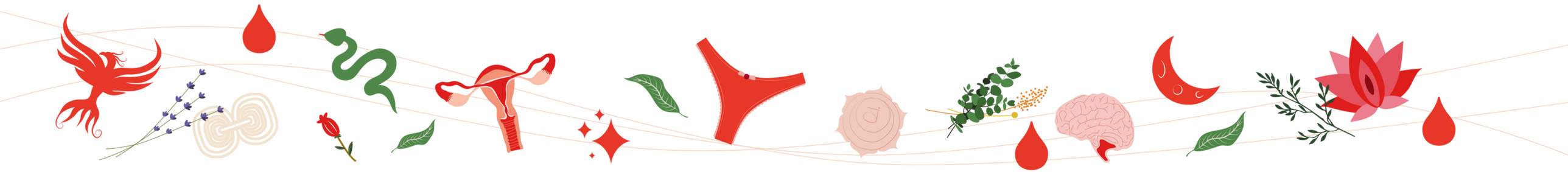
Cycl' intima

fluxlibre instinctif.com
changez les règles du je.

LE FLUX LIBRE INSTINCTIF

Première étude

Vers une Nouvelle Ère Menstruelle :
L'Impact Inattendu du Flux Libre Instinctif sur la Santé Féminine



ÉDITO

Depuis 2018, le flux libre instinctif est devenu l'objet central de mes recherches approfondies. Face aux témoignages quotidiens de femmes qui adoptent cette méthode, une analyse chiffrée s'imposait. Le flux libre instinctif est-il un phénomène éphémère ? Une simple illusion, ou est-il l'apanage d'une élite privilégiée ? Peut-il réellement se présenter comme une alternative solide pour la majorité des femmes ? Cette étude met en lumière les expériences de centaines de femmes qui se sont lancées dans cette pratique sans prérequis spécifique, animées par le désir d'adopter une nouvelle perspective sur leurs menstruations.

fluxlibre instinctif.com
changez les règles du je.

SYNTHÈSE DE L'ÉTUDE

On va répondre aux questions suivantes :

- Flux libre instinctif : mythe ou réalité ?
- Quel serait l'impact de cette pratique sur les menstruations ?
- Analyse qualitative de la pratique

MÉTHODOLOGIE

ECHANTILLON

106 femmes francophones âgées de 13 à 50 ans avec une moyenne d'âge de 35 ans.
Participantes du défi "je deviens continent menstruelle"
de l'Académie du flux libre instinctif
(cohorte en janvier 2023)

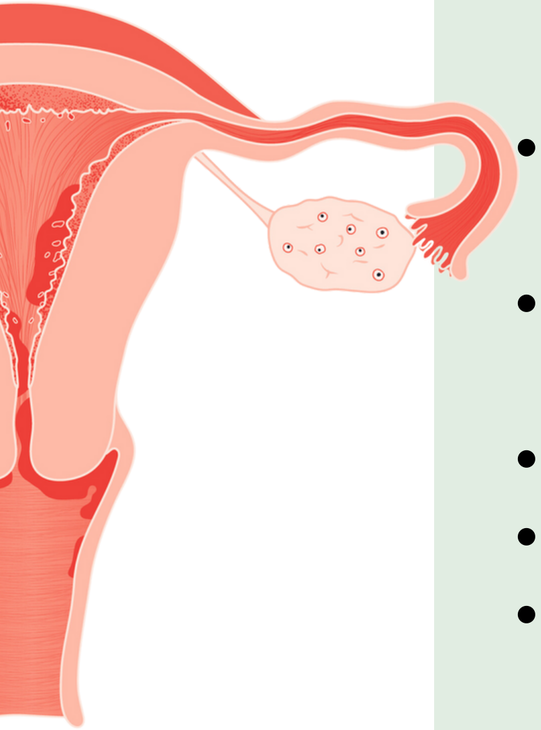
CONTEXTE

Les participantes à cette étude étaient des femmes volontaires qui avaient choisi de mettre en pratique le FLI et qui avaient également bénéficié d'un accompagnement spécifique lié à cette méthode. Un échantillon diversifié de femmes, couvrant une gamme d'âges, de parcours menstruels et d'expériences préalables de gestion menstruelle, a été inclus dans cette étude.

