

# Elle est éducatrice menstruelle et brise les tabous féminins

Installée dans le Tarn, Charlène Brault est éducatrice menstruelle, un métier peu répandu qui aide les femmes à mieux connaître le fonctionnement de leur corps. Son rôle ? Briser tous les tabous féminins, des premières règles à la ménopause.

À Monestiès, Charlène Brault mène une vie professionnelle assez rare. Seule une centaine de personnes en France exercent ce métier, qui touche pourtant la moitié de la population mondiale. Elle est éducatrice menstruelle et conseillère en symptothermie. Mais qu'est-ce que c'est ?

Le rôle d'une éducatrice menstruelle est de faire comprendre aux femmes comment fonctionne le cycle menstruel. Elle brise les tabous des règles et aide les femmes à mieux vivre leurs menstruations. Le but de la symptothermie est un peu différent. Une fois que le cycle est compris, Charlène aide les couples qui viennent la voir à utiliser la contraception naturelle, grâce à la connaissance des périodes d'ovulation et autres.

Son expertise est purement informationnelle et éducative. Charlène ne fait pas de prescriptions



Charlène Brault est éducatrice menstruelle à Monestiès. / DR

ni de diagnostics, elle utilise des outils ou des ateliers pour comprendre le problème.

## Une formation rare en France

Charlène, ainsi qu'environ 300 autres femmes, a suivi une formation auprès de l'organisme « Kiffe ton cycle ». Cet organisme a été fondé par Gaëlle Baldassari et Sophie-Laure Rigaldo et part de leur propre constat : toutes deux, en tant que femmes, ne connaissaient rien à leur cycle. Comme l'explique Charlène : « Il y a beaucoup de femmes qui ne savent pas qu'elles ne savent pas ».

Le rôle de Kiffe ton cycle : informer, accompagner, normaliser,

autonomiser. Le plus important, c'est de « briser les tabous autour des règles » et même de « rendre cette période plus confortable et mieux comprise ». Une promesse qui semble aguicheuse, pourtant, dans de nombreux cas, une meilleure compréhension du cycle aide les femmes atteintes d'endométriose, de syndrome prémenstruel ou encore de syndrome des ovaires polykystiques.

## Des moments d'échange autour du cycle

Cependant, la formation que propose Kiffe ton cycle n'est pas reconnue dans le milieu médical. Elle est tout de même très struc-

turée et dispose d'un réseau pour que chaque éducatrice reste en contact et puisse s'entraider.

Pour Charlène, la meilleure manière d'aider les femmes est d'organiser régulièrement des ateliers sur un sujet précis. Ce samedi 30 mai, le sujet était « Kiffe ta (pré) ménopause ». Ces ateliers sont l'occasion pour les femmes d'échanger entre elles autour d'un sujet qui les rassemble.

Sa clientèle est assez large : beaucoup de mamans qui se posent des questions pour leurs filles, car elles-mêmes n'ont jamais eu de réponses. Aussi, des femmes qui ont besoin de parler de leur vécu.

**Mattéo Bonvalet**