

« J'AI LIBÉRÉ MON CYCLE AVEC LA SYMPTOTHERMIE »

Journaliste indépendante, j'ai été conseillère et formatrice en symptothermie moderne auprès de la fondation SymptoTherm. C'est en enquêtant sur la contraception que j'ai découvert cette méthode naturelle de gestion de la fertilité. Pendant cinq ans, j'ai contribué à sa promotion sur le site Sympto.org. Dans ce cadre, j'ai participé à la rédaction du manuel *La Symptothermie complète – La Contraception - ou conception - écologique pour tous!*, avec Christine Bourgeois et Harri Wettstein. Je prépare actuellement un nouvel ouvrage intitulé *Permaculture de la fertilité*. En attendant, voici ce que j'aimerais partager avec vous.



On me demandait récemment ce que je pense du « droit à l'enfant ».

Je crois qu'avant de répondre à cette question, il faudrait peut-être s'interroger sur le « droit à être fertile » ! Et plus largement sur le droit à disposer d'un corps non trafiqué, non empoisonné. Un corps relié à l'intelligence du vivant. En effet, alors que l'on investit des milliards pour aider les couples à concevoir, peu de ressources sont consacrées à enseigner aux femmes comment fonctionne réellement leur cycle.

Pendant longtemps, j'ai perçu mes cycles comme une mécanique approximative. Une forme de chaos intérieur dont il fallait se méfier. Comme beaucoup de femmes encore aujourd'hui, j'étais incapable d'identifier clairement les différentes phases hormonales, ni de les associer à mon état physique ou émotionnel. Je vivais des symptômes – douleurs, tensions, hypersensibilité – sans jamais les relier à quoi que ce soit d'intelligible.

Jusqu'à mes 36 ans, année où j'ai découvert la symptothermie, j'ai été tenue à l'écart de la lecture de mon propre corps. Ni à l'école, ni chez le médecin, ni dans l'espace public, on ne m'a appris à comprendre

ma nature de femme. Le cycle n'était pas une source de savoir, mais une entrave à la libre expression du désir sexuel. Il fallait maîtriser la fertilité, la gommer, la réguler, de l'adolescence à la ménopause.

Une révélation au fil de l'enquête

À bien y regarder, nous traitons le corps féminin de la même manière que nous traitons nos champs : à grand renfort de molécules de synthèse. Qu'il s'agisse des pesticides ou de la pilule, ces substances sont issues de la même industrie, génératrice de composés « œstrogène-like », c'est-à-dire de molécules mimant l'action des œstrogènes, hormones clés du cycle féminin.

Les agriculteurs bio ont compris depuis longtemps qu'il était fondamental de bannir ces molécules pour préserver la fertilité du sol. Combien de femmes, y compris des écologistes convaincues, continuent pourtant d'utiliser des perturbateurs endocriniens pour gérer leur fertilité ? Bien souvent parce qu'elles ignorent l'existence d'une alternative naturelle, tout aussi efficace. De même, pour gérer la préménopause, phase de « dérèglement climatique » naturel, on emploie

ces mêmes perturbateurs chimiques. Il existe pourtant beaucoup des solutions naturelles pour accompagner l'automne de la fertilité biologique. Dans l'information de première ligne, la symptothermie est présentée comme une méthode marginale, parfois même ignorée du corps médical. À partir de 2013, je l'ai abordée avec prudence, avec mes outils de journaliste. Mais plus j'avais, plus je réalisais qu'il ne s'agissait pas d'une lubie pseudoscientifique. Ce que je découvrais n'était pas une alternative de hippies, mais une connaissance fondamentale honteusement cachée. Ce savoir m'a d'abord fait l'effet d'une bombe intellectuelle. Puis il est entré en résonance avec tout mon être lorsque je l'ai adopté au quotidien.

Une méthode rigoureuse, loin des clichés

La symptothermie n'a rien de lunaire. C'est une méthode d'observation croisée, fondée sur des données physiologiques connues, repérables, objectivables : température basale (prise au réveil), qualité de la glaire cervicale (véritable élixir de vie pour les spermatozoïdes), ouverture du col de l'utérus... Autant



**La journaliste
Pryska Ducoeurjoly,
co-auteure du livre La
Symptothermie complète
– La contraception
– ou conception –
écologique pour tous !**



© Pryska Ducoeurjoly

d'indicateurs précis que chaque femme peut apprendre à reconnaître et à interpréter.

La symptothermie permet de connaître avec précision les phases fertiles et infertiles du cycle. À tel point qu'il devient possible d'affirmer: « fertile à partir d'aujourd'hui » ou « infertile ce soir à partir de 19 heures ». Sans échographie ni tests biologiques coûteux du type bandelettes dosant le pic de l'hormone lutéinisante (LH). Seulement de l'observation, de la rigueur, et un peu d'expérience.

