

La Symptothermie complète

*La contraception – ou conception –
écologique pour tous !*

R. Harri Wettstein
Christine Bourgeois
Pryska Ducoœurjoly



Édition
2018



Édition 2018 du manuel **La Symptothermie complète**

Première édition 2004 - Deuxième édition 2013

Le présent manuel, offert en libre accès sur le site sympto.org, est destiné à soutenir les femmes et les hommes dans la découverte de la symptothermie scientifique. En l'achetant sur Amazon vous contribuez à soutenir cette cause. Pour nous différencier d'autres symptothermies modernes, le mot « symptothermie » sous-entend toujours l'adjectif « scientifique », qualification propre au didacticiel de sympto.org.

Pour tout apprentissage sérieux et fiable, la Fondation recommande de solliciter les conseils d'une conseillère dûment formée. Étant donnée la spécificité de chaque cas, nous savons d'expérience qu'un soutien personnalisé est indispensable au cours des six premiers mois. Si, à la lecture du livre, vous décidez de passer à la pratique, n'hésitez pas à nous contacter : SymptoTherm saura vous orienter vers des conseillères compétentes. Vous pourrez ainsi plus rapidement conquérir votre propre autonomie dans la gestion de votre fertilité ! Tel est en effet notre principal objectif.

Éditions Fondation SymptoTherm

CH-1132 Lully, Suisse. Tél. +41 21 802 44 18

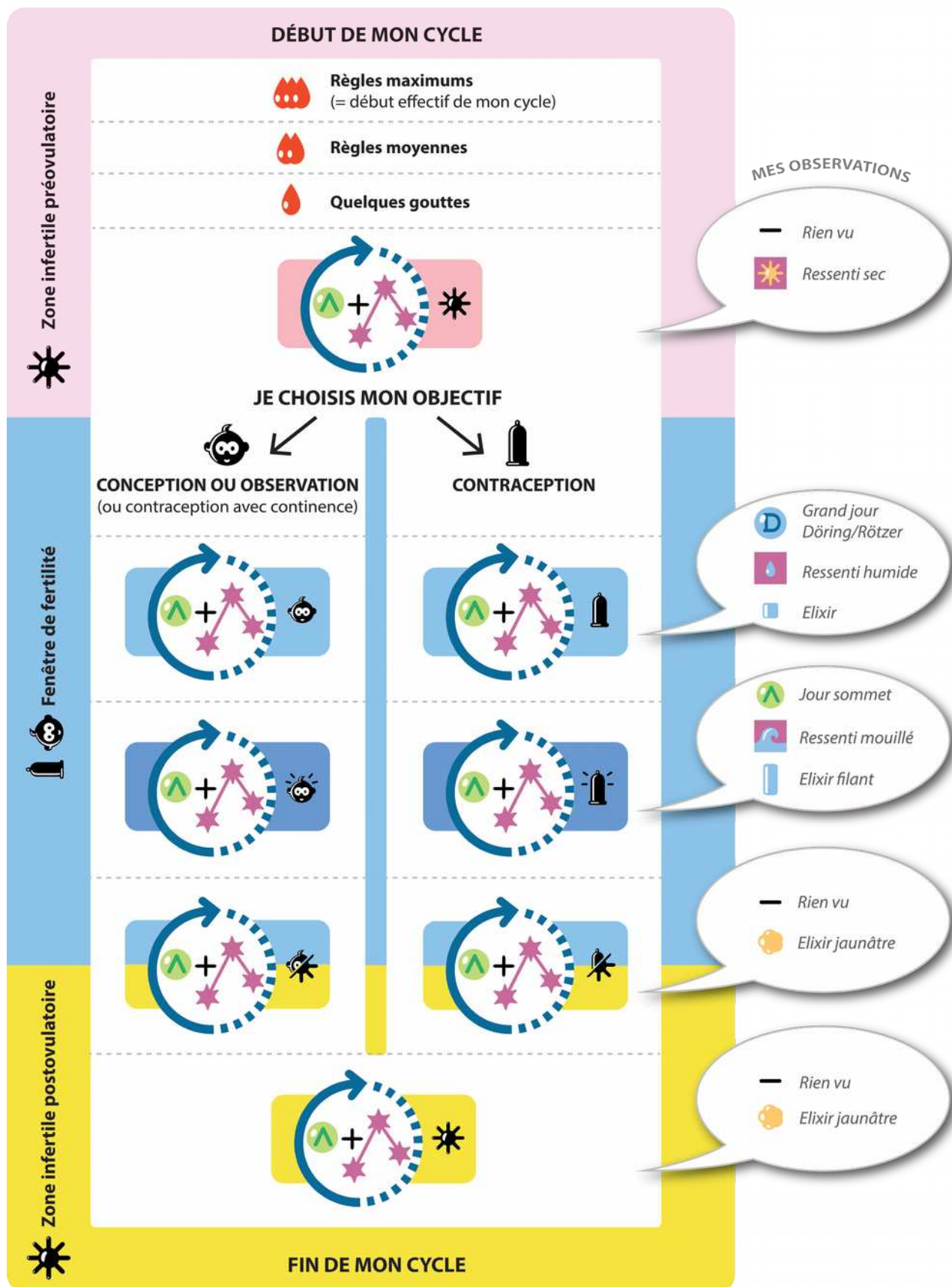
info@symptotherm.ch

www.symptotherm.ch

sympto.org

© Fondation SymptoTherm et auteurs, voir page 127

MON CYCLE EN IMAGES*



* Retrouvez toutes les explications détaillées des icônes dans ce manuel ou en cliquant sur chacune des icônes dans l'application sympto.

Un exemple de cyclogramme type

Cyclogramme : nom donné au graphique complet reflétant l'évolution du cycle. Ce cyclogramme peut aussi être rempli à la main. À la fin, vous trouverez un cyclogramme vierge à imprimer pour une pratique manuelle (sans appli mobile). Vous pouvez aussi le télécharger sur sympto.org.

Nous vous invitons à consulter les vidéos explicatives sur symptothermie.com (notamment *Sympto Easy*).

Légende du cyclogramme ci-après :

Bande bleue du haut (de gauche à droite) : le grand chiffre indique le numéro du cycle observé avec *sympto* (ici le troisième), suivi de votre nom ou email et un code interne. Ensuite est visible le choix de votre prise de température, ici orale 🗑️, ainsi que l'objectif du cycle, la contraception ⚡. Les autres objectifs étant la conception 🍷, la connaissance de son cycle 👁️ et « accepter ce qui vient » 🌱.

À droite de ces choix, à refaire ou à confirmer à chaque cycle, apparaît le petit 🕒 et le grand 🕒, le grand 🕒 étant en principe le début de la phase fertile dans ce cycle.

Enfin, à droite, une indication sur le cycle le plus court 🔄 et son amplitude 📏 qui permet de calculer le cycle le plus long. Ces deux chiffres n'ont aucune incidence sur le calcul de *sympto*. Ici : de ces 3 cycles, le plus court compte 30 jours, le plus long 32.

Milieu : l'évolution de la prise des températures sur le fond des couleurs de fertilité rose, bleu clair, bleu foncé et jaune, le bleu couvrant la fenêtre de fertilité.

Dessous : indications de l'élixir, observable de l'extérieur, par la vue et le toucher, par exemple 🧊, séparé du ressenti interne non visible, par exemple 🌡️.

Tout en bas : dans cette zone, la femme peut cliquer sur un ou plusieurs facteurs qui risquent de perturber son cycle, par exemple "fait la fête", et elle peut compléter par une note ses impressions dans la zone des températures. Le symbole du préservatif (ou tête du bébé par défaut, visible à la p. 3) se met indépendamment de l'objectif.

NB : Dans cet exemple, la première « fausse montée » est due au changement de prise de la température (buccal → rectal), comme c'est marqué dans le cyclogramme. Les femmes commencent souvent avec un thermomètre classique. Dès que possible, il faut opter pour un thermomètre à double décimale, dit basal. Par ailleurs, chaque thermomètre a son propre étalonnage. Ce qui est intéressant dans ce cyclogramme, c'est l'étoile creuse, qui est une situation courante dans le cas d'une montée de température précoce, en léger décalage avec les signes d'observation externes. Nous y reviendrons largement.

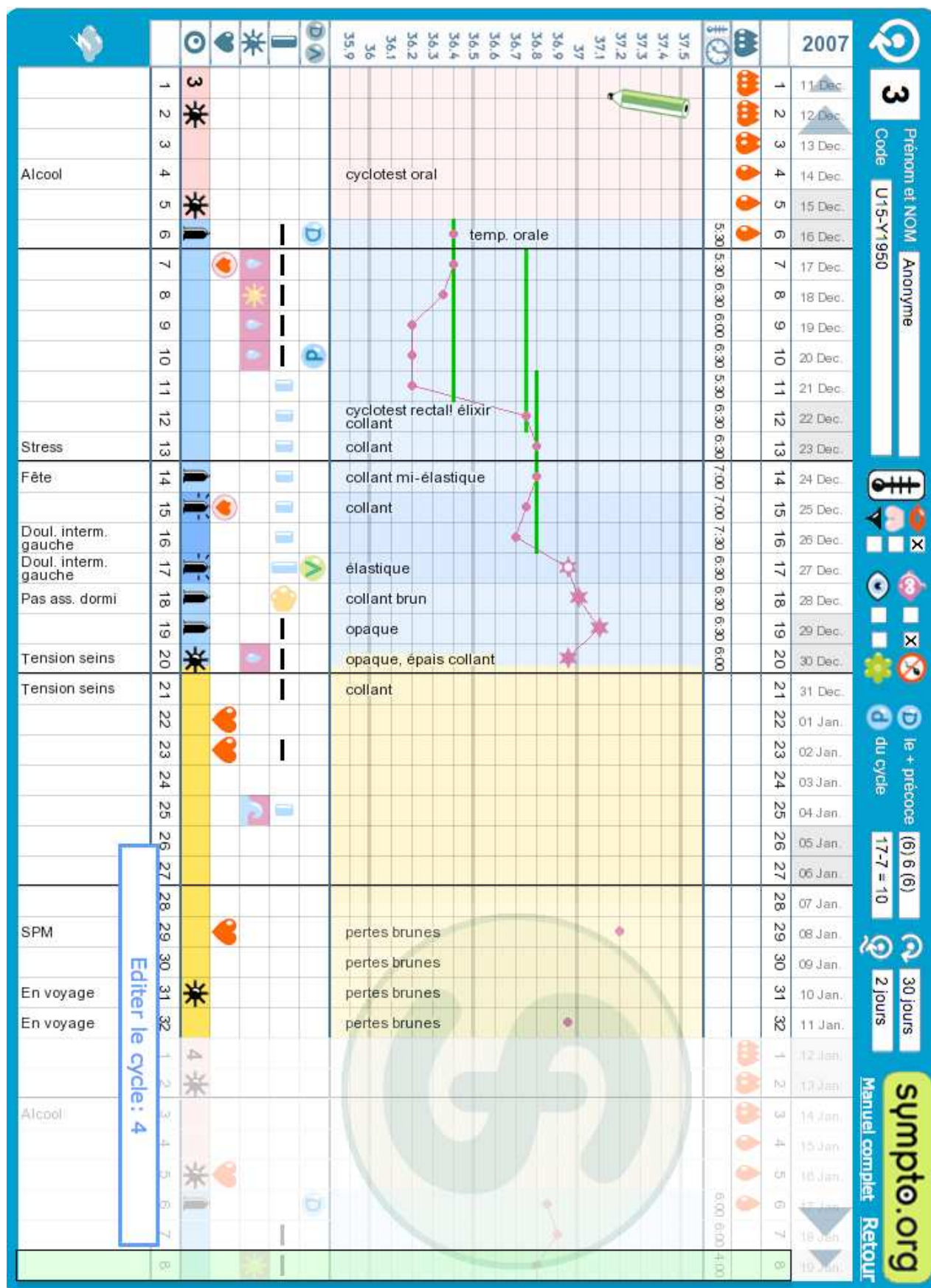




Table des matières

Mon cycle en image.....	3
Un exemple de cyclogramme type.....	4

INTRODUCTION : SYMPTO, UN TOUT NOUVEL OUTIL.....8

PARTIE 1 : UN SURVOL DESTINE AUX FEMMES ET AUX HOMMES.....15

« Sympto-thermie » – jamais entendu.....	16
Le double contrôle : noyau de la symptothermie.....	16
Objectif : vous simplifier la vie !.....	17
Vous n'êtes pas seule dans votre démarche.....	18
Et les hommes ?.....	18
Fertilité féminine : rappels.....	20
Une aide en cas d'hypofertilité.....	21
Cycle de grossesse : calculer le terme sans stress	23
Le cyclogramme avec la température au réveil	25
Le Jour sommet (JS) 📈 : identifier le début et la fin de la fertilité avec l'éllixir.....	26
Illustrations des différents élixirs 📊 📈 📉	28
Les principales combinaisons qui génèrent un Jour Sommet.....	30
Mode Billings 📊 (mode sans température).....	31
La phase bleu foncé : très fertile.....	32
Début de la phase fertile : une notion-clé, le jour Döring-Rötzer (JDR) 📈	33
Ouverture de la fenêtre de fertilité.....	35
Fermeture de la fenêtre de fertilité.....	37
Trois situations illustrées pour comprendre.....	40
Menstruations et les saignements intermenstruels : distinction capitale.....	47
Le mode autopalpation.....	49
Un doute sur l'éllixir ? Le test du verre d'eau !	50
Sexualité et fertilité.....	51

PARTIE 2 : LE LANGAGE SYMPTO.....	53
La loi fondamentale de <i>sympto</i> : le véritable Da Vinci Code.....	54
Programme à la main pour la symptothermicienne « artisanale ».....	61
TABLEAU DE PILOTAGE.....	62
Les options d'observation : libérez-vous de vos ambivalences !.....	63
Ligne 1 : Menstruations	65
Ligne 2 : La bonne technique pour saisir vos températures.....	68
Ligne 3 . L'éllixir de vie pour les spermatozoïdes	75
Ligne 4 . Le ressenti interne – votre sixième sens	79
Les 8 corrélations indispensables entre élixir et ressenti.....	82
Ligne 4 (suite) . Autopalpation du col de l'utérus	84
Ligne 5 . Rapports sexuels (RS)	87
Ligne 6 . Remarques & Incidents	92
Ligne 7 . Allaiter avec joie	93
Ligne 7 (suite) . Pré-ménopause	101
Ligne 8 . Réglages personnels.....	103
 PARTIE 3 : SYMPTO, POUR LES EXPERTES.....	 108
Le mode Experte : un réglage spécial.....	109
Ajuster un JS grâce à un ressenti	112
Subtilités et nouvelles variantes du Jour Sommet avec 🍷 ou 🌊.....	114
 CONCLUSION : SYMPTOS, I have a dream.....	 118
Vue sur le back-office.....	121
Pour aller plus loin	122
Cyclogramme vierge pour l'usage manuel	123
Index lexical.....	124
Licence et conditions de reproduction du manuel.....	127





Introduction

SYMPTO : un tout nouvel outil

-  **Connaître son cycle avec précision : les jours fertiles, très fertiles et les jours non fertiles.**
-  **Favoriser une conception par l'observation des signes de fertilité.**
-  **Maîtriser et pratiquer une contraception écologique sans risque, aussi efficace que la pilule.**

Bien que les effets secondaires des contraceptions chimiques soient désormais bien connus, il est encore difficile pour les couples de trouver des alternatives sans risque qui présentent le même degré de fiabilité. Or il existe des méthodes efficaces pour connaître avec précision les périodes de fertilité ou d'infertilité de la femme.

Dans la présente refonte complète de l'Approche symptothermique (AST), appelée dans ce manuel « la symptothermie », nous présentons cette méthode à partir des innovations de *sympto*. Ce didacticiel s'inscrit dans les possibilités époustouflantes d'internet et des téléphones portables, les smartphones. L'ère récemment entamée par les applications mobiles a donné une nouvelle chance à la symptothermie. *Sympto* – le programme sur téléphone portable relié au site du même nom et complété par les révélations de ce manuel – représente une nouveauté mondiale : la première contraception écologique efficace et tout à fait agréable à gérer.

Nous sommes pourtant d'avis que la femme doit être à même de remplir le diagramme de son cycle à la main et de savoir l'interpréter correctement afin d'atteindre une vraie autonomie. C'est un des buts de la première partie, l'autre étant de faire un tour d'horizon que nous recommandons tout particulièrement aux hommes. Toutefois, l'acquisition d'une compétence manuelle peut être largement simplifiée par des outils électroniques comme *sympto*, dont le tableau de pilotage est le sujet principal de la seconde partie.

L'époque des indicateurs de fertilité électroniques, basés sur le simple calcul de la température, n'est pas révolue. Ces gadgets des années 80 nuisent à la symptothermie

scientifique et l'empêchent de faire enfin sa percée sociale. Leurs constructeurs font miroiter aux femmes les capacités magiques de ces indicateurs : ils seraient capables « d'apprendre à partir des cycles individuels » et d'optimiser l'indication de fertilité grâce à des « statistiques ». Impossible. Une prise de température peut à tout moment être perturbée, par exemple par un manque de sommeil, elle doit donc être « mise entre parenthèses », c'est-à-dire enlevée après coup, lorsque la femme se rend compte que sa courbe de température présente une anomalie. Aucune machine ne pourra jamais acquérir cette compétence, aucune ne pourra anticiper des sautes d'humeur ou d'autres événements imprévus dans le cycle ! Le cycle féminin, même le plus régulier, s'inscrit dans une composante psychosomatique et reste donc potentiellement imprévisible.

Le paradigme de la symptothermie souscrit justement au renoncement définitif à toutes les théories basées sur le calendrier (ou méthode Ogino) qui font toutes de faux pronostics. La symptothermie est la seule réponse à l'échec de ces théories.

Quant à l'efficacité contraceptive, il suffit que la femme puisse se dire « aujourd'hui je suis fertile » ou « aujourd'hui, je ne suis pas fertile ». Que lui sert un faux pronostic lui annonçant la date fantaisiste de sa prochaine ovulation ? Ce qui compte, c'est qu'elle connaisse le jour où elle entre dans la phase de ses jours fertiles, très fertiles, ainsi que le jour de transition où elle quitte sa fenêtre de fertilité. Sur sympto.org, la femme continue à faire elle-même ce qu'aucun dispositif médical ne pourra jamais faire à sa place, à savoir :

- a) introduire de bonnes observations,
- b) utiliser correctement le langage des icônes,
- c) détecter les facteurs ayant une incidence sur son style de vie,
- d) savoir si, en regardant vers son passé récent, elle doit ajuster les informations perturbées, soit en les enlevant (et en les mettant entre parenthèses), soit en les modifiant.

S'il fallait, le jour précis de l'ovulation peut se déterminer par une échographie, jamais à travers les symptômes observables par la femme elle-même, et encore moins par les pronostics ou statistiques. La raison est évidente : on sait que la première phase du cycle, dominée par les œstrogènes, peut se prolonger en raison d'un stress ambiant ou émotionnel. Ce genre de perturbation est intrinsèquement imprévisible. Malgré cette évidence, sur les marchés Google Play Store, Apple App Store et autres, de mauvais farceurs prévisionnistes sévissent, même sous couvert de symptothermie, portant ainsi un grave préjudice à la seule et unique méthode fiable.

Doter la bonne théorie sur le cycle féminin du meilleur outil d'interprétation, est une chose – c'est grandement fait avec *sympto* ; être disponible à intégrer ces éléments dans son quotidien de manière appropriée, en est une autre. En dernier lieu, sont décisives la capacité et la volonté d'appliquer la symptothermie au quotidien. Tout un programme pour une femme en phase d'apprentissage sur *sympto*. En dépit de son engouement théorique pour la symptothermie, elle doit surtout être prête à s'engager dans un processus d'apprentissage heurtant peut-être son style de vie. Le savoir symptothermique ne tombe pas du ciel ; il représente une construction sociale.

La contraception qui en résulte, est faussement appelée « contraception naturelle » ; il s'agit bien au contraire d'une contraception culturelle ayant véritablement intégrée l'écologie. Nous parlerons de « contraception écologique ».

Pendant tout son apprentissage, la femme aura intérêt à introduire un maximum d'observations afin d'apprendre un maximum sur elle-même et la méthode (et non pour collecter des statistiques). Il faut compter quelques cycles d'observation, cette durée

dépendant aussi de la complexité de son profil de santé et du bon déroulement de son cycle. Dès qu'elle aura acquis une certaine compétence, elle pourra se limiter à un minimum d'observations. Le défi réussi de *sympto* est d'avoir rendue la symptothermie aussi simple, conviviale et abordable que possible sans pour autant mettre en danger la sécurité contraceptive. Exprimé en jargon symptothermique : *sympto* a pour tâche de rendre la *fenêtre de fertilité* aussi restreinte que possible d'une part et, de l'autre, de permettre une identification optimale des jours les plus fertiles autour de l'ovulation. *sympto* a pour mission de soutenir la femme dans ce processus d'apprentissage ou d'approfondissement à travers des messages de motivation, d'erreur et d'autres indications didactiques.

Il est inutile de présenter dans ce manuel ces messages de manière systématique. Ils sont conçus comme des balises qui s'affichent sur le chemin de l'utilisatrice. Personne ne peut dispenser la femme de cette promenade de découverte en utilisant le didacticiel *sympto* in vivo. Pour la femme avertie qui, après avoir cliqué au hasard sur les fonctionnalités, curiosité tout à fait normale, prend connaissance de ces textes au fil de ses cycles, ce manuel représente un guide et un ouvrage de référence complet.

Les écoles symptothermiques catholiques auxquelles nous devons pourtant notre savoir de base – qu'elles soient remerciées ici – et dont certaines, de surcroît, peuvent présenter des études cliniques consistantes, publiées dans les meilleures revues médicales (voir sur sympto.org), prétendent que seule une interprétation effectuée à la main serait suffisamment fiable. Ce reproche était tout à fait justifié dans le contexte des indicateurs de fertilité électroniques rigides ; cette réserve s'estompe totalement face à *sympto*, didacticiel numérique qui se limite à affranchir les femmes des tâches qu'un ordinateur accomplit plus rapidement et avec plus de précision, à savoir :

a) l'interprétation des courbes de températures difficiles, combinées avec ou sans glaire cervicale, afin de fermer la fenêtre de fertilité.

b) le calcul du Jour Döring-Rötzer, moment important à repérer qui ouvre en général la fenêtre de fertilité peu après les menstruations.

c) l'indication du cycle le plus court et plus long, qui n'a pas d'influence sur la fenêtre de fertilité mais qui permet à la femme de se situer au niveau de sa santé et de son rythme de vie.

Chez les femmes enceintes, apparaît au bon moment l'annonce du jour de naissance présumé : *sympto* devient ainsi un journal de bord idéal lors de la grossesse. Chez les femmes allaitantes apparaît au bon moment une annonce pour qu'elles débranchent le programme d'allaitement et retournent au programme symptothermique normal. Nous avons renoncé aux annonces hasardeuses comme cette indication qui vous dit à quel moment avoir des rapports sexuels pour que votre progéniture naisse à l'anniversaire de votre arrière-grand-père... Ce genre d'appâts à fort taux de retour publicitaire nous rebute profondément. Par ailleurs, inutile de compter les multiples facteurs qui rendent un tel pronostic futile et trompeur !

En dernier lieu, rappelons qu'une observation menée à bon escient est primordiale à la réussite de la symptothermie. Ce savoir-faire tout à fait scientifique reste le parent pauvre de nos systèmes éducatifs, trop portés sur le cérébral. À part cela, bien entendu, même la meilleure observation peut être compromise par des problèmes de santé ou des conflits relationnels. *sympto* fut conçu de façon à pouvoir intégrer et pallier au mieux les défauts d'observation pour autant que ces manquements ne mettent pas en péril la sécurité contraceptive.

C'était un compromis, une synthèse subtile et sophistiquée à trouver. Dès que cette synthèse est brisée, *sympto* est mis hors-jeu et persiste à rester dans la phase bleue, potentiellement fertile. Au pire, une observation fausse ou manquante ou encore introduite par une personne malveillante vis-à-vis de la contraception écologique, peut « ruser » le système et faire apparaître une fausse fenêtre de fertilité ou d'infertilité. Pour cette raison, nous ne cessons d'insister sur le fait que la sécurité contraceptive ne peut être garantie sur *sympto* que si, et seulement si, son utilisation a été entreprise avec compétence et aussi honnêteté vis-à-vis de soi-même. Malheureusement, la compétence d'observation n'existe encore que très sporadiquement chez les femmes et les médecins. Grâce au service de conseil proposé dans la messagerie du compte personnel de la cliente, nous nous efforçons de former correctement les femmes à la bonne utilisation du didacticiel mais aussi, bien sûr, à la méthode elle-même.

Lors de l'apprentissage de la symptothermie, toutes sortes de refoulements ou de « bonnes vieilles habitudes » sont ébranlées et se révèlent. Prenons l'exemple d'une ovulation qui tarde à venir. Ce facteur de stress a probablement déjà existé auparavant mais la femme ne s'en était pas rendue compte. Or, grâce à l'observation méthodique, des refoulements liés peut-être à une santé fragile font surface. Une mauvaise alimentation, un style de vie stressant, devenus des habitudes, sont brutalement remis en question. Parfois, la relation de couple peut glisser dans une crise. Dès lors, il devient d'autant plus important que les partenaires échangent ouvertement, par exemple une fois par mois, sur tout ce qui se passe au niveau de leur vie sexuelle et relationnelle.

Si l'homme ne se solidarise pas spontanément aux efforts menés par sa femme dans la mise en place de la symptothermie, il devient urgent de travailler sur la relation du couple. Le pionnier Joseph Rötzer nous rappelait périodiquement que la symptothermie est un chemin à deux. Elle se présente comme une chance pour le couple pour autant qu'il soit prêt à travailler en permanence sur sa relation. Santé et relation du couple, voilà les deux axes forts de l'observation symptothermique, avec une responsabilité partagée.

Lors du processus d'apprentissage, la conseillère, l'interlocuteur féminin, représente un guide essentiel. Sur *sympto*, elle pourra soutenir et rassurer la femme dans sa féminité grâce à son exemple et son expertise. Ce service d'apprentissage online est un atout au regard de l'interprétation manuelle qui oblige la femme à scanner son cyclogramme et à l'envoyer par courriel à une conseillère. Sur *sympto*, la conseillère dispose d'un accès direct au cyclogramme de sa cliente, au profil de santé ainsi qu'à ses interrogations et inquiétudes. La conseillère peut opérer, si nécessaire, des modifications directement sur le cyclogramme de sa cliente (qui en est informée) et ainsi accélérer son apprentissage et la rendre plus vite autonome. Elle peut communiquer avec n'importe quelle femme dans n'importe quelle langue, à n'importe quel endroit au monde s'il le faut, les limites géographiques n'existant plus avec internet.

Ce sont quelques avantages indéniables du numérique dont on ne saurait se priver. À mentionner aussi le cadre didactique que *sympto* propose à l'utilisatrice, la motivant à maintenir une certaine discipline sans laquelle tout processus d'apprentissage ou d'approfondissement serait compromis. D'expérience, nous savons que lors de la confection manuelle du cyclogramme, avec crayon et gomme, la femme a quelque fois tendance à « relâcher l'effort » au bout de quelques mois ou années, à faire des erreurs fatales ou à tomber plus facilement dans le piège d'une surestimation de ses compétences. *sympto*, par ses messages didactiques, garantit une rigueur minimum.

Mais paradoxalement, c'est bien l'autonomie optimale que nous visons, qui n'a finalement plus besoin de la gestion de la fertilité par *sympto*. En s'observant correctement pendant quelques années, la femme apprend à véritablement sentir l'arrivée et la fin de sa fertilité. Elle fera peut-être d'abord l'économie des prises de températures : *sympto*

dispose d'un programme simplifié, spécialement conçu pour cette situation, le mode Billings, inspiré de la Méthode Billings (Billings Ovulation Method™) ; finalement, elle ne remplira peut-être même plus de cyclogramme du tout ! Cet aboutissement n'est pas possible pour toutes les femmes, ou peut-être ne l'est-il que pendant les phases de vie plus calmes et équilibrées. Pour ne rien risquer, reste *sympto*. Si jamais cet outil permettant d'apprendre à mieux se sentir, à s'observer et à gérer ses cycles, se rendait ainsi superflu, ce serait tant mieux !

Un fondement nouveau pour la sexualité et la relation

De partout, les associations symptothermiques chantent les louanges d'un parcours de vie libéré des hormones de synthèse. C'est tout à fait juste. Pourtant, elles n'ont pas réussi à enthousiasmer les jeunes femmes qui, dès le début de leur puberté, s'intoxiquent avec la pilule contraceptive pour avoir, selon leur prescripteur, une peau sans acné, des règles moins douloureuses, des seins plus volumineux, sans même se rendre compte que cette pilule sert avant tout à la contraception...

Les laboratoires ont développé un marketing puissant et dépensent des milliards en communication pour rendre les jeunes femmes « accrocs » à leurs produits. Le préjugé – pernicieux, voire perfide – selon lequel la méthode symptothermique serait « compliquée » et « peu sûre », est enraciné profondément dans les mentalités, également via une éducation sexuelle publique infiltrée par les laboratoires. Dans les livres de biologie que la jeunesse étudie à l'école, tout ce savoir est cruellement absent, faussé ou occulté. Sous couvert d'une pseudo neutralité du langage, tout semble programmé dans ces manuels pour assujettir la jeunesse à l'industrie pharmaceutique...

Du côté des hommes, cette ignorance fait aussi des ravages et... un nombre élevé de vasectomies, sans que l'urologue ait présenté la symptothermie comme une alternative possible, donc sans vraiment avoir tenté d'obtenir le consentement éclairé du patient.

sympto veut en finir avec toutes ces idées reçues : chaque jeune fille sur terre a le droit de s'observer de manière ludique et simple, avant même de commencer sa vie sexuelle, chaque couple a droit à cette connaissance élémentaire du corps de la femme.

sympto n'est pas une langue morte ; l'apprendre signifie l'exercer et l'appliquer. Rien de mieux donc que d'ouvrir un compte utilisateur sur *sympto* où vous rencontrerez des messages didactiques propices à façonner en vous les bonnes habitudes. Au fond, vous découvrirez toutes les informations pertinentes dans les messages du jour, dans les messages de motivation et d'erreur ainsi que dans le défilé quotidien des textes concernant les éléments clés de la symptothermie. L'explication des symboles apparaît dans une fenêtre lorsque vous effleurez une icône. Nous ne pouvons développer cette logique ici ; elle se dévoile au fur et à mesure de votre parcours sur *sympto*.

Vous ne serez pas confrontée, dans l'application, à un défilé de textes juridiques et fastidieux (comme c'est souvent le cas sur internet), mais vous côtoierez la substantifique moelle de la symptothermie. Les développements suivants ne pourront donc faire l'économie d'une utilisation concrète ; en revanche, ils seront plus détaillés, pointus et présentés de manière continue et exhaustive.

sympto applique le principe du *learning by doing*. Dans cet ouvrage, nous présenterons le langage *sympto* comme un outil facilitant l'enregistrement des observations pertinentes et, ce faisant, nous en profitons pour approfondir le savoir de base pour consolider sa cohérence, ce qui permettra à la femme et au couple de cheminer vers une relation autrement plus riche, plus épanouie.

L'essor des applis mobiles dédiées au suivi du cycle féminin

À l'heure actuelle, du fait de la désinformation par rapport à la symptothermie scientifique, nous subissons une concurrence plus que déloyale, sur les App Store et Play Store (Android) de la part de programmes sirènes, basés sur la méthode du calendrier, qui font du tort à *sympto* autant qu'aux bons programmes..

Vous trouverez bon nombre de « programmes d'ovulation » parfaitement futiles qui semblent avoir un succès énorme. Reste la question de savoir si les femmes s'observent sérieusement. Personne ne le sait puisque ces programmes sont du type *standalone*, donc sans synchronisation des données sur des comptes visibles (et confidentiellement) par des spécialistes. Sur ces programmes, les femmes ne peuvent pas être accompagnées convenablement par une conseillère.

