réussite : *« j'étais assise sur mon lit et là j'ai vraiment senti que j'avais besoin d'aller vider aux toilettes. Et là j'ai vraiment eu un sentiment de fierté, de ressentir ça avant que ça coule »*

Fantine : « *le sentiment de réussir c'est quand je pars faire un run et qu'en fait on rentre et on s'aperçoit qu'il n'y a aucune fuite dans la culotte et qu'on se dit "ça franchement, c'est la classe quoi" »*

A travers les paroles de Fantine « *c'est la classe quoi* » on retrouve, au-delà du sentiment de réussite, la notion **d'estime de soi**, très présente dans les différents témoignages.

Béatrice : « *c'est sûr que le voir en action, c'est gratifiant!* » « *je suis assez fière des avancées que j'ai pu faire* »

Clélia : « *j'ai vraiment eu un sentiment de fierté* »

Ester : « *C'était une petite fierté pour moi-même* » « *c'est assez valorisant de voir ce que tu peux faire par rapport à ton corps* » « *pour moi ça a été une fierté de m'approprier mon corps* »

Comme pour Ester nous avons pu remarquer que la fierté n'est pas associée à un élément quantifiable mais souvent aux sensations, à la prise de conscience des signaux corporels. Les femmes ne conditionnent pas leur satisfaction à un pourcentage de flux libéré ou à un nombre de libérations volontaires réussies.

Ester a décrit le moment où elle a eu le sentiment d'y arriver : « *quand j'ai eu ce déclic là que je me suis dit ben ouais c'est bon, je sais déjà mes limites et voilà quoi. C'est là où je suis allée vraiment au bout des choses en me disant que j'arrivais à comprendre quand est-ce que ça allait arriver* ». On retrouve cette notion de limite dans le témoignage de Gaïa : « *Maintenant ça va j'ai assez confiance et je connais aussi mes limites* »

Dans le témoignage de Fantine la fierté semble être associée au « *fait de ne pas abandonner, de ne pas tout envoyer péter* » : « *je suis hyper impressionnée parce que je me dis à 45 balais qu'est-ce tu vas te faire chier* »

Ainsi la réussite était davantage liée à l'écoute de soi qu'à une performance. Les témoignages ont rapporté une capacité à s'écouter, se comprendre, ajuster ses objectifs et être dans une vision de faire au mieux pour soi et non dans une injonction de réussite glorieuse. Nous pouvons supposer que c'est ce positionnement qui a permis à l'ensemble des femmes interrogées d'éprouver de la satisfaction dans cette pratique. Chacune éprouvant des sentiments positifs (réussite, fierté, liberté) non pas dans une évaluation qualitative mais dans le fait d'avoir fait de son mieux.

Le fait que chacune se respecte et ne s'impose pas d'injonction au-delà de « son mieux » permet de ne pas avoir de frustration d'après M. Ruiz (20)

« Si vous vous acharnez à vouloir faire davantage que votre mieux, vous dépenserez plus d'énergie qu'il n'en faut et en fin de compte votre mieux s'avérera insuffisant. Lorsque vous en faites trop, vous vous videz de votre énergie et vous agissez contre vous-même, avec pour conséquence qu'il vous faut davantage de temps pour atteindre votre but. Mais si vous faites moins que votre mieux, vous vous exposez aux frustrations, au jugement personnel, à la culpabilité et aux regrets. »

Cette dynamique de bienveillance envers soi-même a en lien important avec le troisième axe de notre analyse. En effet à travers leurs témoignages, les femmes pratiquant le FLI ont mis en évidence une évolution personnelle bien plus globale, qui ne se réduit pas à une méthode pour gérer ses règles.

4. Axe 3 : Evolution des femmes pratiquant le FLI

a. Le rapport à son corps et à ses règles

Un moment particulier

A travers leur pratique du FLI certaines femmes ont témoigné d'une prise de conscience du besoin pour elles **de changer leur quotidien en période de règles**. Ainsi, contrairement à Ester, Fantine et Gaïa qui disent « *ne rien changer* » en période de règles, pour les autres femmes interrogées on constate une véritable volonté de « *ralentir* » (Amélie, Clélia), de « *calmer le jeu* » (Dounia). Amélie s'est « *rendue compte* » que ce n'était « *pas la course* » et qu'elle pouvait prendre le temps d'aller aux toilettes.

Ce rythme particulier, plus lent pour Dounia c'était : « *m'autoriser aussi à me calmer, enfin à calmer le jeu, à m'écouter tout simplement parce que j'avais envie de calmer le jeu. Ca me faisait du bien donc* »

Amélie déclarait : « *j'aime bien aussi prendre ce premier jour de toutes façons pour être plus centrée sur moi, ouais d'être bien* »

Le fait d'identifier le moment des règles comme un moment particulier permet aussi à Amélie d'anticiper : « *j'anticipe de faire moins de choses* » « *j'anticipe dans le sens où je sais que je vais être avec peut-être plus des douleurs de tête ou de ventre* »

Clélia : « *je fais plus attention à moi, à en faire un petit peu moins, à plus m'écouter et pour le coup ça se passe beaucoup mieux que quand je suis un peu trop prise dans le quotidien et que ça arrive un peu par surprise* »

Ainsi dans ces témoignages les femmes ont raconté qu'elles s'autorisaient à avoir un rythme de vie différent pendant les règles et en dehors.

Contrairement à d'autres pays comme au Népal, en Ouganda etc. (6), dans notre société les femmes ne sont pas exclues quand elles ont leurs règles, bien au contraire. Elles se doivent

d'assumer leurs responsabilités, personnelles et professionnelles, d'être à la hauteur des droits durement gagnés au fur et à mesure des luttes féministes. La question ne se pose plus, la femme travaille, continue sa vie avec ses règles. Lorsqu'une femme déclare lors d'une consultation médicale que ses règles la gênent au point d'être absente à son travail/son école plusieurs fois par an celui-ci va le prendre en compte comme un élément pouvant évoquer une pathologie. Pourtant certaines femmes interrogées, sans souffrir de leurs règles, ressentent le besoin d'accorder à cette période une attention particulière et apprécient les bienfaits qui en découlent. Il est possible de faire l'hypothèse qu'il y a un lien entre cette posture, le FLI et la connotation positive que les règles ont pris pour les femmes ayant témoigné.

Associer les règles avec du positif

Les règles sont peu associées à un lexique positif en général. Parfois associées à la honte et au dégoût (21), souvent **vécues comme une contrainte**, comme pour Béatrice, nous pouvons nous questionner sur la raison pour laquelle les règles ne sont pas valorisées.

