



# Qu'est-ce que la symptothermie?

La symptothermie, c'est une méthode de contraception naturelle, aussi fiable que les hormones de synthèse mais sans effets secondaire !

**La symptothermie, c'est à la fois une méthode de contraception et de conception douce ainsi qu'une méthode de développement féminin. Dans cette « fertilité consciente », on apprend à s'écouter, à s'observer et il en découle du positif pour son corps, son cœur, son esprit et pour ses relations affectives. Comparée aux autres méthodes dites naturelles, c'est la seule contraception qui se fonde sur au moins deux critères pour déterminer les phases fertiles et infertiles : glaire cervicale, position du col (auto-palpation), ressenti interne + température.**

## Mon avis sur la symptothermie?

La symptothermie arrive dans notre vie au moment où nous en avons besoin. C'est parfois le fruit d'un long processus mais c'est tout sauf le fruit du hasard!

Pour ma part, elle a été mise sur ma route en 2019 lors d'une conférence de Pryska DuCoeurJoly au Festival du Féminin en Dordogne. J'étais vraiment impatiente de découvrir cette méthode car depuis 2003 je n'avais plus de contraception chimique. Au début je pensais devoir protéger chaque rapport et ensuite par ma formation de Moon Mother, j'ai appris à ressentir les différentes phases de mon cycle et là, avec la Symptothermie, ça a été une révélation, un soulagement et un allègement. Une connaissance de Soi basée sur des données scientifiques et infaillibles ! Une grande découverte de soi au quotidien ;) !

Vous ne trouverez pas de méthode naturelle plus fiable ! Maintenant, reste à savoir si vous avez vraiment envie ou besoin de cette méthode!

## Peut-on utiliser cette méthode naturelle pour tomber enceinte, pour l'allaitement, la ménopause ou en cas de cycles irréguliers ?

Bien sûr, c'est d'ailleurs un vrai point fort comparé aux autres méthodes. La symptothermie s'adapte à toutes les phases de notre vie de femme. Elle permet de tomber enceinte plus facilement, ou de comprendre un problème d'hypofertilité ou d'infertilité, elle permet de bénéficier d'une contraception pendant toute la phase de l'allaitement maternel, elle permet aussi de gérer sa contraception de manière simple et efficace pendant la pré-ménopause, moment très particulier et où nos cycles peuvent changer.

La symptothermie s'adapte aussi parfaitement aux cycles irréguliers! Elle permet de connaître le moment de l'ovulation sur la base d'observations réelles et non avec des calculs hasardeux. C'est LA méthode que je recommande aux cycles irréguliers ! D'autant plus qu'elle permet parfois de régulariser le cycle. Mais je vous expliquerai comment c'est possible de vive voix si vous me contactez.

## Quels sont les pour et les contre ?

Pour moi, c'est LA meilleure des méthodes naturelles! Outre sa fiabilité qui égale la pilule (voir ci-après), elle est réversible : on peut passer de la conception à la contraception en un clin d'oeil; elle est « réciproque » car elle associe l'homme, le partenaire, à la responsabilité de la contraception ou de la conception; elle est écologique, car elle est sans effet secondaire; elle autonomise totalement la femme et le couple qui ne dépendent plus de la contraception hormonale. Et plus on est à l'aise avec la méthode, moins on a besoin de s'observer, c'est tout le contraire de la pilule qui demande une attention quotidienne

Côté inconvénients : la phase d'apprentissage va demander d'être un peu patiente et de rester motivée (l'homme aussi va devoir patienter), car il faut souvent 6 mois pour arriver à maîtriser la théorie et la pratique. Autre inconvénient, il faut s'observer pendant la phase fertile du cycle et surtout ne pas « rater » la prise de température lorsqu'elle effectue sa montée (lorsqu'on est en objectif contraception, on ne perd ainsi pas de jours infertiles).

Le petit moins de la méthode, c'est d'arriver à trouver une méthode barrière idéale et surtout qui correspond à chacun pendant la période fertile, si le femme ou le couple est en mode contraception.

La sympto demande une vigilance toute particulière pour l'emploi parfait de la méthode barrière choisie pendant la phase fertile!

Tout ceci est abordé pendant le suivi :) et vous aurez tous les conseils nécessaires à la bonne utilisation de la méthode et aux bons choix !

## Est-ce fiable (indice de Pearl) ?

Oui ! À la différence des autres méthodes (retrait, Ogino ou méthode du calendrier, température seule), la symptothermie sort nettement du lot, en offrant une vraie sécurité

contraceptive. Elle a été modélisée à partir des années 60 par J. Rötzer à partir de l'observation de centaines de milliers de cycles féminins puis elle a fait l'objet d'études scientifiques.