Ce que nous déplorons surtout, c'est l'usage de termes et de signes de fertilité répartis dans de multiples options qui laissent croire aux femmes qu'elles ont entre les mains une application aussi savante que *sympto*. Il ne s'agit le plus souvent que de la méthode Ogino, un simple calcul et un algorithme peu coûteux. De nombreuses app' proposent par exemple mille et un adjectifs pour décrire les élixirs féminins, mais cela reste de la poudre aux yeux marketing car l'application n'ouvrira pas la fenêtre de fertilité pour autant. Avec de graves conséquences pour la sécurité contraceptive.

Démasquer une telle imposture est très simple : toute application qui vous demandera au début d'entrer la moyenne de vos cycles puis vous annoncera votre prochaine ovulation est très probablement une *fake App*, un SOUP (Software of unknown pedigree), terme utilisé pour désigner des systèmes logiciels d'un niveau de sécurité critique développés via une méthodologie inconnue. Voir notre article sur notre blog « [Pourquoi sympto n'est pas un dispositif médical](#) ».

À la base, nous saluons toute concurrence loyale comme celle de mynfp.de qui reprend fidèlement Sensiplan. Ce site nous a donné beaucoup d'idées intéressantes dans la phase de développement en 2006. Nous pensons notamment au trait — (« je n'ai rien vu ») qui, pour l'interprétation automatique, apporte une sécurité non négligeable. De même, nous avons adopté le principe des 5 jours consécutifs au « Jour Sommet » qui précise qu'une montée reçoit des étoiles pleines pour autant qu'elle ne s'amorce pas plus tard qu'au jour 5 après le JS. Dès que la montée débute 6 jours après le JS, *sympto* n'affiche plus que les 5 étoiles creuses. Ce principe a été intégré dans notre Da Vinci Code (voir p.57). Il est très regrettable que mynfp.de ait supprimé ultérieurement le trait (marquant une observation négative fondamentale) et le principe des 5 jours à la demande de certaines utilisatrices, tant et si bien que ce programme d'interprétation a selon nous perdu en concision et précision, donc aussi en sécurité. Une comparaison objective de ces systèmes s'impose désormais.

Chaque système, même le « meilleur » qui n'existe sûrement pas encore, comporte ses contraintes techniques. Si, par exemple, l'utilisatrice n'a rien mis au niveau des observations et qu'elle veut juste entrer sa température, un message de rappel l'empêchera de valider. En cliquant une deuxième fois, elle peut passer outre ce blocage. Il existe alors de rares femmes qui, dans cette situation, n'osent pas cliquer une deuxième fois et nous demandent de l'aide ! Il est primordial de savoir que toutes les notations peuvent être placées ou modifiées à n'importe quel moment de la journée et n'importe quel jour ; ainsi les corrections sont toujours possibles. *sympto* n'est pas une boîte magique ou un dispositif médical mais un outil didactique à part entière.

Mais dans leur grande majorité, les femmes s'habituent très vite à un cadre bien fait lui facilitant l'apprentissage et la gestion pour autant qu'elles acceptent cet apprentissage. Le

vraie difficulté est là ! La plupart des femmes ne pensent pas qu'elles aient des choses essentielles à apprendre sur leur cycle, baromètre de leur santé. Conclusion : les contraintes sur *sympto* furent conçues de manière à influencer positivement sur le processus d'apprentissage ou d'approfondissement.

L'ère récemment entamée par les applications pour smartphones a donné une nouvelle chance à la symptothermie. Un changement de mentalité, induit par la désaffection croissante envers la contraception chimique, semble se dessiner et nous remplit d'espoir. Que ce manuel puisse éveiller et aiguïser un esprit critique véritable, déclencher une vraie discussion et offrir une base solide à la nouvelle génération.

Harri Wettstein, créateur du didacticiel *sympto*



Une subtile synthèse des écoles de symptothermie classiques

La symptothermie de *sympto.org* a intégré les éléments cliniquement testés provenant de plusieurs écoles symptothermiques, elle en a fait une synthèse et clarifié les points controversés. Des apports substantiels proviennent de Sensiplan allemand (le grand jour Döring), de l'institut INER-Rötzer autrichien (la montée de température dotée d'étoiles creuses et pleines) ainsi que du CLER français qui, comme la plupart des écoles américaines, fait une différence nette sur les graphiques entre le ressenti interne et la perception externe. Au fil de ce manuel, quelques encadrés seront dédiés aux apports des différentes écoles symptothermiques comparés à *sympto*.



Première Partie



Un survol destiné aux femmes et aux hommes



« Sympto-thermie » – jamais entendu

« La contraception naturelle n'est pas fiable ». Cette idée reçue a la vie dure. La symptothermie reste largement méconnue, même si ce savoir constitue également une aide très utile pour le couple désirant un enfant qui tarde à venir.

La raison principale de cette méconnaissance relève sans doute principalement d'intérêts financiers : l'industrie hormonale et les autorités sanitaires, notoirement contaminées par les conflits d'intérêt, ont-ils vraiment avantage à vous aider à connaître vos cycles et à vous rendre autonome dans la gestion de votre fertilité ? Par ailleurs, notre pensée occidentale tend fâcheusement à répondre aux problèmes de santé et de fertilité par la surconsommation de médicaments et la technique médicale. Malgré les appels multiples à une meilleure prévention, la fiabilité et la simplicité de la symptothermie ne sont toujours pas promues par la santé publique. Pourtant, la symptothermie, reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), s'inscrit dans une démarche préventive et permettrait de réaliser d'importantes économies pour les caisses maladies.

« Sympto-thermique » signifie ceci : **vous interprétez toujours deux signes de votre fertilité, votre glaire produite dans le col de l'utérus (« sympto ») en relation avec votre hausse de température corporelle (« thermique »)**, qui indique la phase de l'ovulation, témoin de l'activité ovarienne. En prenant votre température et en observant votre glaire pendant votre phase fertile, vous êtes à même de distinguer vous-même et de manière très précise les jours infertiles des jours fertiles de votre cycle. Un troisième signe, l'autopalpation du col de l'utérus, peut vous dépanner lorsque votre glaire ne se présente pas à la vulve. La compréhension d'autres signes de fertilité, comme la douleur abdominale pendant les jours de l'ovulation, la congestion mammaire après ceux-ci, ou encore le syndrome prémenstruel, vous aidera à vous mettre en harmonie avec vos cycles.

Le double contrôle : noyau de la symptothermie

Nous suivrons par la suite pas à pas une femme qui, sur son cyclogramme, met en corrélation les deux signes, température et élixir, pour en tirer ses conclusions. Comment procède-t-elle au passage délicat du début et de la fin de sa fertilité ? Comment détermine-t-elle les frontières de sa fenêtre de fertilité ? Bref : comment identifier cette fenêtre avec précision et au jour près ?

Vous comprendrez par les réponses à ces questions quel type d'informations est nécessaire pour que *sympto* puisse faire ses calculs. Ainsi, même avec l'aide de *sympto*, par la lecture de ce chapitre vous garderez l'entière maîtrise sur le processus du double contrôle *température + élixir*.

Rappelons quelques phénomènes clés pour préparer le terrain. Le nouveau cycle démarre le premier jour à saignements véritables (à ne pas confondre avec des saignements intermenstruels, nous reviendrons sur ce point capital page 47). Il dure entre 25 et 35 jours en moyenne. Oubliez le mythe des 28 jours du cycle fabriqué par la plaquette de la pilule !

Dans sa première phase, plus vulnérable au stress, aux maladies, aux médicaments, etc., le cycle s'emploie à engendrer l'ovulation grâce à sa savante symphonie orchestrée par les différentes hormones : œstrogènes, FSH (l'hormone qui stimule le follicule) ainsi que le pic LH (hormone lutéinisante). Oubliez aussi le mythe de l'ovulation au jour 14 ! Le cycle féminin n'est pas un match de football avec deux mi-temps égales. Mais l'ovulation

divise le cycle tout de même en deux « actes » bien distincts, pré-ovulatoire et post-ovulatoire. Le deuxième acte, parfaitement infertile et en général (pas toujours) plus stable, dominé par la progestérone (corps jaune), s'étend entre 12 à 16 jours à températures hautes (9 à 13 jours infertiles). Cette phase tend à se raccourcir avec l'âge, tandis que la première phase, plus délicate, surprend souvent par sa variabilité quel que soit votre âge.

Par le double contrôle *élixir + température*, la femme sait exactement comment se répartissent ces deux phases dans son cycle, elle peut également identifier la fenêtre ovulatoire à l'intérieur de la fenêtre de fertilité. Ce double contrôle propre à la symptothermie lui permet d'établir avec certitude le profil de ses cycles, mais aussi bien sûr l'accomplissement de chaque processus ovulatoire.

Objectif : vous simplifier la vie !

Comment vous faciliter la gestion quotidienne de la symptothermie ? La Fondation SymptoTherm, en Suisse Romande, a développé dans ce but le didacticiel *sympto*, téléchargeable sur n'importe quel smartphone. Cette application facilitera la gestion de la symptothermie que vous apprenez en lisant ce manuel. *sympto* répertorie toutes vos observations, les combine et calcule quatre états de fertilité de manière parfaitement fiable (voir ligne du bas des cyclogrammes, p. 40 et suivantes) :

- ROSE : infertile avant l'ovulation (infertilité pré-ovulatoire) 
- BLEU CLAIR : potentiellement fertile  (une conception est possible)
- BLEU FONCÉ : très fertile  (une conception est probable)
- JAUNE : infertilité totale après l'ovulation (infertilité post-ovulatoire) 

Le signe solaire noir sur fond jaune exprime la sécheresse ; rien ne peut pousser dans un climat aride... Par analogie, ce signe solaire a été placé dans la phase infertile rose. Sa couleur noire s'explique par la nécessité de le rendre plus visible par son contraste sur fond clair coloré afin de le rendre perceptible aux daltoniens.

Les femmes qui maîtrisent la contraception symptothermique ne prennent leur température matinale par cycle que durant les 8 à 11 jours bleu-clairs et bleu-foncés. Ce laps de temps correspond à peu près à leur fenêtre de fertilité. Mieux vous connaîtrez votre cycle, moins vous aurez donc à faire. Cela est vrai bien entendu pour des cycles *relativement réguliers*, ne variant pas plus de 6 jours par an. Un cycle, par exemple, comptant entre 26 et 32 jours est toujours estimé régulier. Pour des cycles irréguliers, il faut proportionnellement plus de prises.

sympto – le programme sur téléphone portable relié au site du même nom et complété par les révélations de ce manuel – représente une nouveauté mondiale : la première contraception écologique efficace et tout à fait agréable à gérer. De plus, *sympto* vous aidera grandement à déceler les jours les plus fertiles pour favoriser la conception d'un enfant.

Vous n'êtes pas seule dans votre démarche

Des cycles irréguliers vous annoncent que votre santé n'est pas au beau fixe. Pendant l'adolescence (et la pré-ménopause), les cycles capricieux sont tout à fait normaux et fréquents : la symphonie hormonale se met gentiment en place (ou disparaît peu à peu). Ces deux processus durent quelques années. Par expérience, nous savons que l'auto-observation systématique des cycles a tendance à les rendre plus réguliers : grâce à cette attention, les femmes découvrent les pièges de leurs journées stressantes, des mauvaises habitudes alimentaires, des relations compliquées, etc. Résultat : elles changent de style de vie. Le simple fait de poser son regard sur le cycle induit aussi parfois un rééquilibrage.

La symptothermie est enseignée partout dans le monde, mais sous des appellations diverses. Grâce à notre page « conseillères » du site symptotherm.ch, une femme trouvera l'organisation symptothermique la plus proche de son domicile. Chaque institution symptothermique dispose d'un réseau de monitrices compétentes et détient son propre matériel didactique.

Certaines femmes réussissent sans difficulté à entrer dans le monde de la symptothermie, guidées par un manuel approprié et en s'achetant un bon thermomètre à double décimale au gallium ou électronique. D'autres cherchent le contact personnel avec une conseillère ou sont heureuses de trouver une démarche facilitée comme celle proposée par *sympto*. Grâce à la messagerie *sympto* dans son compte client, une femme peut communiquer avec une de nos conseillères, symptothermiciennes chevronnées, partout dans le monde, et ainsi progresser de manière rapide. Il est par ailleurs toujours possible de prendre des consultations online, comme avec skype, pour se rencontrer ou approfondir certains points difficiles.

Nous vous conseillons, au moins une fois, de faire un bilan de vos graphiques, les cyclogrammes, chez une symptothermicienne de votre région. En Europe, les médecins n'ont en général pas le temps, ni parfois les compétences, pour entrer dans ce type de démarche. Nous sommes très reconnaissants à ces rares médecins qui collaborent activement avec nous ! Pour améliorer votre sécurité contraceptive et pour être plus consciente de votre santé, nous vous encourageons vivement à partager vos expériences avec d'autres femmes impliquées, qu'elles soient symptothermiciennes ou non, sur des forums appropriés avant de rencontrer une gynécologue.

En vous permettant d'augmenter votre confiance en vous, la symptothermie vous profitera avec ou sans partenaire. Et dès qu'un homme entre dans votre vie, vous n'aurez plus de panique face à la contraception écologique.

Et les hommes ?

En couple, la symptothermie devient forcément un nouveau style de vie. La femme a tout intérêt à pleinement impliquer son partenaire. Les possibilités techniques du système ne laissent pas insensibles les hommes qui découvriront ainsi la logique raffinée du cycle.

Actuellement, beaucoup d'hommes ne se soucient point du cycle féminin. Influencés par le tout-pilule de notre société, ils ont l'impression que la contraception, ou la conception, reste une affaire de femmes. Qu'un homme accepte d'absorber des substances chimiques pour stopper sa propre fertilité (qui dure de 11 à 111 ans), est peu probable. Autre fait qui fait réfléchir : beaucoup d'hommes, en dépit des campagnes publicitaires mondiales très coûteuses en faveur du préservatif, manifestent des réticences profondes dès qu'ils se sentent « condamnés » à le porter.

Pour contribuer à la pleine réussite de la symptothermie et à une meilleure entente dans le couple, l'homme peut, durant la phase fertile de la femme, modérer ses ardeurs (ce que certaines femmes apprécient) – on peut s'aimer autrement – ou utiliser temporairement le préservatif. Si cette contrainte le bloque, la femme peut opter pour un diaphragme. Pour cette raison, son implication est d'autant plus importante pour la réussite de la symptothermie.

La symptothermie, d'hier à aujourd'hui

Ce sont des chercheurs catholiques qui, dans les années cinquante du siècle passé, ont mis au point ce savoir. Des recherches sur le cycle féminin sont toujours en cours. Le système symptothermique scientifique a déjà une bonne trentaine d'années d'existence et d'expérience clinique solide tant du côté contraception que du côté conception.

L'objectif initial de cette recherche catholique était de développer une alternative « naturelle » face à la contraception « artificielle », proscrite alors par le Magistère. Les couples catholiques ont ainsi la possibilité de jouir de leur vie sexuelle pendant les jours infertiles sans crainte d'une grossesse inopportune, mais – et c'est là que le bât blesse – ils sont tenus de pratiquer l'abstinence pendant les jours fertiles. Paradoxalement, nous sommes aujourd'hui redevables à ceux avec qui nous ne partageons pas le refus catégorique du préservatif. Les MAO (méthodes d'auto-observation, en France) ou la PFN (planification familiale naturelle, en Belgique et au Canada), ce qui revient au même, d'origine catholique, proposent la chasteté conjugale, donc des jours d'abstinence sexuelle stricte, pendant les jours fertiles. Par ironie du sort, la plupart des catholiques, mêmes pratiquantes, ignorent ou refusent les MAO/PFN et optent pour la contraception hormonale.

Ce regrettable refus explique sans doute pourquoi la symptothermie est si mal connue ou dénigrée dans notre société, même chez les catholiques. Pour éviter ce rejet, nous parlerons désormais de la contraception symptothermique ou écologique et non de « contraception naturelle », terme selon nous piégé et trop souvent attaqué pour diverses raisons. La symptothermie, telle que nous la présentons ici, est une nouvelle démarche destinée à promouvoir la santé, le bien-être féminin et la dimension relationnelle ; elle ne s'oppose nullement au préservatif, utilisé à bon escient au sein d'un couple. Mais comparées à la continence, les méthodes de barrière (préservatif, diaphragme, femidom, etc.) diminuent la sécurité contraceptive. Pendant les deux à trois jours hautement fertiles, chaque méthode de barrière fait augmenter les risques d'une grossesse non désirée. Il faut l'avouer clairement. Un préservatif défaillant ou un « oubli » ne peuvent être imputés à la symptothermie, d'une étonnante efficacité.

La symptothermie est un privilège pour les couples responsables qui sont prêts à prendre en charge leur fertilité en utilisant pendant les jours fertiles une méthode de barrière ou en respectant des jours de continence. La symptothermie pose la relation du couple sur un nouveau fondement et favorise la communication intime dans le couple. L'éthique catholique de la continence pendant les jours fertiles reste néanmoins pertinente. Nous y reviendrons, p. 90.

Fertilité féminine : rappels

Une femme est infertile pendant à peu près deux tiers de son cycle, entre 5 et 9 jours avant l'ovulation et entre 7 et 12 jours après l'ovulation. Ce sont des valeurs approximatives. L'homme en revanche est fertile de la puberté jusqu'à sa mort.

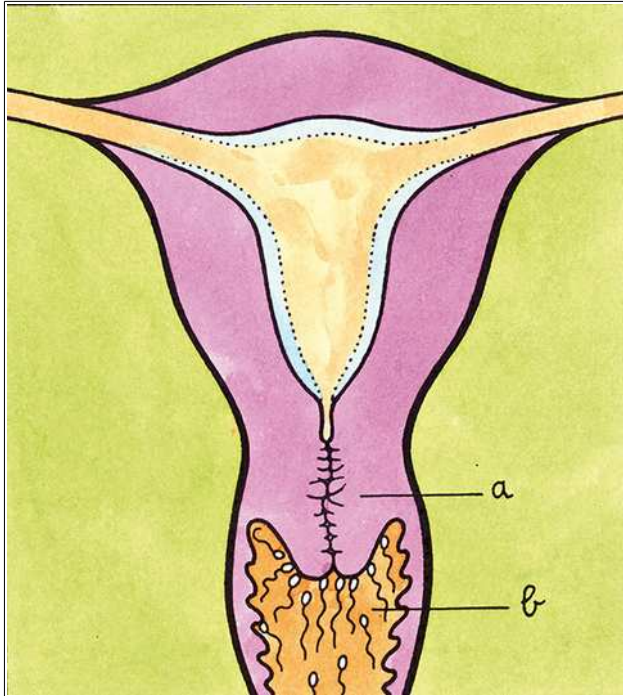


Fig. 1. Au début du cycle et après l'ovulation, la femme est infertile : le col de l'utérus (a) est fermé, dur et descend un peu dans le vagin. Aucune glaire du col de l'utérus n'est fabriquée. Pour cette raison et à cause de l'acidité vaginale, les spermatozoïdes, gamètes mâles, périssent au bout d'une à trois heures (b).

Fig. 2. Jours fertiles : la glaire du col s'écoule à travers le vagin (a) ; elle permet aux spermatozoïdes de survivre et de s'installer dans les cryptes du col de l'utérus. Ce sont de petites alvéoles à l'intérieur du col (b), dans lesquelles certains spermatozoïdes restent jusqu'à 6 jours pour « guetter » l'ovulation. Cette glaire, véritable élixir de vie pour les spermatozoïdes, a aussi pour fonction de trier les vaillants et d'éliminer les infirmes. Sous l'influence d'autres facteurs que vous découvrirez au fil de ces pages, la fenêtre de fertilité dure au moins 8 jours. Le col de l'utérus est ouvert, mou et haut placé dans le vagin (c). Grâce à cet élixir qui booste les spermatozoïdes, ceux-ci montent vers les trompes de Fallope (d). Dans le dernier tiers de la trompe, l'ampoule, a lieu le grand rendez-vous : la fécondation (fig. 3 et 4).

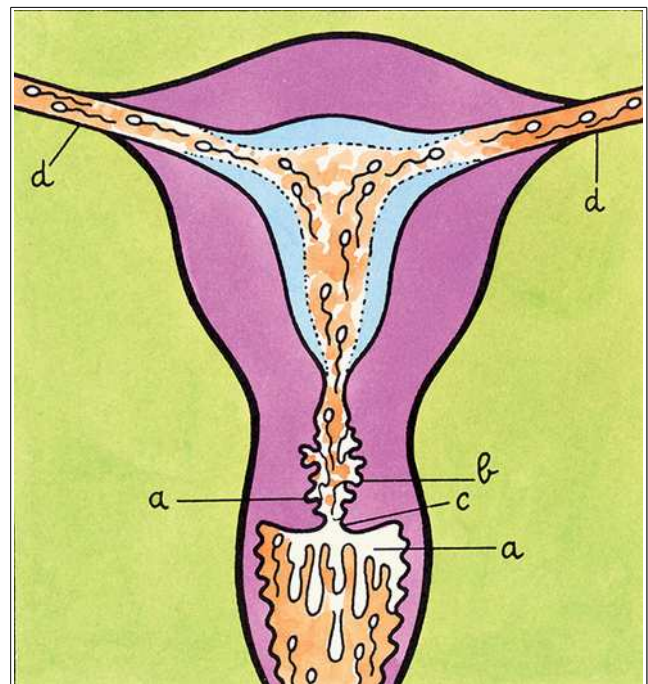


Fig. 3. Dans la trompe, des troupes de spermatozoïdes tentent de s'introduire dans l'ovule pour le féconder : grâce au soutien du groupe, un seul y parviendra – pas toujours !

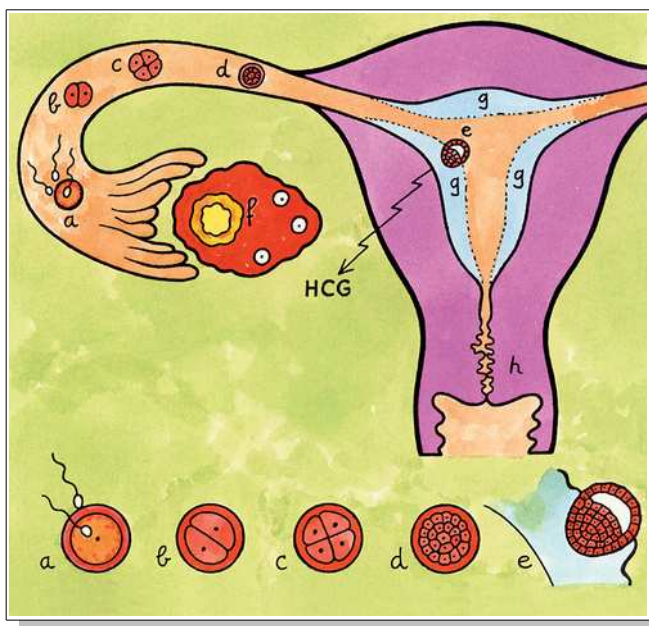
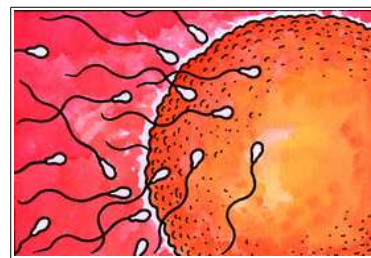


Fig. 4. Fécondation de l'ovule. Après son éclatement, le follicule libère l'ovule pour la fécondation (a). Les cellules de l'embryon fraîchement créé se multiplient à une vitesse vertigineuse par division cellulaire (b), (c) et (d). Il faut compter 7 à 8 jours jusqu'à l'implantation de l'embryon (e). Quant au follicule éventré (f), il est immédiatement envahi par une hormone, la progestérone, d'aspect jaune. Grâce à la progestérone, **la température corporelle augmente légèrement**. Cette montée se manifeste clairement sur la courbe des températures. Tel un caméléon, le follicule se métamorphose en corps jaune. Cette « assistance grossesse »

peaufinera la muqueuse utérine (endomètre) (g) pour accueillir la nouvelle vie. Une fois que l'embryon a trouvé son nid, il se sert de l'hormone HCG pour se manifester : c'est comme s'il envoyait un SMS d'amour à sa mère. Son corps « sait » aussitôt que l'utérus doit se transformer en auberge tout confort pendant les neuf mois à venir. Les saignements menstruels cesseront. Le col de l'utérus (h) reste bien fermé jusqu'à la naissance. Si le grand rendez-vous n'a pas lieu, le col de l'utérus reste aussi fermé – jusqu'aux prochains saignements : aucune fécondation n'est possible. Ce processus explique l'arrivée des jours totalement infertiles après l'ovulation.

Une aide en cas d'hypofertilité

Votre partenaire et vous aimeriez un enfant mais vous vous heurtez à une hypofertilité. Vous n'êtes pas seuls dans ce cas : un couple sur cinq en souffre ! La symptothermie est la toute première démarche, très efficace, à entreprendre pour que vous puissiez vous réapproprier votre fertilité. Si votre désir d'enfant n'a pas été exaucé au bout d'une année, vous pourrez commencer à vous interroger. Pas avant. Dans ce domaine, rien à bousculer : les solutions miracles sont très rares. Afin d'assurer une meilleure concentration de spermatozoïdes, nous conseillons aux hommes d'avoir des rapports seulement tous les deux jours indiqués hautement fertiles (affichés en bleu foncé, voir p. 32). Il lui est aussi recommandé de se « reposer » pendant la phase jaune infertile.

Vous voulez mettre toutes les chances de votre côté ? Vous scruterez vos habitudes alimentaires et vos comportements vis-à-vis de votre santé, notamment votre activité

physique. Est-ce que vous n'avez pas assez de lipides (graisses) emmagasinées dans votre corps ou, au contraire, trop ? Cela peut occasionner des désordres dans votre cycle. Vous approfondirez la pratique symptothermique avec élan et engagement car c'est à vous de préparer le terrain, votre corps. Pour éviter, si possible, une thérapie coûteuse ou intrusive, vous vous appliquerez à faire de bonnes prises de température tous les jours, même aux jours marqués infertiles, pendant deux cycles consécutifs. Ainsi votre médecin, ou votre conseillère en symptothermie, pourra analyser un tableau complet. Ce travail est grandement facilité par *sympto* : il évalue vos prises de manière très précise pour vous proposer quelques jours très fertiles. Il arrive que la température buccale ne produise pas de résultats concluants. Changez en faveur de la prise vaginale ou rectale, plus fiable chez certaines femmes.

La courbe de température révèle deux causes d'infertilité qui sautent aux yeux : une absence d'ovulation (la température ne monte pas) ou une défaillance de la progestérone : par exemple, la phase lutéale (post-ovulatoire) dominée par la progestérone s'essouffle avant 9 à 10 jours. L'embryon n'aura alors pas assez de temps pour nidifier ni pour envoyer le message de l'hormone HCG qui bloque le redémarrage d'un nouveau cycle en vue de la grossesse : les prochains saignements, sauf cas rarissimes (où vous avez un saignement malgré une nidation accomplie) s'estompent. Un saignement ultérieur signifierait une fausse couche. NB : *sympto* doit afficher 6 jours jaunes au moins ; en comptant les 3 – 4 jours de la montée, on arrive ainsi à 9 – 10 jours de plateau haut.

Faisons un pas de plus ! Tout au long du cycle, vous observerez méticuleusement votre élixir provenant du col de l'utérus, véritable potion magique pour les spermatozoïdes. Le dernier jour caractérisé par la meilleure qualité d'élixir s'appelle Jour Sommet (JS 🟢). Sa bonne identification est primordiale, nous y reviendrons en détail.

Dans 40% des cas, l'ovulation véritable coïncide avec ce JS. Pour les autres cas, l'ovulation se produit un à deux jours avant ou après ce jour clé. Les rapports pendant tous ces jours augmenteront en général vos chances de conception.

Seule la hausse de la température correcte garantira l'aboutissement complet de l'ovulation. Mais certains processus ovulatoires, quoique ressemblant de l'extérieur à une ovulation, ne libèrent pas un ovule pour autant. Plusieurs cas de figure sont à distinguer : le follicule éclate, mais il est vide, sans ovule. Autre situation : le follicule n'éclate pas, l'ovule reste captif (LUF = Luteinized Unruptured Follicle). Il se peut même que l'ovule reste collé à la paroi du follicule brisé. Tous ces phénomènes révèlent autant de causes d'hypofertilité ; ils expliquent aussi pourquoi une femme, qui prend des risques, ne tombe pas forcément tout de suite enceinte. Et nous ne disons rien des problèmes d'hypofertilité de l'homme qui peuvent se rajouter.

La symptothermie a aussi son utilité lorsque le couple veut influencer sur le sexe de sa descendance. L'obtention d'un résultat précis est bien sûr illusoire. Toutefois, si le rapport sexuel (RS) se fait autour du jour ovulatoire présumé, les chances sont plus favorables pour que ce soit un garçon. Si les RS ont eu lieu le troisième, quatrième ou cinquième jour avant l'ovulation présumée, les chances de concevoir une fille sont plus grandes. La raison semble être la suivante : les spermatozoïdes femelles se « prélassent » plus longtemps au « fitness », les alvéoles à l'intérieur du col, et « elles » nagent moins vite que leurs « frères ». D'autres facteurs encore inconnus jouent un rôle déterminant et qui sont aussi liés à l'alimentation. Les spéculations vont toujours bon train.

Les couples souffrant d'un désir d'enfant non exaucé ont tout intérêt à se pencher sur les détails de la méthode symptothermique. Ils y apprendront davantage sur les jours péri-ovulatoires (autour de l'ovulation) ainsi que sur le bon usage du cyclogramme.

Cycle de grossesse : calculer le terme sans stress

Après la conception, votre cycle se transforme en un cycle de grossesse qui compte généralement neuf mois : la deuxième phase du cycle, dominée par la progestérone, se prolonge de façon époustouflante. Au bout de trois mois, le placenta vient au secours du corps jaune et augmente la progestérone d'environ 120 % du taux normal.

Selon les indications médicales, la grossesse se confirme généralement le jour 18 du plateau haut. À la suite de nos propres expériences et tests, sur *sympto*, nous avons ajouté une marge de quelques jours avant de faire apparaître le signe de grossesse dans la bande jaune en bas du cyclogramme. **C'est seulement dès le 21^e jour jaune que *sympto* affiche la tête du bébé ainsi que la date approximative du terme de la grossesse.**

Cette attente est un peu plus longue par rapport au test de grossesse qui peut se faire déjà le quatrième et le cinquième jour de la phase jaune (en comptant les étoiles, environ le 7^e ou 8^e jour du plateau haut), dès la nidation. Mais l'indication sur *sympto* qui réagit à l'absence des prochaines règles, est, si l'ovulation est tardive, plus fiable que le pronostic médical et gratuite de surcroît. Si les règles ne viennent plus, toute femme suppose qu'elle est enceinte. Dans de rares cas, il peut y voir un premier saignement malgré la grossesse, cette absence n'étant donc pas un signe absolu. Pour savoir où elle en est, la femme reprend ses températures : si elles restent hautes ou montent encore un peu, c'est un « saignement d'anniversaire », sorte de rappel du corps, mais pas un saignement véritable qui entame un nouveau cycle. Les températures restent hautes et la grossesse continue donc.

Une grossesse dure en moyenne 266 jours. On calcule avec une précision de 10 jours. Ce calcul prend comme point d'ancrage le jour de l'ovulation présumé : *sympto* se réfère aux 20 jours jaunes, couleur qui caractérise la phase post-ovulatoire sur *sympto*, et ajoute encore 4 jours. C'est dans cette zone que la température a entamé sa montée (les étoiles sur *sympto*), phénomène qui se produit généralement au terme de l'ovulation. Ce procédé fournit le meilleur calcul possible.

Ensuite *sympto* ajoute 242 jours qui font 266 avec les résidus ($243 + 4 + 20$). Ce calcul est souvent plus précis que celui des médecins qui partent, de manière arbitraire, du jour 14 comme jour d'ovulation.

Si, par exemple, la grossesse est indiquée le jour 50 du cycle, le jour d'ovulation pris pour le calcul se situe au jour 27, donc presque deux semaines plus tard que le fatidique jour 14, mythe de la médecine officielle. Dans un tel cas, le terme serait indiqué trop tôt et, au pire, l'accouchement serait inutilement provoqué prématurément. Un stress parmi d'autres que vous pourrez vous éviter grâce à *sympto*.