La féministe Françoise Héritier met en perspective les représentations du sang menstruel avec le pouvoir de fécondité et l'inégalité sexuelle.

« Ce qui est valorisé alors par l'homme, du côté de l'homme, est sans doute qu'il peut faire couler son sang, risquer sa vie, prendre celle des autres, par décision de son libre arbitre ; la femme « voit » couler son sang hors de son corps (ne dit-on pas communément « voir », en français, pour « avoir ses règles » ?) et elle donne la vie (et meurt parfois ce faisant) sans nécessairement le vouloir ni pouvoir l'empêcher. » [(18)]

Le fait de « *subir* » ses règles pourrait donc expliquer cette dévalorisation de celle-ci. A travers la pratique du FLI il est apparu que **les femmes ont fait évoluer la vision qu'elles avaient de leurs règles :**

Béatrice : « ça enlève la contrainte des règles » « le corps les accepte d'autant plus (les règles) » « Je suis plus détendue » « je trouve ça tellement magique »

Gaïa : « ça m'a vraiment changé les règles quoi. » « Ca me les a rendues vachement plus passe partout » « ça me les rend plutôt sympathiques. »

Fantine : « c'est plutôt tranquille » « sur le dernier flux c'était au top, c'était cette sensation de bien-être, de se dire "oh ben en fait ça s'est passé cool, c'était tranquille quoi" »

Amélie : « je trouve ça génial comme étape du mois » « avoir de la liberté »

Ester « il n'y a pas ce sentiment où tu te sens très sale. Ouais c'était plutôt un jeu où j'étais satisfaite de mes journées. »

Dans ces témoignages le vocabulaire utilisé pour parler de leurs règles est positif et on constate une forme de comparaison avec « avant ». Le FLI aurait donc permis à certaines de ces femmes de voir leurs règles d'une autre façon.

Devenir actrice, ne plus subir

D'après A. Mardon (21), les représentations négatives des menstrues ont des répercussions sur leur expérience de la ménarche et « elles en arrivent toutes à considérer les menstruations et, par conséquent, le statut de femme vers lequel elles s'acheminent comme dévalorisant et contraignant. »

Dans les témoignages, plusieurs femmes ont expliqué que la pratique du FLI avait permis un changement concernant la contrainte, leur permettant de moins subir cette période de règles. Comme Ester qui nous raconte qu'avant elle avait « l'impression de subir, de ne pas avoir le contrôle des choses ». Pour elle, de façon général, les règles « c'est une chose qu'on subit en étant femme, on subit, et on attend que ça passe ». A travers la pratique du FLI son sentiment a évolué : « J'avais l'impression d'être beaucoup plus actrice et de ne pas subir en fait. » « le fait d'être actrice de cette partie-là c'est quand même chouette je trouve. »

De la même façon Amélie racontait : *« j'ai un peu ce sentiment d'emmener mon corps où je veux et de le maîtriser un peu »*

Cette évolution du passif à l'actif dans la gestion des règles semble associé à un sentiment positif. D'autres évolutions concernant le rapport à son corps dans sa globalité sont rapportées dans les témoignages.

Le rapport à son corps

Le corps était au centre de l'apprentissage du FLI car les femmes devaient apprendre à écouter les sensations. Mais toutes ont aussi évolué dans leur rapport avec leur corps ou leurs connaissances sur celui-ci :

Béatrice : *« j'avais pas l'habitude de me concentrer sur ce que moi je ressentais. »*
« comprendre comment fonctionne le corps et les règles c'est plus rassurant » « être au moins à l'écoute de son corps ben...ça fait du bien. »

Fantine : *« Le fait d'avoir pris plus de temps pour moi, de mieux gérer, d'apprendre à connaître mon corps, d'apprendre à vivre avec ce corps »*

Gaïa : *« C'est quand même au cours de ça que j'ai réalisé que j'avais un flux abondant »*

Amélie *« un sentiment de possession de mon corps »*

Ester : *« Je peux faire confiance à mon corps »*

Dounia a voulu poursuivre sa démarche de *« comprendre mon corps, comprendre mon fonctionnement. »* et a entrepris de pratiquer la symptothermie : *« je voulais me comprendre, je voulais savoir comment ça fonctionnait ».*

Ainsi les femmes qui pratiquent le FLI ont témoigné d'une évolution dans leur rapport à leurs règles et à leur corps. Cette évolution il est difficile de l'attribuer de façon certaine au FLI. En effet pour plusieurs femmes interrogées, la pratique du FLI a précédé ou a succédé à un ensemble de changements et à une véritable dynamique de développement personnel.

b. Au-delà de l'épanouissement personnel

A travers les différents témoignages nous avons pu constater une dynamique forte d'épanouissement personnel mais aussi une volonté d'épanouissement des femmes en général. Nous avons tout d'abord pensé à qualifier cette démarche comme faisant partie du champ du **développement personnel**. D'après E. Réquillé (22) les pratiques de développement personnelles sont « *destinées à des personnes qui ne souffrent apparemment pas de troubles nécessitant une prise en charge médicale ou psychologique, mais qui recherchent un plus grand épanouissement et accomplissement de soi ou qui rencontrent des difficultés perçues comme ponctuelles et ciblées. Le « développement personnel » s'inscrit donc davantage dans une démarche de bien-être – ou de mieux-être – que dans une démarche de soin approfondie. Ces pratiques s'appuient sur l'idée d'une sous-exploitation du potentiel humain, qui englobe les capacités essentielles de l'individu.* »

Nous nous sommes demandé si les femmes ayant témoigné avaient toutes rencontré une difficulté qui les aurait poussées à aller vers une démarche de ce type. Pour certaines les difficultés à résoudre étaient clairement énoncées dans leurs motivations initiales pour la pratique du FLI. Pour d'autres le FLI semblait ne pas être un point de départ mais un outil, une pratique parmi d'autres, en vue d'un épanouissement. La chronologie était donc propre à chacune mais la démarche de « bien-être » ou de « mieux-être » très souvent présente.

Prendre soin de soi, se respecter, se connaître

Nous avons vu que plusieurs témoignages rapportaient la volonté de rester davantage chez soi dans la pratique du FLI. Cela permettait aux pratiquantes d'être disponibles physiquement et psychiquement pour le FLI mais, au-delà de la pratique du FLI, cela semblait fortement associé à une **volonté de se recentrer sur soi-même**, sur ses besoins. Ainsi plusieurs femmes ont témoigné d'une évolution de ce point de vue-là.