MODE DE RECUEIL

Sondage Google Form envoyé par e-mails en octobre.
Chaque participante était libre de répondre en autonomie à ce questionnaire dans le cadre de cette étude.

Le flux libre instinctif : Quelques rappels



Le flux libre instinctif, c'est :

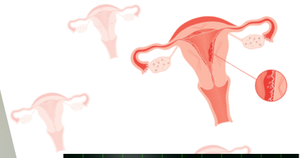
- une alternative naturelle et physiologique pour gérer ses menstruations
- savoir libérer le flux menstruel directement aux toilettes
- aussi appelé "continence menstruelle"
- un apprentissage psychomoteur
- une méthode douce et bienveillante adaptable à chaque femme
- basée sur la physiologie de l'écoulement des règles et l'anatomie

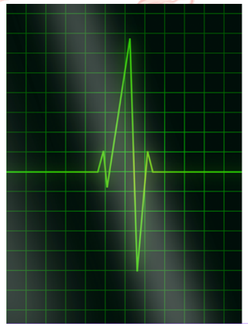
Le flux libre instinctif, ce n'est pas :

- serrer le périnée toute la journée et que rien ne sorte
- contrôler 100% du flux menstruel
- un dogme ou une nouvelle mode
- une performance mais plutôt une connaissance

Concernant le défi 2023 “je deviens continente menstruelle”

- 320 participantes
- 6 mois d’accompagnement en ligne avec des échanges alternant des cours d'approfondissement et des sessions de questions/réponses
- un enseignement où sont transmis : des connaissances sur le cycle menstruel et les règles, une méthode d’apprentissage du flux libre instinctif, des axes de développement variés.
- la présentation de solution adaptée à chaque situations (contexte, types de règles, besoins etc.)
- la dynamique d'un groupe solidaire





fluxlibre instinctif.com
changez les règles du je.

Concernant le cadre de l’étude :

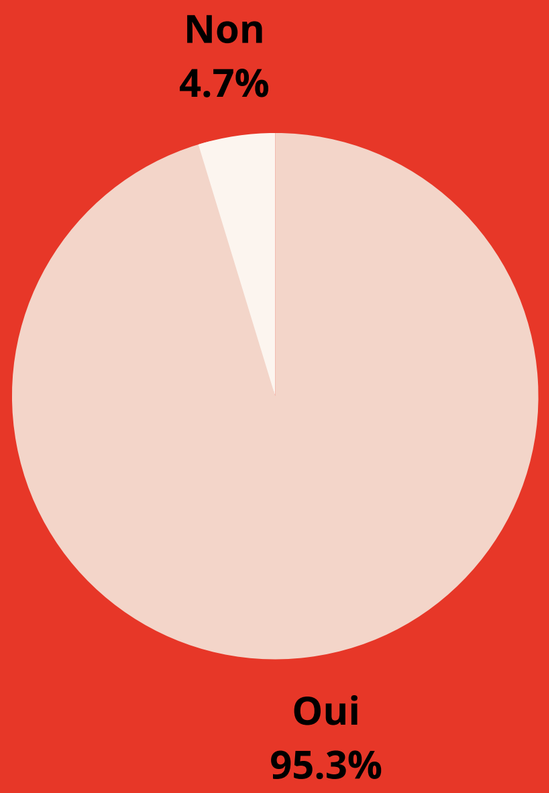
- une étude prospective réalisé sur les femmes volontaires de l’accompagnement
- 2 questionnaires : un au début de l'accompagnement pour cerner la population, et un second en octobre 2023 pour évaluer l'impact du flux libre instinctif dans leur vie quotidienne.
- 106 participantes à l’étude
- 22 questions bilan sur le flux libre instinctif analysés

PARTIE 1 :
LE FLUX LIBRE INSTINCTIF : MYTHE OU RÉALITÉ

fluxlibre instinctif.com

Question :

A la suite de l'accompagnement, pratiques-tu le flux libre instinctif ?