Il convient de distinguer efficacité théorique et efficacité pratique. Un bon apprentissage et la rigueur de l'auto-observation garantissent la fiabilité de cette méthode. La méthode symptothermique affiche un indice de Pearl (taux de grossesses non planifiées) comparable à celui des contraceptifs hormonaux. D'après les études menées sur 20 ans, la symptothermie affiche un indice de 0,4% (0,3% pour la pilule, lorsqu'on ne l'oublie pas, donc 8 % en pratique !). Pour le Quotidien du médecin, les « méthodes naturelles peuvent être aussi efficaces que la pilule ». A condition, bien sûr, que la femme s'observe correctement ! A noter que l'efficacité pratique de la pilule est seulement de 92%, contre 99% en théorie (du fait des oublis fréquents). Bref, la symptothermie fait aussi bien que les hormones de synthèse, Sans les effets secondaires, mais elle nécessite un apprentissage de quelques mois qui rend la femme (et le couple) autonome pour toute la durée de sa fertilité.

L'étude phare qui a consacré la symptothermie : Frank-Herrmann P., Heil J., Gnoth C. et al. (2007) The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behavior during the fertile time: a prospective longitudinal study. Hum.Reprod., 22, 1310-1319.

## Comment commencer la symptothermie ?

Je vous forme et vous suis en symptothermie avec des consultations personnelles à la carte, chez moi à La Rochebeaucourt (24, Dordogne), ou à distance (par skype ou messenger). Pour un bon apprentissage, comptez 5 à 6 mois et autant de séances. A notre première séance, je vous explique les bases de la méthode en fonction de votre profil personnel, et je vous offre un précieux guide de démarrage, un véritable manuel d'apprentissage. Ensuite, nous effectuerons une vérification de vos cyclogrammes pour validation. Je vous conseille d'ores et déjà d'acheter un thermomètre à double décimale, que l'on trouve facilement sur Amazon ou sur le site de Bivea.

Je peux aussi organiser des ateliers, sur demande.

## Vous pouvez passer facilement de la pilule à la symptothermie !

A la fin de votre plaquette ou au retrait du stérilet hormonal, il faut d'abord attendre le retour de vrais saignements (abondants, rouge) pour démarrer. Votre cycle peut mettre quelques mois à redémarrer mais vous pouvez aussi entre temps faire une bonne cure de nettoyage pour aider votre corps à éliminer les perturbateurs endocriniens. On peut aussi commencer tranquillement le suivi même si les premiers cycles peuvent être un peu perturbés le temps de la détox.

## Pourquoi travailles-tu avec la méthode SymptoTherm ?

Tout simplement parce que je pense que c'est la meilleure école symptothermique. Non seulement elle œuvre en faveur d'une connaissance fondamentale pour les femmes (Connais-toi toi-même...), mais elle propose une synthèse remarquable de toutes les méthodes dites

symptothermiques. Christine Bourgeois, la présidente, est une pointure dans son domaine, elle a apporté des améliorations notables (l'icône du nuage jaune par exemple). C'est la créatrice de la symptothermie moderne, avec Harri Wettstein, le créateur de l'application sympto, bijou technologique, encore loin devant les autres.

Pour moi, la méthode SymptoTherm, en plus d'être archi-sûre, est la plus facile à apprendre, avec des règles simples. Ces règles biologiques (c'est le cas de le dire !) sont appliquées par l'algorithme du didactiel sympto qui s'avère même plus précis que l'interprétation manuelle. Avec SymptoTherm, la technologie est vraiment au service des femmes ! Un peu comme autrefois le lave-linge a épargné la corvée du lavoir, l'appli sympto nous évite le travail fastidieux du papier-crayon-gomme... ça libère du temps pour les galipettes ;- ) Mais je peux aussi enseigner la méthode manuelle, dite artisanale, c'est très formateur!

## Quelle est ma motivation pour devenir conseillère ?

Informer ! Comme j'ai toujours aimé. Transmettre une connaissance universelle et participer à la véritable émancipation de la femme dont notre monde a tant besoin.

Une autre motivation m'anime profondément : aider les femmes à sortir de l'engrenage des hormones de synthèse pour leur permettre de préserver leur capital santé et de retrouver le chemin de l'épanouissement, de la connaissance de leur corps, de leurs cycles et de leur autonomie.

Aussi pour aider les couples dans la communication, l'échange, la responsabilité et l'autonomie et la liberté de leur corps.

Depuis février 2022, je me forme en tant que conseillère en symptothermie auprès de Fabienne Goddyn.

## Nécessité de prendre un suivi avec une conseillère

Autonomie, connaissance de soi, intimité du couple renforcé, prévention santé, ce sont de bons arguments pour se mettre à la Symptothermie !!!

Ces arguments qui peuvent vous donner la motivation d'apprendre cette méthode avec patience.

La symptothermie nécessite une formation de départ car sinon on peut buter sur des difficultés de plusieurs ordres : une mauvaise connaissance de la méthode qui la rend compliquée, un conjoint qui désapprouve l'idée, l'avis du corps médical qui les décourage à poursuivre leur démarche, le manque de confiance en ses propres observations lorsqu'elles ne sont pas validées ou corrigées par une conseillère, choix d'une méthode barrière non adaptée ou mauvaise utilisation de la méthode barrière (préservatif, diaphragme, etc...)