Béatrice : « *On voit les choses de manière plus globale et on va se recentrer sur ben justement, le fonctionnement du corps et les émotions.* »

Clélia : « *je me sens beaucoup plus connectée au féminin.* »

En parallèle de leur pratique du FLI plusieurs femmes ont exprimé une volonté émergente de **prendre du temps pour soi** :

Dounia : « *faire des choses pour moi, vraiment.* » « *comprendre en tant que femme, de comprendre le fonctionnement, de pas juste vivre à 100 à l'heure, comme je peux le faire, en étant tout le temps dans l'action* » « *me recentrer sur moi, de me remettre avec moi-même* »

Fantine : « *j'ai dit stop prends du temps pour toi et à partir de là tout en a découlé, tout s'est fait...* » « *Tout le temps que j'ai réussi à libérer je le prends pour moi.* » « *ce temps que je mets moins avec eux (ses enfants) je le mets pour moi.* »

Dounia témoignait d'une prise de conscience de ses besoins : « *je sens bien que mon corps m'appelle, me dit "j'ai besoin d'autre chose".* »

Ainsi, comme l'a dit Fantine dans son témoignage, c'est une sorte de « *reprise en main* » qu'ont opérée plusieurs des participantes. Cette recherche de bien-être va être inscrite dans une véritable dynamique d'ouverture.

Une dynamique, une ouverture d'esprit

Comme nous l'avons déjà mentionné, il est parfois difficile de dire si c'est le FLI qui a influencé les changements ou les changements qui ont influencé l'initiation de la pratique du FLI. Quoi qu'il en soit, à travers les témoignages nous avons pu constater une véritable dynamique, **une volonté d'aller de l'avant et d'expérimenter.**

Fantine : « *j'ai lu beaucoup plus de choses, je me suis intéressée à beaucoup plus de choses.* »

Dounia : « *le fait de découvrir et de faire le FLI, ça en faisait partie c'était aussi comprendre mon corps, comprendre mon fonctionnement.* » « *ça allait vraiment dans le sens que je*

recherchais » « un état d'esprit global qui a changé » « le flux libre était un des outils » « un outil super pour s'écouter »

Amélie : « j'avais enlevé le stérilet que j'avais à l'époque et j'avais commencé à faire la méthode de contraception avec les températures »

Clélia : « Ca fait quelques années que j'essaie d'être au plus proche de mes ressentis par rapport à mes cycles » « la symptothermie a peut-être été le point de départ de tout ça »

Béatrice : « tout s'est mis un peu en même temps, c'est dur de voir l'impact de l'un ou de l'autre. » « il y a beaucoup de choses qui ont changé. » « il y a eu ça, la symptothermie en même temps, il y a eu un truc qu'on n'aurait jamais pensé faire : on est allé voir un naturopathe alors qu'on est hyper cartésiens, hyper scientifiques, on s'est dit vas-y on lâche tout et on voit les choses d'une manière un peu plus globale »

Certaines ont donc entrepris de nouvelles choses comme Clélia qui avait *« depuis longtemps »* envie de créer des cercles de femmes et qui a finalement passé le cap et a animé son premier cercle quelque temps avant le témoignage qu'elle a apporté. Dounia déclarait avoir *« lancé beaucoup de choses en parallèle »*. Fantine elle a repris des activités qu'elle avait abandonnées *« la natation, le fitness, le yoga »*

Mais les témoignages ne rapportent pas qu'une dynamique d'épanouissement centrée sur soi-même. En cela nous pensons que la distinction doit être faite avec la notion de développement personnel qui permettrait de rechercher un bien-être par rapport à une difficulté mais qui néglige la *« complexité des conditions de génération »* de celle-ci. (22)

« Tout se passe donc comme si le développement personnel contribuait, de façon probablement involontaire mais inhérente à ses présupposés, à rendre invisible les origines des troubles qu'il doit permettre de gérer, s'inscrivant dans un processus d'individualisation

par le biais d'une dé-socialisation des causes et de la prise en charge de la souffrance ou du malaise psychique et moral. »

En effet, dans leur démarche, les femmes n'ont pas uniquement témoigné d'une volonté d'évolution à leur échelle mais ont fortement exprimé leur volonté de partager et faire évoluer les choses pour l'ensemble des femmes. En cela nous pensons que leur démarche va, pour plusieurs d'entre elles, au-delà du développement personnel.

Une volonté de partager et de faire évoluer les choses

Dans plusieurs témoignages nous avons retrouvé **une forme de regret d'avoir ignoré l'existence du FLI auparavant :**

Béatrice : « *Pourquoi on nous a pas dit avant ?* »

Gaïa : « *il y avait vraiment un côté au début "ah pétard c'est chier de découvrir ça que maintenant" » « J'aurais bien aimé découvrir ça plus tôt. »*

Clélia : « *Si j'avais été accompagnée avant à ça, je l'aurais fait bien plus tôt ouais, c'est sûr. »*

Au-delà de la connaissance du FLI, pour plusieurs femmes ayant témoigné, il y aurait un manque d'information sur le féminin en général et les règles en particulier.

Béatrice : « *Le fonctionnement de son corps c'est forcément indispensable à savoir. Et je suis persuadée depuis longtemps qu'il y a plein de choses qu'il faudrait savoir et qu'on sait pas ou qu'il faudrait savoir beaucoup plus tôt et ça en fait partie. »*

Ester : « *je pense que c'est dommage qu'on en parle pas plus... »*

Ainsi, nous avons retrouvé **une volonté pour ces femmes de faire évoluer les choses en parlant des règles et en témoignant sur leur pratique :**

Amélie : « *j'en parle aussi de temps en temps dans des conversations, entre filles souvent, quand on parle de protections hygiéniques ou de contraception »*

Clélia : *« En tout cas je sais que moi j'en parlerai à mes filles. » « Je pense qu'il y a vraiment quelque chose de puissant à parler des règles » « j'ai beaucoup plus parlé du sang dans ma famille » « ça aide à faire évoluer un peu notre culture sur des valeurs qui sont tabous »*

Dounia : *« c'est vraiment une ou deux copines où j'ai senti que, je sais pas, je me suis dit ça pourrait... enfin, il faut le placer, si ça les intéresse on en parle après, si elles veulent essayer... »* Elle en a aussi parlé à ses parents, dans un échange sur les protections périodiques : *« en disant qu'il existe plein de trucs aujourd'hui pour gérer et puis j'ai un peu insister en allant jusqu'à dire que ben on pouvait même gérer aujourd'hui de manière naturelle et automatique. »*