La symptothermie est fiable lorsqu'elle est correctement appliquée: son taux d'efficacité¹ atteint 99 %, comparable à celui des contraceptifs classiques, mais sans les effets secondaires. En réalité, tout va dépendre du sérieux de la pratique... Comme toute démarche d'autonomie, elle nécessite une formation théorique et pratique. Il est préférable de se former auprès d'accompagnantes certifiées (fondation SymptoTherm, école Sensiplan) plutôt que de se fier à une application mobile.

Mis à part Sympto Star et MyNFP, les deux applis les plus sérieuses du marché, beaucoup appâtent la femme par un marketing technologique qui recycle la désastreuse méthode

Ogino², qui a fait tant de mal aux méthodes naturelles. Dans ces applis, aucun algorithme n'est explicite, tout est secret. Cette magie technologique qui se passe de l'observation des signaux corporels est à bannir en matière de sécurité contraceptive. D'un point de vue de formatrice et de conseillère, la symptothermie nous rappelle que chaque femme est unique, tout comme chaque jardin, chaque sol sur lequel on entreprend de cultiver. Son écosystème, son microclimat est personnel, même si des constantes biologiques universelles peuvent être identifiées. Avec l'outil symptothermique, il n'est pas question de prédictions concernant les phases fertiles ou infertiles. C'est une connaissance reposant sur des observations au jour le jour. Cette nuance est capitale pour distinguer cet outil d'autres dispositifs « prédictifs » peu fiables.

Une permaculture de l'intimité

Ce qui frappe le plus dans la symptothermie, ce n'est pas sa performance contraceptive. C'est ce qu'elle transforme en silence: la relation à soi et au couple, avec le retour d'une capacité oubliée, celle de comprendre

et habiter sa nature cyclique. La fertilité n'est plus une abstraction théorique. C'est une pulsation. Une temporalité vivante.

**Après le temps de
l'apprentissage,
la symptothermie devient
un langage. Un dialogue
intérieur qui permet de
reprendre possession de ce
territoire intime que l'on
nous a appris à externaliser.**

Après le temps de l'apprentissage, la symptothermie devient un langage. Un dialogue intérieur qui permet de reprendre possession de ce territoire intime que l'on nous a appris à externaliser. Une image m'est venue: celle de la permaculture. Comme dans les jardins en polyculture, il s'agit ici d'observer les rythmes, d'accepter les saisons, de ne pas forcer. Autrement dit, de voir le cycle comme un écosystème à écouter. Et les fruits sont nombreux!

On nous a souvent dit que la pilule était une conquête. Mais elle a aussi cassé le lien intime entre fertilité et

sexualité. Il ne s'agit pas de rejeter en bloc les avancées historiques qui ont permis aux femmes de s'émanciper avec l'aide de la chimie. Je pose simplement une question : doit-on nécessairement sacrifier le cycle biologique au nom de la liberté de profiter de la sexualité en toute saison ?

L'ingénierie du climat hormonal, sensée libérer la femme, n'a-t-elle pas eu, en parallèle, le triste « avantage » de domestiquer la nature féminine pour la rendre plus adaptable à un système productiviste ? Privée de son cycle naturel, la femme se retrouve hors-sol, désynchronisée de ses propres rythmes, plus facilement ajustée aux exigences de la mécanique du monde moderne. *Quid* aussi du rapport à l'homme, lorsque la nature profonde de la femme est ainsi mise en sommeil ?

La symptothermie, en ce sens, n'est pas une régression. Elle offre une autre manière de vivre sa sexualité et son rapport au monde, sans être chimiquement modifiée. Beaucoup de femmes qui arrêtent la pilule constatent une remontée spectaculaire de leur libido, une meilleure connexion avec leur énergie vitale, intrinsèquement liée aux hormones féminines naturelles.

En associant le partenaire masculin, la symptothermie propose un nouveau modèle : une fertilité partagée, fondée sur l'écoute et la coresponsabilité.

Un nouveau fondement pour le couple

La symptothermie clôturait ce temps où les femmes revendiquaient l'exclusivité de la gestion de leur fertilité. Nombreuses sont celles qui considéraient les contraceptions conventionnelles comme une charge mentale supplémentaire³, avec le fardeau des effets indésirables.



DR

En associant le partenaire masculin, la symptothermie propose un nouveau modèle : une fertilité partagée, fondée sur l'écoute et la coresponsabilité. L'homme acquiert des clés précieuses pour comprendre sa partenaire, dont les cycles émotionnels suivent la dynamique hormonale. Il peut prendre une part active à l'interprétation du cycle.