95% des femmes qui se font accompagner parviennent à pratiquer la méthode du flux libre instinctif.

- Au sein de notre échantillon, se trouvent des femmes menstruées de tout âge, ayant eu ou non des enfants, avec des activités professionnelles diverses, présentant des profils médicaux variés.
- Cet échantillon est donc représentatif de la population générale. Ainsi, ce résultat met en évidence que la capacité de gérer la libération du flux menstruel est accessible à 95% de la population générale, ce qui met en évidence l'universalité de la méthode bien qu'il serait intéressant d'étudier les raisons pour lesquelles 5% de la population n'y parvient pas.

Question :

Quel pourcentage de sang estimes-tu libérer aux toilettes et non dans une serviette ou un tampon ?

AVANT

20 %

c'est en moyenne la quantité de sang que les femmes estimaient parvenir à libérer aux toilettes avant le fli

APRÈS

75%

c'est en moyenne la quantité de sang que les femmes estiment parvenir à libérer aux toilettes après l'apprentissage du fli

Le flux libre instinctif permet donc à la majorité des femmes de libérer la majorité de leurs flux menstruels aux toilettes
Cette méthode ne permet pas de se substituer totalement d'une protection mais réduit significativement la quantité de serviettes hygiéniques ou de culottes menstruelles nécessaires.

Le flux libre instinctif : mythe ou réalité ?

Les données recueillies soulignent que le Flux Libre Instinctif, tel qu'expliqué dans "Le guide du flux libre instinctif" publié aux éditions Jouvence, est une méthode qui semble à portée de la plupart des femmes. Bien qu'elle ne rende pas totalement obsolète l'usage des protections hygiéniques, elle en réduirait significativement le recours. Si la capacité de "fluer", c'est-à-dire de libérer le sang directement aux toilettes, s'avère être une compétence accessible, quel impact pourrait-elle avoir sur la vie quotidienne des femmes ?

PARTIE 2 :
LE FLUX LIBRE INSTINCTIF A-T-IL UN IMPACT SUR LES MENSTRUATIONS ?