Fantine : *« si moi j'ai l'occasion de pouvoir transmettre quelque chose à mes enfants je le fais. » « Qu'elle puisse se rendre compte elle aussi qu'en tant que femme il y a plusieurs solutions et qu'on n'est pas cantonnée à mettre des serviettes, des tampons... »*

Ces femmes participent ainsi à faire évoluer l'image des règles et à rendre ce sujet moins tabou en l'abordant et en parlant d'une pratique comme le FLI. C'est ce que J. Parker nomme **l'activisme menstruel** : *« Comment faire, alors, pour inclure les règles dans les conversations banales du quotidien et cesser de les traiter comme un secret d'État qui ne doit surtout pas tomber dans les mauvaises oreilles ? La réponse est simple : en parler, et puis c'est tout. Ne plus se cacher, ne plus utiliser de métaphores, ne plus chuchoter ou grimacer de honte quand il s'agit de signaler qu'on a ses règles, c'est déjà une première étape. »*

Pour finir, nous avons fait le rapprochement entre cette évolution vers une liberté de parole autour des règles et une évolution de la confiance en soi.

Prendre confiance en soi, en son pouvoir

A travers les récits des femmes ayant participé nous avons pu constater qu'au-delà de la fierté et du sentiment de réussite propres à la pratique du FLI il y avait pour plusieurs d'entre elles

une notion de **prise de confiance en son pouvoir de faire, de dire et même d'être une femme**. Ester expliquait que quand elle a « *vraiment pris confiance* » qu'elle y arrivait elle a « *commencé à en parler.* ». Elle racontait : « *ça m'a apporté de la confiance en moi-même, tu vois je me dis ah je peux faire confiance à mon corps, je connais un peu mes limites* ». « *Tu dis waouh, j'arrive moi à faire ça !* »

Pour Dounia il y a l'idée que le projet de créer une famille est lié à ce cheminement qu'elle a pu faire : « *ça a été une préparation pour que je me dise allez, enfin, 36 ans je vais être prête.* » « *reprendre confiance aussi en sa gestion du quotidien en tant que femme, de pouvoir assumer tout ça, enfin, tout ce qui attend après la maternité.* ».

Lorsque Dounia énonce cette phrase on voit bien la volonté et la confiance qu'elle a en elle, en sa capacité de faire ce qu'elle souhaite, passant d'un conditionnel à un futur simple : « *je voudrais reprendre après ma grossesse. Non c'est même pas que je voudrais, je reprendrai!* »

Fantine parle de lâcher prise, comme nous l'avons déjà évoqué, mais derrière il y a aussi la notion de se faire confiance : « *J'ai l'impression que plus on lâche prise et mieux le corps réagit. J'ai l'impression qu'il est plus à même de trouver des solutions là où on ne les trouve pas. C'est ce que je ressens à faire le FLI et tout ce que je fais à l'heure actuelle.* »

Ainsi, à l'heure où posséder, ou reprendre, possession de son corps, reste un enjeu de lutte féministe (14), les différents témoignages ont fait ressortir des notions d'autonomisation et de prise en compte de la capacité du corps.

Cette notion de prise de confiance en son pouvoir nous rappelle les **théories de l'empowerment** (15–17)(23). Autrement appelé autonomisation ou capacitation, l'empowerment est le fait de reprendre le contrôle de soi et de retrouver la confiance en sa capacité d'agir sur soi. « *L'empowerment recouvre à la fois l'acquisition d'un pouvoir, mais aussi un processus d'apprentissage pour y accéder* » (23). Il articule une dynamique

individuelle d'estime de soi et de développement de ses compétences avec un engagement collectif et une action sociale transformative.

« Pour les féministes, l'empowerment se distingue du pouvoir de domination qui s'exerce sur quelqu'un (« power over ») et se définit plutôt comme un pouvoir créateur qui rend apte à accomplir des choses (« power to »), un pouvoir collectif et politique mobilisé notamment au sein des organisations de base (« power with ») et un pouvoir intérieur (« power from within ») qui renvoie à la confiance en soi et à la capacité de se défaire des effets de l'oppression intériorisée. » (24)

Toutefois, cette confiance en soi est à relativiser lorsqu'on s'intéresse à la projection que les femmes interrogées faisaient de la possibilité d'accompagner une autre femme dans la pratique du FLI. Ainsi plusieurs femmes témoignaient d'un **certain doute sur leurs capacités à accompagner une autre femme dans cette pratique :**

Ester disait qu'elle ne savait pas si elle serait *« capable de l'accompagner » « de l'encourager »* mais elle *« ne pense pas avoir les compétences d'accompagner quelqu'un »,* allant jusqu'à dire qu'elle aurait *« l'impression d'usurper quelqu'un qui est dans le milieu médical ».*

Fantine : *« je ne suis pas sûre de vraiment pouvoir l'aider » « moi je peux accompagner et ben si il y a des interrogations, pouvoir y répondre » « essayer justement de la remettre en confiance »*

Gaïa disait : *« il n'y aurait pas grand-chose à part de l'encouragement, j'aurais du mal à décrire qu'est-ce qu'il faut faire tu vois. »*

Béatrice : *« Ben au moins expliquer les grands fondements après l'accompagner précisément je ne sais pas forcément... mais au moins lui donner les lèges clefs pour commencer. »*

Dounia : « *c'est vrai que c'est un chemin personnel en fait après. Donc euh, je ne sais pas si j'arriverai à accompagner quelqu'un* »

Nous avons donc constaté que certaines femmes ne semblent pas se sentir capables d'accompagner une autre femme « *je ne pense pas* » « *je ne suis pas sûre* » « *j'aurais du mal* », alors que toutes déclaraient ne pas être opposées à l'idée et que nous avons vu que l'apprentissage pouvait se faire de façon autonome et que la démarche pour s'approprier le FLI était très personnelle et adaptative. Clélia et Dounia ont déclaré que l'accompagnement serait « *en en parlant* », ce qui rejoint l'importance du partage avec les pairs. Nous pouvons nous demander alors qu'est-ce qui fait douter ces femmes sur leur légitimité (Ester) et leurs compétences alors que l'initiation de cette pratique ne repose pas sur un socle de connaissances ou de compétences dont une tierce personne serait la dispensatrice mais sur un apprentissage basé sur ces propres ressentis et sur une indulgence envers soi-même. Il est possible que ces femmes aient pris confiance en leur pouvoir personnel mais que le pouvoir collectif soit plus difficile à appréhender. Ou alors que leur confiance en leur pouvoir de faire évoluer les choses ou de donner confiance à autrui ne soit pas totalement acquise.