Au départ du cycle de grossesse, le message d'accueil sympto vous dit ceci :

Lors des 3 premiers mois de grossesse, continuez à prendre occasionnellement vos prises de température pour vous assurer que la température reste haute, voire monte encore un peu, ce qui prouvera que la croissance du bébé suit son cours normal. Pendant toute votre grossesse, sympto vous sert de carnet de santé qui vous permet d'indiquer tous les événements importants: vertiges, nausées, mais aussi premier mouvement du bébé, éducation prénatale des parents, haptonomie (www.espace-bien-naitre.ch), événements émotionnels, échographies, contrôles gynécos, maladies, médicaments etc. Ces remarques précieuses, souvenirs inoubliables, vous aideront aussi en cas de complications.

La grossesse est votre préoccupation principale maintenant. Néanmoins, pensez déjà à l'allaitement de votre bébé. Sur sympto.org, vous avez un programme d'allaitement unique au monde qui vous permet d'allaiter sans minipilule en toute sécurité et de pratiquer une contraception respectueuse de votre corps et surtout à l'égard de votre bébé qui ne devra pas ingurgiter des hormones synthétiques à travers votre lait maternel. Étudiez bien ce Manuel ici et maintenant car après l'accouchement et pendant votre allaitement, vous n'aurez probablement pas la tête à cela !

Afin de faire avancer cette cause féminine, veuillez parler de sympto autour de vous et surtout à votre gynécologue. Envoyez-lui par mail les liens de la lettre du Prof. Rötzer :

http://www.sympto.ch/faq_fr.html#FAQ_14

Sans votre intervention ferme, la mentalité ne changera pas si vite chez les médecins. Nous comptons sur vous !

N'oubliez surtout pas de lui apporter ou lui e-mailer comme base de discussion le pdf de vos cyclogrammes précédant votre grossesse ainsi que de lui montrer l'évolution de la grossesse sur sympto.org. Le logiciel propose une date d'accouchement basée sur la première température haute de votre cycle de grossesse, calcul en général plus précis que celui (du médecin) qui compte à partir de vos dernières règles.

Merci de votre feed-back !

Nous vous souhaitons un temps plein de petits bonheurs et de moments forts.



*Ce petit être de dix semaines
mesure quatre centimètres...*



Au terme du *plateau bas*, pendant lequel la température reste *au moins six jours* à un niveau plus ou moins égal, s'entame la *montée des températures*, phénomène passionnant que nous analyserons en détail dans la deuxième partie (voir p. 68). Après cette hausse de quelques dixièmes de degré, les valeurs thermiques marquent un *plateau haut* qui annonce la phase infertile post-ovulatoire. *sympto* couvre les six jours du plateau bas par une ligne verte, appelée *ligne de base*. Sur *sympto*, pour des raisons de convivialité, deux des six températures décisives peuvent manquer sans compromettre la sécurité contraceptive.

La montée de la température qui se manifeste par la première étoile pleine ★, est due à la progestérone qui domine la deuxième phase du cycle. En principe, l'ovulation vient de se produire.

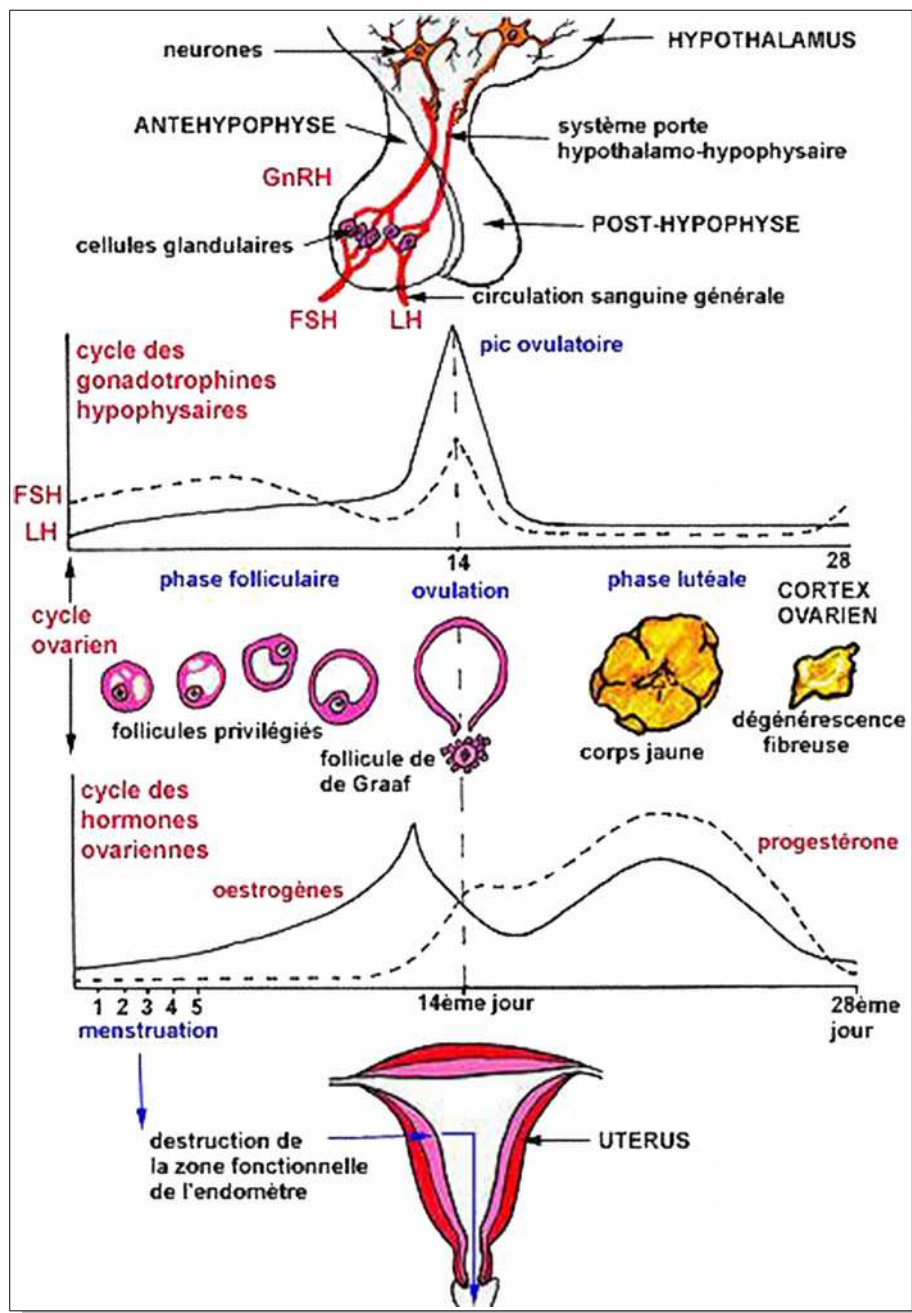
En deuxième partie, vous trouverez les instructions indispensables pour prendre correctement votre température. La symptothermie évite le terme médical « température basale » et emploie simplement l'expression créée par Rötzer « température au réveil ». Car vous ne devez pas prendre vos prises à une heure fixe tôt le matin (« basale »), mais après vous être réveillée, en principe avant de vous lever. Selon votre sensibilité, vous pouvez même faire un petit tour aux toilettes avant la prise ou avoir un câlin avec votre homme pendant celle-ci. Les prises correctes, qui doivent tout de même respecter une certaine régularité, sont décisives pour la réussite de la symptothermie et permettent au dispositif *sympto* de calculer juste. Dans une visée contraceptive, vous n'aurez pas besoin de mesurer pendant les jours infertiles, indiqués en rose ou en jaune.

Vous souhaitez utiliser un thermomètre au gallium ou électronique sans vouloir compter sur l'assistance de *sympto* ? Excellent. Seulement, vous devez bien intégrer la deuxième partie de ce manuel : vous y apprendrez les formules sur la montée de la température, comment retranscrire toutes vos observations sur vos fiches et comment les interpréter correctement. L'approche électronique s'avère nettement plus simple : sur la base de vos observations que vous introduirez dans votre smartphone, *sympto* génère automatiquement vos cyclogrammes complets sur votre compte et vous propose une interprétation exhaustive de vos données. Quel que soit l'endroit où vous vous trouvez dans le monde, quel que soit votre accès internet, en ligne ou par smartphone, vous accéderez à votre compte par les mêmes identifiants. Nous vous conseillons de les imprimer, de les conserver comme vos papiers de valeurs, de les envoyer par courriel à d'autres femmes.

Le Jour sommet (JS) 📈 : identifier le début et la fin de la fertilité avec l'élixir

De quel sommet parle-t-on au juste? En traçant l'évolution de l'hormone LH (hormone lutéinisante), le scientifique repère un sommet pointu au moment de l'ovulation, en parallèle à l'hormone FSH. La LH se comporte comme une équipe de secours, venant en aide à ses copines œstrogènes pour briser la membrane du follicule et pour libérer l'ovule.

Le symptôme du Jour Sommet correspond en général au pic LH, d'où le terme « sommet ». La montée de la température (pas visible sur l'illustration) suit l'augmentation de la progestérone dans la phase lutéale dominée par le corps jaune. Ci-après, sur une illustration de Wikipédia, vous pouvez admirer la symphonie des différentes intensités hormonales :



Vous n'avez pas besoin de vous acheter les bâtonnets LH en pharmacie ; avec un peu d'expérience, ce jour clé est identifiable grâce à la qualité de votre élixir de vie. Il existe deux manières d'observer cet élixir : la première, par vos yeux et vos doigts. Appelée « sensation externe », cette observation visuelle et tactile débute sur le papier hygiénique ou sur vos doigts. La deuxième observation se passe par le ressenti à l'intérieur du vagin, sans que vous ne voyiez ou touchiez quoi que ce soit. Il s'agit d'une observation corporelle purement interne du ressenti. Ces deux niveaux se complètent mais c'est toujours le niveau externe, objectivable et plus facile à suivre, qui prédomine dans l'interprétation.

Le ressenti interne

Avant d'apercevoir les sécrétions de votre élixir, soit vous ne ressentez rien du tout, soit vous percevez une sensation de sécheresse ou de picotement à la vulve. Vous répertoriez ces deux observations par un S (sec ). Ensuite, dès que l'élixir commence à être produit, vous pouvez ressentir comme un gargouillement ou un ressenti d'humidité sur les parois vaginales. Vous noterez ce ressenti par un H (humide ). Très souvent vous vous sentez humide sans que vous puissiez apercevoir l'élixir sur la vulve. C'est bien la preuve qu'il s'agit du *ressenti interne*. Avec l'avènement du ressenti de la sensation d'humidité H en phase rose pré-ovulatoire, votre fenêtre de fertilité s'ouvre immédiatement ; en phase bleue (fertile pré-ovulatoire) en revanche, ce ressenti confirme votre fertilité.

Cette humidité H dure un ou plusieurs jours. Elle sera relayée en général par une autre sensation interne, celle de vous sentir lubrifiée, mouillée, comme s'il y avait quelque chose de glissant : M (mouillé, lubrifié ). La sensation M est signe de haute fertilité. Dès que M se manifeste, et souvent même avant, vous remarquerez l'écoulement de l'élixir sur votre vulve. Le ressenti interne sera ainsi confirmé par la vue et le toucher. Avant d'aborder ces observations externes, retenons les trois états internes que les femmes chevronnées distinguent avec aisance : S = sec , H = humide , M = mouillé, lubrifié .

Les observations externes avec l'élixir

Pour les novices, les observations externes sont plus faciles à valider que le ressenti interne : à chaque passage aux toilettes, avant de vider la vessie, ou encore après être allée à la selle. De plus, elles sont décisives pour la détermination du JS. Si, pendant toute une journée, rien ne se manifeste, vous devriez rester vigilante au moment de vous coucher et même pendant la nuit quand vous vous levez. Affaire de routine. Vous retenez pour le cyclogramme toujours la meilleure qualité repérée au cours de la journée. Une qualité moins bonne le matin, par exemple, et excellente le soir (ou la nuit avant 24 heures), compte pour une journée à grande qualité.

Comment l'observer ? Afin d'être sûre de bien identifier votre élixir, vous passez le papier hygiénique de devant en arrière (pour éviter des infections occasionnées par les bactéries des intestins) et vous vous arrêtez sur le périnée, ce lieu sacré de votre féminité qui vous procure une sensation précise de la qualité de votre élixir. Vous sentez si, oui ou non, le papier glisse. Vous analysez ensuite le papier pour dépister la présence éventuelle d'élixir et la couleur de celui-ci. Si vous le détectez, prenez-le entre votre pouce et votre index et essayez de l'étaler : est-ce qu'il est filant, crémeux, pâteux, collant, grumeleux, rougeâtre etc. ? À défaut de ressentir l'humidité H, la fenêtre de fertilité peut aussi s'ouvrir avec la première observation de l'élixir .

Illustrations des différents élixirs

Les observations des sensations tactiles et visuelles externes se résument aux abréviations suivantes : un E ■ pour *Élixir* pâteux, blanchâtre, crémeux et Ef ■ pour *Élixir Filant*, extensible, transparent, comme du blanc d'œuf et Ej ● sera votre *Élixir Jaunâtre*, collant, cassant. À vous de nuancer votre profil et d'apporter les qualificatifs dans le cyclogramme. Votre cycle compte en général plusieurs jours de E et de Ef, dans le langage de *sympto* ■ et ■. Votre fertilité commence déjà avec le premier ressenti de ■. Chez certaines femmes, le H ■ ne se manifeste pas, leur fertilité débute avec un E ■.

En cas de doute, pour l'identifier, il faut au moins deux qualificatifs :

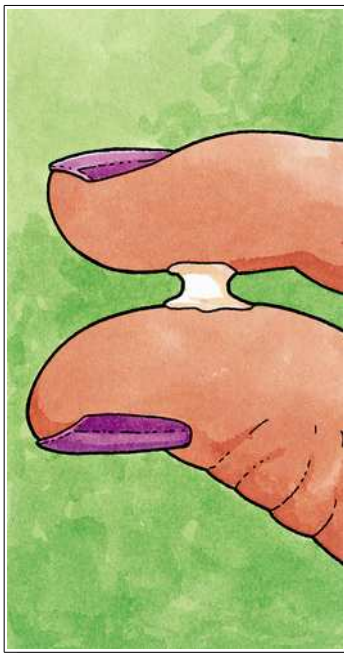


Fig. 7a E : blanchâtre, épais, crémeux

Début de la fertilité ou haute fertilité ■

Activité œstrogénique prononcée

Ou bien :

Fig. 7b E : blanchâtre, crémeux et légèrement extensible

Début ou haute fertilité ■

Activité œstrogénique prononcée

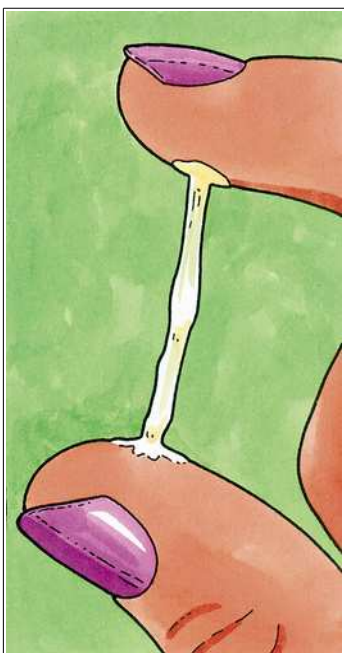


Fig. 8 Ef : très extensible, lubrifié, coloré

Très grande fertilité ■

Activité œstrogénique accrue

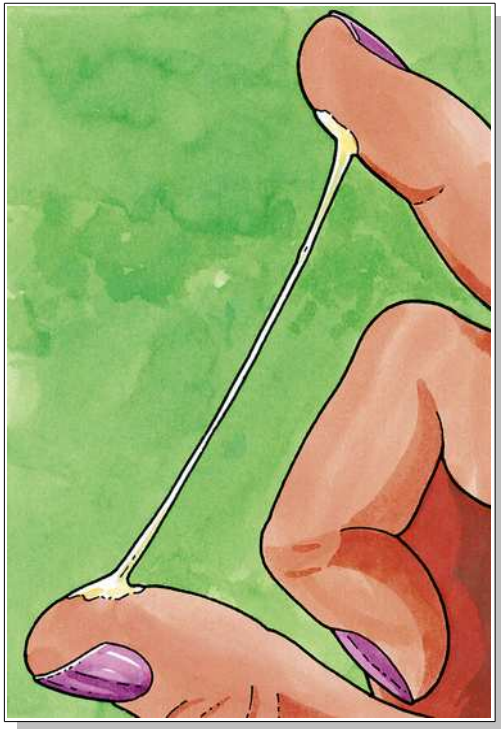
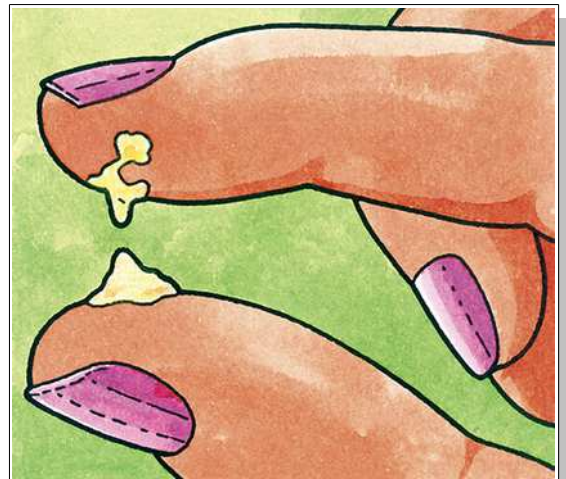


Fig. 9 Ef : filant, transparent, très extensible
Activité œstrogénique accrue

Très grande fertilité



Fig. 10 Ej : collant, cassant, grumeleux, visqueux, parfois jaunâtre, imbibé de progestérone
Peu ou pas fertile



On y arrive! **Le Jour Sommet (JS) est le dernier jour d'une manifestation externe Ef ou E, la veille de Ej ou d'un trait (« rien vu »).** Pour cette identification du JS, le ressenti interne n'est pas pertinent. Il est décisif toutefois pour ouvrir votre fenêtre de fertilité et très utile pour caractériser les jours les plus fertiles, mais pas pour déterminer le JS (ou pour fermer la fenêtre de fertilité).

Que s'est-il passé ? Les jours Ef ou simplement E subissent un changement drastique. D'un jour à l'autre, d'hier à aujourd'hui, l'éllixir se desséchant prend un aspect collant, peut-être grumeleux et se solidifie. Sa couleur est souvent jaunâtre ou alors, vous ne remarquerez plus d'éllixir du tout —. Les premiers 2 – 3 jours après le JS, cet éllixir jaunâtre et collant est considéré comme légèrement fertile, c'est-à-dire laissant occasionnellement passer quelques spermatozoïdes. Au-delà de ces trois jours, ce n'est plus possible. Cet éllixir s'est transformé en barrière efficace empêchant les spermatozoïdes d'entrer dans le col. De plus, à ce stade, un œuf non fécondé se serait résorbé dans les

trompes, il ne serait donc plus fécondable. Beaucoup de femmes maîtrisent ce signe 🟡 seulement au bout d'un temps d'apprentissage. Cette compréhension dépend surtout de la netteté du changement et de la capacité qu'ont les utilisatrices à bien distinguer entre collant, visqueux, grumeleux, cassant, etc. (ce serait 🟡) et pâteux, crémeux, légèrement extensible, etc. (ce serait 🟢). Pour certaines novices, la bonne identification du JS fait partie des aspects plus mystérieux de la symptothermie, pour d'autres c'est l'évidence même. Mais tout s'apprend ! Lorsque vous passerez à la pratique, un accompagnement et une bonne lecture de la Partie 2 seront indispensables malgré la simplicité étonnante de ce vous venez de lire.

Les principales combinaisons qui génèrent un JS 🟢

Au jour qui bascule, où la qualité chute, vous saurez que le JS est derrière vous. Ce jour clé ne se laisse déterminer qu'après coup, le jour après, *the day after*, jamais à l'avance. Au jour de la transition vers 🟡 ou —, vous marquez 1 sur votre cyclogramme (voir Fig.11 ci-après). Le JS était la veille. Marquez-le aussi. Si vous travaillez avec *sympto*, vous aurez compris qu'il suffit d'entrer la bonne qualité de votre élixir pour que *sympto* se charge ensuite de générer et d'afficher le JS 🟢 sur votre écran.

Les quatre combinaisons pour obtenir un JS 🟢

- 1) de E 🟢 à —
- 2) de E 🟢 à Ej 🟡
- 3) de Ef 🟢 à Ej 🟡
- 4) de Ef 🟢 à —

Dans des cas spécifiques et rares, le ressenti interne 🟡 ou l'autopalpation 🟡 peuvent générer ou ajuster un JS 🟢. Nous développerons ces subtilités en troisième partie, « sympto pour les expertes » (p. 114).

La règle JS + 3

Pour déterminer la sortie de la fenêtre de fertilité, nous proposons le schéma suivant aux femmes qui utilisent une démarche artisanale: JS, 1, 2, 3, ces 3 jours comptant toujours comme fertiles même si vous avez placé des Ej 🟡 ou un trait —. Vous appliquerez ainsi la loi JS + 3. Attention : sans les indications de la température (mode Billings), votre infertilité (relative) commence le soir du quatrième jour après le JS. Toutefois, et voilà un des intérêts de la « sympto-thermie » : en combinant le JS (symptôme) avec la montée thermique, votre infertilité est souvent, pas toujours, établie un jour plus tôt, plus exactement le soir du troisième jour après le JS, donc JS + 3 au soir. De plus, il y a un gain substantiel en sécurité, la non-fertilité est totale.

Pour les couples ayant un désir d'enfant, les jours à Ef 🟢 ou à sensation M 🟡 sont les plus fertiles. Une femme en désir d'enfant surveillera ses JS durant plusieurs cycles successifs. Elle et son partenaire pourront ainsi mieux viser les jours Ef et M pendant lesquels les relations sexuelles (RS) auront plus de chance d'aboutir à une conception. Plus loin, nous apporterons un plus significatif : nous verrons comment mieux cerner les jours les plus fertiles grâce à la courbe de la température (voir p. 32).

Tournons-nous vers un exemple d'un cyclogramme rempli à la main (voir ci-après). Aussi longtemps que la femme n'observe rien, elle place un trait —. Dans cet exemple, le JS se dessine au dernier jour à Ef qui est le jour 16. Dès qu'elle ne voit plus rien, elle place à nouveau le trait. Sur *sympto*, ce trait signifie que vous avez fait une observation négative très utile qui signifie « Je n'ai rien vu ». C'est une information fondamentale.

Détermination du Jour Sommet à la main

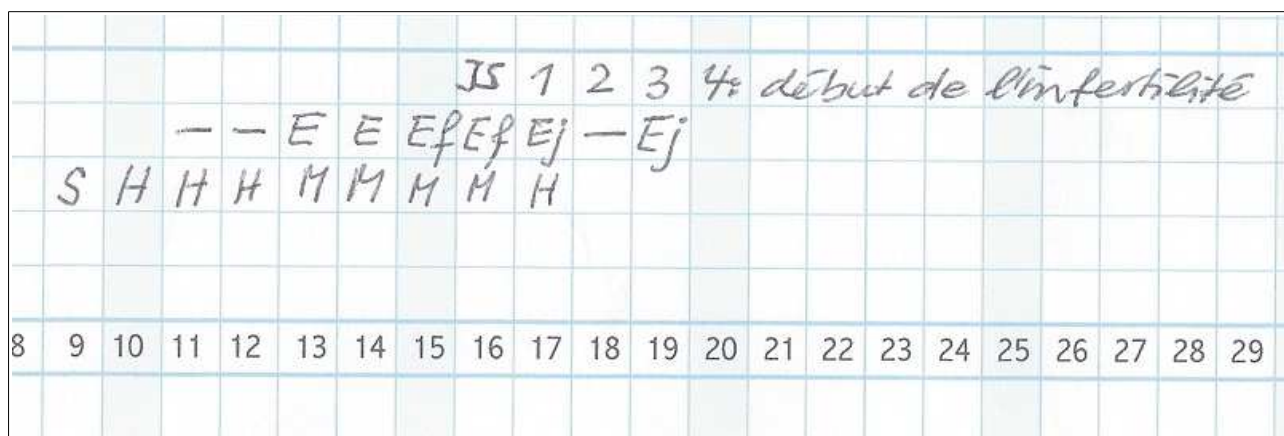


Fig.11. Un cyclogramme vide de *sympto.org*, rempli avec les annotations suivantes :

Ressentis. **S** = Sec, **H** = Humide, **M** = Mouillé

Elixirs. **—** = Rien vu, **E** = Élixir blanc crémeux, **Ef** = Élixir transparent filant, **Ej** = Élixir jaunâtre, collant / cassant

JS = Jour sommet, ici le jour 16 du cycle.

Mode Billings **B** (mode sans température)

Voici une traduction de la figure 11 sur l'application *sympto* en mode Billings. Ce mode est accessible dans les *Profil et réglages*. Il permet de faire « tourner » *sympto* en l'absence de températures. Voir aussi en partie 2 le réglage Billings, p. 105.

Les couleurs rose, bleu et jaune indiquent l'état de fertilité, les cœurs entourés des rapports protégés. Selon l'apparition de l'élixir dans ce cycle (et sans tenir compte du paramètre **D**, voir ci-après), la fertilité commence le jour 10 par l'humidité et elle se termine le jour 20 au soir. C'est la règle JS+4 qui s'applique dans ce mode.

Le langage des icônes est banal, son utilisation compétente pour exprimer votre situation spécifique et individuelle l'est moins.



La phase bleu foncé : très fertile !

Tôt ou tard vous tomberez sur le message du jour suivant :

*« **Même sans aucune observation de l'élixir**, sympto, en prenant les températures du cycle passé, vous propose ce jour-ci ainsi que les 4 jours prochains comme étant très fertiles. Mais dès que vous aurez identifié le Jour sommet par le signe — ou 🌞, sympto, selon la fluctuation de votre cycle, vous diminue ce nombre jusqu'à un seul jour très fertile. Cette concentration de la plage hautement fertile est censée guider et aider le couple en désir d'enfant ».*

Quels sont les dessous de cette extrapolation ? *sympto* calcule les jours très fertiles du cycle en cours à partir de la courbe de température (relativement fiable) du cycle précédent. Cela se passe ainsi : à chaque nouveau cycle, *sympto* retient comme jour très fertile la première montée (à étoile creuse ou pleine), les trois jours précédents du plateau bas ainsi que la deuxième montée. Ce sont, à titre rétrospectif, les jours les plus fertiles du cycle. Ces 5 jours très fertiles sont reportés au cycle suivant tels quels pour annoncer ces jours comme étant très fertiles, bleu foncé. Cette prospection est recalculée à chaque cycle, elle ne représente donc pas une valeur statistique mais un pronostic plus ou moins fiable pour autant que le cycle suivant ressemble au cycle d'où a été pris le calcul.

L'avantage de ce système est justement de corréliser seulement deux cycles. Si, tout d'un coup, un cycle ne suit pas ce schéma, « l'erreur » du pronostic ne se répercute que sur le cycle suivant mais pas sur les autres cycles futurs. Cette approximation est d'autant plus réaliste qu'elle ne provient pas des statistiques douteuses qui, de surcroît, se basent sur une longueur hypothétique (et illusoire) du cycle. Il y a de fortes chances qu'un jour très fertile du cycle prochain se trouve à l'intérieur de ces 5 jours, à condition bien entendu que ce cycle ne « déjante » pas.

Nous ajoutons un élément : en complément à ces 5 jours hautement fertiles, calculés à partir de la première montée, le jour très fertile s'affiche immédiatement lorsque vous entrez un signe comme 🌊 (filant, transparent, comme du blanc d'œuf cru), 🌊 (mouillé, comme lubrifié) ou alors 🌊 (« col haut », autopalpation). Par ailleurs *sympto* affiche toujours un jour hautement fertile lorsqu'un Jour Sommet (JS) a été repéré même si ce jour n'est qualifié que par un E 🌊 (épais, crémeux, blanchâtre). Seul un test d'ovulation fournirait plus de précisions. La question est de savoir si vous en avez vraiment besoin. Sur *sympto* vous pouvez vous en passer !

Début de la phase fertile : une notion-clé, le jour Döring-Rötzer (JDR)

Nous avons expliqué plus haut comment, par le biais de l'observation de l'élixir, vous pouvez découvrir l'arrivée de la fertilité. Mais ce critère ne suffit pas dans bien des cas pour déterminer le début de la phase fertile. Beaucoup de femmes décèlent leur élixir trop tard dans le cycle ! C'est pour cette raison que la Méthode Billings (Billings Ovulation Method™) qui ne travaille qu'avec les critères élixir/ressenti et qui existe, légèrement simplifiée sur *sympto* dans le mode Billings, ne peut assurer à elle seule une bonne fiabilité contraceptive. Outre le deuxième critère de la prise de température, nous devons introduire ici une notion fondamentale, le jour Döring-Rötzer, le JDR .

G. K Döring, médecin chercheur allemand du siècle passé, a découvert en comparant des milliers de courbes de températures que **la montée des températures est précédée d'un minimum de six jours fertiles**, nécessaires pour faire mûrir le follicule (contenant l'ovule). Ces six jours correspondent à peu près à la durée d'un col de l'utérus ouvert et à la production de l'élixir. Sur *sympto*, ce temps de latence durant lequel l'élixir est censé être visible (malheureusement pas toujours), correspond à la ligne verte, la ligne de base. Cette découverte fut un progrès pour la méthode de la température qui, auparavant, déconseillait les rapports non protégés avant l'ovulation.

Josef Rötzer, médecin et chercheur autrichien, sachant que l'ovulation pouvait intervenir deux jours avant la première montée, a ajouté comme marge de sécurité un septième jour dans son système symptothermique, le premier au monde.

 **Grand JDR** (dit JDR absolu) : ouvre la fenêtre de fertilité dès le jour 6, les 12 premiers cycles, et parfois avant si nécessaire. À partir du jour , *sympto* vous invite à reprendre vos températures. C'est aussi le moment où *sympto* passe du rose infertile au bleu fertile.

 **Petit JDR** (jour de sécurité du cycle en cours) : on ne peut le connaître qu'a posteriori ! Une fois l'ovulation confirmée par les étoiles, *sympto* vous indique le jour à partir duquel vous auriez pu devenir enceinte en cas de rapports non protégés. Il se calcule ainsi : « **la première température haute moins 7 jours** », détermine (après coup) le premier jour fertile du cycle en cours. Cela fait partie intégrante du standard symptothermicien. Partout où cette formule manque, vous pouvez considérer ce système comme une symptothermie « light », moins efficace.

Les explications subtiles ne font que commencer... Selon les normes symptothermiques très strictes, pendant les douze premiers cycles observés, seuls les premiers cinq jours du cycle sont considérés comme infertiles. Pendant un an environ, le JDR supposé, matérialisé par un grand , restera bloqué sur le jour 6 de votre cycle.

Voici la situation habituelle pendant les 12 premiers cycles, le petit d se place à droite du grand D :

Jour 6	Jours 7 - 11
	

Pendant les 12 premiers cycles, si une montée de température, indiquée par les symboles ★ ou ☆, s'amorce exceptionnellement tôt, le **d** se positionnera avant le **D**, par exemple Jour 4 au lieu de Jour 6 ! Dès le prochain cycle, votre **D** s'affichera immédiatement Jour 4 ! La phase infertile rose sera donc réduite à trois jours et ce pendant les 12 prochains cycles.

À partir de votre cycle 13, si vous avez une montée précoce, vous ne pourrez plus regagner de jours infertiles roses. Le calcul est définitif car *sympto* considère qu'à ce stade de la pratique symptothermique une montée précoce ne peut plus être liée à une erreur de débutante ou à un dérèglement de type post-pilule. Vous pouvez en tout temps modifier ce réglage manuellement (*réglages personnels via le tableau de pilotage*, cela modifiera le **d** au cycle suivant), mais à vos risques et périls ou alors avec l'aide d'une conseillère !

Prenons l'exemple d'un 13^e cycle avec une première température haute intervenant déjà au jour 11 du cycle. Pour trouver le JDR du cycle en cours **d**, la formule est la suivante : 11 (première montée) – 7 (les sept jours de sécurité) = 4. Cela placera le **d** sur le jour 4 comme premier jour fertile, **à gauche de la pastille du grand D**. Il ne reste donc plus que 3 jours infertiles préovulatoires.