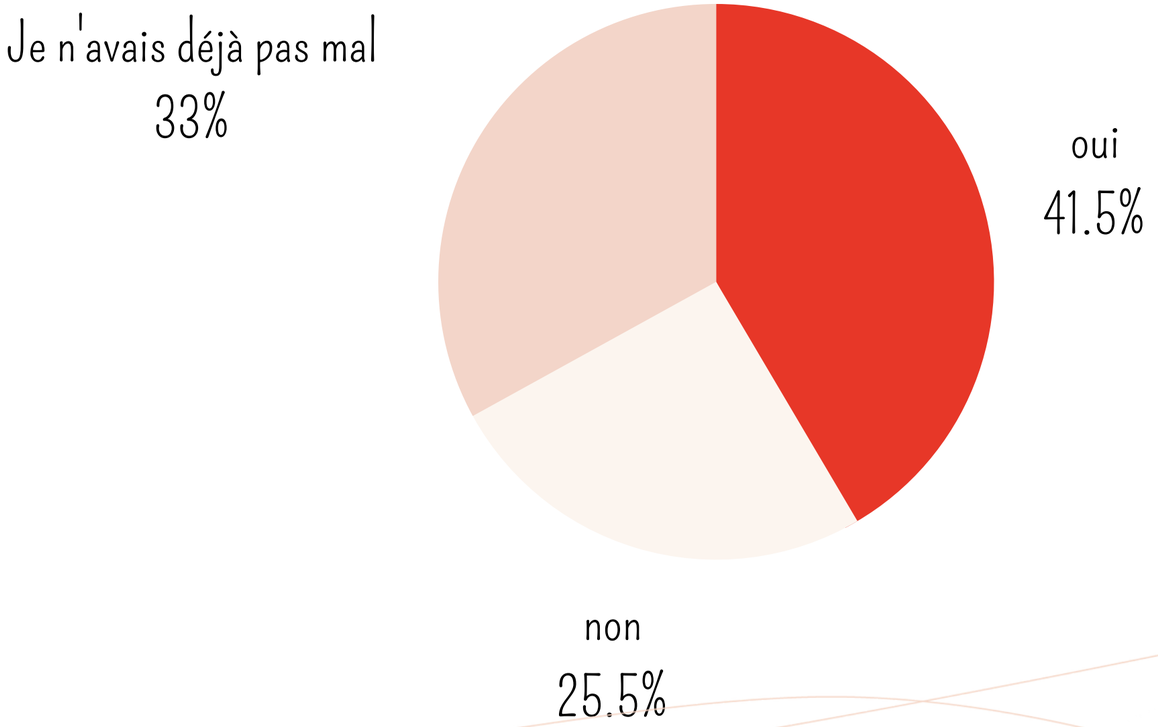
Douleurs

62%

des femmes qui ont des règles douloureuses estiment avoir des règles moins douloureuses

Question:

As-tu des règles moins douloureuses depuis que tu pratiques le fli ?



Réponses détaillées

Sur une échelle de 0 à 10, quelle était l'intensité de tes douleurs menstruelles avant la pratique du fli ?

22.22% des personnes ont une absence de douleur.
31.11% des personnes ont une douleur légère.
16.67% des personnes ont une douleur modérée.
22.22% des personnes ont une douleur élevée.
7.78% des personnes ont une douleur très élevée
La douleur moyenne avant la pratique du fli est de 4,25 sur 10.

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est l'intensité de tes douleurs menstruelles maintenant ?

30.1% des personnes ont une absence de douleur.
44.7% des personnes ont une douleur légère.
12.6% des personnes ont une douleur modérée.
8.7% des personnes ont une douleur élevée.
3.9% des personnes ont une douleur très élevée.
la douleur moyenne avec la pratique du fli est de 3 sur 10

Les dysménorrhées font référence aux douleurs menstruelles, souvent crampes aiguës ou douloureuses, qui précèdent ou accompagnent les menstruations. Leurs impacts sur la vie dépend notamment de leurs intensités. En générale, on évalue la douleur en évaluant son intensité sur une échelle de 0 à 10 (0 étant absence de douleur et 10 douleur insupportable).

Résultat

On peut mettre en évidence que la moyenne de la douleur générale a diminué de 1,25 point, mais aussi que la proportion des douleurs les plus invalidantes a chuté ce qui laisse présager d'une amélioration de la qualité de vie durant les règles.

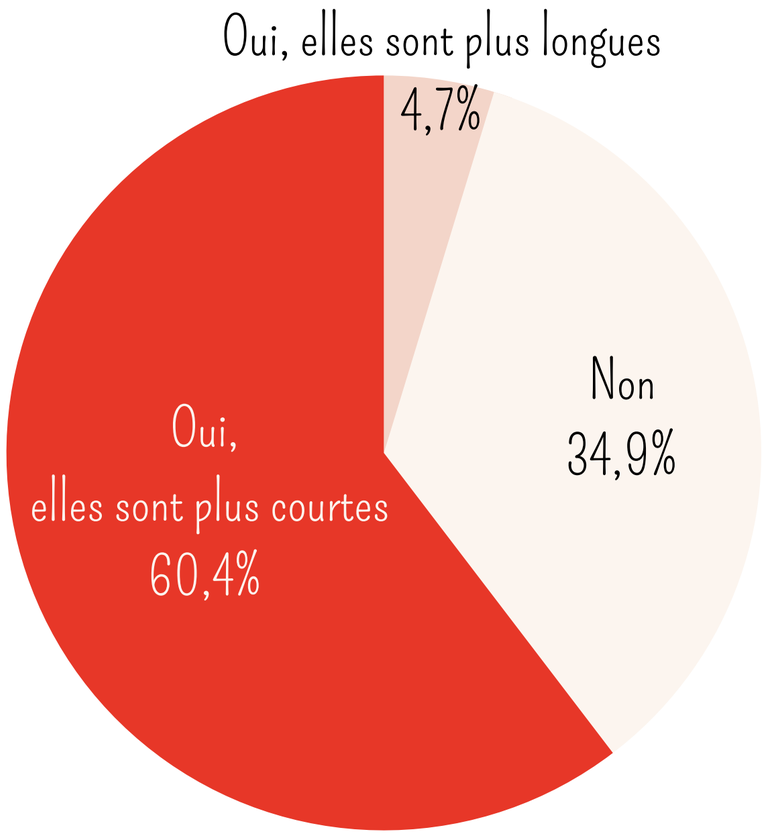
Durée

60%

des femmes ont des règles plus courtes

Question :

Tes menstruations sont-elles différentes en durée depuis que tu pratiques le fli ?



