

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Stop aux tabous :
L'Académie du flux libre instinctif
apprend à toutes les femmes à
maîtriser leurs menstruations

Le premier défi consacré au flux libre instinctif pour devenir continente menstruelle

Cela peut sembler étonnant mais, même à notre époque, il y a encore un gros tabou autour des règles ! Aujourd'hui encore, un tiers des Français ne parle jamais des règles et 55% considèrent qu'il est inapproprié d'évoquer ce sujet en public ([source](#)).

Pourtant, rien que dans notre pays, ce sont 15,5 millions de femmes qui vont être concernées, chaque mois, pendant environ 38 années...

À titre d'exemple, en 2022, les règles représentent :

- 2 400 jours de saignement /vie ;
- 10 560 protections utilisées ;
- 21 500 € de dépenses liées aux règles ;
- 57 % de femmes dans l'ignorance (sans aucune éducation menstruelle) ;
- 59 % de femmes dans le tabou au travail.

Or, la plupart d'entre elles ne connaissent pas la méthode naturelle du flux libre instinctif. Celle-ci permet de gérer ses menstruations de manière consciente et volontaire en libérant le sang menstruel directement aux toilettes. Cette nouvelle approche apporte aux femmes une liberté et une autonomie telles qu'elles ne peuvent plus revenir en arrière par la suite.

Mais malheureusement, il y a un réel manque d'éducation menstruel à ce sujet : l'information et les recherches pour mieux vivre les règles n'ont jamais été abordées ni démocratisées.





Dans ce contexte, Méli^{ssa} Carlier lance L'Académie du flux libre instinctif, la première académie dédiée à ce sujet.

Kinésithérapeute, spécialiste et conférencière en flux libre instinctif et symptothermie moderne, elle accompagne depuis des années les femmes vers leur autonomie menstruelle. Depuis 5 ans, elle a fait du flux libre instinctif le cœur de ses recherches, accompagnée de médecins, sages-femmes et kinésithérapeutes. Celles-ci lui ont permis de mettre en évidence toute la physiologie expliquant comment toutes les femmes peuvent être dans la maîtrise de leurs menstruations, malgré les idées reçues.

Ainsi, les fonds récoltés par l'Académie permettent de financer la suite des recherches et la diffusion du message à grande échelle ainsi que d'autres projets à venir à l'échelle internationale, notamment la lutte contre le tabou et la précarité menstruelle solutionnés par le flux libre instinctif.

Le défi 2023 : "je deviens continente menstruelle" démarrera le 31 janvier 2023, avec une particularité : ce lancement unique n'aura lieu qu'une seule fois cette année.

« Mon ambition ? Permettre à toutes les femmes, même celles qui ont peur, de se lancer en sécurité et en confiance. »

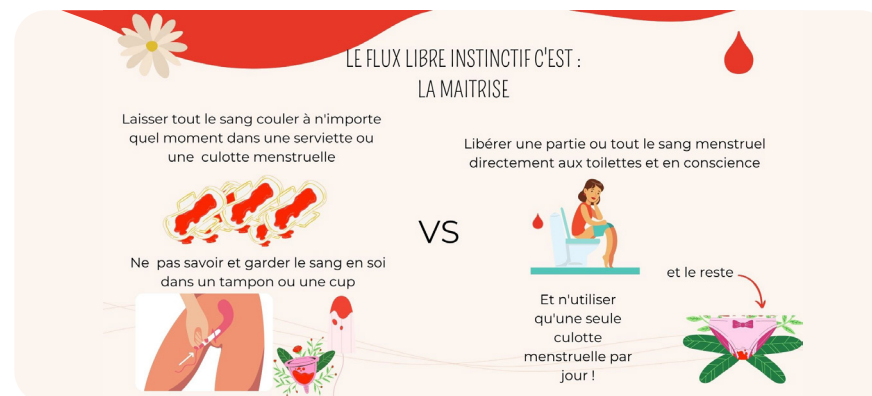
Méli^{ssa} Carlier, la fondatrice

En finir avec les nombreux malaises qui entourent les règles

Précarité, douleurs, tabou, humiliation, désinformation, isolement... Les règles cristallisent les peurs et les crispations.

Le problème ? Le silence qui entoure ce sujet. Bien que la moitié de l'humanité a ses menstruations et jusqu'à 500 fois dans sa vie, il y a un manque cruel d'éducation menstruelle auprès des femmes.