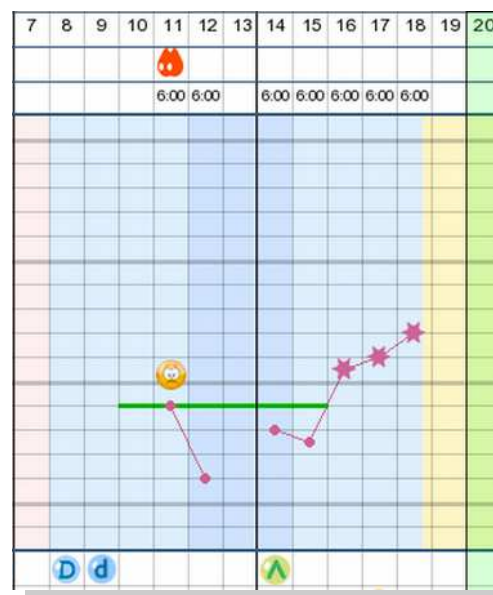
Voici comment cela se présente dans ce cycle où le grand **D** va se faire recalculer :

Jour du cycle : 3 4 5 6 7

d **D**

Dans tous les cycles ultérieurs, le grand **D** prendra la place du petit **d**. Dès le prochain cycle, il se mettra sur le jour 4. Il peut aussi arriver que le petit **d** tombe droit sur le grand **D**. Sur un tel cyclogramme, on ne verra donc que le grand **D**, rien de spécial !

Fig. 12. La pastille avec le grand **D** marque le JDR le plus précoce (absolu) de tous les cycles observés, la pastille bleue affichant un petit **d** indique cette valeur relative au cycle en cours. Ce petit **d** s'affiche dans le cycle dès que vous êtes dans la phase jaune, donc rétroactivement, lorsque la montée est devenue explicite et claire, le 18 au soir. Cette information vous échappe habituellement car vous regardez en avant et non pas en arrière. Mais, si le petit **d** a corrigé le grand **D**, vous verrez le résultat au cycle suivant. Le grand **D** s'est mis à la place du petit **d**. Tel n'est pas le cas dans cet exemple et la femme a bel et bien 7 jours roses infertiles : son grand **D** est placé sur le jour 8 et son petit **d** occupe le jour 9 de ce cycle.



Intérêt du JDR

Cette formule surveille l'irruption de montées très précoces et cette valeur basse restera inchangée pour tous les cycles ultérieurs. Mais, heureusement, **après 12 cycles observés, le grand D peut libérer plus de jours roses infertiles** (davantage que les 5 jours infertiles préovulatoires), chez la plupart des femmes qui, de ce fait, ont des montées de température plus tardives.

C'est ici qu'il faut bien comprendre la différence capitale entre le JDR *absolu* (ou grand JDR), donc le grand **D**, et le JDR *du cycle en cours*, le petit Döring **d**. Récapitulons : le grand **D** résulte du **d** le plus précoce de tous les cycles passés. Si par exemple votre première montée la plus courte (sur au moins douze cycles) s'est produite au jour 17, le grand **D**, donc le premier jour fertile, sera le jour 10 ($17 - 7 = 10$) et il vous reste donc 9 jours infertiles préovulatoires. Cela représente plus d'une semaine. Un futur petit **d** pourra rétrécir cette durée si, au cours d'un cycle futur, la montée de la première température venait à intervenir plus tôt.

Une montée tardive ne signifie pas pour autant que votre cycle soit plus long. Bien que cela soit souvent le cas, il n'y a pas de formule mathématique entre la durée de votre cycle et le nombre de jours préovulatoires jusqu'à la première montée. Il faut vraiment se débarrasser du fâcheux mythe toujours répandu, selon lequel le cycle, pour en être un, aurait un nombre de jours bien déterminé et calculable.

Si vous travaillez à la main, vous devez tenir une véritable comptabilité afin de surveiller le jour Döring-Rötzer absolu, le grand JDR. *sympto* bien entendu fait ce calcul tout seul et rapidement en plaçant la pastille bleue **D** au bon endroit. Cette indication représente une facilitation importante pour la gestion de la symptothermie.

Ouverture de la fenêtre de fertilité



Le symbole de l'écran d'accueil contient toujours la couleur indiquant votre fertilité, ici rose infertile pré-ovulatoire.

Si seule la température comptait, l'entrée dans la phase fertile serait uniquement déterminée par le grand JDR **D**. C'est ici que le deuxième critère, l'observation de l'élixir, entre en scène pour compléter et sécuriser l'analyse.

La règle d'or pour l'ouverture de la fenêtre de fertilité (bleu fertile) est la suivante :

Ce qui se présente en premier : grand JDR **D ou élixir **E** ou humidité **H** ouvre votre fenêtre de fertilité.**

Petit rappel : avant l'ovulation, vous êtes infertile à chaque jour « sec ». Vous pouvez éventuellement mettre pleins de **—** et de **☀** dans votre cyclogramme. Vous n'avez ressenti durant toute la journée, aucune humidité **H** **H** ni répertorié aucun élixir **E** **E**. Admettons donc que le grand JDR **D** se trouve au jour 8 ou plus tard comme dans l'illustration (Fig.12, p. 34). Une arrivée de l'élixir antérieure ouvrira immédiatement la fenêtre de fertilité. Par exemple, si l'élixir ou l'humidité se fait sentir le jour 7 dans l'exemple ci-dessus, c'est alors ce jour-là qui marquera l'ouverture de la fenêtre dans ce cycle précis, mais seulement dans ce cycle. Vous passez immédiatement du rose infertile au bleu fertile.

Une arrivée précoce de l'élixir qui se manifeste et que vous remarquez parce que vous êtes attentive ne vous recalera donc pas pour les cycles futurs ! Pourquoi ? Vous ne pouvez jamais savoir si le grand **D** du cycle suivant sera diminué ou non par le petit **d** de ce cycle que vous ne connaissez pas encore ; en revanche, vous pouvez savoir que tel jour rose pré-ovulatoire, en principe infertile, potentiellement marqué par le trait ou le soleil, devient fertile par votre observation du jour, dès que la goutte bleue **E** ou l'élixir **E** se manifeste.

Quand l'observation de l'élixir fait défaut, le grand  surveille le début de la fenêtre de fertilité, quand il y a une observation de l'élixir ou du ressenti, ce sont ces observations à leur tour qui surveillent le grand  et peuvent éventuellement le mettre hors jeu dans ce cycle sans pour autant devoir le recalculer. Ce serait perdre inutilement et à jamais des jours roses infertiles préovulatoires précieux.

En résumé : pendant les 12 premiers cycles le grand JDR se place toujours sur le jour 6 qui est votre premier jour présumé fertile. Si ce grand JDR  se place avant une observation H  ou E , il prédomine et ouvre la fenêtre de fertilité, sans tenir compte de l'absence de l'élixir. C'est le cas normal. Le grand JDR est donc très restrictif et pour cause : il y a beaucoup de femmes qui ne remarquent leur élixir que très tard ou pas du tout, trop tard en tous les cas pour garantir une contraception écologique fiable. De manière inverse, nous l'avons vu, lorsque le grand JDR est précédé par de l'élixir ou de l'humidité, la fenêtre s'ouvre, mais seulement dans ce cycle précis. Il n'y a donc pas le mécanisme du report sur tous les cycles ultérieurs comme pour le grand JDR .

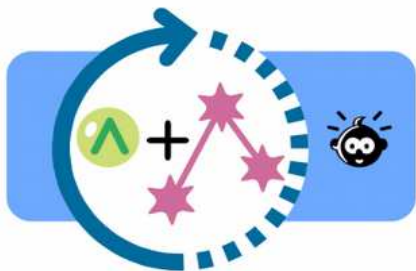
Il s'agit là, nous en sommes conscients, de haute voltige symptothermique autrefois réservée aux femmes expérimentées : elles y « gagnaient » en jours roses infertiles préovulatoires et en précision par rapport aux jours fertiles et très fertiles. Avec *sympto*, ce contrôle du  s'effectue automatiquement, la femme peut et doit simplement concentrer son attention sur l'apparition de l'élixir ou d'un ressenti humide. Il n'y a plus de raison, comme le font certaines écoles symptothermiques manuelles, de se priver du grand et petit JDR sous prétexte que sa gestion serait un casse-tête pour les femmes. Le gain est décisif : la femme dispose d'un contrôle optimal sur ses jours infertiles (sans préservatif) au début du cycle.

Pour les novices manuelles, la situation reste limpide : le double contrôle de l'élixir/ressenti et de la température, reste intacte. Mais sa gestion manuelle est grandement facilitée pendant les 12 premiers cycles par le fait que le grand JDR se place sur le jour 6 du cycle, et le risque que cette limite soit entamée par l'arrivée de l'élixir pendant cette période est minime. Ce risque augmente brusquement lorsque la femme dispose d'un nombre de jours roses infertiles préovulatoires plus important. Pour les novices, la réponse est on ne peut plus claire : **« Je suis infertile jusqu'au jour 5 inclus de mon cycle mais je commence à guetter l'arrivée de mon élixir ou de l'humidité dès que mes règles sont terminées, le jour 4 ou 5 ».**

Quand faut-il reprendre la température au réveil ?

Réponse : aussitôt que vous ressentirez H , que vous verrez E  ou que vous atteindrez le grand JDR , ce qui arrive en premier. Pendant les 12 premiers cycles observés, cette reprise est fixée au jour 6 de votre cycle. *sympto* vous prend par la main au jour le jour en vous envoyant les messages d'aide appropriés. Conséquences tout de même agréables : lors d'une démarche contraceptive, vous pouvez vous passer de vos prises pendant les jours roses infertiles au début du cycle. Grâce à ce dispositif à la fois simple et sophistiqué, le taux d'échec contraceptif est aussi faible que celui de la « pilule », ce qui est remarquable. Mais vous découvrirez mieux.

Fermeture de la fenêtre de fertilité



Comment *sympto* conjugue-t-il les deux signes de fertilité, la montée de la température ★ et l'élixir ■ ? La réponse transparaît dans le logo ci-contre : il faut un Jour Sommet (JS) suivi de trois montées correctes (étoiles) pour fermer la fenêtre de fertilité.

Que signifie « correcte » ? Nous découvrirons tous les détails dans la deuxième partie. Dans une première approche, il s'agit de favoriser une compréhension intuitive, globale. Nous suivons fidèlement la procédure qu'a instaurée le Professeur Rötzer de l'institut INER en Autriche. Selon sa démarche, la femme qui travaille de manière artisanale doit entourer d'un cercle une température qu'elle a repérée comme haute. Sur *sympto* apparaît automatiquement une étoile pleine ; à la main, vous dessinerez par simplicité un triangle autour de la valeur (pratique inspirée de Sensiplan) tout en le coloriant.

Comme pour l'entrée dans la fertilité, les deux critères température et élixir restent déterminants. En ce qui concerne l'élixir, nous retournons à la formule JS + 3, déjà présentée : il faut un minimum de 3 jours après le JS pour libérer l'infertilité. Quant au décalage thermique – ce qui représente la nouveauté de ce paragraphe – vous appliquerez la *loi de la troisième ou quatrième température haute* : il faut 3 « bonnes températures » pour fermer la fenêtre de fertilité en quatre jours.

À la main, évidemment, vous devriez appliquer correctement les lois de la montée, sur *sympto* il suffit de comprendre ce qui se trame derrière le calcul (voir p. 61, *Programme à la main pour une symptothermicienne « artisanale »*).

Le processus ovulatoire en détail

Entrons maintenant dans la fenêtre de fertilité pour comprendre de l'intérieur comment il faut la quitter ! La dimension de cette « fenêtre » dépend de plusieurs facteurs :

a) après les unions sexuelles, les spermatozoïdes peuvent survivre dans les cryptes du col de l'utérus, s'il est ouvert, jusqu'à 6 jours qui correspondent idéalement aux 6 jours à élixir avant l'ovulation ; c'est le temps approximatif qu'il faut pour préparer une ovulation ;

b) durant les quelques 3 à 12 heures qui suivent l'ovulation, une deuxième ou troisième ovulation peut se produire (faux jumeaux ou triplés) ; le dernier ovule survit, comme les autres, environ 18 heures dans l'ampoule de la trompe. Conséquence : compte tenu d'une marge de sécurité, la durée de votre fertilité se situe entre 8 à 11 jours. Elle s'allongera en conséquence si vos cycles sont irréguliers. La symptothermie n'est donc pas mise en difficulté lors d'un passage à cycles irréguliers (ce qu'affirment souvent certains médecins) mais elle devient un peu plus exigeante.

Passé l'épisode fertile, la progestérone bloque tout aboutissement d'une deuxième ovulation, il n'y pas de deuxième ovulation « spontanée », autre mythe très répandu. Vous entrez dans la phase post-ovulatoire absolument infertile de votre cycle, plus sûre donc que toute contraception hormonale ! Ceci est fantastique car vous êtes libérée du service de la prise des températures jusqu'au jour où, au cycle suivant, vous plongerez à nouveau dans votre fenêtre de fertilité. Compte tenu du grand JDR, *sympto* sait parfaitement quand vous devrez reprendre vos prises. Vous recevrez ce message lorsque, en phase jaune, vous aurez introduit les trois gouttes rouges 🍷, déclencheur de votre nouveau cycle.

Rapprochons-nous maintenant de l'ovulation présumée. Cet événement central ne peut être prédit avec exactitude. En revanche, vous pouvez identifier le fameux JS 🟡. Ce n'est pas rien : **les enregistrements échographiques permettent de conclure que l'ovulation se produit (tout de même) dans 40% des cas durant le JS, les autres pourcentages se répartissent sur les deux jours avant et après le jour sommet.**

À côté de cette découverte clé, certaines femmes pensent détecter leur ovulation : ce sont en effet environ 17 % des femmes qui, de manière régulière, ressentent une douleur aiguë dans le bas-ventre. Nous sommes persuadés que l'apprentissage de ce ressenti est favorisé par l'auto-observation ou encore le yoga et la méditation et qu'il peut être utile. Mais cette douleur spécifique indique tout au plus des tensions ovariennes et lequel des deux ovaires libère l'ovule.

D'autres douleurs peuvent se surajouter un à deux jours avant l'ovulation. Quoiqu'il s'agisse d'un signe très utile pour la conception et instructif pour la femme en phase avec sa fertilité, la douleur abdominale intermenstruelle n'est pas un indicateur fiable d'une ovulation accomplie. C'est encore un mythe qui hante les esprits et à mettre aux oubliettes ! Une femme ne peut pas non plus sentir le passage de l'ovule non fécondé à travers la trompe. Impossible. L'ovule non fécondé se résorbe déjà dans l'ampoule de la trompe.

Désormais, quand nous parlerons d'ovulation, nous sous-entendons l'ensemble du processus ovulatoire observable qui ne libère pas forcément chaque fois un ovule. En définitive, chaque femme doit se baser sur la hausse de température complète (minimum trois températures), seul signe fiable attestant une ovulation accomplie.

Pour certifier l'aboutissement du processus ovulatoire et fermer votre fenêtre de fertilité, vous devez toujours réaliser le double contrôle symptothermique :

1. Repérer le JS grâce aux indications de l'élixir

Dès que vous aurez repéré votre JS 🟡, vous le noterez sur votre cyclogramme. Dans *sympto*, vous le verrez affiché sur votre écran pour autant que vos observations soient correctes. Exemple : mardi, vous remarquez que votre élixir a « basculé » d'un grand ou petit bâton vers le nuage jaune ou le trait (voir p. 30, *Les principales combinaisons qui génèrent un JS*). Le JS était la veille, le dernier jour d'élixir fertile, donc lundi. Vous comptez mardi comme le premier, mercredi comme le deuxième et jeudi comme le troisième jour après le JS.

2. Repérer la montées de températures

Comment pouvez-vous vérifier votre hypothèse concernant le JS ? Comme une scientifique, vous guetterez l'accomplissement du deuxième signe de fertilité, la montée des températures.

Le double contrôle *sympto*, inspiration de l'école Rötzer

Le double contrôle *sympto* est le fruit d'une synthèse méthodologique subtile qui diffère légèrement de l'école Sensiplan. Chez *sympto*, le principe du double contrôle qui détermine la fermeture de la fenêtre de fertilité ne reprend pas la symétrie pourtant très intuitive de l'ouverture de la fenêtre de fertilité (« ce qui vient en premier, le grand D ou l'élixir/ressenti ouvre la fenêtre »), symétrie pratiquée par Sensiplan pour fermer la fenêtre de fertilité et qui dit ceci : « ce qui vient en dernier, soit la 3^e température haute, soit le 3^e jour après le jour sommet, ferme la fenêtre de fertilité ». Selon Rötzer, que nous suivons, il faut en revanche se dire ceci :

Le JS doit toujours être suivi de trois températures hautes correctes,

donc : 📈 + ★ ★ ★

Le processus du double contrôle à la Rötzer est fondamentalement différent. Il est plus compliqué à gérer manuellement que celui de Sensiplan, mais sur *sympto*, vous n'aurez plus de raison de renoncer à Rötzer qui est plus subtil et plus fiable.

La fugue de Bach

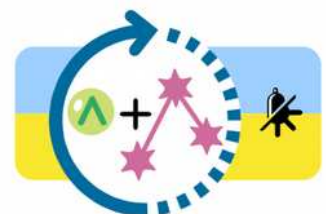
Voici la manière la plus courte et la plus simple de fermer la fenêtre de fertilité : elle comporte trois bonnes montées qui s'enchaînent immédiatement au JS. Ces « bonnes » montées sont caractérisées par les trois étoiles pleines ★★ ★ : 3 jours après le JS, une fois votre prise enregistrée, *sympto* vous annonce « infertile dès X heures ». *sympto* ou la symptothermicienne manuelle a repéré la troisième montée ★ significative qui atteste le passage de l'ovulation. Dans ce cas, l'infertilité totale commence 12 heures après la prise de température, le soir même de la 3^e prise de température. Grâce à la conjonction des deux critères suivants :

- > JS + 3 jours de confirmation (par un nuage jaune ou un trait),
- > 3 montées de températures (correctes),

l'infertilité post-ovulatoire, cette fois-ci absolue, débute une nuit (ou 24 heures) plus tôt qu'avec la méthode Billings (sans la température, où il faut attendre le 4^e jour) et elle s'étend jusqu'aux prochaines règles lorsque l'infertilité pré-ovulatoire prendra le relais. C'est le double contrôle le plus rapide mais il n'est pas le plus fréquent !

Trois types de situations peuvent se présenter, pas une de plus. En sachant les différencier, vous aurez acquis une maîtrise déjà très approfondie de la symptothermie. Nous les parcourons une à une dans ce qui suit. Ces exemples sont des références importantes pour votre apprentissage. Comme vous allez le découvrir ci-après dans *Trois situations illustrées*, la montée de température peut être précoce ou tardive, donc parfois en décalage avec le jour sommet (JS).

*Notre logo s'est inspiré de cet exemple classique.
Il marque ici le jour de transition vers la non-fertilité.*



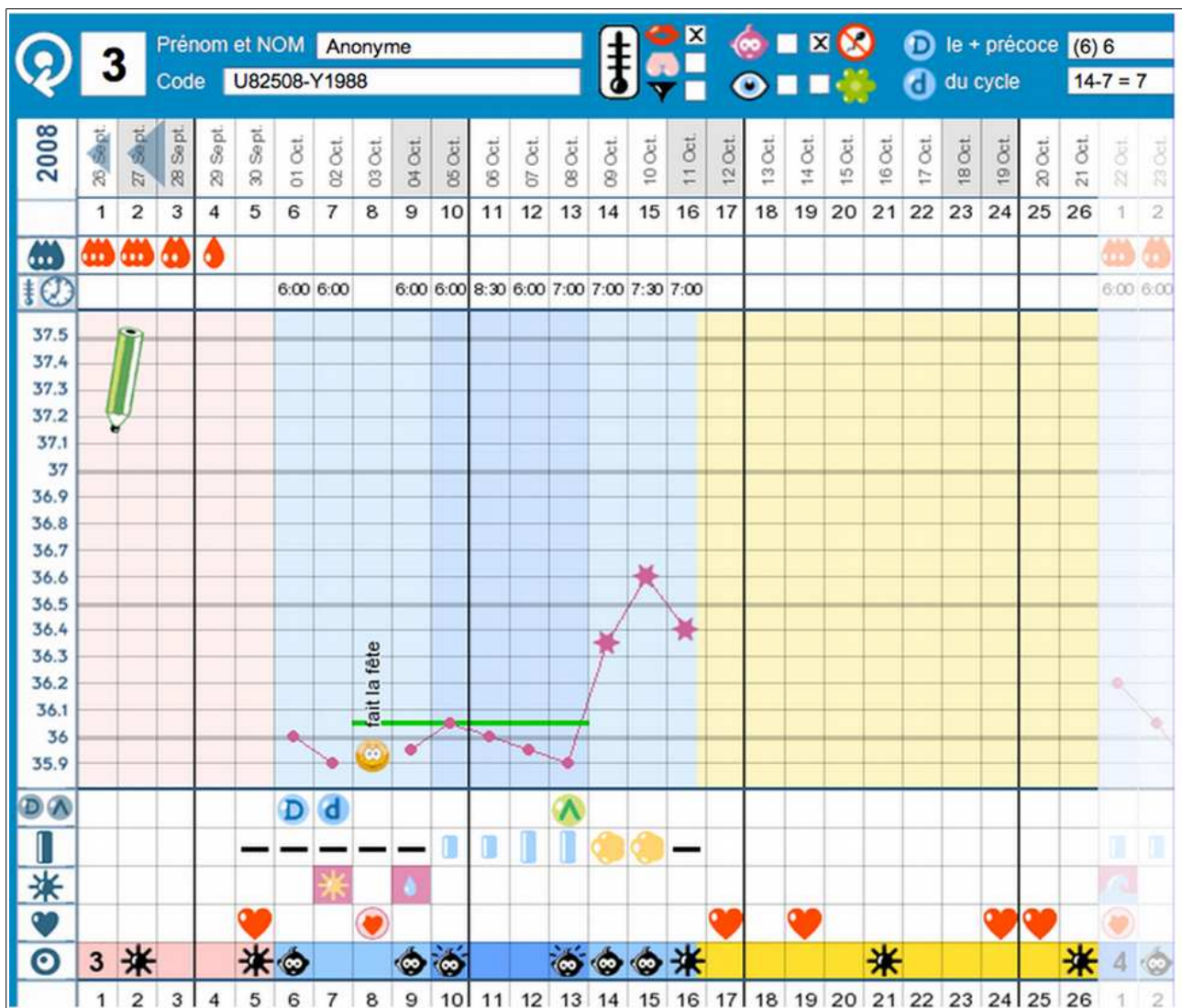
Trois situations illustrées pour comprendre

Le double contrôle le plus rapide (fugue de Bach) 🟢 + ★★★★★

Cyclogramme d'une novice

3^e cycle observé. Objectif : contraception

Cette femme commence ses prises de température, sollicitée par *sympto*, au réveil du sixième jour après avoir introduit correctement ses saignements. Lors du premier jour à forts saignements 🔥, elle a ajouté son objectif de fertilité 🚫, la contraception symptothermique, et précisé sa méthode de prise de température 🗨️ : orale. Ces deux réglages sont indispensables au début du cycle et bien visibles dans la bande supérieure du cyclogramme. Dès le cinquième jour de son cycle, *sympto* lui demande de repérer les traces éventuelles d'éllixir ou d'humidité 💧. Mais elle ne voit rien, d'où le trait — le jour 5. Ce faisant, elle confirme cette observation négative et, du coup, elle atteste qu'il n'y avait pas non plus de ressenti interne sec ☀️ ou humide 💧.



Son élixir ne se manifeste que très tard dans ce cycle, le jour 10. Peut-être que les alvéoles du col de l'utérus (cryptes cervicales) ont été atrophiées par des années de pilule, détérioration qui rend cette observation plus difficile. Peut-être est-ce son schéma habituel, normal. Peu importe car l'essentiel est là : le jour 14 elle a pu discerner un changement abrupt de l'élixir vers un état moins fertile. Pour confirmer ce changement, elle a introduit le nuage jaune 🟡 qui indique une diminution drastique de la qualité (et non de la quantité) de son élixir par rapport à la veille où elle a pu noter 🟦. Le lendemain, deuxième jour après le JS, elle a pu confirmer son observation par le nuage jaune, icône de l'élixir post-ovulatoire contenant de la progestérone. Une situation courante.

Dans le mode par défaut, symptothermique, *sympto* lui demande de confirmer le JS aussi le surlendemain (à JS + 3), sans cette confirmation elle reçoit un message d'erreur : *sympto* lui rappelle qu'elle doit renseigner son élixir en plus du résultat de la prise de température. L'utilisatrice peut toujours forcer le passage en cliquant à nouveau sur l'icône de validation mais elle est avertie qu'il manque une donnée cruciale. Lorsqu'elle n'aperçoit plus rien, elle doit mettre un trait — (bien souvent oublié!) signifiant « je n'ai rien vu et n'ai rien senti ». Seules les utilisatrices confirmées, qui se sont mises sur le mode Experte, peuvent se permettre de ne rien mettre à JS+2 et JS+3 sans être « rappelées à l'ordre » par *sympto*.

Grâce aux observations de l'élixir, *sympto* place le JS 🟢 au bon endroit. Dans l'exemple, trois jours plus tard, *sympto* accomplit le double contrôle entre l'élixir et la température. C'est ici la situation la plus simple et la plus courte du double contrôle. Le jour caractérisé par JS + 3 tombe pile sur la troisième étoile. Le jour 16, l'utilisatrice reçoit le message lui confirmant qu'elle entre dans la phase infertile de son cycle et qu'elle est dispensée de ses prises de température.

Selon le petit JDR 🟦, qui s'est placé sur son cyclogramme une fois la montée aboutie, la fertilité du cycle en cours n'a réellement commencé que le jour 7 du cycle, le sixième jour du cycle aurait probablement été infertile en cas de relation sexuelle. Mais comme cette femme n'en est qu'à son troisième cycle observé (indiqué en haut à gauche sur le cyclogramme), la fertilité supposée commence par la prudence dès le sixième jour (pour ses 12 premiers cycles, visible par le grand JDR 🟦).

Deux types de risques sont visibles. Selon le petit JDR 🟦 de ce cycle (qu'elle ne connaît qu'une fois la montée accomplie avec la 3^e étoile pleine), elle aurait pu avoir des rapports non protégés le jour 6 ; selon son observation de l'élixir, elle aurait pu aller jusqu'au jour 9. Mais dans la phase d'apprentissage, ce genre de risques est à éviter. Nous verrons dans l'exemple suivant comment une symptothermicienne chevronnée peut jauger ses risques.

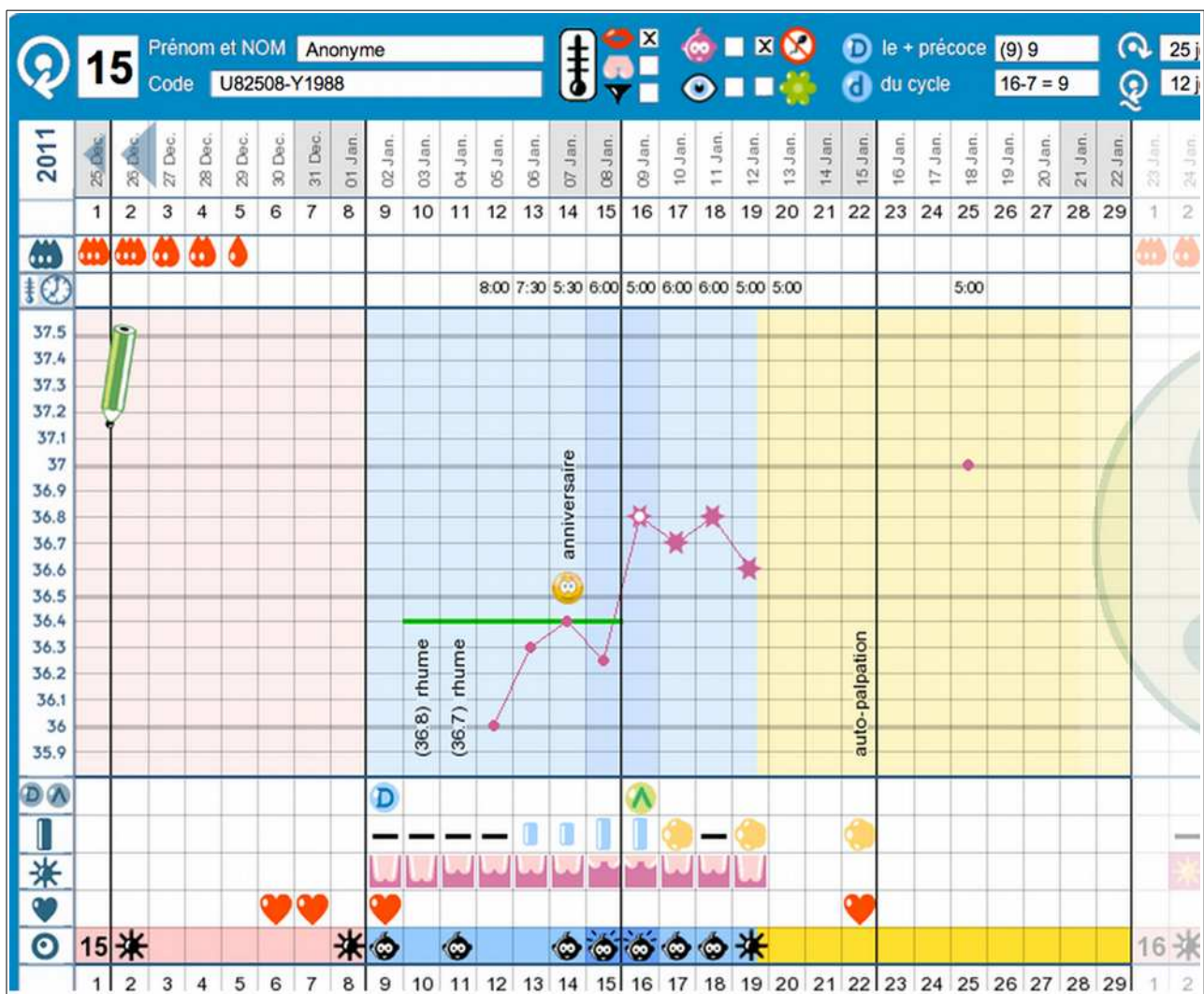
Quant aux RS, ce couple assume son choix, la contraception 🚫, en signifiant qu'il s'est protégé par une méthode de barrière le jour 8 🍷. Tout en bas du cyclogramme nous voyons que le symbole par défaut, la tête du bébé 👶, a été délibérément laissé et n'a pas été remplacé par le signe du préservatif 🧤. Cela aurait été une possibilité via les *Réglages personnels*, dans le cadre des responsabilités partagées.

Situation A : montée précoce donnant une étoile creuse ⬆

Cyclogramme d'une symptothermicienne avancée

15^e cycle observé. Objectif : contraception

Quelques fois difficile à déterminer pour la symptothermicienne artisanale, cette variante saute aux yeux lorsque la femme s'observe sur *sympto* à cause de l'étoile creuse ☆ qui éveille son attention. Ce signe caractérise une montée thermique qui débute au Jour Sommet ou même avant (c'est-à-dire alors qu'aucun signe d'altération de l'élixir n'est encore apparu). La montée (et ainsi la fenêtre de fertilité) ne se terminera pourtant que par les trois étoiles pleines ☆ ☆ ☆. On assiste donc ici à 4 *montées* en tout pour fermer la fenêtre de fertilité. Par rapport au JS, la montée commence simplement plus tôt. Nous analyserons dans la seconde partie combien d'étoiles creuses sont permises dans une montée de température précoce. Mais le principe symptothermique reste inébranlable. Le double contrôle s'effectue toujours par l'arrivée de la troisième étoile pleine ☆.



Cette femme a quinze cycles à son actif. Depuis qu'elle a cessé la contraception hormonale, elle a toujours rencontré des problèmes d'observation de son élixir et elle ne sent pas l'humidité H 🔥. Dans de tels cas, l'école Rötzer préconise l'autopalpation pour confirmer la non-fertilité. Pour accéder directement à la source de son élixir, au cycle 15 (grand chiffre en haut à gauche), elle a donc décidé de se mettre à l'autopalpation de son col de l'utérus (expliquée pages 49 et 84).