Réponses détaillées

Durée

Combien de temps durent tes menstruations ?
(question posée avant le démarrage de l'accompagnement)

- 3 jours: 11/107 ≈ 10.28%
- 4 jours: 20/107 ≈ 18.69%
- 5 jours: 35/107 ≈ 32.71%
- 6 jours: 25/107 ≈ 23.36%
- 7 jours: 10/107 ≈ 9.35%
- 8 jours: 5/107 ≈ 4.67%
- 10 jours: 1/107 ≈ 0.93%

Désormais, combien de temps durent tes menstruations ?

- 3 jours: 36/96 ≈ 37.5%
- 4 jours: 26/96 ≈ 27.08%
- 5 jours: 19/96 ≈ 19.79%
- 6 jours: 10/96 ≈ 10.42%
- 7 jours: 3/96 ≈ 3.12%
- 8 jours: 1/96 ≈ 1.04%
- 10 jours: 1/96 ≈ 1.04%

60,4% des participantes ont des règles qui durent 5 jours ou plus avant l'accompagnement, cette tendance s'inverse et ce sont 64% des femmes qui ont des règles inférieures à 5 jours avec la pratique du flux libre instinctif.

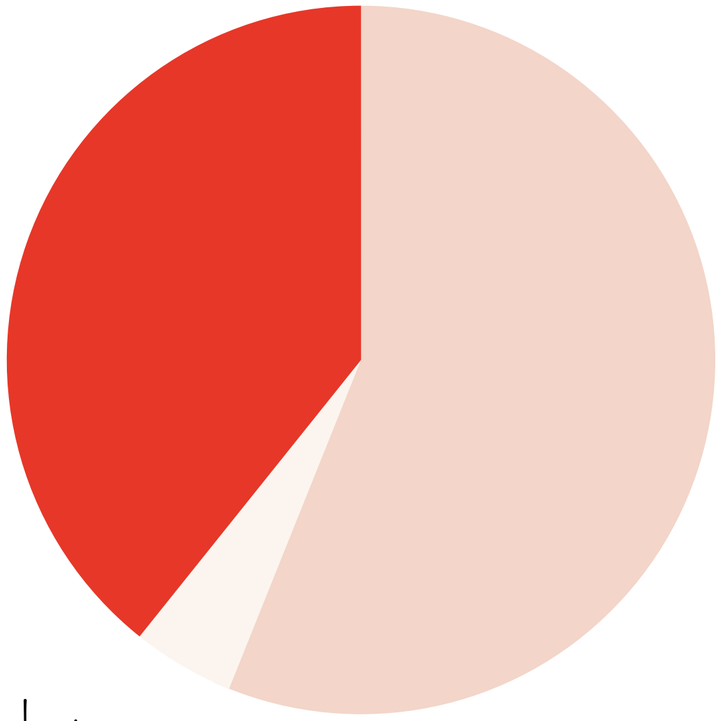
Abondance

L'abondance est une donnée difficilement quantifiable de manière subjective pour plusieurs raisons :