5. Les forces et les limites de l'étude

Tout d'abord il est important de prendre en considération le fait que nous ne sommes pas expérimentées dans ce type de recherches et dans l'analyse phénoménologique interprétative plus particulièrement. Nous avons essayé de nous imprégner des travaux de Pascal Antoine et Jonathan A. Smith (14) ainsi que de Matthiew B. Miles et de A. Mickael Ruberman (13) pour comprendre et réaliser au mieux cette étude mais il est indéniable que celle-ci est largement perfectible.

a. La variation de notre échantillon

Pour recruter nos participantes nous avons prévu un appel à témoignage via les réseaux sociaux, au sein de groupes d'échanges autour du cycle menstruel. Les membres de ces groupes étaient donc des personnes ayant au moins une caractéristique commune, celle d'être dans la recherche d'information et/ou de partage. De ce fait il y avait un risque d'homogénéisation de notre échantillon et un appauvrissement de variation. Ainsi il aurait peut-être été pertinent de rajouter un critère d'inclusion supplémentaire, afin de recruter au moins une femme ayant fait la démarche active de chercher des renseignements et solutions sur la thématique des cycles et une femme pour qui la découverte du flux a été le fruit du hasard. Néanmoins, parmi les participantes recrutées plusieurs d'entre elles n'avaient pas fait une démarche de recherche active menant au FLI. Au final il n'y a donc pas d'homogénéisation de notre échantillon de ce point de vue-là.

D'autre part, à travers des échanges avec des sages-femmes sur le sujet de ce mémoire, il est apparu qu'un autre critère d'inclusion aurait pu apporter de la variation et donc enrichir la recherche : la régularité des cycles et leur durée en rapport avec la contraception. En effet cette notion n'a pas été interrogée et n'est pas du tout ressortie à travers les entretiens. Pourtant nous pouvons nous questionner sur l'impact que celle-ci peut avoir sur la démarche amenant au FLI et sur les ressentis dans la pratique.

De la même façon, nous nous sommes rendu compte que la notion de contraintes au travail (accès aux toilettes/réunions...) était sans-doute plus pertinente comme critère d'inclusion que le temps de travail. Le fait d'avoir des participantes qui travaillaient à temps plein ou à temps partiel ne semble pas avoir permis d'identifier des éléments importants par rapport aux questions de recherche.

D'autre part, nous avons défini comme critère d'inclusion le recrutement d'une femme ne pratiquant plus actuellement. Nous avons effectivement recueilli le témoignage de deux

femmes ne faisant pas le FLI au moment du recueil des données mais celles-ci avaient arrêté de le faire parce qu'elles étaient à un moment particulier de leur vie (grossesse ou post partum) et étaient dans l'optique de reprendre dès que possible. Ainsi il aurait été intéressant de pouvoir recueillir le témoignage d'une personne ayant abandonné la démarche de la pratique du FLI car nous pouvons supposer que notre cadre conceptuel aurait été différent ou que certains concepts auraient été abordés d'un autre point de vue.

Pour finir, nous avons choisi d'avoir une variation maximale dans l'échantillonnage tout en sachant que plus l'échantillon est important, moins son homogénéité est assurée et il n'est pas exclu que nos analyses aient rendu compte de ce qui fait la diversité de l'échantillon en plus de la diversité des expériences vécues (14).

Toutefois, malgré ces différents points faibles nous pouvons dire que notre échantillonnage est en adéquation avec nos 9 critères d'inclusion définis à l'initiation de notre étude et que, bien que ces critères puissent être repensés, ils ont permis une variation importante et une richesse des thèmes abordés.

b. Le recueil des données

En ce qui concerne nos modalités d'entretiens, nous étions, sur une partie de l'étude, dans une période où les conditions sanitaires (covid) rendaient délicate la réalisation d'entretiens en face à face. De plus, même si les conditions avaient été plus favorables, notre recrutement sans contrainte géographique nous aurait imposé des déplacements trop importants. C'est pour ces raisons que nous avons choisi de réaliser les entretiens par visioconférence. Ce mode de recueil a parfois altéré les conditions de l'entretien. Il y a eu des problèmes techniques (coupure, problème de caméra etc.) qui ont parfois « cassé » une dynamique d'entretien. De plus, à plusieurs reprises, l'interviewée n'avait pas « réservé » ce moment pour se dédier à un entretien, elle pouvait avoir ses enfants, être au bureau ... Il nous semble

que cela pouvait affaiblir la profondeur de l'entretien, ramenant la participante à l'instant présent, lui imposant une contrainte temporelle dans son récit, influençant peut-être les mots qu'elle utilisait. Il nous semble donc que les entretiens physiques auraient été préférables.

c. Analyse des données

Malgré notre volonté d'arriver à une objectivité optimale en respectant le principe de la triangulation, tant au niveau de la collecte de données qu'au niveau de l'analyse des données, nous ne pouvons exclure le fait que nous ne sommes pas parvenues à être totalement détachées de notre objet d'étude et que notre analyse a probablement été influencée par notre enthousiasme pour le sujet. *« Des interprétativistes de tous bords affirment également que les chercheurs ne sont pas plus « détachés » de leurs objets d'étude que leurs informants. Les chercheurs, argumentent-ils, ont leur propre compréhension, leurs propres convictions, leurs propres orientations conceptuelles. Ils sont de même membres d'une culture particulière à un moment de l'histoire spécifique. Ainsi seront-ils indéniablement affectés par ce qu'ils entendent et observent sur le terrain »* (13)

Pour finir, nous avons choisi d'arrêter les entretiens à saturation des données. Toutefois nous nous demandons s'il n'aurait pas été plus judicieux de fixer comme objectif pour le recueil de simplement arriver à un recrutement correspondant à la variation maximale recherchée. En effet, comme abordé précédemment, un nombre trop important de corpus ne permet pas au chercheur de maîtriser l'ensemble du corpus pour en dégager une vision globale. De plus *« en IPA, le recrutement de l'échantillon et les entretiens sont antérieurs au travail d'analyse. Par conséquent le chercheur ne stoppe pas le recrutement parce qu'il aurait fait le tour de la question. Il analyse un premier corpus, puis un second, peut ré-analyser le premier en tenant compte des résultats de l'entretien suivant, et ainsi de suite, dans un cycle borné par l'effectif*

des participants. » (14) Ainsi il n'est pas certain que le choix que nous avons fait ait été le plus adapté.