Elles sont ainsi, depuis toujours, portées vers un modèle qui les rend complètement dépendantes de l'extérieur pour la gestion de leur cycle et de leur menstruation.



Une situation néfaste à plusieurs niveaux :

- Elle peut générer une précarité menstruelle, quand les ressources financières ne permettent pas de financer l'achat de protections en quantité suffisante ;
- Elle a des conséquences sur la santé des femmes (choc toxique, présence de substances toxiques dans les tampons et les serviettes) ;
- Elle impacte négativement l'environnement ;
- Et surtout, elle sape l'estime de soi des femmes : elles manquent de confiance dans leur potentiel et leur capacité de devenir souveraine de leur propre corps.

C'est aussi pour cela que les femmes qui découvrent le flux libre instinctif peuvent avoir peur de se lancer dans cette méthode.

« Les craintes liées à la pratique du flux libre instinctif sont le reflet de nombreuses croyances limitantes sur notre corps et sur nos conditionnements. »

Mélissa Carlier

Une Académie qui démocratise l'accès à la pratique du flux libre instinctif

À partir du mois de janvier et jusqu'au mois d'août, les élèves de l'Académie du flux libre instinctif vont avoir accès à :

DES MASTERCLASS

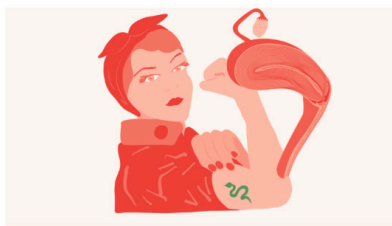
Ces 6 soirées en direct proposent un accompagnement pas à pas vers la maîtrise de la méthode, de manière progressive :



Je découvre et je me lance



Déconstruction et dépassement



Approfondissement



Perfectionnement

Tous les sujets seront abordés pour permettre à chacune de se lancer en confiance et de manière adaptée à son propre contexte : comment faire la nuit ? et avec des règles abondantes ? est-ce possible en cas d'endométriose ? gérer ses règles même au travail ou en sortie ?

Le but étant de proposer une approche douce et progressive qui soit implémentable en toute circonstance. Loin de l'idée d'un renforcement excessif de notre périnée, il va s'agir plutôt de mettre de la conscience sur les moments où le sang doit être évacué après une contraction de l'utérus, ce sang ne s'écoulant pas en continu, la femme est amenée à observer que son corps lui indique les meilleurs moments pour se rendre aux toilettes. Ainsi, il ne s'agit ni de passer la journée aux toilettes ni même de serrer notre périnée, mais d'apprendre à identifier les messages que notre corps nous envoie.

LIBERTÉ, EMPOWERMENT, CONFORT, ADAPTATION SONT LES MAÎTRES MOTS DE CETTE MÉTHODE

Le flux libre instinctif c'est aussi à la clé :

- des règles moins douloureuses
- des règles moins longues et moins abondantes
- une sensation de fierté et de satisfaction
- une réconciliation avec notre corps de femme

DES ATELIERS

Ils permettent d'approfondir des thématiques en lien avec les menstruations et le corps de la femme : le périnée, les énergies du cycle, méditation-reconnexion, la puissance de l'huile de ricin et le cycle menstruel.

UN ACCOMPAGNEMENT

Chaque femme va pouvoir profiter de l'évolution des autres, mais aussi partager et poser ses propres questions. Les échanges et la rencontre avec des pairs assurent une progression rapide et une expérience inoubliable.



Les (grands) petits plus

L'EXPERTISE DE LA FONDATRICE

Cela fait des années que Mélissa Carlier accompagne les femmes vers leur autonomie menstruelle. Près de 800 femmes ont déjà suivi son précédent atelier leur permettant de gérer leurs règles naturellement grâce au flux libre instinctif.

Suite à la sortie de son livre, Mélissa a souhaité réinventer ce format pour permettre à un maximum de femmes de développer cette capacité en se sentant plus **soutenues et accompagnées dans leur apprentissage**.

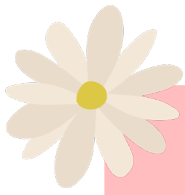
« Je souhaite que de plus en plus de femmes se fassent ce cadeau de faire confiance en leur corps et retrouver une forme d'autonomie pendant les règles. Certaines femmes ont un déclic très rapidement et d'autres ont besoin de plus d'accompagnement. »

UNE MÉTHODE ADAPTÉE QUI S'APPUIE SUR LA PUISSANCE DU GROUPE

Mélissa a développé une **approche douce, non dogmatique et adaptative**, ce qui fait que chaque femme va progresser à son rythme, selon ses besoins et ses capacités physiques. L'unique but étant le confort menstruel avant la performance.