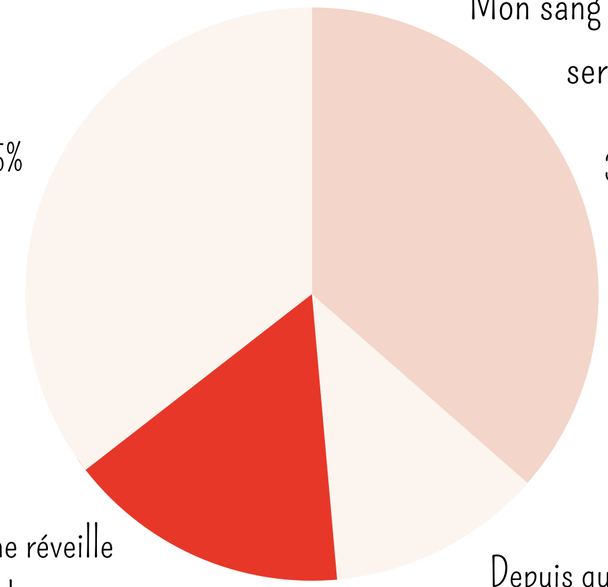
- La notion d'abondance perçue ne correspond pas au même niveau d'abondance que selon les critères médicaux. Par exemple, une femme ayant 30 ml de menstruations peut ressentir ses règles comme très abondantes alors que ce n'est pas le cas médicalement.
- Ainsi, il faudrait pouvoir recueillir le sang pour avoir une évaluation quantitative claire.

Ainsi, nous nous sommes contentés de poser une question qui ferait plus appel à la perception qu'à une réalité objective.

L'abondance de tes règles a t-elle évolué ?



Question :
Comment gères-tu tes règles la nuit ?



64%

des femmes qui pratiquent le fli maitrisent leurs menstruations la nuit, soit par une interruption des écoulements, soit par des réveils nocturnes naturels

Le flux libre instinctif :
Quel impact sur les menstruations

Si l'impact sur l'abondance est difficle à établir, on peut mettre en évidence de manière claire que le fli influence d'autres paramètres tel que les douleurs, la durée ou encore les écoulements la nuit.

Chiffres à retenir :

62%
des femmes qui ont des règles douloureuses estiment avoir des règles moins douloureuses

60%
des femmes ont des règles plus courtes

64%
des femmes maitrisent leurs menstruations la nuit, soit par une interruption des écoulements, soit par des réveils nocturnes naturels

changez les règles du jeu
fluxlibre instinctif.com

PARTIE 3 :
LE FLUX LIBRE INSTINCTIF A-T-IL UN IMPACT SUR LE VÉCU DES RÈGLES ?

Appréciation des règles

Question :
Sur une échelle de 0à 10 à combien aimes-tu avoir tes règles ?

moyenne des réponses avant le démarrage de l'accompagnement

moyenne des réponses après l'accompagnement

3,08 → 6,06

Question :
Est-ce que le fli a changé positivement ton rapport à tes règles ?

fluxlibre instinctif.com

PARTIE 4 :
LE FLUX LIBRE INSTINCTIF : INFORMATIONS QUALITATIVES

Question :

Si tu devais utiliser 3 mots pour décrire le flux libre instinctif, lesquels seraient-ils ?

Résultats : on obtient une liste de 128 mots les plus utilisés sont les suivants :

Liberté - 41 fois
Conscience - 8 fois
Pouvoir - 8 fois
Confiance - 8 fois
Connexion - 7 fois
Écoute - 7 fois

Naturel - 6 fois
Autonomie - 6 fois
Apprentissage - 5 fois
Confort - 5 fois
Féminité - 5 fois
Libérateur - 5 fois

Reconnexion à soi - 4 fois
Connaissance - 4 fois
Empowerment 3 fois
Experience - 3 fois
Compréhension - 3 fois
Maîtrise - 3 fois

Sensation - 3 fois
Découverte - 3 fois
Simple - 2 fois
Puissance - 2 fois
Instinct - 2 fois

changez les règles du jeu
fluxlibre
instinctif.com

Détails et classification des termes

Primauté de la Liberté : Avec "Liberté" étant le mot le plus répété, il est clair que le flux libre instinctif est principalement associé à une forme d'émancipation ou de libération. Les femmes peuvent se sentir moins contraintes par les produits menstruels traditionnels et plus en phase avec leur corps.

Conscience et Connexion : Les mots tels que "Conscience", "Connexion", "Écoute", "Reconnexion à soi" et "Connaissance" suggèrent que cette pratique permet aux femmes de se reconnecter à elles-mêmes, d'écouter leur corps et d'acquérir une meilleure compréhension de leur physiologie.