Sur six jours de son cycle, elle repère une fertilité par le signe 🍷, col moyen, ouvert, puis deux jours de grande fertilité manifestée par le col haut, complètement ouvert 🍷. Elle parvient à extraire de l'élixir filant 🍷 qui confirme la haute fertilité, information qu'elle introduit dans son application. Le JS 🍷 peut ensuite s'afficher rétroactivement au jour 16 à cause du nuage jaune ☀️ le jour 17.

La courbe des températures représente le type à montée précoce A. Cette précocité se remarque par l'arrivée d'une étoile creuse ☆. Ce phénomène a pour conséquence que la troisième température haute (☆☆☆) ne peut pas encore annoncer la non-fertilité post-ovulatoire du fait que le double contrôle avec JS exige une quatrième montée pour rester conforme au principe 🍷 + ☆☆☆. Le jour 19, on y est, et c'est avec la 3^e étoile pleine ☆ que le cycle entre dans la phase infertile jaune.

Du jour 10 à 11 du cycle, elle a eu un rhume. Elle a noté « refroidissement » dans son cyclogramme. Les deux températures qu'elle a mesurées sont perturbées à cause du rhume et, après coup, elle les a mises entre parenthèses : on y lit (36.8) et (36.7) dans le champ commentaires. En enlevant ces deux températures, *sympto*, qui accepte deux valeurs manquantes, arrive à dessiner la ligne de base verte. La ligne de base se situe sur la valeur 36.4 qui est la température la plus haute du plateau bas et elle s'étend jusqu'à la première montée. Grâce à cette ligne couvrant toujours 6 jours, la femme sait immédiatement quand et où a lieu la première montée. La sécurité contraceptive de *sympto* n'est pas remise en cause mais la convivialité s'en retrouve augmentée.

Les corrections se font toujours après coup. La novice a tout intérêt à se référer à sa conseillère. *sympto* a toujours besoin de vos compétences d'observatrice afin de pouvoir interpréter correctement vos entrées. Aucun dispositif, aucun programme imaginable ne pourra jamais se substituer à votre compétence qui, elle, s'acquiert au fil de vos cycles. Conclusion : grâce à cette mise entre parenthèse, la femme arrive à son plateau couvrant 6 jours.

Par ailleurs, la femme a commencé ses prises très tard, au jour 10, donc même après le grand JDR placé sur le jour 9. Pour quelle raison ? Elle est en mode Experte et n'a pas tenu compte de l'indication proposée par *sympto*, à savoir reprendre les prises dès le jour 9. Risque possible : elle a failli ne pas avoir assez de prises pour constituer un plateau bas. Qu'en est-il de son risque contraceptif ? Dans le cycle 15, son grand JDR se trouve sur le jour 9. Elle conserve ainsi les trois jours infertiles préovulatoires 6, 7 et 8. Mais vous remarquez par le RS du jour 9 qu'elle court un risque. Pourtant, ce risque est quasiment nul au vu de son col de l'utérus bien fermé. Elle contrevient aux lois symptothermiques en toute connaissance de cause. Dans ces circonstances, elle aurait même pu risquer des rapports non protégés jusqu'au jour 10, mais pas au jour 11 où son col s'est ouvert, signifiant que, dans ce cycle précis, sa fenêtre de fertilité s'ouvre au plus tard ce jour-là.

Tout en bas du cyclogramme, sur la ligne de la fertilité, la femme a laissé le réglage par défaut qui est 🍷. Elle exprime ainsi qu'elle observe avec son mari une abstinence pendant les jours fertiles, abstinence qui n'était pas si stricte en réalité. Peut-être que le mari ou le couple n'aime pas le préservatif 🍷 ou alors les partenaires respectent l'abstinence pour des raisons spirituelles (pour mémoire, le mode par défaut 🍷 concerne aussi bien les

couples souhaitant concevoir que les couples pratiquant une contraception par continence, voir notre schéma au début du manuel, *Mon cycle en image*).

En cas d'ambivalence prolongée, qui n'est pas seulement fréquente chez des couples ayant déjà des enfants, la femme aurait meilleur temps de modifier son objectif et de mettre un 🌸 signifiant « J'accepte ce qui vient ». Si la femme désire une contraception symptothermique mais que son mari est bloqué par le préservatif elle a intérêt à s'orienter vers un diaphragme, une protection vaginale qu'elle peut réutiliser une fois qu'elle a trouvé la bonne taille, et signaler ce rapport par un ❤️.

Montées précoces dans les autres écoles de symptothermie

Sur *sympto*, ce double contrôle est aussi rapide que dans la situation classique. Sensiplan qui se contenterait de 3 montées, n'est pas plus rapide non plus puisqu'il respecte le principe JS + 3 jours. Quand bien même en théorie, la femme aurait besoin d'une montée en moins, sur le terrain, Sensiplan conseille aux femmes de continuer leurs prises pendant tout ou partie de la phase jaune infertile, travail estimé superflu sur *sympto*. Il n'y a pas, sur Sensiplan, de véritable gestion des prises comme sur *sympto* qui s'est soucié de définir un minimum de prises indispensables.

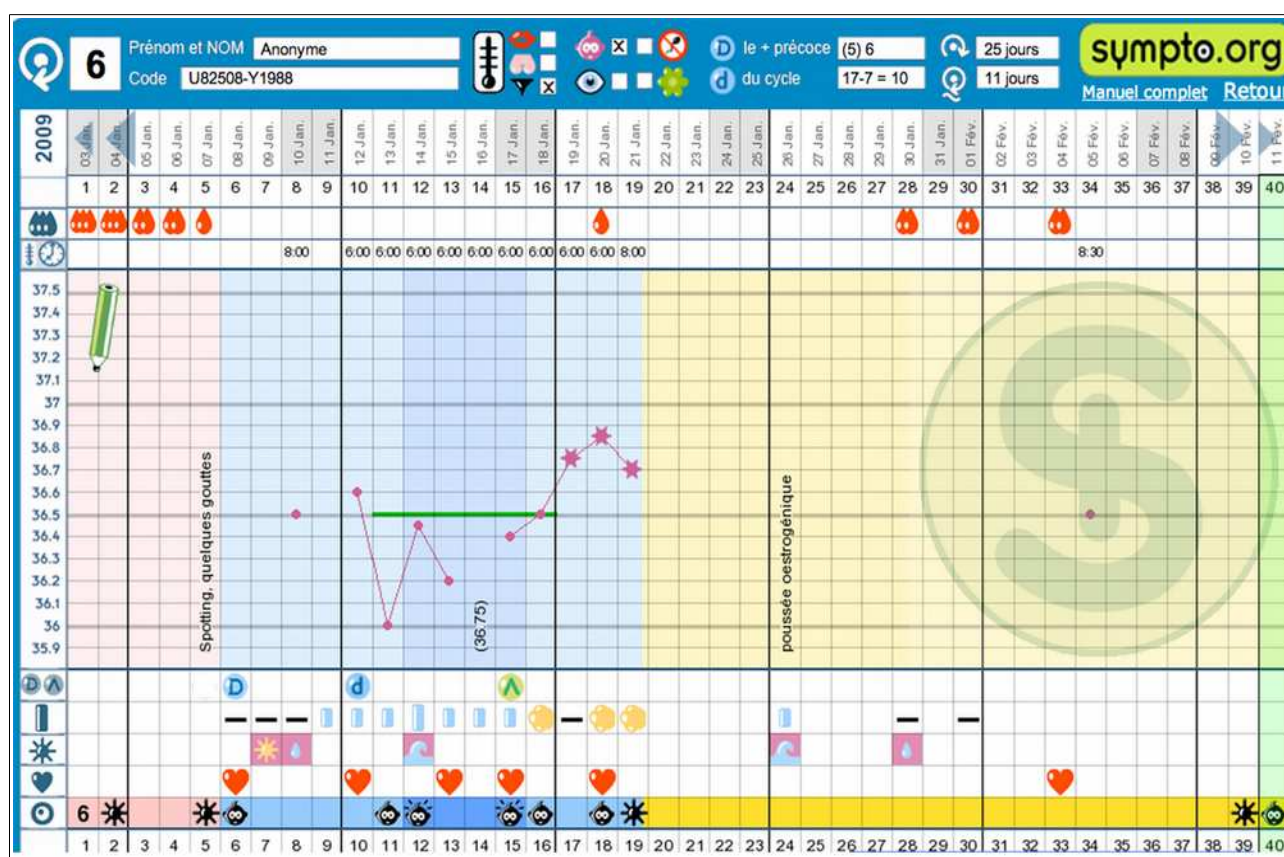
Avec les méthodes Sensiplan/INER, lorsqu'il manque une ou deux températures sur la ligne verte, la femme doit chercher des valeurs basses manquantes précédant la ligne verte pour toujours récolter six valeurs du plateau bas. Autrement dit : elle doit, au début du cycle dans la phase rose déjà, se constituer une réserve de prises précédant la montée, ce qui alourdit la méthode manuelle.

Situation B : montée tardive, JS 📈 + 1 + ★★

Cyclogramme reflétant une fécondation avec date présumée de l'accouchement.

6^e cycle observé. Objectif : conception

Voici finalement la troisième variante, B, la dernière de notre typologie. Dans ce cas de figure, l'entrée dans la phase infertile est retardée. Pourquoi ? Votre troisième étoile ★ ne se présente pas encore le troisième jour après le JS et il faut bon an mal an patienter jusqu'au quatrième ou cinquième jour, même plus, pour voir arriver la valeur décisive : la troisième étoile pleine. Notons que la situation B est très fréquente.



Cette femme a des cycles irréguliers puisque l'amplitude entre le cycle le plus long et le plus court dépasse les six jours. Le cycle le plus court compte 25 jours 🔄 et le cycle le plus long 36 (= 25 + 11) 🔄, visible en haut à droite. Pas de quoi s'en inquiéter ! Il y a des femmes avec des cycles à 60 jours, voire plus. Elles aussi peuvent parfaitement interpréter leurs cyclogrammes sans la moindre diminution de la sécurité symptothermique.

Ici nous sommes face à une situation de désir d'enfant. La première montée thermique se manifeste au jour 17. Les *jours très fertiles* sont générés ad hoc, c'est-à-dire lors de l'introduction des symboles indiquant une très grande fertilité, ou alors automatiquement selon un procédé sophistiqué expliqué p. 32).

La phase bleue est prolongée dans ce cycle jusqu'au jour 19. L'ovulation se produit, en première approximation, autour du JS au jour 15 pour autant que la montée ait pu être confirmée. Elle aurait pu monter le jour 16 mais ici, il y a un retard d'un jour par rapport au JS du jour 15.

Si la femme se trouvait dans une situation contraceptive, elle devrait patienter jusqu'au jour 19, donc un jour de plus, pour avoir des rapports non protégés, donc 4 jours après le JS. Rien de bien dramatique. Cette variante B se présente très souvent en situation de contraception.

Sensiplan traite cette variante exactement de la même façon que Rötzer et *sympto*.

Le jour 14 du cycle, la femme a mis un *Incident* « mal dormi » (pas visible ici sur le cyclogramme) ; avec le recul de quelques jours plus tard, elle a mis entre parenthèses la température anormalement haute, au plus tôt le jour 17 ou 18 lorsqu'elle voyait clairement une montée, en laissant (36.75) dans la *Remarque* de ce jour. Une fois la mise entre parenthèses accomplie, *sympto* peut dessiner la ligne verte et les étoiles pleines.

Avec la montée des températures accomplie, le JS permet de prouver l'aboutissement d'une ovulation.

Par quels rapports ❤ la femme peut-elle être enceinte ? Par ceux du jour 10, 13 ou 15 ? Plus probablement, c'est le jour 15, plus certainement encore que le jour 13, qui a abouti à une fécondation de l'ovule. En un deuxième temps, le rapport du jour 18 est aussi potentiellement favorable puisque l'ovule aurait encore pu être fécondable ces jours-là.

À noter, jours 28, 30, 33, des saignements de nidation ou d'anniversaire, que la femme interprète comme tels, mettant l'icône deux gouttes, et non trois gouttes : en effet, le cycle continue ! La femme n'a pas besoin de faire un test de grossesse, état que *sympto* affiche le jour 40 (voir p. 23).

Le double contrôle symptothermique qui identifie les deux cas de figure A (montée précoce), et B (montée tardive), est ainsi conçu :

Il faut toujours repérer les trois étoiles pleines ★★ ★ (qui commencent le lendemain du JS ou plus tard). *sympto* s'acquitte de cette tâche tout seul.

La fenêtre de fertilité se ferme le jour de la 3^e étoile pleine (sur *sympto* ce sont exactement 12 heures après la dernière prise décisive).

*Si vous ne comprenez pas l'interprétation de *sympto* ou si vous n'êtes pas d'accord, vous pouvez être certaine que, soit une information vous a échappé, soit vos observations étaient défaillantes ou insuffisantes. Nous vous invitons à clarifier cette situation avec votre conseillère.*

Menstruations et les saignements intermenstruels : distinction capitale

Voici une question récurrente sur *sympto* : « J'ai introduit 3 gouttes pour démarrer mon nouveau cycle, mais *sympto* reste sur bleu fertile et affiche toujours l'ancien cycle. Que se passe-t-il ? » Nous avons déjà annoncé plus haut que chaque nouveau cycle débute par des saignements, avec l'icône des trois gouttes, mais pas l'inverse : il y a des saignements qui ne lancent pas de nouveau cycle. L'icône des trois gouttes, placée en phase bleue, ne déclenchera jamais un nouveau cycle sur *sympto*. Ils sont considérés comme des saignements intermenstruels. Comment peuvent-ils survenir ? Comment les repérer ? Tout simplement par l'absence du double contrôle.

Les tentatives ovulatoires ou le mythe de la double ovulation

Que faire si, lors du cinquième ou sixième jour consécutif au JS, la montée de température ne s'est toujours pas amorcée ? Pourquoi *sympto* persiste-t-il à indiquer du bleu, potentiellement fertile ? Très probablement, vous n'avez pas (encore) ovulé : vos hormones vont lancer une deuxième tentative d'ovulation et, par conséquent, produiront un deuxième JS, à nouveau précédé de plusieurs jours à élixir. Une femme, stressée ou malade, mais aussi en puberté ou en pré-ménopause, peut s'attendre à deux JS ou plus. Elle pensera faussement qu'elle a ovulé deux fois pendant le même cycle. Archi-faux ! Ce mythe est encore très répandu, même dans les milieux spécialisés. Du point de vue biologique, une deuxième ovulation est impossible, en revanche, en phase ovulatoire, deux ou plusieurs tentatives ovulatoires sont courantes mais une seule peut aboutir, la dernière. Cette ovulation réussie peut alors, sous l'effet du pic hormonal ovulatoire, être suivie quasi simultanément d'une deuxième ovulation, mais jamais à plus de 12 heures d'intervalle (voir p. 37). En phase post-ovulatoire, la progestérone empêchera quant à elle toute ovulation.

Après quel JS la phase post-ovulatoire commence-t-elle ? Évidemment toujours après le dernier JS. Attention : à condition que la hausse thermique soit validée. C'est là toute la différence entre ces JS. Si cette hausse fait défaut, nulle ovulation confirmée : le cycle fait du surplace dans sa phase pré-ovulatoire et les saignements suivants seront des saignements intermenstruels qui n'entament pas un nouveau cycle mais qui, tout de même, remettent les ovaires au travail. Au moment de telles « fausses » règles, il n'y a plus aucun schéma prévisible : c'est pourquoi les jours pendant et immédiatement après les saignements sont potentiellement fertiles (en bleu sur *sympto*) : dans ce cas précis, effectivement, ce que l'on appelle une « ovulation surprise » peut se produire. Mais ce ne sera plus une surprise grâce aux explications fournies ici. Seul l'enregistrement d'une hausse de température correcte peut garantir que vos prochains saignements seront des saignements véritables. Seules les prises de température pendant un saignement intermenstruel (qui cacherait l'élixir) peuvent attester l'ovulation. À l'heure actuelle, seulement peu de médecins connaissent ce phénomène, pourtant courant.

Est-ce que le double contrôle s'impose toujours ?

Oui ! Le double contrôle lors de l'ouverture de la fenêtre de fertilité augmente la sécurité dans une zone qui, dans la littérature, n'est pas attestée comme totalement infertile. Celui de la fermeture est indispensable pour maîtriser les situations A et gérer les situations B, mais aussi pour faire la distinction capitale entre règles et saignements intermenstruels. Ce double contrôle permet à *sympto* de vous afficher 🟢 + 🌸🌸🌸 pour pouvoir passer au cycle suivant une fois entrée l'icône des trois gouttes. Toutefois, si vous vous sentez plus à

l'aise avec l'un ou l'autre des signes de fertilité, vous pouvez, selon vos besoins et votre schéma du cycle, opter pour un autre type de double contrôle avec vos témoins préférés : élixir (mode Billings) combiné si possible avec l'autopalpation, ou méthode des températures (renforcée par *sympto*) couplée à l'autopalpation.

Vous pouvez bien sûr choisir de travailler seulement en mode Billings (élixir seul) ou avec la méthode des températures uniquement (5 étoiles creuses au lieu de trois étoiles pleines). Comme nous vous l'avons démontré, vous n'aurez jamais la fiabilité optimale que le double contrôle symptothermique vous fournit quand bien même ces variantes, température ou Billings, rajoutent des jours fertiles pour plus de sécurité, donc élargissent votre fenêtre de fertilité. Sachez aussi que de nombreuses symptothermiciennes, au bout de quelques années d'observations continues, parviennent à sentir le début et la fin de la fertilité dans chaque cycle, sans avoir besoin de noter quoi que ce soit. *What else ?* Elles apprécieront alors à leur juste valeur les modes Billings ou température seule pour faire « tourner » leurs cycles sur *sympto* à partir d'un simple contrôle.

Un mot sur les phases anovulatoires

Des passages sans ovulation, quelques fois très étendus (couvrant plusieurs semaines ou voire plus), se produisent couramment chez les jeunes filles – la symphonie hormonale se met gentiment en place, quand elle n'est pas supprimée brutalement par la pilule – ou bien chez les femmes approchant la ménopause (en pré-ménopause) – leur cycle se met au repos, bien mérité. Ces phases anovulatoires se produisent aussi chez les femmes, de temps à autre, qui sont en excellente santé mais qui se trouvent exposées à une situation de stress (positif ou négatif). Dès lors que la montée significative fait défaut, l'ovulation ne s'est pas produite. *sympto* surveillera cette situation de près en vous prodiguant des conseils appropriés au jour le jour jusqu'au terme d'un vrai cycle (toujours précédé d'une phase ovulatoire). Signalez ce cas à votre monitrice au plus vite : les échanges sur Facebook et d'autres forums sont stimulants, même instructifs parfois ; à la longue pourtant, ils créent parfois plus de confusion et d'incertitude que d'assurance et de maîtrise. À la limite, vos saignements pourraient annoncer et cacher un nouvel élan ovulatoire accompagné d'une vraie montée de température.

L'expression « cycle monophasique, sans ovulation » que vous entendrez très souvent représente une grossière faute catégorielle : au sein du cycle, il n'existe que des passages "monophasiques", donc des phases plus ou moins longues sans ovulation. **La définition du cycle implique, du point de vue biologique, la notion d'ovulation.** Même le grandiose cycle de grossesse a produit, à la base, une ovulation, sinon la femme ne serait pas tombée enceinte. Pareillement pour ce qui est du cycle d'allaitement : lui se termine par une ovulation lorsque la mère se met à sevrer son bébé. Si l'ovulation ne se produit pas à la fin ce cycle, il faudrait conclure que la femme aurait glissée en ménopause. C'est tout à fait possible lorsque la femme accouche sur le tard grâce à une fécondation in vitro... Donc, le cycle féminin connaît une malléabilité étonnante qui se conjugue de trois façons : a) l'attente d'une grossesse (cycle court, « normal »), b) la gestation de la grossesse (long cycle de grossesse), c) allaitement du nouveau-né (très long cycle d'allaitement). Il se métamorphose telle une chrysalide selon la situation de vie.

Le mode autopalpation



Vous essayez de déterminer le JS, mais vous n'y parvenez pas, les signes H  et E  se dérobent à votre vigilance ou ne se laissent simplement pas percevoir comme vous le souhaitez. Votre contraception symptothermique (ou votre volonté de conception) est remise en question. Vous pouvez tâter le col de votre utérus afin de prélever l'éllixir à l'endroit même où il est produit. Cette technique peut aussi vous être utile lorsque vous souffrez de desquamations vaginales permanentes (« pertes blanches »). Peut-être que vous vous nourrissez mal, que vous êtes sous traitement aux antibiotiques ou que vous êtes atteinte d'une infection vaginale. Cette dernière doit être guérie avant de commencer à palper le col de votre utérus, cela s'entend. Même les femmes qui ne sont pas gênées par des manifestations d'éllixir défaillantes estiment cette approche très intéressante et utile. Elle fait donc partie de votre compétence symptothermique de base.

Fig. 13a-13b. Vous êtes debout et vous posez un pied sur une chaise. Beaucoup de femmes préfèrent s'accroupir, comme sur l'illustration 14 – petit exercice de fitness. Introduisez deux doigts humides, les ongles courts et bien limés, dans votre vagin pour atteindre le col. Une fois parvenue au col, vous essaieriez d'écarter les deux doigts et de pincer l'ouverture du col vers le bas.

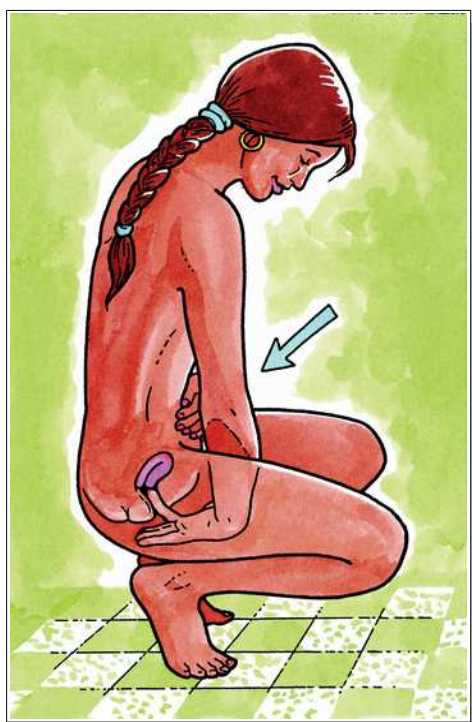
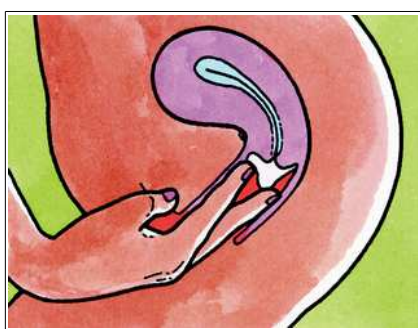
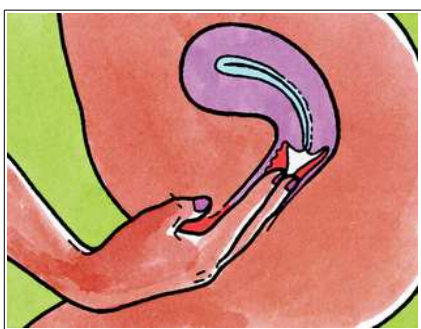


Fig 14. L'autopalpation est la voie d'accès directe à l'éllixir se trouvant au bout du col.

Pour faire descendre l'utérus et rendre plus accessible votre col, vous pousserez avec l'autre main sur votre bas-ventre. Commencez toujours par vous autopalper sans pousser sur votre bas ventre, si vous voulez évaluer la véritable hauteur du col dans le vagin. L'éllixir, s'il s'en trouve, restera collé sur les bouts de vos doigts lorsque vous les examinerez. En les écartant ensuite, vous pourrez analyser votre éllixir, discerner sa qualité et apprécier sa couleur.

Sur *sympto*, pour activer les icônes de l'autopalpation, il faut opérer un réglage (voir p. 103). Mais vous ne profiterez pleinement de ce réglage que si vous maîtrisez déjà bien le langage de *sympto*. Pas avant six cycles, sauf si votre conseillère vous y invite. Nous observons souvent des femmes qui s'y exercent sporadiquement. C'est inutile et potentiellement dangereux pour la sécurité contraceptive car les icônes du col peuvent générer un jour sommet (voir Mode experte, p. 114). Cette technique doit se pratiquer sur deux cycles consécutifs en parallèle aux prises de températures quotidiennes. Vos mains et vos ongles ont été minutieusement nettoyés auparavant. Arrivée dans la phase rose ou jaune, vous aurez de nouveau de longues pauses. Lorsque vous avez des doutes quant au résultat de votre palpation, laissez une remarque que vous discuterez avec votre conseillère.

Un doute sur l'élixir ? Le test du verre d'eau !

Le vagin contient toujours un peu d'humidité, même si vous ressentez quelque chose de sec. Mais vous pouvez apprendre à bien distinguer entre les desquamations provenant des parois vaginales, une infection ou un Candida (champignon microscopique), une quantité de sperme résiduel après les rapports et, enfin, une sécrétion à élixir. Les infections, par exemple le Candida, ont une autre odeur, une consistance qui est peu ou pas élastique et qui se liquéfie rapidement dans l'eau. Idem pour le sperme. Il en va tout autrement de l'élixir, surtout très fertile : il s'agglutine dans l'eau et, très souvent, coule au fond du verre.

Si jamais vous avez eu un rapport sexuel (RS) pendant la nuit, au petit matin, le reflux du sperme restant ressemble un peu à de l'élixir blanchâtre et crémeux. Avec le test du verre d'eau, vous saurez si la sécrétion observée contient de l'élixir ou s'il ne s'agit finalement que d'un résidu de sperme.

L'élixir se laisse scruter à vue seulement une fois extrait du col et sorti du vagin. Vous pourrez ensuite faire vos annotations – (rien), E, Ef ou Ej sur votre cyclogramme à l'endroit prévu (ou entrer les icônes appropriées sur *sympto* qui se charge de les interpréter).

Supposons que votre col s'ouvre mais que vous n'arriviez jamais à en prélever de l'élixir. C'est un signe très clair qui montre qu'au niveau de votre santé, il y a de quoi s'inquiéter. L'essentiel de l'autopalpation est d'extraire de l'élixir. Sur *sympto*, l'autopalpation est d'abord une méthode très précieuse destinée à identifier un élixir mal ou pas identifiable à la vulve. Gardez cette consigne bien en mémoire. Dans la partie II, nous verrons comment certaines annotations de l'autopalpation parviennent, comme mesure de soutien, à générer un JS lorsque plus rien ne va avec l'observation de l'élixir (voir p. 114)

Si le test du verre d'eau ne donne pas de résultats concluants et que l'élixir ne se laisse pas distinguer nettement des desquamations, vous avez intérêt à revoir plusieurs choses dans votre train de vie : une check-list des points à examiner se trouve dans *Sandra et Timmy* (p. 151 et suivantes) ou dans le *Sympto Basic* (notre cahier spécial débutante), voir sur sympto.org.

Sexualité et fertilité

L'angoisse profonde d'une grossesse non désirée est souvent un grand obstacle à l'épanouissement sexuel. Le but de la symptothermie est que vous puissiez vous relaxer un maximum pendant l'acte amoureux, que vous puissiez le considérer comme quelque chose de naturel, de sain et de beau. Grâce à *sympto*, vous retrouverez une approche à la fois sûre et agréable à gérer, sans les effets nuisibles des hormones artificielles.

La littérature sur le sexe ne manque pas dans les librairies et kiosques. Vous y trouvez parfois des affirmations ahurissantes concernant le cycle féminin. Le souci premier de la Fondation SymptoTherm est de bâtir un pont nouveau entre la fertilité et la sexualité. Vous découvrirez dans le roman *Sandra et Timmy : une autre sexualité, racontée aux jeunes et moins jeunes, hommes et femmes* de Harri Wettstein (voir sur sympto.org), comment la sexualité et la fertilité pourront conclure une paix constructive et durable.

On entend que, de nos jours, les ados s'adonnent au sexe avant même de communiquer entre eux sur l'amour et la sexualité. En réalité, ce sont aussi les adultes qui, pour la plupart, ont des difficultés en matière de communication sexuelle. La routine ou l'incompréhension s'installe, le besoin se fait sentir de solliciter la littérature spécialisée ainsi que toute une gamme d'outils de développement personnel destinés à rallumer la flamme de la relation sexuelle. Ces offres variées n'amènent souvent que des feux de paille qui ne parviennent pas aux profondeurs de la relation, là où il faut radicalement se remettre en question. Tout au plus augmentent-ils les tentations de vous « consoler » ailleurs. *sympto* ou la symptothermie manuelle mettent le couple très souvent devant de vrais défis !

Faire le point régulièrement en couple

L'observation du cycle peut être un réel facilitateur en matière de dialogue vers une sexualité plus authentique. Un petit conseil simple : chaque mois, à une date fixée à l'avance, autour d'une bougie, le couple peut se réserver environ deux heures de temps dégagées de tout autre contrainte pour passer en revue le mois/cycle écoulé. D'abord, chacun relate son vécu sexuel : ce qu'il a bien ressenti comme ce qui marchait moins bien, chacun s'exprime librement, sans être interrompu, sans avoir peur d'être jugé. Le partenaire peut tout au plus hocher la tête en guise d'encouragement mais sans verbaliser sa pensée. Le cyclogramme bien tenu devient un support précieux : la femme pourra décrire son vécu beaucoup mieux et de manière plus objective.

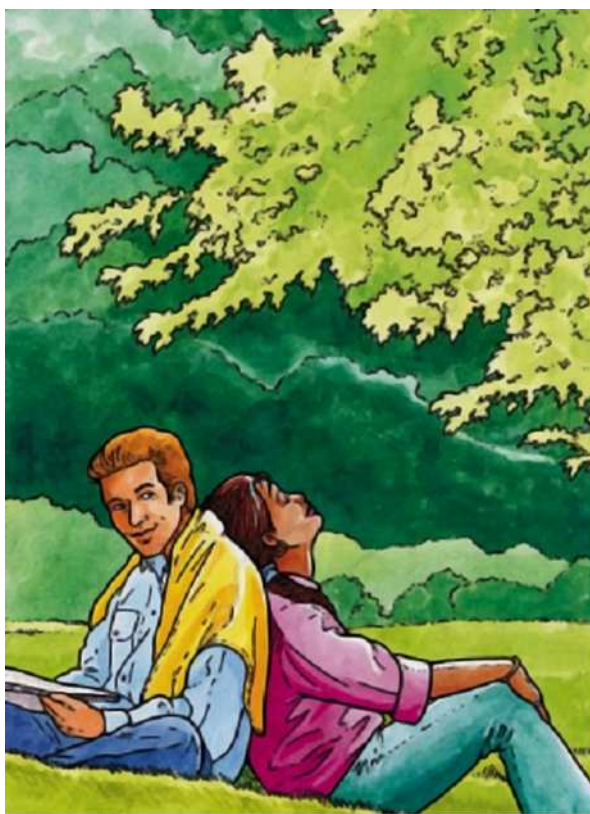
Comment cela s'est-il passé, tel ou tel jour, avec le préservatif ou l'abstinence, le prélude, le massage corporel, qu'en était-il des douleurs articulaires éventuelles, du temps disponible, la radio allumée, etc. ? Était-il vraiment indispensable d'avoir une union sexuelle ce jour-là ? Qu'est-ce que j'ai bien aimé, moins bien aimé ? Chacun verbalise ses émotions, évitant ainsi de juger l'autre (« j'ai ressenti » et non « tu as fait ci ou ça »). Et l'autre peut acquiescer par une écoute active en disant : « Je t'entends dire que... »

Un tel dialogue prépare beaucoup mieux à aborder des thèmes tabous. Quant à l'homme, une telle discussion peut parfois représenter un vrai défi. Comment s'y prendre ? Le rendez-vous régulier ainsi que le cadre le rassurera et l'encouragera à y participer. Par exemple, au lieu de faire éclater une colère sur le moment, les deux partenaires pourront apprendre à noter ce genre d'incidents en vue du rendez-vous mensuel où il sera traité dans le calme et la distance. Sans trace écrite, souvent, le risque augmente d'oublier ou de refouler l'incident.