d. La richesse du sujet

Le FLI est une pratique dont la médiatisation est relativement récente. Bien qu'on puisse se poser la question de l'existence de cette pratique depuis bien plus longtemps ou dans d'autres régions du globe, nous n'avons pas réussi à trouver d'apports théoriques scientifiques sur le FLI. Comme nous l'avons vu à travers ce travail c'est une pratique qui implique une grande diversité. Une diversité dans les démarches, les ressentis, la façon de s'approprier la pratique. Une diversité des pratiquantes, avec des femmes ayant des profils variés. Ce sujet présente donc une véritable richesse car nous avons tout à explorer, tout à comprendre le concernant. Ainsi, à travers les témoignages des femmes nous avons pu appréhender cette pratique et faire ressortir des thèmes variés et profonds, allant d'un simple outil pour gérer ses menstruations à une véritable réflexion sur la condition de femme et son évolution dans la société.

IV. CONCLUSION

Notre hypothèse au début de l'étude était que la démarche, les motivations et le(s) processus étaient en relation avec l'évolution de la société vis-à-vis des règles et avec la volonté des femmes de prendre ou reprendre le pouvoir sur leur corps. A travers les témoignages nous avons pu en partie valider cette hypothèse et il est indéniable que le FLI s'inscrit dans une dynamique de libération de la femme, tant au niveau de la société qu'au niveau des injonctions qu'elle s'impose à elle-même comme nous avons pu le voir dans notre analyse.

Notre objectif était de comprendre la démarche des femmes pratiquant le flux libre instinctif, ainsi que leur vécu et leurs ressentis, dans la mise en place et la poursuite de cette pratique. Il est incontestable que la diversité des témoignages atteste du caractère personnel de chaque démarche et de chaque vécu de la pratique. Mais nous avons aussi soulevé de nombreux points communs entre les témoignages. Ainsi, à travers cette pratique, les ressentis des femmes mettent parfois en lumière un tabou persistant autour des règles, que les auteur.e.s généralisent au corps de la femme dans sa globalité. Un tabou qui pourrait être en relation avec le manque de connaissances sur le fonctionnement du corps des femmes, sur les règles particulièrement, et qui par conséquent pourrait disparaître avec une forme de militantisme menstruel.

La parole, une fois libérée, pourrait ouvrir des possibles, dont fait partie le FLI. Une fois encore dans cette dynamique d'empowerment de la femme dans notre société, celle-ci pourrait mieux se comprendre, mieux vivre sa féminité et en faire une force pour s'épanouir.

Il ne serait pas question de généraliser la pratique du FLI comme une nouvelle injonction faite aux femmes, le manque de connaissances ne permettant pas, quoi qu'il en soit, de définir scientifiquement s'il existe des limites à celle-ci. Mais cette pratique pourrait être une alternative apportant satisfaction et épanouissement personnel pour certaines femmes. De la

même façon, pour les femmes qui vivent leurs règles comme une aliénation de leur corps, le FLI pourrait apporter une forme de réappropriation de celui-ci et de liberté.

D'autre part, il est évident que le FLI est un sujet qui aurait pu être étudié sous de multiples facettes (physiologiques, sociologiques, statistiques ...). A travers ce travail de recherche nous avons eu plusieurs fois l'émergence de questionnements relatifs à un mémoire quantitatif : Quelle proportion des femmes pratique le FLI ? Quelles sont leurs caractéristiques d'un point de vue gynécologique et obstétrical ? D'un point de vue sociologique nous avons vraiment eu la naissance d'une nouvelle problématique autour du FLI : Comment les très jeunes femmes pourraient s'approprier le FLI dès leur ménarche et en faire une pratique adaptée et adaptative tout au long de leur vie de femme ?

Tant de questionnements qui ne faisaient pas partie de ce mémoire mais qui appelleraient à d'autres explorations.

Pour finir il nous semble pertinent, en tant que professionnels de santé d'avoir des connaissances sur cette pratique pour en parler ou tout simplement pour savoir écouter et rassurer les femmes qui souhaiteraient nous partager leur expérience, dans le cadre de notre profession. Le fait de connaître l'existence du FLI et certaines facettes de celui-ci nous permettra de sortir des croyances et d'accompagner les femmes vers une autonomisation et vers une certaine liberté, de l'esprit et du corps.

« La liberté que nous recherchons, c'est d'utiliser notre propre esprit et notre corps, de vivre notre propre vie, et non celle du système de croyance de la société. » M. RUIZ

V. BIBLIOGRAPHIE

1. Le Naour JY, Valenti C. Du sang et des femmes. Histoire médicale de la menstruation à la Belle Époque. *Clio Femmes Genre Hist.* 1 nov 2001;(14):207-29.
2. Thiébaud E. Ceci est mon sang : Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font. La découverte. France (Lisieux); 2017. (Cahiers libres).
3. Houseman M. Des rituels contemporains de première menstruation. :16.
4. Mardon A. Les premières règles des jeunes filles : puberté et entrée dans l'adolescence. *Soc Contemp.* 10 sept 2009;75(3):109-29.
5. Emmanuelle C. Sang tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles. 1^{re} éd. Paris: La Musardine; 2017. 162 p. (Broché).
6. Parker J. Le grand mystère des règles : pour en finir avec un tabou vieux comme le monde. 1^{re} éd. Paris: Flammarion; 2018. 256 p. (J'ai lu).
7. Thiébaud E, Malle M. Les règles...Quelle aventure. 2^e éd. Québec; 2017. 72 p. (Jamais trop tôt).
8. Spina J. Le flux Instinctif Libre ou l'art de se passer de protections périodiques. L'instant présent. Canéjan; 2020. 45 p. (Vivre ensemble).
9. Wikipedia. Flux instinctif libre. In: Wikipédia [Internet]. 2021 [cité 19 mars 2022]. Disponible sur:
https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Flux_instinctif_libre&oldid=185481451
10. Carlier M. Le petit Guide de la Continence menstruelle. Cycl'O intima; 2019.
11. Mathieux Aillot. La coupe menstruelle Analyse du profil des utilisatrices et des pratiques d'utilisation [Etude observationnelle, transversale, descriptive, portant sur 10472 femmes françaises]. [Poitiers]: Poitiers ; Ecole de Sages-femmes; 2019.
12. Spina J. Entretien téléphonique avec Jessica Spina. 2020.
13. Miles MB, Huberman AM. Analyse des données qualitatives. De Boeck Supérieur; 2003. 630 p.
14. Antoine P, Smith JA. Saisir l'expérience : présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie Getting at experience: an outline of interpretative phenomenological analysis as a qualitative psychology methodology. *Psychol Francaise.* déc 2017;62(4):373-85.
15. C'est quoi le flux instinctif libre ? [Internet]. La maison des maternelles. [cité 21 avr 2022]. Disponible sur: <http://www.lamaisondesmaternelles.fr/article/c-est-quoi-le-flux-instinctif-libre>
16. Hebert C. Évaluation de l'efficacité d'une méthode de rééducation périnéale: la CMP. De la clinique à la satisfaction des femmes. :75.