Empowerment et Pouvoir : Avec des mots comme "Pouvoir", "Empowerment" (et ses variantes), il est évident que de nombreuses femmes ressentent un sentiment de force et d'habilitation à travers cette pratique.

Nature et Simplicité : Les termes "Naturel", "Simple", et "Bon sens" indiquent une aspiration à revenir à des méthodes plus naturelles et moins artificielles pour gérer les menstruations.

Confort et Bien-être : "Confort", "Confortable", "Bien-être", "Soulagement" montrent que cette pratique peut offrir une expérience plus agréable et confortable que d'autres méthodes.

Découverte et Apprentissage : Mots comme "Découverte", "Apprentissage", "Expérience" suggèrent qu'il s'agit d'un voyage d'apprentissage et de découverte de soi.

Acceptation et Positivité : L'usage de termes comme "Acceptation", "Fierté", "Joie", "Curiosité" montre que le flux libre instinctif peut être associé à une vision positive de la menstruation et de la féminité.

Autonomie et Indépendance : Les mots comme "Autonomie", "Indépendance" et "Autonomisant" indiquent que le flux libre instinctif peut renforcer le sentiment d'autonomie chez les femmes.

le flux libre instinctif semble être perçu non seulement comme une méthode alternative pour gérer les menstruations, mais aussi comme un moyen de se reconnecter à soi, de gagner en autonomie, de s'émanciper et d'explorer la féminité d'une manière profonde et significative. La diversité des mots reflète la variété des expériences et des ressentis des femmes à ce sujet.

Question :
Quelles sont les grandes différences que tu ressens depuis que les femmes pratiquent le FLI ?

Connaissance de soi et de son corps : De nombreuses femmes ont mentionné une meilleure compréhension de leur propre corps, une connaissance plus approfondie du fonctionnement de leur cycle menstruel, et une connexion plus forte avec leur corps.

Acceptation et réappropriation : Plusieurs participantes ont exprimé qu'elles avaient gagné en acceptation et en confiance en elles, se sentant plus à l'aise avec leur propre sang menstruel et leur corps. Certaines ont parlé de la réappropriation de leur corps et de la période menstruelle.

Réduction de la douleur : Certaines femmes ont noté une réduction des douleurs menstruelles depuis qu'elles pratiquent le FLI.

Moins de stress et de contraintes : Plusieurs femmes ont mentionné qu'elles se sentaient moins stressées et moins contraintes par rapport à leurs règles. Elles se sont senties libérées de l'obligation de porter des protections hygiéniques en permanence.

Écoute et connexion avec le corps : De nombreuses femmes ont noté qu'elles étaient devenues plus attentives à leur corps, à leurs ressentis et à leurs signaux corporels. Elles se sont senties plus connectées à leur propre féminité.

Réduction du flux : Certaines participantes ont mentionné une réduction de la quantité de sang perdue pendant leurs règles depuis qu'elles pratiquent le FLI.

Meilleure communication : Beaucoup de femmes ont expliqué qu'elles se sentaient plus à l'aise pour parler de leurs règles avec d'autres personnes, y compris les hommes. Elles ont décrit une plus grande ouverture à la communication sur ce sujet.

Lâcher-prise et confiance : Certaines femmes ont noté un sentiment de lâcher-prise et de confiance dans leur capacité à gérer leurs règles de manière naturelle.

Réduction de la durée des règles : Plusieurs participantes ont mentionné que la durée de leurs règles avait diminué depuis qu'elles pratiquent le FLI.

Soulagement de la continence urinaire : Certaines femmes ont noté que le FLI les avait soulagées des problèmes de continence urinaire.

En résumé, le FLI semble avoir apporté de nombreux avantages aux femmes qui le pratiquent, notamment une meilleure compréhension de leur corps, une plus grande acceptation de leurs règles, une réduction des douleurs, et une connexion plus profonde avec elles-mêmes. Cela a également réduit le stress lié aux règles et a permis à certaines femmes de se sentir plus libres dans leur relation avec leur corps et leurs règles.