Une fois que chaque partenaire aura pu présenter le contenu de sa hotte et s'exprimer en toute sécurité, librement, aussi sur tous les thèmes de leur union, les enfants, le travail, etc., le couple entame un deuxième tour, en dialoguant librement sur les points précédemment abordés. De même que la femme se fixe un objectif au début de chaque cycle, le couple peut se fixer quelques tâches ou expériences. Il ne doit surtout pas oublier de préciser la date et l'heure du prochain rendez-vous intime afin d'y consacrer suffisamment de temps. A vous de découvrir d'autres manières d'organiser une telle rencontre !

Voilà, maintenant, grâce à ce manuel, vous connaissez les bases pour que votre sexualité et votre fertilité puissent se lier d'amitié ! Pour que votre sexualité puisse évoluer vers un nouvel état de conscience.

Nous vous donnons rendez-vous pour la deuxième partie, destinée à ceux et celles qui s'engagent concrètement dans la pratique de la symptothermie. La symptothermie a sa place dans toutes les situations gynécologiques, même celles présentant des cycles très irréguliers. Sur *sympto*, vous trouverez un programme d'allaitement et de pré-ménopause qui se passe même des prises de température. Ces deux programmes, qui se ressemblent, seront présentés à la fin de la seconde partie (voir page 93 et suivantes).



Deuxième Partie

Le langage *sympto*



La loi fondamentale de *sympto* : le véritable Da Vinci Code¹

Nous allons immédiatement entrer dans le vif du sujet et vous dévoiler tous les cas de figure qui valident une montée de température sur *sympto* articulée avec l'indispensable Jour Sommet (votre basculement d'élixir dans la fenêtre ovulatoire).

En principe, une levée thermique a lieu dès que la température dépasse de 0.05 °C la ligne de base verte constituée de 6 températures consécutives. En clair, cela signifie que *sympto* ou la symptothermicienne traditionnelle surveille en permanence sept jours d'affilée. ***sympto* place la ligne verte dès que, dans une séquence donnée, la septième valeur atteint un décalage minimal de 0.05 °C par rapport aux 4 à 6 prises couvrant les six jours précédents.** Nous présentons à la fin de ce paragraphe une procédure par étape facilitant le travail manuel et permettant de rejoindre la rigueur de *sympto*.

Voici la loi fondamentale de *sympto* portant sur les trois à quatre valeurs thermiques plus élevées. Selon le principe pour nous inébranlable de Rötzer, il faut au moins trois valeurs plus élevées qui, sur *sympto*, se dessinent comme étoiles pleines et qui, de ce fait, apparaissent toujours après le jour sommet (JS) 🟢. Sur *sympto* ce principe se traduit en ces termes :

3 étoiles pleines ✨ ✨ ✨ en 4 jours

Pourquoi en 4 jours ? Réponse : *un* des 4 jours peut ou a le droit de se révéler *problématique*.

Un jour problématique se manifeste dans les cas de figure suivants : ou bien une prise est retombée sur la ligne de base ou bien elle a chuté carrément en dessous (il faut une 4^e prise dans ces deux cas) ou alors il manque tout simplement une prise pour une journée (dans ce troisième cas de figure, il ne faut donc pas nécessairement 4 prises, trois suffisent).

Il arrive fréquemment que les femmes prennent leurs températures plus assidûment pendant la montée, telle est la recommandation de *sympto*, mais qu'elles ont, un jour ou l'autre, un empêchement quelconque. Cette lacune qu'il faut savoir gérer, est considérée comme un *jour problématique*. Enfin, autre situation très courante, votre première montée peut s'entamer au-dessus du JS et, pour cette raison, ne reçoit qu'une étoile creuse ✨ (variante A, précoce, de la première partie). En complétant cette étoile creuse par les trois étoiles pleines, vous arriverez de nouveau à 4 jours. Ce qui prime dans ce principe est qu'il suffit d'avoir 3 – 4 valeurs au-dessus de la ligne de base verte **en quatre jours**.

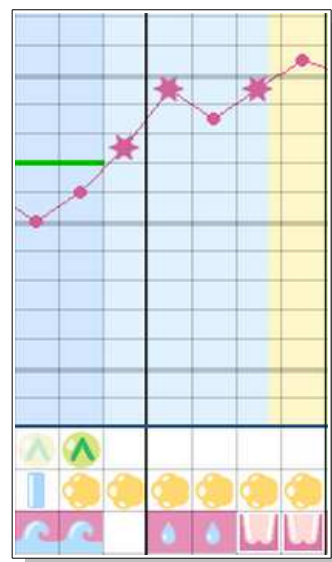
Il arrive en effet que *sympto* libère la phase infertile déjà au bout de trois montées consécutives au JS. C'était le cas de figure dans notre tout premier exemple en première partie (la fugue de Bach). **Dans ce double contrôle idéal, le plus court possible, pas besoin d'une 4^e journée, mais une contrainte importante est à respecter : la troisième étoile pleine, décisive, doit dépasser la ligne de base d'au moins 0.2 °C.** Dans les manuels, cet exemple est présenté comme le standard. Compte-tenu de notre expérience sur *sympto*, ce cas d'école ne forme plus le paradigme mais devient une heureuse exception. Car si cette 3^e et dernière valeur n'atteint pas les 0.2 °C (ce qui est très courant), la femme ne verra pas de 3^e étoile pleine et, en conséquence, une 4^e prise s'impose. Ainsi vous retomberez sur le principe de *sympto*, trois étoiles pleines en 4 jours. Du reste, les écoles américaines ne libèrent que très rarement avant le 4^e jour après le JS !

¹ Voir notre quatrième de couverture.

Voici une illustration de cette situation où la 3^e température n'est pas assez haute (la température monte tout de suite après le JS mais ce schéma pourrait aussi se produire 2 – 4 jours après le JS). Il faut une 4^e montée au-dessus de la ligne verte mais sans la contrainte d'être au moins à 0,2 °C au-dessus pour cette quatrième prise.

NB : dans l'illustration ci-contre, la femme aurait toujours droit à un jour problématique (oubli d'une prise, chute sur la ligne de base ou en dessous). Elle obtiendrait alors, dans cette situation particulière, ses 3 étoiles pleines en 5 jours.

Après l'arrêt de la pilule, il est recommandé d'attendre la 4^e température, en raison de la physiologie souvent encore instable. Pour des raisons de simplicité, nous n'estimons pas utile de faire un mode spécial post-pilule sur *sympto*.



Lors de la variante A (voir p. 42), montée précoce, vous avez constaté que, comparée au JS, la montée arrive un jour trop tôt. Elle débute droit au-dessus du jour sommet. En nous référant à Rötzer (chez qui la femme doit mettre une flèche sous une telle montée), nous avons caractérisé une telle valeur par une étoile creuse ☆. Une valeur haute précédant le JS recevrait également une telle étoile creuse (il y aurait donc deux étoiles creuses). **Combien d'étoiles creuses sont permises en tout pour exprimer correctement une montée ? Réponse : ce sont au maximum 4 étoiles creuses qui, pour rejoindre le double contrôle, doivent être suivies des 3 étoiles pleines.**

Une montée aussi longue : étrange, comment l'expliquer ? *sympto*, en intégrant ces valeurs décalées, tient compte d'une marge d'erreur savamment étudiée. Ces erreurs proviennent de deux facteurs, individuellement ou simultanément : soit de la reconnaissance tardive du JS par la symptothermicienne – ce sont des erreurs humaines fréquentes – soit des fluctuations hormonales réelles – ce sont des « lubies » du cycle féminin qui manifeste son côté jazzy. Car le cycle n'évolue pas toujours telle une fugue de Bach comme dans l'exemple classique. En résumé, sont admises :

1 à 4 étoiles creuses ☆ (avant et/ou pendant le JS) et 3 étoiles pleines ★ (après le Jour Sommet). À cela s'ajoute, s'il a lieu, un jour problématique qui peut tomber sur n'importe quel jour. La montée la plus longue possible atteint ainsi 8 jours. C'est le cas extrême. Ces 4 étoiles creuses trouvent leur justification scientifique dans des données expérimentales de Rötzer (INER), Sensiplan et *sympto*.

Ainsi se termine l'explication du principe inébranlable du double contrôle. Que ressentez-vous ? Est-ce qu'il vous donne le vertige ? Alors consultez le tableau complet à étoiles ci-après : c'est le véritable *Da Vinci Code* !

Une règle qui simplifie les montées compliquées

À travers cette nouvelle synthèse, il n'y a plus d'exceptions délicates à gérer comme chez Sensiplan ou chez INER. Ces exceptions ont été simplement englobées par le principe de *sympto*.

Pour Rötzer/Sensiplan, le paradigme est : Jour Sommet + 3 montées. Et leurs exceptions :

1) si la 3^e température n'a pas 2 dixièmes au-dessus de la ligne de base, il faut une 4^e température comme sur *sympto*,

2) si une température chute sur la ligne verte ou en dessous, c'est toléré, mais il faut que la dernière température ait aussi 2 dixièmes au dessus de la ligne de base, ce qui n'est pas nécessaire sur *sympto*.

De son côté, l'école française du CLER exige une montée de 0,3 °C entre la moyenne des températures basses et la moyenne des températures de la montée.

Le principe **3 étoiles pleines** ★ ★ ★ **en 4 jours** est simple et fiable. Il vaut tout autant pour les femmes qui débutent avec la symptothermie que pour les expertes.

Note pragmatique : si toutes les montées étaient nettes, univoques et régulières comme le pensaient les ténors de la méthode des températures, il ne serait pas nécessaire de créer un programme informatique sophistiqué. Or la réalité nous présente un autre tableau : il y a un nombre indéfini de bonnes montées mais elles restent très faibles ou en dents de scie. Le défi pour *sympto* était justement de trouver le décalage le plus discret encore acceptable pour marquer la fin de la phase ovulatoire. Un calcul nécessitant une montée trop importante comme demandé par le CLER serait dans l'impossibilité de détecter de nombreuses phases ovulatoires véritables ; une telle approche exclurait toutes ces femmes, et elles sont nombreuses, qui accusent de faibles montées. En revanche, une montée acceptée mais insuffisamment profilée feindrait une ovulation et le programme afficherait faussement une phase jaune infertile, donc des « faux négatifs », piège catastrophique pour tout outil de ce genre.

Les partisans de l'approche manuelle prétendent parfois qu'il est impossible de créer un programme qui ne laisse pas échapper, de temps à autre, des « faux négatifs ». La solution est la loi fondamentale de *sympto* qui prouve le contraire (voir nos [études comparatives](#) sur blog.sympto.org).

Tableau complet à étoiles (sans jour perturbé) :

Dans ce tableau, le Jour Sommet (JS) est pris comme colonne de référence 0. Cette colonne 0 est toujours le dernier jour à étoile creuse, s'il y en a une (lignes 7 – 10).

Pour ne pas alourdir ce tableau et le rendre illisible, nous avons renoncé à l'adjonction d'un jour problématique ou d'une 3^e montée insuffisante ; ces phénomènes, faciles à imaginer, peuvent survenir à n'importe quel moment au cours de la montée et la prolonger d'un, voire deux jours.

Pour rappeler les 4 possibilités du JS, nous avons utilisé la place libre dans la colonne 0, lignes 1 – 4. Nous les avons indiquées de manière arbitraire dans le tableau les unes en dessous des autres :

Variantes 1 – 10 ↓	J-3	J-2	J-1	JS = 0	J+1	J+2	J+3	J+4	J+5	J+6	J+7	J+8	J+9	J+10
1 T						2	3	4	5	☆	☆	☆	☆	☆
2 B						2	3	4	☆	☆	☆			
3 B					—	2	3	☆	☆	☆				
4 B					—	2	☆	☆	☆					
5 B					1	☆	☆	☆						
6 CL					☆	☆	☆							
7 A	-3	-2	-1	☆	☆	☆	☆							
8 A	-3	-2	☆	☆	☆	☆	☆							
9 A	-3	☆	☆	☆	☆	☆	☆							
10 A	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆							

Légende. Pour mieux les repérer, les trois cas d'écoles présentés en première partie ont été mis en couleur verte. Sur fond bleuté, les quatre combinaisons possibles pour générer un Jour Sommet JS = 0. Les 4 combinaisons sont ici présentées sans ordre particulier, dans la colonne 0 et JS +1 et dans les quatre premières lignes du tableau.

T. Méthode de la température. Entre en fonction lorsque le JS « perd sa force » après 5 jours ou lorsqu'il n'y a pas de JS du tout. Voir page 58.

B. Situation B : montées tardives. Il peut aussi y avoir un jour problématique (3 étoiles pleines en 4 jours). Voir page 45.

A. Situation A : montées précoces : la 4^e montée est déjà présente dans une étoile creuse. Voir page 42.

CL. Montée la plus rapide, dite en « Fugue de Bach ». Voir page 39.

La méthode des températures sur *sympto*

Sans aucune indication d'un JS 🟢 et/ou sans observations de l'élixir, subsidiairement, entre en jeu le deuxième principe de *sympto* : la symptothermicienne doit attendre les 5 montées creuses ☆☆☆☆☆ avant que la phase lutéale soit reconnue. Est accordé un maximum de 6 jours car, n'oublions pas, ici aussi, un seul jour problématique est toléré. Autrement dit : la méthode de la température d'antan est réhabilitée comme un filet de sauvetage, mais elle demande plus de valeurs qui nécessitent plus d'observations mais sans pour autant pouvoir offrir la même fiabilité que le double contrôle symptothermique.

En corollaire, sur la ligne 1 T vous vous apercevez que le JS n'est pas annulé mais il perd sa force lorsque la première montée se présente à partir du jour 6 après le JS ou plus tard. « Perdre sa force » signifie : une telle montée ne mérite que des étoiles creuses puisque elle ne se situe plus dans le champ d'influence du JS précédent. Ce sont des données expérimentales provenant de Sensiplan, Rötzer et *sympto* qui attestent que la première montée, pour former un ensemble complet avec le JS, doit se situer dans les 5 jours du champ d'influence consécutif au JS.

Les montées thermiques annulées

Un autre élément qui n'est pas visible dans ce tableau mais qui lui est essentiel : ce sont les restrictions importantes concernant 1) la montée et 2) le JS. Ces restrictions sont indispensables pour le fonctionnement de *sympto*:

1.a) Sur *sympto* la montée est annulée lorsque survient un deuxième jour perturbé (par exemple : vous avez dormi trop longtemps deux matinées de suite et négligé la prise de température) ou alors vous avez obtenu deux valeurs trop basses, soit deux températures problématiques. Dans tous ces cas, votre expertise de symptothermicienne (ou votre conseillère) vous permettra d'apporter – toujours après coup – la correction la plus appropriée, c'est-à-dire la plus discrète possible, de manière à pouvoir valider la zone infertile jaune et passer au cycle suivant.

b) Vous entrez de l'élixir 🟠 ou les trois gouttes rouges 🍷 le dernier jour de la montée qui est le jour coïncidant avec la troisième étoile pleine (ou la cinquième étoile creuse). Du coup, la montée s'annule pour des raisons évidentes de sécurité et elle est recalculée. Vous me diriez qu'une telle incohérence ne devrait pas se produire. Nous parlons ici d'expérience. Sur notre back-office nous constatons régulièrement ce genre de notations et pas seulement chez les novices. En réalité, ces anomalies peuvent refléter une situation hormonale chamboulée qui signifie : le JS n'a pas vraiment eu lieu et une deuxième tentative d'ovulation démarre. Conséquence, la ligne de base verte doit être recalculée.

2) Mentionnons un dernier garde-fou qui concerne le JS. Le JS s'annule systématiquement lorsque vous entrez de l'élixir le deuxième ou troisième jour après le JS. Voici un exemple :

🟢 1 2 3
=> 🟠 + 🟡 + 🟡 + 🟠

Le 🟢 sera tout de suite effacé ; il disparaît complètement du cyclogramme. Il y a une raison physiologique à cela : ce premier JS était une fausse alerte. Car il faut au moins 3 jours sans élixir fertile pour confirmer le JS.

Le tableau à étoiles, une innovation *sympto*

Les emboîtements sophistiqués que subit le double contrôle avec, de plus, ces 3 restrictions (1a, 1b et 2) liées à l'élixir sont à méditer tranquillement devant les 3 exemples types illustrés dans la première partie (voir page 40) afin de découvrir leur beauté et de laisser *sympto* s'occuper des algorithmes. *sympto* calcule plus vite et plus exactement que vos yeux. Mais à vous d'entrer des données fiables. C'est votre travail. Le mot d'ordre pour l'experte sur *sympto* est ainsi conçu : peu d'observations mais des observations de grande qualité, des informations précises, sérieuses et surtout conscientes. Pour la novice, le mot d'ordre est d'entrer un maximum d'observations compte tenu de ses imprécisions, ses erreurs et des informations manquantes. Rien d'exceptionnel, c'est normal lorsque vous vous engagez dans un processus d'apprentissage sérieux !

En dehors de ce tableau, il faut tenir compte du grand JDR  qui s'ajoute pour déterminer l'entrée dans la fertilité et qui complète le tout. Il est généré sur la base de la montée et dépend donc d'elle (voir Partie 1, p. 33). Vous avez ainsi une vue générale sur **le premier système symptothermique électronique complet** qui a pleinement intégré toutes les variantes des montées possibles.

Grâce aux deux doubles contrôles rigoureux (début  et fin de la fertilité ), la symptothermie reçoit ses lettres de noblesse et sa scientificité. D'un côté, le Da Vinci Code *sympto*, véritable innovation scientifique apportée par la fondation SymptoTherm, précise toutes les variantes possibles de la montée ; de l'autre, par le biais de la première montée, il dirige le grand et le petit JDR , l'entrée dans la fertilité, présentée dans la Partie 1. Seule une montée absolument fiable peut générer un  tout aussi fiable ! Cette contraception défie ainsi les meilleures pilules anticonceptionnelles (pour autant que celles-ci soient prises quotidiennement, ce qui semble-t-il pose problème chez 60 % des femmes). Mieux : après l'ovulation, la fiabilité « typique » de la symptothermie est de 100 %. Typique signifie : les entrées sont correctes et doivent correspondre à la réalité, mais elles ne sont jamais parfaites, l'utilisation parfaite n'existant pas ! Vous pouvez évidemment ruser le programme en introduisant des données truquées... Mais vous pouvez aussi apporter des corrections nécessaires en vue faire tourner *sympto*, vous posant ainsi en compétente utilisatrice de l'outil (voir Partie 3, *sympto* pour les expertes, ou aussi le Mode Billings, p104).

La conjonction des deux codes, élixir et température, vous fournit la certitude d'un processus ovulatoire abouti. Vous pourrez donc vous détendre et vous réjouir de l'arrivée plus ou moins lointaine de vos prochaines règles dans 7 à 16 jours. Les pronostics sur la date exacte de leur arrivée sont futiles car presque toujours erronés, étant donné que la phase lutéale peut s'effondrer : la faiblesse de la progestérone a été maintes fois observée durant ces dix dernières années sur *sympto*. On peut y remédier par des thérapies basées sur les plantes ou la progestérone naturelle, cette faiblesse étant une des causes principales d'infertilité féminine. Dans le cyclogramme sont indiqués en haut à droite, votre cycle le plus court et l'amplitude du cycle le plus long, pour vous permettre d'avoir une idée approximative de l'arrivée de vos règles.



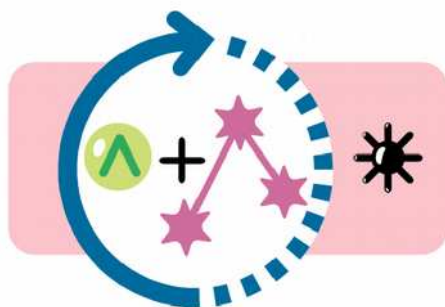
sympto : c'est vous qui conduisez !

Dans les années cinquante, il n'y a pas si longtemps, on entendait souvent dire que les femmes n'étaient pas capables de conduire une voiture... Ce genre de sexisme a heureusement vécu. Toutefois, chaque médecin ou presque vous dira que l'observation du cycle est « trop compliquée », sous-entendant trop compliquée pour vous, chère Madame. Mais où en est resté le progrès social ? Dans ce contexte, le féminisme a malheureusement échoué. Car ce genre de préjugés débilissants traduisent du sexisme pur. Même des gynécologues répandent quotidiennement de tels jugements, dans une ignorance regrettable, ne voyant pas qu'ils se rendent coupables de passer sous silence la symptothermie comme une alternative thérapeutique.

Depuis plus de dix ans, notre Fondation s'efforce de promouvoir le consentement éclairé de la femme qui, dans ce domaine, est violé en permanence. Dans cette deuxième partie, vous passez en quelque sorte le permis de conduire de votre observation du cycle, pour que votre médecin puisse mieux vous suivre.

À partir de votre cyclogramme, qui est en même temps votre calendrier, vous avez un accès direct à votre tableau de pilotage sur lequel presque tous les réglages se font, à l'exception de certaines indications très personnelles de votre profil. Ici vous conduisez seule sur le parcours de découverte de votre cycle. Des erreurs grossières peuvent avoir des conséquences tout aussi fâcheuses qu'au volant d'une voiture. Aucune femme ne veut tomber enceinte de manière involontaire. À ce propos, nos systèmes de santé ont lamentablement échoué, en faisant miroiter aux femmes monts et merveilles de la part de la médecine, attitude qui, en dernière analyse, profite à l'industrie pharmaceutique... *sympto* est là pour vous rendre votre autonomie.

Le symbole de la page d'accueil est toujours entouré de l'indication de fertilité, ici rose infertile avant l'ovulation. Le symbole du soleil exprime la sécheresse infertile.



Programme à la main pour la symptothermicienne « artisanale »

Début de la phase fertile (rappel de la partie 1) :

La fenêtre de fertilité s'ouvre dès l'arrivée du grand JDR ou à partir du premier jour à élixir ou à ressenti humide : ce qui vient en premier.

1 – Je surveille toujours 7 jours consécutifs et j'identifie par une étoile creuse ☆ une montée de température dès que la dernière valeur atteint une hausse minimale de 0.05 °C par rapport aux 4 à 6 prises précédentes. Pour plus de simplicité, je dessine un triangle à la Sensiplan autour de la valeur « étoile creuse » ▽.

2 – Je tire la ligne de base (verte sur *sympto*) sur la plus haute des 4 à 6 prises précédentes à la première montée. Cette ligne couvre toujours six jours (auge du plateau bas), ni plus ni moins.

3 – J'entoure d'une étoile creuse (d'un triangle) les 2 montées suivantes pour voir plus clair.

4 – Je regarde si ces 3 températures élevées suivent le jour sommet 🟢 : si tel est le cas, je les transforme au stylo en étoiles pleines ★ (je remplis le triangle ▽), sinon je les laisse (en partie) creuses et je continue mes prises.

5 – Pendant la montée, un seul jour problématique est toléré : soit la température manque, soit elle plonge au niveau de la ligne de base voire en dessous.

6 – Principe de *sympto* : il faut 3 étoiles pleines ★ ★ ★ pour fermer la fenêtre de fertilité.

7 – Si la troisième étoile pleine consécutive accuse un minimum de 0.20 °C au-dessus de la ligne de base, c'est une « fugue de Bach » et la fenêtre se ferme déjà après 3 jours.

C'est ce qu'exprime notre logo que vous trouverez chaque jour sur votre écran d'accueil – sinon il faut une quatrième température haute d'au moins 0.05 °C au dessus de la ligne de base.

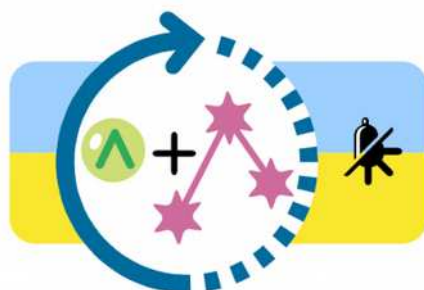
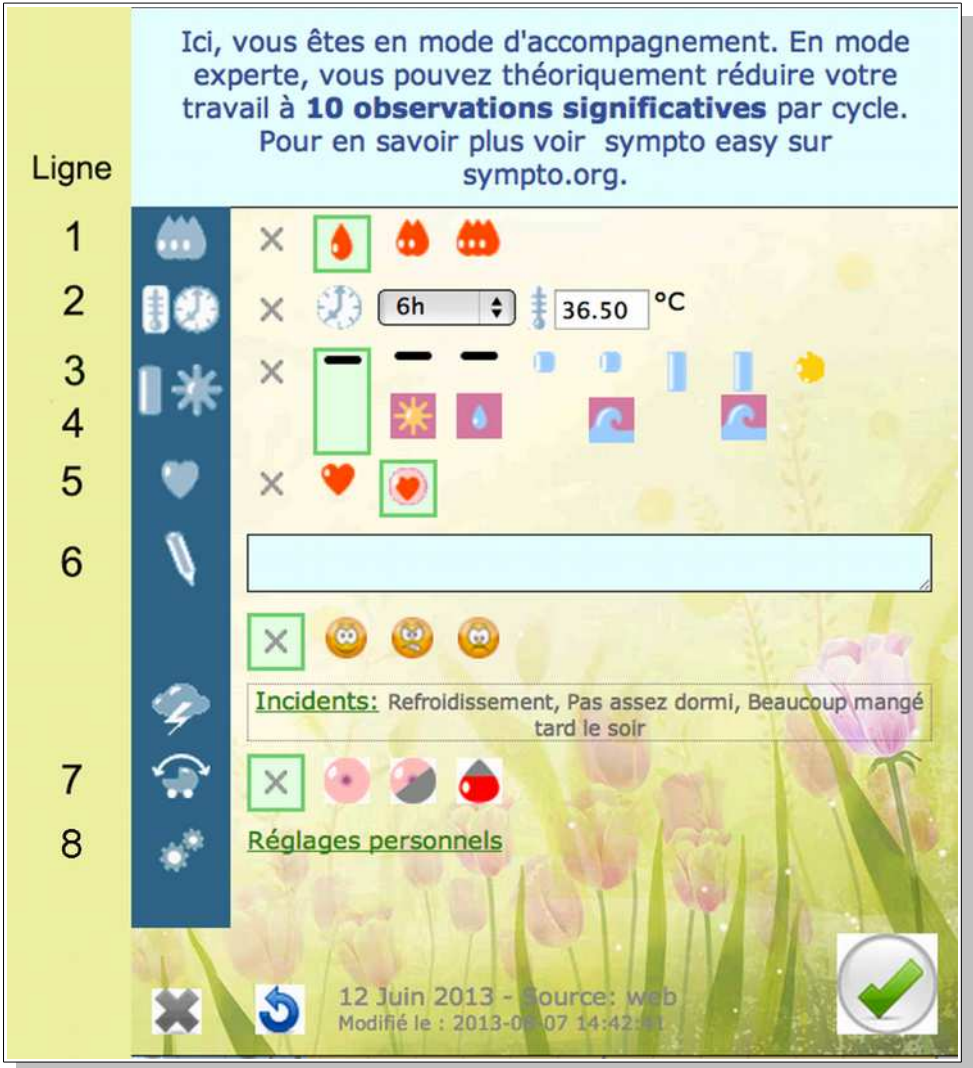


Tableau de pilotage



Dans ce chapitre, nous parcourons ce tableau ligne par ligne.

Si vous débutez vos observations sur un téléphone portable, nous vous conseillons de vérifier régulièrement la synchronisation de vos données sur votre compte web (accès Premium). Vous contrôlerez ainsi le bon fonctionnement de votre synchronisation et notre service pourra vous fournir une aide confidentielle. Nous vous conseillons de stocker le pdf de chaque cycle accompli et/ou de l'imprimer comme un papier de valeur en lieu sûr. Sachez que le cycle tend à se régulariser grâce au travail de vos observations !

Au lieu de remplir votre cyclogramme au crayon et à la gomme – ceci est pourtant un excellent exercice d'apprentissage, qui vous servira aussi en cas de panne d'électricité générale 😊 – vous cliquez sur le jour désiré dans votre cyclogramme électronique, là où vous voulez entrer vos observations et commentaires, et le tableau de pilotage s'ouvre. Vous pouvez ainsi regrouper vos observations, compléter celles de la veille ou simplement y jeter un coup d'œil.

La vue d'ensemble du cyclogramme se présente à nouveau dès que vous fermez le tableau de pilotage. Dans la fenêtre du haut, jour après jour, vous découvrirez des éléments clés de la symptothermie scientifique, une manière de vous familiariser avec ses principes et de vous motiver à devenir experte en symptothermie.

Toute modification nécessite un justificatif documenté dont vous devez vous souvenir. C'est bien pour cette raison que *sympto* n'est pas un dispositif médical, mais un outil didactique scientifique. Sur le back-office, nous accédons à une traçabilité complète de tous les changements.

Les options d'observation : libérez-vous de vos ambivalences !

Lorsque vous cliquez sur les 3 gouttes 💧 : un nouveau cycle démarre et voilà que *sympto* vous place immédiatement devant un choix crucial. Avant de commencer vos observations, vous devez vous prononcer sur l'objectif de vos observations, ainsi que sur votre orifice de prise des températures.



Choisir son objectif, ce n'est pas anodin ! Soit vous acceptez le choix fait lors du cycle précédent soit vous opérez un nouveau choix. Une modification ultérieure est toujours possible au cours du cycle mais elle ne devrait se faire que pour corriger une erreur manifeste. Les novices, déboussolées sur la planète *sympto*, qui est pourtant la vraie planète de leur cycle menstruel, ont quelque fois de la peine à opérer ce choix au moment où elles commencent à entrer leurs données. Elles restent bloquées sur l'option par défaut « observation du cycle » alors que nous voyons pertinemment sur le back-office que leurs nombreux rapports non protégés pendant la phase fertile expriment de façon on ne peut plus évidente un désir d'enfant. Quels sont les 4 objectifs d'observation pour le cycle qui vient de commencer et à quoi ces objectifs servent-ils ?



Renforcer l'identité féminine (observer le cycle et l'ovulation) : réglage par défaut

Cet objectif signifie : « dans ce cycle, je voudrais simplement m'observer de près et savoir si et quand (à peu près) j'ovule ». Pourquoi sur *sympto*, ce réglage survient-il par défaut ? Notre grand espoir était, et est toujours, de voir arriver d'ici quelques années une évolution favorable à notre cause, lorsque toutes les jeunes filles sauront suffisamment bien interpréter leur cycle grâce à leurs observations. Cet objectif s'adresse donc en premier à elles, même si nous savons pertinemment que l'auto-observation n'est pas du tout connue chez les ados actuellement. Est très tendance la prise de la pilule contre les boutons, les règles douloureuses, sans que les mamans et les filles examinent les

alternatives de traitement et sans que les filles sachent que cette pilule sert à la contraception. Cet objectif s'adresse en corollaire à toutes les femmes sans partenaire qui veulent comprendre le déroulement de leur cycle et entrer dans leur féminité profonde. Sans partenaire, la femme peut se simplifier la vie en se mettant sur le mode Billings (voir page 31, 105) : cette option la dispense des prises de température tout au long des cycles.



Désir d'enfant

« Durant ce cycle, je désire concevoir un enfant ». Par cette option vous exprimez clairement votre désir d'enfant. Les rapports protégés (cœurs entourés, voir p. 87) n'ont plus lieu d'apparaître sur le cyclogramme. À vrai dire, une telle indication bizarre en contradiction avec votre objectif initial peut vous inviter à une réflexion constructive sur vos ambivalences ou votre situation personnelle.



Différer une grossesse (contraception écologique)

« Dans ce cycle, je ne veux pas concevoir un enfant ». Durant les jours fertiles de ce cycle, il ne devrait pas y avoir de rapports autres que protégés. Dans cette situation, la pratique du retrait (cœur non entouré) serait incohérente, alors qu'elle ne l'est pas dans le mode « j'accepte ce qui vient » ci-après.



Accepter ce qui vient

La symptothermie a comme mot d'ordre « vivez l'ici présent » : « aujourd'hui je suis soit fertile, soit infertile. » Tout le reste est secondaire, tout pronostic trompeur. Vous avez donc un partenaire et peut-être déjà un enfant mais le désir d'enfant n'est pas une priorité. Plus aucun souci contraceptif, plus aucun souci de conception. Vous vous réjouiriez d'un cadeau de surprise. Dans cette situation, la pratique du retrait (cœur non entouré) est potentiellement cohérente, alors qu'elle ne l'est pas dans le mode contraception.