## Quelles sont les peurs et les questions les plus fréquentes des femmes vis-à-vis de la méthode symptothermique?

Le principal problème qu'évoquent les femmes lorsqu'elles débutent la symptothermie c'est la difficulté à reconnaître leur glaire cervicale. Personne ne leur a appris cela ! Un autre problème est celui de la confiance en soi, en la capacité à conquérir son autonomie car on a toujours dit aux femmes que cela était impossible en matière de contraception. Certains

mythes à propos du cycle féminin viennent aussi leur savonner la planche : on peut tomber enceinte pendant ses règles (certes, mais pas à n'importe quelle condition et certainement pas avec une pratique correcte de la symptothermie), il peut y avoir une ovulation spontanée pendant un rapport sexuel (cela est faux, car le processus ovulatoire prend du temps).

Parmi les peurs que rencontrent les femmes, il y a aussi celle de leur gynécologue : elles sont nombreuses à redouter l'avis de leur spécialiste au moment d'exprimer leur choix de la symptothermie. Beaucoup de femmes font état de pressions reçues par le corps médical. Parmi les questions fréquentes, on retrouve celle de la fiabilité de la méthode. Dans la mesure où les pouvoirs publics classent la symptothermie parmi les méthodes « réservées aux couples prêts à accepter une grossesse », on peut comprendre leurs craintes !

## Quel investissement minimal est demandé pour un bon apprentissage de la symptothermie ?

**L'investissement demandé aux femmes est de deux ordres : un investissement financier et un investissement personnel.**

Du côté financier, il est hautement recommandé de s'attacher les services d'une conseillère en symptothermie pendant six mois. Il faut aussi se procurer un thermomètre avec deux chiffres après la virgule et un manuel (parfois gratuit).

Du côté de l'investissement personnel, la symptothermie demande de s'observer avec une grande rigueur pendant trois mois avant de pouvoir donner du lest à ses observations. Cette rigueur est indispensable tant que la femme est en période fertile. Passée l'ovulation, l'utilisatrice peut relâcher ses observations jusqu'à la prochaine fenêtre de fertilité. Il ne s'agit donc pas d'une rigueur 24 heures sur 24, mais de quelques minutes par jour sur une période donnée : après les règles et jusqu'à la fin du processus ovulatoire. Plus la femme progresse au fil des cycles, moins cette rigueur est nécessaire.

Quel thermomètre choisir ?

Je vous conseille le Cyclo test lady, qui coûte environ 25€ pour disposer d'un excellent outil. En appoint, ou si vous perdez le premier, vous pouvez aussi travailler correctement avec le One Step. Pour en savoir plus sur le choix du thermomètre, je vous conseille cet excellent article :

<http://www.symptothermie.pro/thermometre-choisir-symptothermie/>

## Quelle est la meilleure application pour pratiquer la symptothermie ?

Attention aux applications mobiles car elles ne sont pas adaptées à la symptothermie. Souvent, c'est la vieille méthode Ogino qui se cache dans l'algorithme, ou la vieille méthode des températures (qu'utilisent par exemple l'appareil Lady Comp ou l'appli Natural Cycle, que je vous déconseille si vous voulez faire de la symptothermie).

Je vous recommande Sympto Star qui est compris dans un suivi avec une conseillère. L'appli sympto est la meilleure à l'heure actuelle, elle utilise les icônes du manuel, elle a été créé

pour et par la symptothermie moderne. Utilisez la pour démarrer mais apprenez rapidement à faire vos cyclogrammes sur papier pour plus d'autonomie !

## Quelle est l'histoire de la symptothermie ?

A l'origine, nous avons le médecin autrichien Joseph Rötzer (décédé en 2010), qui est considéré comme le découvreur de la méthode « sympto-thermique ». Ses premières investigations remontent à 1951. Il s'agissait de trouver une méthode de régulation des naissances compatibles avec le dogme catholique. Après une première publication en 1962 puis un livre en 1965, il faudra attendre 1985 pour la création de l'institut de la régulation des naissances INER Rötzer (institut à but non lucratif de droit allemand). Sensiplan, le CLER et SymptoTherm sont les héritiers de la méthode Rötzer. Christine Bourgeois, présidente de la fondation SymptoTherm, a notamment fait partie de la cohorte Rötzer qui a permis de formaliser la méthode symptothermique, elle est aussi la traductrice de la version française du manuel de Joseph Rötzer, « L'art de gérer sa fertilité ». Sa rencontre avec Harri Wettstein en 1999 a permis la création de la fondation SymptoTherm et de l'application sympto.



Pour plus d'informations :  
**Aurélia Tritsmans 06 82 05 13 06**  
bonheurdesoie@gmail.com