17. Louche C, Bartolotti C, Papet J. Motivation intrinsèque et présentation de soi à différentes instances dans une organisation. *Bull Psychol.* 2006;484(4):351-7.
18. Wenger E. *Communitie of practice. Learning, Meaning, and identify.* 2^e éd. Cambridge: Cambridge University Press; 1998.
19. Malcuit G, Pomerleau A, Maurice P. *Psychologie de l'apprentissage : termes et concepts.* FeniXX; 1994. 385 p.
20. RUIZ M. *Les 4 accords Toltèques La voie de la liberté personnelle.* 4^{ème}. Danemark: Jouvence; 2016. (Le Cercle de vie).
21. Mardon A. Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. L'apparition des menstrues. *Ethnol Fr.* 2011;41(1):33-40.
22. Requilé É. Entre souci de soi et réenchantement subjectif. Sens et portée du développement personnel. *Mouvements.* 2008;54(2):65-77.
23. Guétat-Bernard H, Lapeyre N. Les pratiques contemporaines de l'empowerment. Pour une analyse des interactions entre pratiques et théories, individu·e·s et collectifs. *Cah Genre.* 2017;63(2):5-22.
24. Calvès AE. Empowerment genealogie d'un concept clé du discours contemporain sur le développement. *Rev Tiers Monde.* 2009;200(4):735-49.

VI. ANNEXE I

Appel à participation

« Bonjour,

Etudiante sage-femme entrant en 5ème année à l'école de Grenoble, je recherche des personnes pratiquant ou ayant pratiqué le flux instinctif libre (ou continence menstruelle), afin de recueillir leurs témoignages dans le cadre de mon mémoire de fin d'étude. Je serais ravie de vous expliquer plus en détail et d'échanger avec vous sur ce projet. Vous pouvez me contacter par mail :

virginie.vivier1@etu.univ-grenoble-alpes.fr. Merci d'avance pour votre aide !

Virginie »

VII. ANNEXE II - Mail avec demande de renseignements

Bonjour,

Tout d'abord je vous remercie vivement pour votre intérêt concernant mon mémoire.

Je suis étudiante sage-femme à l'école de Grenoble, j'entre en 5ème et dernière année, et j'ai choisi d'orienter mon travail de fin d'étude sur le flux instinctif. Ce travail se base sur des entretiens individuels pendant lesquels j'inviterai l'interviewée à me raconter sa démarche et ses ressentis dans sa pratique.

Les participantes seront des femmes menstruées pratiquant ou ayant pratiqué le flux instinctif sur une durée minimale de 4 cycles.

Avec l'accord de la participante, l'entretien que nous aurons sera enregistré afin de pouvoir être analysé ultérieurement et cet enregistrement sera détruit après analyse des données. Il ne sera en aucun cas transmis à d'autres personnes, l'entretien restera anonyme et confidentiel. Si l'interviewée ne souhaite pas être enregistrée, nous pourrions avoir un entretien sans enregistrement.

Si vous acceptez de participer nous pourrions programmer un entretien en visioconférence à une date et une heure qui vous conviennent.

Afin de préparer ce temps d'entretien et de recruter des participantes les plus variées possible, je vous demanderai, si vous êtes volontaire pour participer, de bien vouloir compléter les informations ci-dessous et de me les retourner.

Je suis à votre disposition pour répondre à vos questions, n'hésitez pas. Avec encore mes remerciements pour ce premier contact. Vous souhaitant une bonne semaine.

Virginie Carabalona

Renseignements à me retourner:

Age : Nombre d'enfants :

Type d'emploi occupé (temps de travail/contrainte) :

Durée de pratique du FI :

Pratique actuelle : oui ou non

Mode d' « apprentissage » : autonome ou accompagnement

Pourcentage estimé de flux libéré de façon consciente et volontaire :

Auto-évaluation du type de flux menstruel (voir ci-dessous) : léger moyen abondant
hémorragique

Quelques gouttes et l'utilisation uniquement de protège-slips : flux léger

Moins d'une serviette ou un tampon toutes les trois heures : flux normal

Plus d'une serviette ou un tampon toutes les trois heures : flux abondant

Plus d'une serviette ou un tampon en une ou deux heures : flux hémorragique

VIII. ANNEXE III - Grille d'entretien



GUIDE D'ENTRETIEN

Démarche des femmes pratiquant le flux instinctif (cheminement, motivations, processus), leurs ressentis et leur évolution à travers cette pratique.

Information sur l'étude donnée et recueil du consentement réalisé :

« Je suis étudiante sage-femme, je recueille les témoignages des personnes pratiquant ou ayant pratiqué le flux instinctif libre (ou continence menstruelle), dans le cadre de mon mémoire de fin d'étude. Avec votre accord, l'entretien que nous allons avoir sera enregistré afin de pouvoir être analysé ultérieurement et cet enregistrement sera détruit après analyse des données. Il ne sera en aucun cas transmis à d'autres personnes, l'entretien restera anonyme et confidentiel. »

Présentation de la participante :

Age : Nombre d'enfants :

Type d'emploi occupé (temps de travail/contrainte) :

Durée de pratique du FI : Pratique actuelle : oui ou non

Mode d'« apprentissage » : autonome ou accompagnement

Auto-évaluation du type de flux menstruel : léger moyen abondant

Pourcentage estimé de flux libéré de façon consciente et volontaire :

Date de l'entretien : Durée de l'entretien :

Ressentis de l'enquêteur sur le déroulement de l'entretien :

Axe 1 : Démarche des femmes pratiquant le flux instinctif (cheminement, motivations, processus)

Demande principale : Racontez-moi comment vous en êtes venue à pratiquer le FI.