Elle valorise aussi le potentiel universel du groupe. En effet, lorsque la transmission est correctement effectuée, le groupe aide les femmes à **se réapproprier leur corps et insuffle de l'empowerment**.





DES RÉSULTATS AVÉRÉS

Au-delà de ses ateliers, Mélissa a eu l'opportunité de monter une expérience auprès de 6 femmes de 24 à 47 ans, avec ou sans enfants, et ayant des règles normales, douloureuses ou abondantes. Aucune ne pratiquait le flux libre instinctif.

Au bout de 3 mois à peine, grâce à des explications claires et à un accompagnement, chacune d'entre elles a profondément évolué dans la conscience de ses menstruations. Elles arrivent désormais à libérer leur flux menstruel en grande partie aux toilettes.

Toutes apprécient cette nouvelle liberté et disent qu'elles auraient aimé découvrir cela avant. Elles affirment **ne plus vouloir revenir en arrière**. *"Ce changement profond et définitif a grandement amélioré leur qualité de vie pendant les règles"*, précise Mélissa.

Ces résultats viennent corroborer avec l'ensemble des témoignages reçus depuis des années par les participantes de l'atelier.

Le livre "Le guide du flux libre instinctif"

Publié aux éditions Jouvence, le livre de Mélissa Carlier propose des explications claires et des exercices illustrés, ainsi que de nombreux témoignages de pratiquantes, pour aider chaque femme à libérer le sang directement aux toilettes.

Sa force : pour la première fois au monde, il offre une approche scientifique et complète, avec une méthode expliquée et étayée avec de nombreux exemples.

Accessible à toutes les femmes, elle permet de vivre les menstruations de façon plus confortable et positive, en toute autonomie.





À propos de Mélissa Carlier, la fondatrice

Mélissa, 30 ans et résidant actuellement entre Paris et Tahiti, est kinésithérapeute spécialisée dans plusieurs domaines, notamment en périnéalogie (rééducation du périnée). Elle est aussi formatrice et conférencière en flux libre instinctif et symptothermie moderne.

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

UNE EXPERTISE ACQUISE SUITE À UNE PRISE DE CONSCIENCE PERSONNELLE

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

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

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

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





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

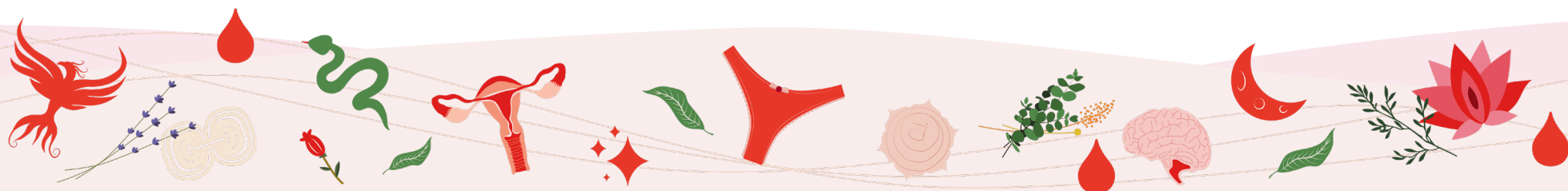
À partir de ce travail de fourmi, elle élabore une méthode universelle : près de 800 femmes ont pu en bénéficier, via un atelier en ligne ("l'Atelier du Flux Libre Instinctif") de 2019 à 2022.

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

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

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

- La création de l'Académie du flux libre instinctif ;
- La formation de professionnels certifiés (2023)
- Le podcast du Flux Libre instinctif pour diffuser et vulgariser les principes de cette méthode à un large public ;
- La rédaction d'un deuxième livre qui paraîtra aux éditions Jouvence (2024) ;
- Le tournage d'un documentaire nommé "La révolution menstruelle" en collaboration avec Eve Simonet (2023) ;
- Des recherches scientifiques et la direction de divers mémoires sur ce sujet.



Pour en savoir plus

L'Académie du Flux Libre Instinctif

 <https://www.fluxlibreinstinctif.com>



Contact presse

 Mélissa Carlier

 m.carlier92@gmail.com

 06 50 92 67 67 (via Whatsapp)