N°2 | JUILLET 2021
www.avifa.ch

LES NEWS DE L'AVIFA

L'AVIFA est une association fondée en 1987 en suisse romande, reconnue d'utilité publique.
Elle accompagne toute personne dans **sa vie affective, relationnelle et sexuelle**.
L'AVIFA développe une pédagogie au service des familles, à travers ses trois branches d'activités :
Éducation à la vie, Vie de couple, Couple et fertilité.
Les intervenants de l'AVIFA sont formés par le CLER.

COUPLE ET FERTILITÉ

Passage obligé pour chaque couple, le choix d'une méthode de régulation des naissances a des répercussions importantes dans la vie de tous les jours.

Cela a un impact sur le dialogue amoureux et la tendresse échangée, il vaut donc vraiment la peine de s'y arrêter. C'est pourquoi, l'AVIFA propose des entretiens individuels pour former les femmes et les couples.

Apprendre à connaître la fertilité de l'homme et de la femme ainsi que les différents signes repérables tout au long du cycle féminin demande un accompagnement pour arriver à l'autonomie dans l'utilisation de la méthode.

Basée sur ces connaissances, la méthode Cyclamen© permet de repérer avec assurance les périodes fertiles et infertiles de la femme et représente pour le couple une méthode moderne, écologique et efficace de gérer son projet de famille.

Elle rend le couple autonome et implique le dialogue entre les conjoints sur des sujets profonds et délicats. A deux, ils peuvent apprendre à s'ajuster aux rythmes naturels de la femme.

L'épouse se sent aimée et respectée dans toute sa féminité et sa fertilité ; l'époux découvre les différents moments du cycle de sa femme et devient de plus en plus responsable de son désir sexuel.

Il s'agit d'un art de vivre qui permet le développement de multiples langages de l'amour.

LA GLAIRE CERVICALE

LA JOURNÉE DE FORMATION CONTINUE DES MONITRICES CYCLAMEN©, LE 8 MAI DERNIER, A EU POUR OBJECTIF D'APPROFONDIR LES CONNAISSANCES SUR CE SUJET.

La glaire dans la méthode Cyclamen©

La femme apprend à identifier son entrée en période fertile en décryptant le signe de la glaire. La sortie de la période fertile est identifiée par le signe de la température.

La glaire cervicale : un mot singulier pour une réalité plurielle

La glaire est en effet une entité hétérogène, variée, riche et puissante contenant différents types de sécrétions selon le temps du cycle : sécrétion barrière pour empêcher les spermatozoïdes de pénétrer dans le col quand ce n'est pas le moment, ou, à l'inverse, sécrétion type "couloir de nage" pour faire monter rapidement les spermatozoïdes à la rencontre de l'ovule dans les trompes. Il s'agit là de deux types de sécrétion parmi les cinq les plus importantes.

DÉFINITION

La glaire est un élixir de vie fabriqué à chaque cycle par la femme pour trier et accueillir les spermatozoïdes en vue d'une conception. Cet élixir est fabriqué à l'intérieur du col de l'utérus dans des logettes appelées cryptes cervicales. Il remplit le col et s'écoule vers la vulve à travers le vagin.

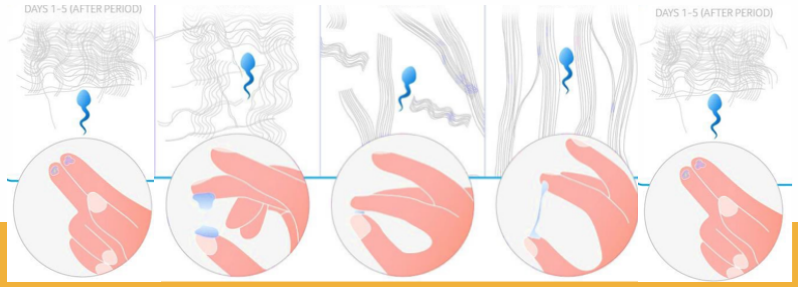
Apports théoriques, mises en pratique sur des graphiques de cycles et partages avec une instructrice FertilityCare© ont permis à chacune de **consolider les acquis et de découvrir de nouveaux éléments** pour mieux accompagner les femmes et les couples dans l'apprentissage de la méthode Cyclamen©.

Apprendre la méthode Cyclamen©

Les monitrices Cyclamen© reçoivent les femmes et les couples en entretien individuel pour un apprentissage de la méthode sympto-thermique. Possibilité de faire des entretiens par Skype ainsi que des présentations pour petits groupes. N'hésitez pas à nous contacter.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les spermatozoïdes peuvent attendre l'ovulation dans les cryptes du col entre quelques heures jusqu'à plusieurs jours.
- la qualité de la glaire peut être améliorée par une alimentation plus saine et des suppléments en vitamines.



L'évolution de la glaire est propre à chaque femme et à chaque cycle.

Evolution de la glaire au cours du cycle
Tiré de ch.daysy.me

Quelques questions à une monitrice Cyclamen®

"JE SUIS UTILISATRICE DE LA MÉTHODE DEPUIS FÉVRIER 2016. PÂTISSIÈRE-CONFISEUSE DE MÉTIER, JE PENSAIS QUE LA MÉTHODE SERAIT COMPLIQUÉE AVEC MES HORAIRES COMPLÈTEMENT IRRÉGULIERS. POURTANT J'AI PU FACILEMENT L'UTILISER."

Quelle est la durée de la formation pour être monitrice?

Elle dure environ 1 année. Elle commence par un examen d'entrée, puis il y a 2 week-end de formation. Finalement un examen écrit théorique avec analyses de courbes et un dernier week-end d'évaluation plus pratique.

Qu'est-ce qui te motive dans ton engagement au service des femmes et des couples ?

Pouvoir aider les couples et les femmes à comprendre le fonctionnement de leurs corps et à vivre leur fertilité au rythme du cycle féminin.

Charlène Maret, mariée depuis 2016
Maman de deux petits garçons

Quel a été le déclic pour te lancer dans la formation ?

Parler de la méthode Cyclamen® avec des personnes de mon entourage qui se questionnaient m'a donné envie d'en savoir plus.

Peux-tu nous donner un point fort de tes premiers week-ends de formation à Paris ?

Toutes les nouvelles découvertes autour du cycle féminin qui ne cessent d'évoluer au fil des ans. Je dirai aussi la bonne entente dans le groupe de moniteurs qui nous motive à apprendre.

"les nouvelles découvertes autour du cycle féminin ne cessent d'évoluer "

LES INTERVENANTS DU PÔLE COUPLE :

Caterina

Claire et Emile

Gema

Anne-Catherine

Charlène

Romaine

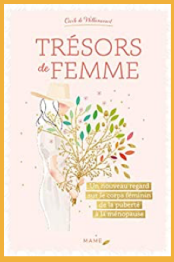
Valérie

NOUS VOUS PROPOSONS AUSSI

04.09.2021, CONTHEY
ATELIER ENVIE ENCORPS

UNE SUGGESTION DE LECTURE POUR LES BEAUX JOURS ?

TRÉSORS DE FEMME
Un nouveau regard sur le corps féminin de la puberté à la ménopause



MERCI

Votre don nous aide à remplir notre engagement
Cotisation membre de soutien 50 CHF
Région Valais et sud de la Suisse romande
CCP 19-2957-4
IBAN CH74 0900 0000 1900 2957 4

Faîtière romande
Poste, CCP 14-793233-6
IBAN CH64 0900 0000 1479 3233 6