Concepts à aborder :	Questions de relance facultative :
Type d'entrée + accompagnement	Comment avez-vous entendu parler du FI ? Quelles autres personnes pratiquant le FI connaissez-vous ? Pour quelles raisons avez-vous choisi de vous faire accompagner par un expert ?
Motivations	Qu'est-ce qui vous a donné envie d'essayer cette pratique ?
Cheminement	Que s'est-il passé entre le moment où vous avez connu cette pratique et le moment où vous avez commencé ? Dans quelles circonstances avez-vous commencé ?

Réussite	<i>A quel moment avez-vous eu le sentiment d'y arriver ?</i>
Freins	<i>Est-ce qu'il y a des choses qui vous ont gênées les premières fois ? De quelle façon en parliez-vous autour de vous ?</i>

Axe 2 : Ressenti lors de la pratique du FI

Demande principale : *Racontez-moi la dernière fois que vous avez pratiqué le FI.*

(Nous ne précisons pas volontairement si nous parlons des sensations corporelles ou des ressentis psychologiques)

Concepts à aborder :	Questions de relance facultative :
Liberté/ autonomie/ simplicité	<i>Qu'avez-vous dû changer dans votre organisation ? Quelles choses vous êtes-vous interdit de faire ? De quelle manière votre état d'esprit est-il similaire ou différent qu'en dehors de vos règles?</i>
Confort	<i>De quelle façon cela vous a-t-il demandé un effort ou une attention particulière ? Comment vous sentiez-vous dans votre corps ?</i>
Conscience du corps	<i>Quelles étaient vos sensations corporelles ? Qu'est-ce qui a changé par rapport à vos premiers essais ?</i>
Fierté/satisfaction	<i>Quels vos sentiments quant à la réussite ou non de votre pratique ? A qui en avez-vous parlé à ce moment-là ?</i>

Axe 3 : Evolution à travers la pratique du FI

Questions principale : *Si vous repensez à la femme que vous étiez, avant de vous lancer dans cette pratique, pouvez-vous me dire qu'est-ce qui a changé pour vous ?*



Concepts à aborder :	Questions de relance facultative :
Capacité d'agir	<i>Quelles nouvelles choses que vous aviez envie d'essayer avec-vous entrepris ? Comment envisageriez-vous d'accompagner quelqu'un qui voudrait pratiquer le FI ?</i>
Estime de soi	<i>De quelle façon votre regard sur vous, votre corps, vos capacités a-t-il changé?</i>
Autocensure/conformisme	<i>Comment perceviez-vous la pratique de quelque chose d'alternatif comme le FI ? Que pensez-vous maintenant de votre décision de vous lancer dans le FI ? Comment parliez-vous du FI autour de vous ?</i>
Liberté	<i>Comment ont évolué vos contraintes maintenant que vous pratiquez le FI ?</i>
Satisfaction/continuité	<i>De quelle manière envisagez-vous la poursuite de cette pratique ?</i>

« Nous avons terminé, je vous remercie vivement pour le temps que vous m'avez accordé. Si vous le souhaitez je vous ferai parvenir mon mémoire une fois terminé. »

IX. ANNEXE IV - Caractéristiques des femmes de l'échantillonnage

	Amélie	Béatrice	Clélia	Dounia	Ester	Fantine	Gaïa
Tranche d'âge	26-30	26-30	36-40	36-40	31-35	41-45	41-45
Parité	0	0	4	0	1	3	0
Temps de travail	variable	complet	NC	complet	complet	complet	partiel
Contraintes pratiques	Nbx déplacements	Aucunes	Aucunes	Aucunes	Nbse réunions	Aucunes	Aucunes
Durée de pratique	> 2 ans	< 1 an	< 1 an	< 1 an	< 1 an	> 2 ans	1-2 ans
Mode d'apprentissage	oui	oui	oui	non	non	oui	oui
Type de flux	moyen	moyen	moyen	abondant	moyen	moyen	abondant
Pourcentage de flux libéré	100%	50-75%	50-75%	75-95%	75-95%	75-95%	75-95%

RÉSUMÉ

Objectifs : L'objectif était de comprendre la démarche des femmes pratiquant le flux libre instinctif, c'est-à-dire leurs motivations et le(s) processus qui les a(ont) menées à cette pratique ; ainsi que leur vécu, leurs ressentis, positif ou négatif, dans la mise en place et la poursuite de cette pratique.

Méthodes : Il s'agissait d'une étude qualitative avec une analyse phénoménologique interprétative (IPA). Le recrutement a été fait via un appel à participation sur les réseaux sociaux. Le recueil des données a été réalisé lors d'entretiens semi-directifs.

Résultats : Neuf entretiens semi-directifs ont été réalisés et 7 analysés pour arriver à saturation des données. Les démarches des femmes pratiquant le flux libre instinctif étaient très individuelles et leur cheminement propre à chacune, nécessitant parfois un laps de temps entre la découverte et le passage à la pratique. Une certaine base instinctive a été évoquée dans les témoignages et les femmes ont fait évoluer leur pratique en l'ajustant vers un mode de fonctionnement qui leur convenait. Les femmes rapportaient une évolution plus globale dans laquelle elles avaient changé leur rapport à leur corps et aux règles et qui avait abouti à une prise de confiance en elle.

Conclusion : Le flux libre instinctif est une pratique qui peut apporter une solution concrète à une problématique autour des règles mais qui va aussi dans le sens d'un épanouissement personnel et d'un empowerment de la femme.

Mots clés : flux libre instinctif – règles - empowerment

ABSTRACT

Objectives: The objective was to understand the approach of women practicing instinctive free flow, that means their motivations and the process(es) that led them to this practice; as well as their experience, their feelings, positive or negative, in the establishment and continuation of this practice.

Methods: This was a qualitative study with an interpretative phenomenological analysis (IPA). Recruitment was done via a call for participation on social networks. Data collection was carried out through semi-structured interviews.

Results: Nine semi-structured interviews were conducted and 7 analyzed to reach data saturation. The approaches of women practicing instinctive free flow were very individual and their own path to each, sometimes requiring a lapse of time between discovery and the transition to practice. A certain instinctive basis was mentioned in the testimonies and the women evolved their practice by adjusting it to a mode of operation that suited them. The women reported a more global development in which they had changed their relationship to their body and to menstruation and which had resulted in a gain in self-confidence.

Conclusion: The instinctive free flow is a practice that can provide a concrete solution to a problem around the menstruation but which also goes in the direction of personal fulfillment and empowerment of women.

Keywords: instinctive free flow - menstruation - empowerment