Trois raisons pertinentes pour bien définir votre objectif de fertilité :

1) À travers ce passage obligé, la fixation de votre objectif, vous serez moins contaminée par l'influence de l'ambivalence qui est inhérente à chacun de nous ; ainsi, vous clarifiez une situation élémentaire. Une attitude résolue s'impose aussi du fait que le changement d'objectif au cours du cycle peut vous déstabiliser. Vous resterez fidèle à vous-même – au moins – pendant ce cycle. Le fait de dévoiler vos cyclogrammes à votre partenaire renforce la confiance réciproque et augmente la connivence. L'impliquer dans cet événement capital qu'est votre cycle, le touchera et il vous le rendra en devenant plus attentif, enclin à vous soutenir moralement.

2) Ces informations permettent d'établir des statistiques fiables (bien entendu anonymes). Elles seront donc très utiles pour la recherche.

3) Ces informations vous aident lorsque vous rencontrez une monitrice ou une gynécologue.

Ce choix, renouvelable ou à confirmer à chaque cycle, une fois effectué, vous laisse tranquille même si, à la limite, vous pouvez le modifier au cours du cycle. Ce choix tout comme votre option pour la méthode des prises de température (voir Ligne 2), apparaît comme rappel dans la barre d'en-tête du cyclogramme ainsi que sur la page d'entrée du compte client.

Ligne 1 : Menstruations

Sur la première ligne du tableau de pilotage, vous trouverez les trois icônes , , . Au moment des saignements, vous choisirez l'icône la plus appropriée à votre situation.

Est-ce que vous entamez sur *sympto* votre tout premier cycle ou, au contraire, vous continuez à observer vos cycles ultérieurs ? Ces deux cas sont à bien distinguer. Quand vous démarrez, au premier cycle observé, *sympto* « obéit » au signe  sans broncher car ne connaissant rien de vos autres cycles. **Pour des raisons évidentes de sécurité, dans le premier cycle, *sympto* vous place tout de suite dans la phase bleue, « potentiellement fertile ».** Au premier cycle observé, vous n'aurez donc aucun jour rose infertile en entamant votre cycle. Tout un dispositif de messages didactiques vous accompagne pour cette situation exceptionnelle. *sympto* peut seulement libérer vos jours roses infertiles préovulatoires à partir du deuxième cycle observé. Une fois embarquée dans vos observations du premier cycle et dans tous les cycles ultérieurs, vous ne pourrez plus jamais « lancer » un nouveau cycle par les 3  en phase bleue fertile mais seulement en phase jaune, infertile. Nous allons voir pourquoi.



Votre saignement maximal. Début d'un nouveau cycle initié par les 3 gouttes

Les trois gouttes reflètent vos saignements les plus importants selon votre profil individuel ; elles renvoient donc à une valeur liée à une expérience personnelle, la vôtre. C'est seulement lorsque vous activez ce signe que le nouveau cycle est lancé étant entendu bien sûr que vous vous trouvez dans la phase jaune infertile affichant un soleil noir : votre phase ovulatoire est derrière vous, vous êtes donc clairement dans un cycle biphasique qui s'achève par vos règles.

*« J'ai introduit les trois gouttes parce que mes saignements sont venus mais *sympto* est resté planté sur bleu fertile. Est-ce qu'il n'aurait pas dû afficher rose infertile ? »*

Primo, la version actuelle web du didacticiel *sympto* ne plante jamais. Elle retombe toujours sur ses pattes même avec des entrées lacunaires. Mais sur *sympto* vous ne pouvez pas « lancer » un nouveau cycle comme bon vous semble (à l'exception du premier bien entendu car il faut bien commencer une fois). Pour des raisons de sécurité, il faut que certaines conditions soient bien remplies. Vous devez vous trouver à la fin de votre cycle, dans la phase infertile jaune, sinon le nouveau cycle ne peut être reconnu. C'est grâce à cela que *sympto* est un indicateur de fertilité, pour l'instant le seul au monde, qui peut vous garantir une contraception écologique absolument fiable pour autant que vos observations soient correctes.

La phase bleue fertile peut persister malgré les 3 gouttes parce que *sympto* n'a pas pu identifier la phase ovulatoire précédant vos saignements et il « attend » toujours cet événement. Ou bien vos trois gouttes désignent un saignement intermenstruel et le cycle continue de plus belle (et vous pourriez tomber enceinte involontairement) ou bien, troisièmement, *sympto* n'a pas reçu assez d'informations clés de votre part. Par mesure de prudence, *sympto*, ne pouvant inventer par magie les éléments manquants, attend que votre brume observationnelle se soit dissipée. Vos talents sont sollicités.

Comment alors combler des cycles non ou mal observés par le passé ? Par exemple, vous avez fait une pause de quelques mois mais vous aimeriez reprendre vos observations. Nous traitons ce cas par ailleurs (voir page 105, Mode Billings), l'idéal étant bien entendu de modéliser tous vos cycles sur *sympto* !



Moyen. Intensité moyenne, 2 gouttes

Cette icône signifie que les saignements vont en augmentant au début de vos menstrues ou en diminuant vers la fin. *sympto* ne lancera jamais un nouveau cycle avec les 2 gouttes. *Never ever*. Il peut s'agir aussi de quelques saignements (pathologiques) ou simplement d'un saignement intermédiaire ou ovulatoire (tout à fait possible) à l'intérieur du cycle. Régulièrement, les novices activent au premier cycle seulement cette valeur. S'imaginent-elles que leurs menstrues ne méritent pas plus ? C'est dommage ! Ce faisant, elles ne réveilleront pas *sympto* de son sommeil du juste. Le chiffre 2 indique surtout une quantité moindre par rapport à votre saignement personnel le plus fort et n'est pas une valeur objective quelconque.

« Je sens pourtant nettement que le cycle commence chez moi souvent par les deux gouttes 🌶️. J'ai plus de sang le 2e et 3e jour, donc l'icône 🌶️ serait justifiée après, mais les sensations désagréables des règles commencent déjà à s'affaiblir. Pourquoi ne puis-je lancer mon cycle sur sympto par les deux gouttes ? »

Sur *sympto*, en raison de la clarté didactique, les 3 gouttes s'imposent pour démarrer un nouveau cycle. Si donc vous introduisez les 3 gouttes toujours au deuxième ou troisième jour de vos saignements, le cycle se décalera d'un ou deux jours. Ce décalage n'a absolument aucune incidence sur la sécurité contraceptive de *sympto*. Vous entamerez simplement votre phase rose un, éventuellement deux jours plus tard et, parallèlement, la phase jaune se verra allongée puisque vous introduirez vos trois gouttes 🌶️ le deuxième ou troisième jour de vos saignements. En effet vous gagnerez 2 à 4 jours infertiles non négligeables ! De même, lorsque vos règles arrivent après 20 h, vous mettrez les 🌶️ seulement le lendemain (selon la recommandation de Rötzer) et vous gagnerez aussi un jour jaune infertile.

Votre cœur scientifique ne sera peut-être pas satisfait de ces explications. À vous alors de découvrir si, dans votre profil, le cycle démarre carrément avec moins de flux de sang pour lequel, effectivement, le signe à trois gouttes serait plus approprié. Vous pouvez faire le test suivant : vous prenez vos températures pendant quelques jours vers la fin de votre phase jaune lorsque vous sentez arriver vos règles. Si vos températures chutent vers votre ligne de base habituelle et, de plus, vos menstrues commencent par les deux gouttes 🌶️, vous aurez apporté la preuve scientifique selon laquelle, chez vous, le nouveau cycle démarre effectivement avec cette icône à 2 gouttes ! Vous pourriez remplacer les deux gouttes par les trois gouttes pour vous faire plaisir, sans oublier de laisser une remarque attestant cet exploit. Mais comme nous l'avons montré, cette correction ne représente pas une amélioration par rapport à la fenêtre de fertilité. Cette précision permet de confirmer qu'un nouveau cycle commence.

Il se peut aussi que la température monte encore un peu lors du début des règles. Vous pourriez dans ce cas également attendre la chute des températures et enclencher le nouveau cycle seulement à ce moment-là. Vous gagnerez aussi 1 – 2 jours infertiles ! Ce sont des variations individuelles qui dépendent de la résistance de votre progestérone à céder la place à la montée de vos œstrogènes. C'est toujours l'essoufflement de la progestérone qui lance un nouveau cycle.



Spotting, quelques gouttes

Quelques gouttes peuvent indiquer un très faible saignement qui survient au tout début de vos menstrues : vous sentez que les règles approchent mais qu'elles ne sont pas encore là. Quelquefois, vos menstrues se terminent par des jours de spotting, pouvant bien souvent signifier que vous êtes en manque de magnésium. Occasionnellement, ce genre de faible saignement se manifeste pendant le déroulement du cycle, par exemple après des rapports sexuels. Dans ces cas, bien entendu, *sympto* ne déclenchera jamais un nouveau cycle. La question ne se pose même pas.

« Ne serait-il pas plus approprié de disposer d'indications plus nuancées pour exprimer les menstrues, donc plus que le choix entre les trois icônes? »

Cette question soulève un problème de fond. Combien de lettres faut-il pour exprimer une langue ? Les quelques 25 signes d'une langue alphabétique ou les quelques 25 000 signes d'une langue iconographique ? *sympto* suit parfaitement la logique de la langue alphabétique tout en se servant du langage iconographique. Le langage alphabétique fonctionne selon le principe : un minimum de signes pour exprimer un maximum d'unités linguistiques pertinentes. Se servir du langage iconographique sur *sympto* aboutit à une sorte d'espéranto, une manière de dire que le langage du cycle féminin que *sympto* modélise est, était et sera le même chez toutes les femmes sur cette terre tant que l'humanité existe. De même, les trois couleurs qui expriment les états de fertilité, ont une signification iconographique précise dépassant l'aspect esthétique. De toute manière, il vous restera toujours la possibilité d'ajouter une remarque personnelle en guise de précision. Si par exemple le spotting est mêlé à de l'élixir, donc un peu collant ou pâteux, consistance qui pourrait trahir un saignement ovulatoire, vous pourrez préciser ce phénomène. Impossible de créer des icônes pour ces états individuels.



Ligne 2 : Apprendre la bonne technique pour saisir vos températures

Par quel orifice prendre ses températures ?

À peine le nouveau cycle lancé avec les 3 gouttes et la définition de votre objectif, *sympto* vous demande une deuxième présélection. Il s'agit de vous déterminer sur votre orifice de prise des températures, choix qui, en principe, ne sera plus modifié pendant tout le cycle. Ce deuxième choix est moins motivé par une dimension de cohérence avec vous-même comme celui de l'objectif d'observation que par un souci scientifique. Le protocole clinique (et le souci de fiabilité) vous demande à ne pas revenir sur votre décision. Pour cela, ce choix apparaît clairement sur le cyclogramme. Sans choix explicite, *sympto* est réglé sur prise de température orale, la moins astreignante pour la novice :



Prise de température orale (par défaut)



Prise de température rectale



Prise de température vaginale

La prise la plus fiable est rectale ou vaginale ; l'appareil de mesure y trouve les conditions thermiques les plus stables. Si donc vos températures orales zigzaguent ou restent trop basses, vous devriez essayer l'une ou l'autre variante, rectale ou vaginale, dès le cycle suivant. *sympto* vous propose au début de chaque nouveau cycle la possibilité de confirmer votre choix ou de le modifier. En cas de nécessité, ce réglage peut s'effectuer en plein milieu du cycle. Par exemple, votre thermomètre devient défectueux et vous devez poursuivre avec un autre. N'oubliez pas de mentionner ce changement le jour même dans vos *Remarques*.

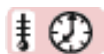
Pendant les 12 premiers cycles, vous recommencerez les prises en principe le sixième jour du cycle. « En principe » car c'est d'ordinaire le premier jour supposé fertile. Passé le délai des 12 premiers cycles observés, nous le rappelons, *sympto* vous libère davantage de jours roses infertiles en fonction de votre grand JDR , en général entre le jour 7 et 10, à moins que, exceptionnellement, la première phase de vos cycles soit très courte. Dans ce cas, l'icône  vous demandera de reprendre vos prises avant ce jour 6, et cela parfois dès le deuxième cycle. C'est ici un simple rappel du principe JDR (voir en première partie p.33).

Vous n'avez pas encore entré votre température ni précisé l'heure de la prise. Pour ce faire, vous sélectionnez la ligne ci-après :



_____ °C

Vous introduisez votre température prise au réveil, jusqu'à deux chiffres après le point, exemple 36.33 °C. Cette mesure est alors automatiquement arrondie (ici vers le haut) par *sympto* selon les conventions NFP/INER à 36.35. Nous vous recommandons un thermomètre précis et rapide, un thermomètre dit basal, à double décimale, spécialement conçu à cet effet. Dans l'exemple :  36.35 °C.



Heure de prise

Vous introduirez l'heure de la prise qui, normalement, est différente de l'heure à laquelle vous inscrirez votre prise dans *sympto*. Idéalement, votre smartphone vous réveille avec le message du jour vous rappelant la prise de température et l'observation de l'élixir ; vous prenez tout de suite votre température et vous la notez dans *sympto* : dans un tel cas, l'heure d'enregistrement de la prise suivrait de quelques minutes le moment de la prise. Mais la plupart du temps, après la prise, vous avez autre chose à faire. Vous entrez vos informations au cours de la journée à un moment tranquille. À chacune de trouver la meilleure manière de gérer ce petit travail. Le lien direct entre la prise par un thermomètre fiable et votre compte *sympto* n'existe pas encore. De toute façon, vous devez entrer d'autres observations que la température qui s'effectuent à un autre moment de la journée. L'indication de l'heure de la prise, toujours au réveil, est très importante pour vous ainsi que pour la conseillère lorsqu'il s'agit de mettre en parenthèse une ou plusieurs températures aux écarts insolites.

Exemple :  7:00

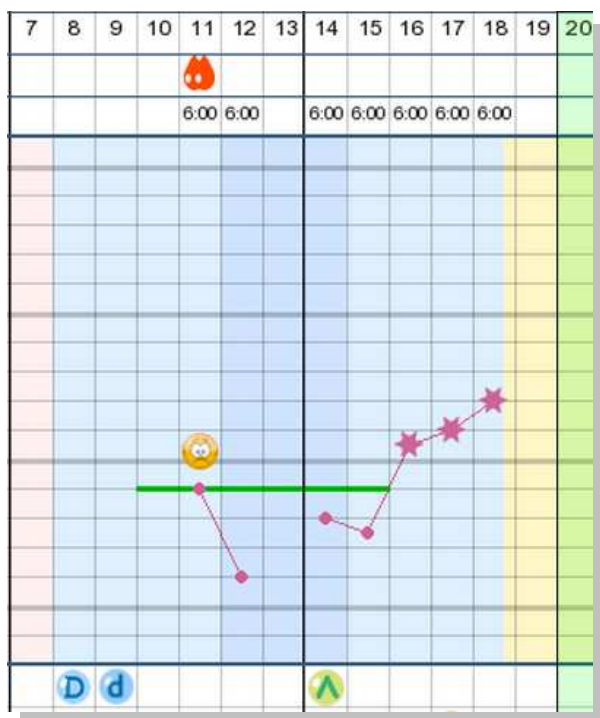
Dans les réglages de *sympto* vous pouvez toutefois présélectionner votre heure habituelle, par exemple 6 heures, et économiser ce travail. Mais vous serez désormais seule responsable de la gestion des écarts par rapport à vos prises habituelles. Attention, sur *sympto*, cette négligence est une des sources d'erreurs les plus fréquentes.

Petit rappel : sur *sympto*, les trois températures décisives de la hausse apparaissent sous forme d'étoiles pleines ★★. Ce sera votre objectif inébranlable. Vous ne relâcherez pas vos prises et vos autres observations avant de voir poindre cette troisième étoile. Des hausses qui se font avant ou pendant le JS 🟢, apparaissent sous forme d'étoiles creuses ☆☆. Lorsque l'observation d'élixir fait défaut, *sympto* affiche jaune infertile plus tard, à savoir le soir de la 5^e étoile creuse ☆☆☆☆☆ (voir la méthode des températures, p. 58). Si un jour se déclare problématique, cette montée prendra un jour de plus.

Combien de fois par jour ? Sur combien de jours ? La ligne de base

Vous ne prendrez évidemment qu'une seule température par jour. Cette prise dure à peine plus que 30 secondes avec un outil adéquat. De plus, *sympto* vous aide à restreindre le nombre de prises par cycle. Si, par curiosité, vous mesurez une deuxième fois juste après la première prise, vous trouverez un résultat légèrement différent. Ne vous inquiétez pas : à cause de la complexité du processus technique de mesure, il est normal que chaque prise successive diverge légèrement, de quelques centièmes de °C. Dans ce type de mesure, la précision au centième de °C n'existe pas. Pour cette raison, il faut arrondir au demi-dixième de °C. D'un point de vue absolu, aucune prise n'est donc la bonne. La première prise (le matin au réveil) est toujours la plus fiable, il est donc inutile de procéder à plusieurs prises de température d'affilée. Chaque prise digitale, même la meilleure, est une approximation. Ce qui explique aussi que vous ne trouverez jamais une ligne parfaitement plate sur votre cyclogramme et que vous verrez se dessiner une « courbe de température » composée chez l'experte d'un minimum de prises pour permettre une interprétation. Vous ne viserez ce minimum que lorsque vous aurez bien compris votre cycle, à peu près au bout de six cycles.

Dans le mode symptothermique de base, le premier jour de la prise coïncide avec le premier jour bleu fertile (avec le préservatif ou le visage du bébé, sur la dernière ligne en bas de votre cyclogramme), la dernière prise tombe sur le dernier jour fertile, qui est un jour de transition, et *sympto* vous mettra sur jaune infertile 12 heures après la prise au réveil en vous annonçant « *infertile dès ... heures, plus de prises pour ce cycle* ». Lorsque, dans votre plateau bas, vous n'avez pu inscrire votre température pendant un ou deux jours, consécutifs ou séparés, *sympto* retombe sur ses pattes en parvenant à interpréter la courbe.



Dans l'exemple illustré ci-contre, deux prises manquent (jour 10 et 13). Mais il faut toujours respecter une « auge », c'est-à-dire une durée minimum de six jours pour compléter le plateau bas durant lequel il ne doit pas y avoir une seule température haute. Les 4 températures du plateau bas doivent donc occuper un terrain de six jours. Par exemple: 1) rien + 2) rien + 3) 36.2 + 4) 36.1 + 5) 36 + 6) 36.2. Si on mettait 36.5 sur un des riens 1) ou 2), la ligne de base monterait tout de suite à 36.5.

Autrement dit : si vous placez une température élevée pendant ces six jours, votre ligne de base sera effacée ou augmentée et la montée ne sera plus reconnue : mieux vaut donc qu'une telle température jugée problématique manque !

Ce sont des cas à discuter avec votre conseillère. Dans l'illustration, juste avant la ligne verte, au jour 9, il pourrait y avoir une température relativement haute. Comme elle précède la ligne verte, elle ne perturbe pas, l'auge de 6 jours est respectée. Mais si cette même température devait se placer le premier jour de la ligne verte, la ligne de base disparaîtrait. Dans l'exemple une température trop haute a pu être enlevée, à cause peut-être d'un épisode perturbant, mais il faut toujours le mentionner dans les commentaires, ce qui n'est pas le cas ici.

En ce qui concerne le plateau bas, nous avons implémenté sur *sympto* cette même économie de prises que celle de la mathématicienne Sigrun Peters, dans son programme Sympthem (www.perle-ev.de), qui modélise parfaitement le système INER de Rötzer. Cette simplification se réclame donc d'une référence scientifique solide et d'une longue expérience.

Pendant la hausse thermique, *sympto* vous demande une discipline accrue. Seule une valeur (jour problématique) peut manquer sinon *sympto* ne pourra plus faire son travail d'interprétation. On pourrait ajouter au logiciel la même facilité que pour le plateau bas, mais le résultat ne serait plus fiable. Si toutefois vous devez comptabiliser deux jours manquants pendant la montée, vous continuez simplement à prendre vos températures pendant deux jours pour voir si la hausse perdure. Si elle se confirme, vous pourrez prendre une valeur haute ultérieure et la greffer sur un des jours manquants pour permettre une interprétation (voir ci-après, « La mise entre parenthèses d'une prise

thermique, p.73). Là aussi, nous suivons parfaitement l'approche manuelle. En tout et pour tout, il faut compter une bonne quinzaine de prises par cycle d'apprentissage, ensuite, entre 7 à 11 pourront suffire.

Quand mesurer ? La « température au réveil »

L'heure de la prise est un élément important pour comparer les prises. Comment saisir de manière correcte la hausse à partir de la ligne de base qui la précède ? « Au réveil » signifie que la plus grande partie de votre sommeil est derrière vous, en général tôt le matin. Les câlins ne perturberont pas ce processus d'environ 30 secondes. Durant la phase d'apprentissage, essayez d'éviter d'aller aux toilettes avant la prise. Lorsque vous voulez faire une grasse matinée, le mieux est de mettre le réveil, prendre votre température et de vous rendormir tranquille. L'heure marquée sur *sympto* s'indique à la demi-heure près ; une plus grande précision est inutile. Dès le dépassement d'une demi-heure, il faut s'attendre à une température légèrement plus haute. Vous seule pourrez connaître la sensibilité de votre corps par rapport à ces changements d'heure de prise. Il serait donc faux, comme le proposent certains programmes, d'ajouter automatiquement 0.10 °C par heure de retard : les sensibilités sont individuelles et ne se généralisent pas ! Faites éventuellement vos tests en phase jaune infertile, lorsque les horaires de prise n'ont plus d'impact sur l'interprétation de la courbe de ce cycle.

Avec quelle précision ?

Votre thermomètre doit vous fournir des résultats fiables à 0.05° C, donc au demi-dixième de degré près. Cette précision existe sur les thermomètres analogiques à gallium (auparavant au mercure, interdit dans l'UE). Les thermomètres digitaux et électroniques, plus rapides, ne sont souvent pas pourvus d'une deuxième position après la virgule et leur exactitude est dès lors limitée au 0.10 °C. Selon les normes symptothermiques, votre thermomètre électronique doit pourtant exprimer la précision du demi-dixième de degré 0.05 °C. À part d'être illusoires (voir plus haut), les 0.01 °C (centièmes) sont en plus inutiles au calcul de la hausse caractéristique de la température. Le centième s'arrondira automatiquement au demi dixième de ° C, vers le haut ou le bas (par exemple un 36.03 devient 36.05 ; un 36.07 devient 36.05, etc.). Une source d'erreur en moins pour vous !

Votre thermomètre doit, sur la notice, explicitement mentionner la capacité de mesurer la température basale. Sans une telle mention, ce thermomètre n'est pas assez fiable. Le terme médical « température basale » fait toujours (et faussement) partie du jargon médical. Il date de la belle époque de la méthode des températures lorsque les femmes devaient mettre le réveil pour respecter toujours la même heure de prise, tous les jours, pendant tout le cycle ; le terme symptothermique correct que nous utilisons partout est « température au réveil » qui permet une grande souplesse. Nous recommandons un produit précis et rapide, conçu pour la symptothermie ([voir notre boutique](#)).

Montées anormales et incidents

Plusieurs facteurs peuvent perturber le résultat de vos prises, c'est-à-dire les pousser anormalement vers le haut. Vous avez par exemple : mal ou pas assez dormi, mangé beaucoup ou tard le soir, passé une nuit blanche après avoir fait la fête, bu trop d'alcool. Mais aussi, si vous êtes sous stress (querelle avec le partenaire ou euphorie totale) ou alors en vacances (nouvelle situation, voyage, changement climatique, décalage horaire, etc.), si vous prenez certains médicaments (des antibiotiques, des anti-inflammatoires,

entre autres mais aussi la pilule du lendemain qui fait grimper la température en flèche !) ou si vous avez un refroidissement.

Résultat : ces températures sont trop hautes (ou trop basses) par rapport à ce qu'elles devraient être. *sympto* de toute façon ne calcule pas les températures dépassant 37.50 °C (à cause d'une fièvre) ou trop basses, en dessous de 35.80 °C (qui révèlent peut-être un problème de la thyroïde). Si vous avez des températures systématiquement trop basses, changez d'orifice ou ajoutez une valeur fixe à votre prise. Exemple : vous transformerez 35.45 °C en 35.95 °C par l'ajout systématique de 0.50 °C sur toute la durée du cycle.

La perturbation la plus fréquente provient d'une prise trop tardive, par exemple à 2 heures d'écart par rapport à vos prises habituelles. On compte une augmentation de 0.10 °C par heure d'écart, mais cette augmentation ne se produit pas automatiquement chez toutes les femmes, sensibilité individuelle à découvrir donc par vous-même. Pour toutes ces raisons, il est indispensable d'indiquer l'heure de votre prise à la demi-heure près pour éventuellement effacer ou baisser la valeur d'une prise parasite.

Pour toutes ces raisons, il convient de noter l'heure de la prise et les incidents. Une sélection de facteurs pertinents est censée vous faciliter le choix et la saisie des incidents les plus fréquents. Sachez qu'une telle liste sera toujours limitée et incomplète pour des raisons d'espace et de convivialité : tous les facteurs possibles, toutes les joies et les peines, ne peuvent y figurer. Vous avez par exemple souvent mal au dos ; vous mettrez « autre » et dans la *Remarque* vous écrivez « mal au dos ». Cette remarque peut aider à comprendre l'ensemble de votre cyclogramme mais elle n'est pas en soi une raison pour une montée anormale. Voir aussi p.92, ligne 6, Remarques et Incidents.

Ligne 6 du tableau de bord (voir aussi p. 92)

Noir : Incidents. Bleu : signes secondaires de fertilité

Ici, vous êtes en mode d'accompagnement. En mode experte, vous pouvez théoriquement réduire votre travail à **10 observations significatives** par cycle. Pour en savoir plus voir, *sympto easy* sur sympto.org.

☐ Température tardive	☒ Refroidissement
☒ Pas assez dormi	☒ Beaucoup mangé tard le soir
☐ Insomnie	☐ Fait la fête
☐ Trop d'alcool hier soir	☐ Stress positif (ex. joie) ou négatif (ex. querelle)
☐ En voyage	☐ Décalage horaire
☐ Médicaments	☐ Température modifiée
☐ Autre	☐ Douleur intermenstruelle gauche
☐ Douleur intermenstruelle du bas ventre droite	☐ Symptôme mammaire
☐ SPM syndrome prémenstruel	

Il est surprenant de voir que certains programmes vous permettent d'arroser votre cyclogramme d'une pluie d'icônes exprimant les états les plus variables comme « mauvais appétit » ou « envie sexuelle », facteurs qui n'ont, de prime abord, aucun rapport sur votre fertilité mais qui peuvent être mentionnés dans les *Remarques*. Sur *sympto*, nous avons ajouté en bleu des symptômes secondaires importants, comme « symptôme mammaire », etc. qui complètent votre tableau de fertilité mais qui n'ont pas d'influence sur la température.

La mise entre parenthèses d'une prise thermique

Rappel : la montée typique ne peut être repérée qu'au bout de 6 jours consécutifs de températures basses (avec au moins 4 valeurs dans l'auge des six jours). Lorsque, pendant la phase du plateau bas, apparaissent des températures perturbées, ni *sympto*, ni la symptothermicienne chevronnée ne pourront reconnaître la montée. Comment faire ?

En tant que symptothermicienne, vous guetterez d'abord la montée des températures. Un indice d'orientation est le Jour Sommet (JS) 📈. Ce JS est proche ou vient de passer. En regardant les températures des jours écoulés, vous vous rendez compte que votre plateau bas a été perturbé par des incidents créant une ou plusieurs températures trop hautes, écart dont vous savez expliquer l'origine grâce à la liste des situations particulières énumérées dans *Incidents*, ligne 6 du tableau de bord 📊 et expliquées dans le paragraphe précédent. Vous repérez alors ces valeurs trop hautes de vos jours passés que vous pouvez éliminer en cliquant simplement sur le jour en question et en y introduisant une valeur plus basse (lorsque vous n'êtes pas arrivée aux 4 valeurs), correspondant à votre plateau bas ou en enlevant tout simplement la valeur trop haute.

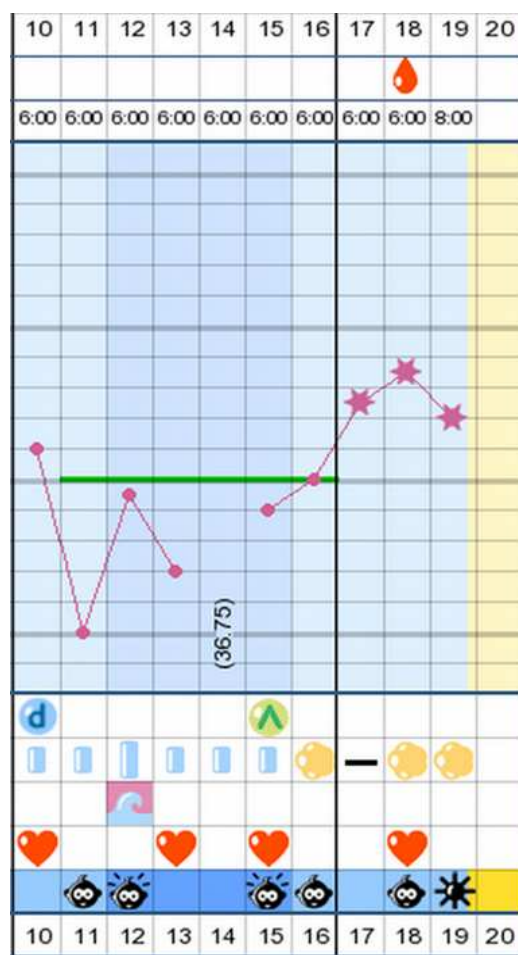
Vous devez toutefois marquer votre intervention dans les *Incidents* et rajouter par exemple « (37.75 °) » signifiant la mise en parenthèses manuelle de la température perturbée 37.75 °, dans les *Remarques* 📝. Libre à vous de créer vos propres abréviations. Après votre mise entre parenthèses, *sympto* (tout comme la symptothermicienne classique, manuelle) pourra dessiner la ligne de base verte.

Durant votre phase d'apprentissage, ne procédez pas seule à une mise entre parenthèses sans en toucher un mot à une monitrice symptothermique. Ne modifiez jamais une température vers le haut ! Vous risqueriez de vous « fabriquer » une ovulation fictive que vous n'avez pas eue !

L'opération des mises entre parenthèses s'impose dès lors que vous avez des indices clairs et concordants qui prouvent que votre ovulation s'est produite, mais que *sympto* n'a pas pu la repérer par manque d'observations (deux oublis de température pendant la montée par exemple, mais avec une montée confirmée par la suite de vos prises).

Ce travail spécifique ne peut être accompli par un ordinateur quelle que soit son « intelligence ». Pour cette raison, les craintes des écoles qui prônent la gestion manuelle du cyclogramme à l'exclusion de toute autre approche, sont selon nous infondées car vos annotations sont toujours tributaires de votre bonne manière de prendre vos températures, compétence que vous ne pourrez déléguer à aucun instrument, aussi sophistiqué soit-il.

Ce chapitre sur la température, vous l'aurez remarqué, est l'un des plus utiles du guide pour connaître non seulement la bonne manière de prendre sa température mais aussi la technique pour enlever ou baisser une valeur perturbée. Mais cette technique doit être



utilisée de manière appropriée, le moins possible. Vous marquerez tous les incidents au cas où ceux-ci seraient susceptibles d'avoir une influence sur votre température. L'indication de ces incidents est tout aussi instructive pour aborder votre entretien mensuel avec votre partenaire (voir *Ligne 5. Rapports sexuels (RS) : les cœurs qui en disent long...*, p.87). En laissant une trace, vous apprendrez aussi à repérer et à filtrer ceux qui perturbent votre cycle. La mise entre parenthèses doit se faire à bon escient, seulement lorsqu'elle est incontournable. Lorsqu'une température que vous estimez trop haute ne perturbe pas la montée, laissez-la !