Conclusion

Cette étude démontre que le FLI va bien au-delà qu'une simple alternative aux tampons ou serviettes ; il représente une réponse globale à des enjeux cruciaux tels que la réduction de l'empreinte écologique, l'amélioration de la santé menstruelle, et l'autonomisation des femmes vis-à-vis de leur corps.

Avec 95% d'adhésion parmi les femmes accompagnées et des bénéfices tangibles allant de la réduction des douleurs menstruelles à une transformation de la perception des menstruations, le FLI représente une solution accessible au plus grand nombre et qui mérite d'être considérée et plus étudiée.

Nous assistons à une transformation profonde dans la manière dont les femmes vivent leurs règles, ouvrant la voie à de nouvelles perspectives sur la féminité. Cependant, pour que le FLI soit pleinement accessible, une éducation menstruelle claire et positive, basée sur la physiologie et l'anatomie, est nécessaire.

Des questions subsistent quant aux limites et aux obstacles potentiels du FLI et seront également étudié de manière approfondie dès 2024. En continuant d'explorer et de soutenir cette méthode, nous contribuons à façonner un avenir où les règles sont vécues de manière plus respectueuse de l'environnement, plus saine, et plus émancipatrice pour toutes les femmes.

Elles témoignent

"Ça m'a permis de mettre des mots et des explications sur un phénomène que je commençais à expérimenter de façon intuitive et que je ne comprenais pas."

“L'idée que notre corps est capable de telles choses est incroyable, et la prise de conscience de ce potentiel a été une véritable révélation pour moi. J'ai découvert une nouvelle relation avec moi-même, plus respectueuse, plus connectée. Cette prise de conscience m'a permis de m'affranchir de beaucoup de tabous et de croyances limitantes.“

"La sensation de liberté est également plus forte, tout comme la confiance en moi."

“Le FLI me permet de vivre mes règles avec un sentiment de satisfaction et non plus de résignation.”

"Une pratique qui mérite de se propager au grand nombre!"

"ça a été une expérience fantastique de démystification des règles et reprise de pouvoir sur mon corps."

“Elle m'a permis d'avoir un nouveau regard sur mes menstruations et de réduire considérablement ma douleur. “

"Dès le 1er cycle à "essayer" le FLI j'ai arrêté de perdre du sang la nuit. Aujourd'hui, je change de protection une fois par jour et elle n'est jamais gorgée de sang. Sentiment de LIBERATION, de PUISSANCE, de LEGERETE. Le FLI, ça change la vie!"

QUI EST MELISSA CARLIER ?

Mélissa Carlier une kinésithérapeute engagée et spécialisée en périnéalogie. Passionnée par le cycle menstruel, elle est une formatrice certifiée en symptothermie moderne, une méthode d'observation du cycle menstruel. Rapidement, elle se distingue par sa spécialisation dans le "Flux Libre Instinctif".

Avec plusieurs casquettes - chercheuse, directrice de mémoire, formatrice, et conférencière - Mélissa a fait de ce domaine le cœur de sa transmission, convaincue qu'il s'agit là d'une véritable révolution pour les femmes. Elle a œuvré à démocratiser le concept de "continence menstruelle", diffusant ses connaissances à travers des livres, documentaires, et articles. Suite à ses recherches approfondies, elle a conçu une méthode universelle qui a déjà bénéficié à près de 4000 femmes. Ces dernières témoignent de résultats probants, aujourd'hui quantifiés.

Bénéficiant du soutien du Dr. Bernadette Degasquet, figure emblématique mondiale en périnéalogie, Mélissa continue de pousser les frontières. En 2022, elle a marqué sa contribution par la publication de "Le Guide du Flux Libre Instinctif" aux éditions Jouvence. Depuis, son dévouement exclusif à ce domaine s'est concrétisé avec le lancement, en 2023, de l'Académie du Flux Libre Instinctif et la réalisation du documentaire "La Révolution Menstruelle", une production signée Eve Simonet.

A découvrir sur le même sujet :

Contact

mail :
contact@fluxlibreinstinctif.com

instagram :
@melissa.carlier_cyclointima