Ce savoir complice renforce la confiance, nourrit l'intimité et pose les bases d'un féminisme plus sain, en harmonie avec le masculin. Le couple peut s'épanouir pleinement à travers cette pratique vivante de la fertilité qui stimule l'imagination et la créativité sous la couette.

Un acte de souveraineté individuelle et sociétale

Revenir à son cycle, ce n'est pas seulement un choix intime. C'est une démarche d'autonomie. Un refus discret mais radical de la dépendance technologique et chimique. Ne pas s'intoxiquer aux hormones de synthèse, c'est préparer un nid

plus sain pour accueillir, le jour venu, une nouvelle vie. C'est soigner dès aujourd'hui et au quotidien la santé des générations futures.

Ce geste, apparemment personnel, porte en lui des répercussions collectives. Dans une époque obsédée par le contrôle, l'optimisation, la performance, la simple idée qu'une femme puisse faire confiance à ses propres signaux physiologiques paraît presque subversive. Choisir la symptothermie, c'est dire : « Je peux cultiver ma fertilité sans médiateur extérieur. Je prends soin de l'avenir ici et maintenant, au cœur même de ma biologie. » C'est une autonomie que personne ne peut confisquer. Une souveraineté douce, profonde, intérieure.

Partout dans le monde, des femmes se lèvent pour défendre le vivant. L'Indienne Vandana Shiva⁴, icône de l'écoféminisme, rappelle que l'émancipation passe par l'éducation, l'accès aux savoirs et l'autonomie économique. Depuis plusieurs décennies, d'autres mouvements ont soutenu cet « empuissancement » du



© Pryska Duceurjoly

féminin : la « gyn'écologie *self-help* », le renouveau du féminin sacré, la redécouverte des savoirs ancestraux des guérisseuses et l'essor du néo-chamanisme. Tous réaffirment un lien profond entre la femme et la nature. La symptothermie s'inscrit pleinement dans ce grand mouvement de reconnexion. Depuis les années 2010, elle conquiert de plus en plus d'adeptes. Rares sont celles qui, bien accompagnées, reviennent en arrière. Beaucoup trouvent également le soutien d'hommes bienveillants, désireux de préserver la santé féminine et l'autonomie du couple. Après des décennies d'artificialisation du cycle, la symptothermie redonne à la femme sauvage son pouvoir naturel. Elle travaille avec sa symphonie hormonale, et non contre elle. La libération qu'elle propose est bien plus intégrale. En restaurant le lien entre fertilité, sexualité et conscience, cette voie peut contribuer à féconder une transition collective vers un monde plus respectueux, pleinement enraciné dans l'intelligence du vivant. •

> Pour démarrer en symptothermie

- Sympto.org

Le site de la fondation SymptoTherm propose l'ouvrage *La Symptothermie complète* en téléchargement libre. Il est à la fois le mode d'emploi de son application mobile Sympto et le détail de cette connaissance. Soit une formation en ligne en symptothermie moderne avec un réseau de conseillères affiliées.

- Symptothermie.info

Le site de la méthode Sensiplan, avec un réseau de conseillères et le manuel *Naturel et fiable*. Une application mobile a été développée en parallèle : MyNFP.

- iner.org

Le site qui poursuit le travail des découvreurs de la méthode symptothermique de régulation naturelle des naissances, Joseph Rötzer (1920-2010) et sa fille Elisabeth (née en 1951), et du manuel historique *L'Art de vivre sa fertilité* (Christine Bourgeois/Nouvelle Cité, 1999).

Après des décennies d'artificialisation du cycle, la symptothermie redonne à la femme sauvage son pouvoir naturel. Elle travaille avec sa symphonie hormonale, et non contre elle.

Notes

1. « Études scientifiques et fiabilité de la symptothermie », sympto.org, 2022. [<https://sympto.org/3/fr/sympto/etudes-cliniques>].
2. Quoiqu'elle porte le nom du Japonais Kyusako Ogino (1882-1975), c'est le gynécologue autrichien Hermann Knaus (1892-1970) qui développa la méthode de contraception naturelle dite du calendrier, qui s'appuie sur les périodes de fertilité du cycle menstruel pour prévoir les rapports sexuels afin d'obtenir une grossesse ou pour s'en prémunir.
3. À propos de la charge mentale et des effets indésirables des contraceptifs, voir le livre de Sabrina Debusquat, *J'arrête la pilule*, Les liens qui libèrent, 2017.
4. Tariant É., « Vandana Shiva, celle qui dit non à la marchandisation de la vie », *Nexus* n° 155, novembre-décembre 2024, p. 80-89.