Problèmes récurrents provenant des températures perturbées

Dans le plateau bas, vous pouvez manquer une, voire deux prises consécutives, sans perturber le calcul de *sympto*. Mais dès trois jours manquants, *sympto* doit attendre un jour de plus, et vous aurez très probablement moins de jours marqués jaune infertiles dans ce cycle. Vous pouvez évidemment rajouter une valeur fictive si vous êtes vraiment sûre de votre cycle, mais vous mentionnerez cet ajout dans les *Incidents* et les *Remarques*. Si, pendant un week-end de sortie, vous ne vous trouvez pas dans la montée, et que vous ne pouvez pas prendre votre température, ce manque ne perturbera nullement votre ligne de base. Sachez que l'application du type natif « standalone » (fonctionnant offline) vous permet d'introduire vos températures même si vous n'avez pas de réseau, par exemple à la montagne ou dans un pays éloigné. Mais si, au troisième jour consécutif, vous ne mettez toujours rien, *sympto* est « dans les choux ».

À vous d'apprendre à gérer la fréquence des prises. À vous de savoir aussi vous comporter lors des situations occasionnelles qui pourraient engendrer une hausse anormale de la température : peut-être convient-il de passer aux prises par voie rectale ou vaginale au cycle suivant pour sonder les origines des perturbations. Ou bien prenez contact avec une symptothermicienne via la messagerie de votre compte *sympto*.

Résumé : aussi longtemps que vous vous trouvez dans le plateau bas, la discipline liée aux prises reste très souple. Mais dès que vous amorcez la montée, *sympto* a besoin des trois températures hautes (★ ★ ★) à la suite du Jour Sommet. Une seule prise perturbée (manquante ou trop basse) lors de la montée est tolérée. Sinon il faut davantage de jours à *sympto* pour détecter la montée correcte. Une symptothermicienne chevronnée peut toutefois ajouter une valeur manquante en se référant à son passé cyclique bien observé et en laissant une note  le jour de la modification. Cette modification doit permettre de confirmer la montée par la suite, en montrant les trois étoiles pleines.

Fièvre : que faire ?

sympto accepte les températures se situant entre 35.80 °C et 37.50 °C, partant du fait que les températures plus hautes représentent de la fièvre. Les températures trop basses par prises rectale ou vaginale (car les prises orales sont généralement plus basses) révèlent un problème de santé général (défaillance de la thyroïde par exemple).

Dans la phase pré-ovulatoire de votre cycle, vous vous offrirez des vacances symptothermiques pendant une fièvre grave qui se prolonge sur plusieurs jours consécutifs. C'est la pratique actuelle. Par ailleurs, le corps malade luttant contre une fièvre persistante a tendance à ne plus s'occuper de l'ovulation et à la repousser. Dans la phase post-ovulatoire, ce problème ne se pose même pas à moins que la fièvre ne continue au-delà de vos prochains saignements jusque dans la phase bleue fertile pré-ovulatoire. Vous reprendrez vos observations dès que vous vous sentirez rétablie. *sympto* refuse une valeur comme 38.54. Si l'ovulation se fait quand même et que ces jours de

fièvre devaient tomber sur les jours critiques de hausse de température, *sympto*, ne pouvant pas les interpréter, considérera cette phase de cycle comme potentiellement anovulatoire (sans ovulation). Par mesure de sécurité, vous resterez sur un état marqué potentiellement fertile jusqu'à votre prochaine ovulation même si vous introduisez des saignements.

sympto vous sert de bloc note pendant votre courbe de fièvre que vous pouvez documenter dans les *Remarques*. Attention : un rhume léger, un mal de gorge etc. peuvent occasionner une légère et constante montée et feindre ainsi une montée ovulatoire. Ce phénomène n'est pas la faute de *sympto* bien entendu mais une erreur provenant d'un manque d'expertise, expertise que vous devez mettre en œuvre pour une utilisation correcte de votre didacticiel.

Désir d'enfant : davantage de prises

Comme indiqué plus haut, pour connaître votre fenêtre de fertilité, il suffit d'un minimum de 7 à 11 prises par cycle. Mais dès que vous désirez concevoir un enfant, vous avez intérêt à prendre un maximum de prises afin de mieux analyser le plateau haut de vos cycles, c'est-à-dire pour savoir si votre progestérone qui fait augmenter la température se maintient assez longtemps, neuf jours au minimum. Plus besoin donc de faire un test de grossesse. Car si vous êtes enceinte, la température ne rechutera pas, comme c'est normalement le cas à la veille du 1er jour des règles. Les tests de grossesse ne sont plus nécessaires.

Résumé : *sympto* a besoin de 4 à 6 températures réparties dans une "auge" de six jours, le plateau bas, indiqué par la ligne verte, pour détecter une montée. Donc, un maximum de deux jours manquants, consécutifs ou non, est toléré dans le plateau bas. En revanche pendant la hausse, *sympto* a besoin d'un minimum de trois températures hautes réparties sur 3 à 4 jours. Si *sympto* ne peut déceler la hausse de température, il considérera ce temps cyclique comme potentiellement anovulatoire (sans ovulation) et, par mesure de sécurité, vous resterez dans un état de fertilité pré-ovulatoire jusqu'à votre prochaine ovulation. Les 🍷 ne déclenchent jamais un nouveau cycle en phase bleue fertile, seulement en jaune infertile post-ovulatoire. Une femme stressée peut avoir un cycle de 100 jours avec plusieurs phases de saignements et plusieurs tentatives d'ovulation...



Ligne 3. L'éllixir de vie pour les spermatozoïdes

Quel est cet élixir de vie ? Il s'agit de la glaire cervicale sécrétée à l'intérieur du col de l'utérus. Cet endroit est appelé « cervix ». Ce sont plus précisément les cryptes du cervix, d'où l'adjectif « cervical », où sont produites les sécrétions. Ces écoulements sont encore trop souvent méconnus et taxés de « pertes » ou de « pertes blanches » alors qu'il s'agit d'une manifestation des plus étonnantes du corps humain et de la vie – on n'est pas sorti du Moyen-Âge !

Pour survivre dans le vagin et monter dans le col de l'utérus, les spermatozoïdes ont besoin de cette « potion magique » qui les revigore et les rend aptes à poursuivre leur course vers les trompes : pour cette raison, nous appelons cette glaire « élixir de vie » !

Bien avant que l'éllixir n'apparaisse, *sympto* vous demande systématiquement d'introduire une observation et de placer le trait – si vous n'observez encore rien. En laissant le signe –, vous fournissez une confirmation cruciale de votre observation: « Je n'ai rien vu ni touché ». Dès que l'éllixir se manifeste, vous choisirez entre: ■, ■■, ●. En un premier temps, il ne s'agit de différencier qu'entre ■ et ■■. Facile !

Nous vous invitons à consulter de nouveau les illustrations des différents élixirs, p.28 !

■ Vous êtes fertile E = élixir

Vous avez vu un flux d'éllixir **blanchâtre** (parfois jaunâtre) **ou épais ou crémeux** ou un peu tout à la fois, peu élastique, à couleur variable, selon votre profil individuel. Vous ressentez peut-être en même temps de l'humidité à l'intérieur du vagin. En cliquant dessus, vous confirmez votre fertilité. ***Exceptionnellement, ce phénomène peut survenir pendant un jour pré-ovulatoire rose, marqué infertile !*** Vous devez alors introduire cette observation et *sympto* transformera immédiatement ce jour infertile ainsi que les jours suivants en des jours fertiles, *mais seulement dans ce cycle*. Une fois que la fenêtre de fertilité s'est ouverte, elle le restera, même si vous n'introduisez plus rien. *sympto* attend une discipline accrue pour que vous puissiez dépister la phase ovulatoire.

■ Vous êtes très fertile Ef = élixir filant

L'éllixir est transparent ou liquide ou filant ou élastique ou un peu tout à la fois, même à couleur variable, selon votre profil. Une libido plutôt en augmentation, des seins gonflés, un état euphorique, mais aussi une douleur abdominale, etc., peuvent accompagner cette manifestation. Souvent, vers l'ovulation présumée, la quantité du flux augmente aussi, mais c'est toujours la qualité qui l'emporte sur la quantité. Vos commentaires qui qualifient ce type d'éllixir sont à placer dans les *Remarques*. Dès que vous introduisez ce signe, ce jour, mais uniquement ce jour, se met sur « très fertile ». Vous verrez apparaître la couleur bleue foncée dans l'exemple B de la première partie (p.45).

Précision importante : une poussée prononcée de quelques heures d'un élixir petit baton ■ ou grand baton ■■ peut se manifester dans la phase jaune (infertile post-ovulatoire), surtout avant les règles, mais cet élixir, témoin d'une prédominance œstrogénique temporaire, ne compromet nullement l'infertilité du plateau haut (on parle de poussée œstrogénique). Autrement dit, l'éllixir bleu n'ouvre jamais une fenêtre de fertilité en phase lutéale jaune. Aucune deuxième ovulation n'est à craindre !

Vous n'êtes plus fertile Ej = élixir jaunâtre

Cette sécrétion est **blanchâtre, quelquefois jaunâtre, surtout collante, visqueuse ou grumeleuse et cassante** ; elle survient après l'ovulation, à ne pas confondre avec un  épais, un élixir fertile qui ouvre votre fenêtre de fertilité, donc avant l'ovulation, qui, à la limite, peut aussi présenter un aspect légèrement jaunâtre. En revanche, l'icône du nuage jaune dénote principalement une infertilité. Certaines femmes observent ce type de sécrétions durant toute la phase lutéale (post-ovulatoire), chez d'autres, il se limite à quelques jours consécutifs au JS, encore d'autres ne l'observent jamais.

Cet élixir est la preuve de l'activité accrue de la progestérone, indice d'une ovulation accomplie. Nous appelons cette sécrétion tout de même « élixir » parce que, pendant 1 à 3 jours qui suivent l'élixir fertile ou très fertile générant un Jour sommet (voir p.26) le nuage jaune dénote encore une fertilité légère quoique diminuant – c'est-à-dire les spermatozoïdes réussissent occasionnellement à pénétrer dans l'utérus – et *sympto* continue à afficher bleu « fertile » pour des raisons évidentes de sécurité, fidèle aux lois symptothermiques. Le symptôme mammaire, c'est-à-dire les seins tendus, peut survenir pendant cette phase post-ovulatoire.

Lorsque le JS est annulé le 2^e ou 3^e jour après son arrivée, la raison peut résider dans le fait qu'une ou deux icônes nuage jaune sont suivies directement par un . Donc, la manifestation d'un ou deux jours de  n'est pas une indication suffisante pour prouver que vous êtes arrivée dans la deuxième phase du cycle, après l'ovulation ! Dans ce cas où le JS est annulé, le nuage jaune s'est brièvement – et exceptionnellement – manifesté dans la phase pré-ovulatoire. Rappel : lorsque le JS est confirmé le 3^e jour, la preuve d'une ovulation passée n'est toujours pas livrée : il faut le 2^e critère, la montée de la température pour cela.

Selon votre profil du cycle, ce signe peut être difficile à identifier. Certaines femmes confondent cet élixir collant, visqueux, grumeleux, contenant principalement de la progestérone avec l'élixir épais et crémeux du début du cycle. Dès lors il est très important que la femme prélève la qualité de ses sécrétions directement de la vulve ou au col et qu'elle évite d'interpréter les traces sur son slip où l'élixir épais s'est peut-être transformé en substance collante, par assèchement !

Si par mégarde vous entrez ce nuage jaune dans la phase rose infertile pré-ovulatoire parce que vous le confondez avec l'élixir , peu fertile, alors, pour des raisons de sécurité, *sympto* vous mettra immédiatement sur bleu fertile. Prenez contact avec une spécialiste si cet écoulement devait perdurer dans la phase pré-ovulatoire : ce signe peut révéler une inflammation ou une autre anomalie. Pensez aussi au test du verre d'eau pour faire la distinction avec les desquamations vaginales, voir p. 50.

— (Plus) rien vu

Ce signe représente l'état où vous n'arrivez *pas encore* à observer ou à toucher de flux d'élixir avant l'ovulation ou vous n'avez *pas/plus* pu observer de l'élixir (nuage jaune) infertile après l'ovulation, donc plus rien, ce qui arrive très fréquemment. Pendant la phase d'apprentissage, au terme de vos saignements, dès le jour 6, vous introduisez ce signe pour bien vous rappeler que vous avez fait une observation négative (« rien vu »). Ce même signe s'applique après le JS si vous ne voyez pas un élixir de type nuage jaune. C'est ainsi que vous repérez ou confirmez le JS. Il faut nécessairement trois jours de validation (avec le nuage jaune ou le trait, qui ont la même valeur d'interprétation après un JS). Si jamais l'élixir  se remet à couler le 2^e ou 3^e jour après le JS, ce JS est immédiatement annulé et *sympto* guette le JS suivant.

Que faire lorsque la qualité se modifie au plein milieu de la journée ?

C'est toujours la qualité supérieure qui compte pour la journée. Si par exemple vous avez marqué le soir ■ peu fertile, alors que le matin vous avez constaté de l'éllixir très fertile ■, ce dernier symbole a une validité pour l'ensemble de la journée. Laissez une *Remarque* dans ce genre de situation par exemple : « Petit bâton le soir ». Vous devez toujours y revenir et corriger après coup en surveillant bien que vous ne confondiez pas les chiffres de la date calendaire avec les chiffres des jours de votre cycle.

Notre conseil : pendant les jours fertiles, vous passerez deux fois par jour sur *sympto*, le matin pour entrer le résultat de la température, le soir pour l'éllixir. A moins de ne consulter que le soir la mémoire de votre thermomètre, et de noter la température en même temps que votre éllixir le plus fertile du jour.

L'éllixir n'est pas désagréable à l'odorat. Un éllixir qui sent de manière anormale provient d'une inflammation ou d'une maladie.

Vous pouvez rencontrer encore un tout autre problème avec l'éllixir. Il se peut que chez vous, il se laisse à peine observer, presque jamais ou alors il se manifeste toujours avec la même qualité si bien que vous ne savez jamais très bien où vous en êtes, s'il s'agit du ■ (plutôt élastique, pâteux et crémeux) ou du ☹ (plutôt collant, grumeleux, visqueux, jaunâtre). Que faire ? Réponse : autopalpation du col de l'utérus, comme vous le découvrirez p.84.

Le nuage jaune ☹, une création *sympto*

Afin de voir clair dans ce contexte, la présidente de la Fondation, Christine Bourgeois, a proposé un signe couvrant un champ sémantique à part, le nuage jaune ☹, et qui définit les attributs : visqueux, collant, jaunâtre et cassant. Ce signe dénote clairement une détérioration de la qualité, basculement qui peut se prolonger, c'est-à-dire se confirmer encore quelques jours. Ce symbole n'existe pas (encore) sur les autres dispositifs électroniques ou manuels où le passage du ■ au ■ génère immédiatement un JS, très souvent inapproprié. Sur bien des systèmes électroniques, la femme est devant l'embarras du choix face à une multitude de symboles mais qui, finalement, ne l'aident pas davantage comme nous avons pu le constater sur *sympto 1* (de 2006 à 2008) parce que générant beaucoup trop de JS inappropriés, carrément troublants. Sur *sympto 2*, la version actuelle, cette problématique fut tranchée par l'introduction du nuage jaune qui permet de déceler tout de suite une fausse entrée : si, par exemple, la femme entre ce nuage jaune au début du cycle, nous savons avec certitude qu'elle a mal interprété son éllixir et/ou qu'elle débute dans la méthode.

Ligne 4. Le ressenti interne – votre sixième sens

Les icônes du ressenti ☀️ 💧 🌧️, ici étalées sur la ligne 4 de *sympto*, représentent un système didactique qui a fait toutes ses preuves. Ce système a été savamment mis au point à partir des observations externes, ligne 3 pour former **les 8 corrélations indispensables entre les icônes de l'élixir et du ressenti** (voir p.82).

Le but était de simplifier et surtout de clarifier la détermination du JS. Les sources d'erreur principales sont toutes écartées et les messages de garde-fou réagissant aux fausses manœuvres pourront fonctionner à plein régime. Tout d'abord, il importe de comprendre les enjeux du ressenti par rapport au niveau externe lorsque vous rédigez votre cyclogramme.



Pas de panique : vous ne savez pas ce qu'est ce « ressenti » au niveau corporel, à ne pas confondre avec le ressenti du niveau émotionnel, cela s'entend ! C'est normal. Il s'agit de votre 6^e sens qui habite votre corps, qui est activé par votre corps, ici en relation avec vos muqueuses vaginales ! Tous les organes de votre corps sont réfléchis dans votre cerveau ; lorsqu'une partie du corps se manifeste, par exemple par une douleur, votre cerveau l'enregistre comme message d'alerte. Si, au niveau de votre appareil génital, vous ne ressentez rien au début de vos observations, il n'y a pas de quoi vous inquiéter : concentrez-vous sur la température et l'élixir de vie qui se présente à votre vue et à votre toucher et fiez-vous simplement aux indications de fertilité proposées par *sympto*, indications qui, par ailleurs, sont très prudentes au lancement du premier cycle. Un récit complet qui vous aidera à vous familiariser avec ce ressenti interne corporel est livré dans l'ouvrage [Sandra et Timmy](#) (voir notre shop sur [sympto.org](#)). Dans ce roman qui est aussi un guide complet sur la sexualité, toutes sortes de subtilités sont abordées en vue d'une meilleure perception de ce ressenti.

Prenons d'abord une analogie intéressante : tout comme l'autopalpation, ce ressenti n'est pas suffisant à lui seul pour déterminer le JS ; il faut toujours une des 4 combinaisons externes : de ■ à — ; de ■ à ☀️ ; de ■ à ☀️ et de ■ à —. Cela ne change donc pas. Mais tout comme l'autopalpation, le ressenti permet d'ouvrir la fenêtre de fertilité. On n'insistera jamais assez sur ce point, sur le double contrôle au début de la fertilité : « ce qui vient en premier, élixir ou ressenti, d'un côté, ou, de l'autre, le grand D, ouvre la fenêtre de fertilité ». **Au début du cycle, il est d'une importance capitale d'avoir conscience que ce ressenti engendre une sécurité supplémentaire.**

Voici les différentes icônes pour exprimer correctement votre ressenti :

Si vous ressentez quelque chose sur votre vulve ou dans le vagin, vous avez le choix entre : ☀️, 💧, 🌧️. Attention : « Ne rien ressentir » au niveau interne équivaut à « ne rien observer » au niveau externe de l'élixir de vie. Donc le symbole — de l'observation externe exprime aussi cette situation interne, à ne pas confondre avec ☀️ qui signifie :



Ressenti S Je me sens sèche

Cette icône, symbolisant un soleil, se réfère à une sensation interne : vous ressentez bel et bien quelque chose sur votre vulve ou à l'intérieur de votre vagin. Si vous ne ressentez rien de particulier – ce qui représente la situation normale (car quand votre corps se manifeste, il veut vous signifier quelque chose de particulier comme dans le cas de la douleur) –, il ne faut pas chercher un symbole particulier. Cette absence du ressenti est impliquée dans le signe — qui se place toujours sur le plan de l'observation externe. Lorsque le ressenti interne se manifeste chez vous, vous ressentez donc quelque chose de particulier, dans le cas présent une sorte de sécheresse, une démangeaison parfois, un picotement sur les grandes lèvres. Cette sensation ne signifie pas que l'intérieur du vagin soit objectivement sec.

L'intérieur vaginal est toujours légèrement humide. Ce qui compte, est votre ressenti interne qui est subjectif : vous vous basez ainsi sur une observation subjective, faite par votre corps en général et vos muqueuses en particulier. Votre corps est donc bien votre sixième sens ! Le théâtre d'observation n'est pas le monde visuel et tactile mais ce sont les muqueuses et innervations de votre corps qui vous envoient des messages sans que vous n'ayez à toucher ou à voir quoi que ce soit. Cette sensation survient souvent après la fin des règles.

Une symptothermicienne expérimentée, qui constate cette sécheresse, cliquera sur  et pourra se considérer comme infertile jusqu'au jour où elle se sentira humide  (pour autant que cette sensation se manifeste chez elle), donc bien au-delà du cinquième jour du cycle. En revanche, en confirmant le JS par un ou plusieurs , elle ne devrait en aucun cas quitter plus tôt sa fenêtre de fertilité ! Dans cette situation prédomine le double contrôle JS + trois étoiles pleines. Durant les 12 premiers cycles, *sympto* se plie aux lois symptothermiques très restrictives telles qu'elles ont été présentées plus haut et, par sécurité, vous met de manière très autoritaire sur « fertile » dès le 6^e jour du cycle même si vous cliquez sur  ce jour-là et ultérieurement. Donnez-vous quelques mois pour affiner votre ressenti interne, élément clé pour vous sentir mieux dans votre peau. Retravaillez ce manuel et échangez avec d'autres femmes : l'observation du ressenti est une des voies vers votre bien être.

Comment mieux cerner ce signe ? À la fin de vos règles, votre cycle fait comme une pause, il se met quelques jours en attente avant que les copines œstrogènes reprennent le devant de la scène pour inonder votre corps. Il ne se passe donc rien de nouveau à l'exception justement de cette sensation de picotement qui peut vous déranger. Le cycle est comme en *stand by*. Maintenant, dès que vous entrez un , le mode d'observation symptothermique par défaut vous affiche automatiquement un trait sur le plan externe —. Pourquoi ? Il est bel et bien impossible de repérer de l'éllixir à l'extérieur et, simultanément, de se sentir parfaitement sèche à l'intérieur. Cette information triviale « rien vu » au niveau externe doit figurer expressément pour éviter de fausses combinaisons, donc des états exprimant des observations internes/externes contradictoires du point de vue physiologique.

Le symbole du soleil symbolise la sécheresse. Rien ne pousse en plein désert. Après la phase ovulatoire, dans la zone de l'indication de la fertilité, ce soleil (noir) exprime deux idées : les cryptes cervicales se sont refermées et le flux d'éllixir manifeste un dessèchement sensible (nuage jaune) ou accuse une disparition complète (—). Le dessèchement causé par l'augmentation de la progestérone empêche, par la formation d'un bouchon épais, le passage des spermatozoïdes dans l'utérus. Ce ne serait de toute manière pas le moment approprié : soit l'embryon existe déjà – pas besoin d'être

fécondée une seconde fois – et l'embryon est en train de proliférer, soit il n'y a plus d'ovule dans la trompe. Une tentative de fécondation ne pourrait aboutir. Le soleil noir qui se dessine sur le fond rose infertile (pré-ovulatoire) ou jaune infertile (post-ovulatoire) symbolise donc cette absence de fertilité. Mais comme souvent dans le monde biologique, un tableau négatif peut se métamorphoser en son contraire. C'est le cas ici lorsque l'embryon continue à se développer : à l'instar d'un champ de blé qui a besoin de soleil pour produire une récolte, il faut de l'énergie à profusion pour mener à terme une grossesse. C'est ce qui est exprimé par le soleil noir.



Ressenti H

Je me sens humide. Il y a comme un gargouillement dans mon vagin.

Nous en arrivons maintenant au symbole le plus étonnant de la symptothermie. La marée montante de votre fertilité s'annonce par cette humidité et se termine souvent avec elle. Vous vous sentez humide dans votre vagin ou sur la vulve même si vous ne remarquez (encore) rien sur vos lèvres. Phénomène courant.

Ce ressenti corporel se manifeste souvent pendant des heures, voire des jours avant l'arrivée de l'élixir. Vous entrez dans le processus de la préparation à l'ovulation. Ce signe a exactement la même fonction que 🍷 (col moyen) de l'autopalpation en position moyenne. Autrement dit, si vous sélectionnez cette goutte bleue avant d'avoir aperçu l'élixir et que, de plus, vous vous trouvez dans la phase rose infertile, celle-ci, nous l'avons dit et redit, fera immédiatement place à la phase bleue fertile caractérisée par le symbole 🧠 (ou 🍷). Répétons-le : cette situation est rarissime pendant vos 5 premiers jours infertiles, mais elle se présente chez la femme expérimentée dont le grand JDR a libéré bien plus que 5 jours roses infertiles.

Très souvent, cette goutte est également le dernier signe après la phase ovulatoire. Exemple : votre JS était hier où vous aviez pu marquer un 🍷 ou un 🍷, mais aujourd'hui, vous ne voyez plus rien et vous mettez en conséquences un trait : *sympto* vous place tout de suite le symbole du JS 🍷 sur la veille, hier. Maintenant, malgré cette absence d'élixir, vous vous sentez humide 🍷. Mais ce ressenti d'humidité qui exprime encore un résidu de fertilité n'empêche pas le JS 🍷 de se faire et de se maintenir. C'est même un cas très courant. Dans le mode d'accompagnement (le mode symptothermique par défaut) ce signe se trouve toujours placé en dessous de la barre —, mais c'est la barre seule qui génère le JS. Souvenez-vous simplement des 4 combinaisons pour générer un JS. Un 🍷, suivi exclusivement d'un 🍷 (sur *sympto* cette combinaison est possible seulement en mode experte), ne peut exprimer un JS comme c'est le cas chez Sensiplan et INER. Pourquoi ? Parce que dans ces deux derniers systèmes, la distinction entre le niveau externe et interne n'est pas rigoureusement appliquée. Il faut donc toujours un — au-dessus du 🍷 afin d'afficher le JS. C'est exactement cette combinaison que vous retrouvez sur *sympto* dans son tableau de pilotage en mode standard. Pour cette raison, vous ne pouvez guère vous tromper. Cet exemple met en évidence le fait que l'association libre entre les icônes, rendue possible par le réglage de l'autopalpation ou du mode experte, peut très vite déraiser et engendrer des entrées confuses.

Le H 🍷 est le premier signe de fertilité de la jeune fille pubère et le dernier de la femme en pré-ménopause, lorsque la fertilité prendra définitivement congé de son corps.



Ressenti M

Je me sens mouillée. Un ressenti glissant, comme lubrifiée.

Cette icône signifie que vous vous sentez mouillée, glissante, comme lubrifiée, à l'intérieur de vous. Normalement, dans cette situation qui vous donne peut-être envie de faire l'amour, qui vous rend amoureuse du monde entier, vous devriez aussi repérer de l'élixir sur votre vulve. Mais dans ces cas, l'élixir peut occasionnellement être tellement liquide et, mélangé avec vos urines, qu'il vous a échappé. Toutefois, si le ressenti M est constamment exempt de tout élixir, il faut soupçonner que quelque chose n'est pas juste avec vos entrées. Donc, avoir un ressenti M sur la vulve sans aucune manifestation de  n'est point physiologique. Pour cela, vous ne trouverez pas le signe  tout seul sur la liste des correspondances possibles que nous examinerons dans le paragraphe suivant.

Dans le contexte du repérage des jours les plus fertiles, le signe  a une signification analogue au , autopalpation, col haut : l'entrée de l'un ou de l'autre des deux signes affiche tout de suite un jour hautement fertile, coloré bleu foncé, tout comme l'entrée du signe . Finalement, le signe  tout comme le signe  peut aider à interpréter un JS douteux (voir en Partie 3, *sympto* pour les expertes, p. 114).

Les 8 corrélations indispensables entre les niveaux d'observation externe et interne

Ces 8 corrélations que nous détaillons dans ce chapitre, font partie du noyau dur didactique de *sympto*.

Voici une première question que l'on est en droit de se poser : pourquoi enfin, sur la liste des choix affichés en dessous, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ni le , ni le  se combine avec le , le ressenti de l'humidité ? Étrange tout de même ! Par ailleurs, il en est de même avec le signe  bien que beaucoup de femmes se disent humide  dans ces cas. La raison principale est que, justement, le ressenti humide n'apporte aucune information significative à la détermination de la fertilité. Les trois options apparaissent toujours sans la goutte bleue pour une autre raison encore. Elles simplifient le choix de la femme. Si la femme veut à tout prix marquer cette information H = humide, il lui reste toujours le champ *Remarques*. Une dernière raison, la plus importante : beaucoup de femmes ne ressentent pas cette humidité dans ces situations. Si donc, dans le mode Experte, la femme entre cette combinaison, c'est bien pour afficher une particularité individuelle qui, dans le mode standard, ne peut être générée.

Afin de « didactiser » les entrées et surtout de veiller à éviter des erreurs au mieux, *sympto* vous prend par la main et vous amène sur votre meilleur choix. Si aucune des 8 possibilités ne vous concerne, quelque chose d'essentiel vous a échappé dans le contexte de la bonne observation et vous auriez intérêt à contacter une conseillère. Peut-être encore que vous trouverez la réponse à votre problème dans l'autopalpation (voir p. 84). Ces 8 possibilités sont exhaustives ; cela signifie que tous les états pertinents et nécessaires à une indication fiable ont été couverts. Il est étonnant de constater qu'il ne faut pas une seule variante de plus !

Cette liste de corrélations apparemment banales est tout au contraire le fruit d'une transposition didactique avancée et très exigeante. Elle a été développée par l'auteur de ce manuel grâce à plusieurs années d'expérience acquises avec *sympto*. À l'instar d'une formule mathématique, aucun droit d'auteur « propriétaire » n'en restreint l'utilisation; elle fait partie du patrimoine scientifique. Nous ne possédons que le droit d'auteur/paternité de

ce texte : chaque système symptothermique qui vise une sécurité optimale (et qui devrait la viser), ne pourra faire l'économie de ce tableau (et de citer correctement ce manuel – voir les conditions de reproduction à la fin).

Les huit options : 1 2 3 4 5 6 7 8



Option 1 : Le signe — posé tout seul couvre simultanément les deux niveaux, externe et interne, nous l'avons dit. Si vous ne ressentez rien dans votre vagin ou sur la vulve, cette absence n'apporte aucune nouvelle information. C'est le corps en état de santé normal. Par ailleurs, le caractériser par un trait ne serait pas juste du point de vue phénoménologique : vous avez toujours un ressenti interne, plus ou moins présent, plus ou moins agréable qui ne saurait être caractérisé par un simple trait. Le ressenti interne, le sixième sens de votre corporéité, représente toute la richesse infinie du monde des sensations subtiles. Autant le trait est essentiel pour caractériser l'absence du toucher et de la vue, autant il est parfaitement redondant et déplacé au niveau interne, par exemple pour déterminer le JS. C'est le plan externe qui prédomine pour l'identification du JS. Nous rappelons que les viscères et la peau n'émettent des signaux forts au cerveau que lorsque ils ont quelque chose d'important à communiquer en rapport avec la survie biologique. Or, il se peut que ces signaux se manifestent et que, en même temps, la femme ne s'en aperçoive pas. C'est parce qu'elle n'en est pas consciente : voilà tout un autre problème. Un travail sur la détente corporelle, sur les facettes de son bien-être ainsi qu'un échange avec ses pairs pourrait remédier à sa sensibilité manquante. Nous pouvons tous, hommes et femmes, sensiblement améliorer la perception de notre ressenti interne.

Dans l'option 2, la situation en est toute autre : il se passe quelque chose de précis au niveau de la vulve, ce qui justifie l'ajout du signe ☀️. Cette option doit figurer séparément, de même que l'option 3, le H 💧 coiffé d'un — qui, souvent, déclenche un JS. Les options 1 et 3 sont symétriques, c'est-à-dire elles peuvent se manifester avant ou après le JS.

Dès que l'élixir se présente à la vue, donc dans les options 4, 6 et 8, il est courant que la femme se sente humide. Ce cas de figure a été discuté plus haut : les signes 🟦 ou 🟡 peuvent être accompagnés du ressenti H 💧. Donc : même si ce ressenti est présent dans la conscience de la femme, ce signe n'a pas besoin d'être rajouté expressément : il n'apporte aucune nouvelle information.

En revanche, les signes 🟦 et 🟡 peuvent très bien se manifester avec le ressenti M, mouillé, glissant, comme lubrifié 🌊. C'est un ajout significatif pour exprimer une fertilité accrue, les options 5 et 7 pouvant être d'une grande aide lors d'un désir d'enfant. Sur le cyclogramme, elles génèrent instantanément un jour très fertile (bleu foncé, voir p. 32). L'option 8 est généralement asymétrique, et ne survenant qu'après le JS. Les options 4, 5, 6, 7 sont parfois symétriques mais n'ayant pas la même signification : pendant la phase jaune infertile, une poussée œstrogénique peut survenir à tout moment, sporadiquement, surtout vers la fin du cycle où la progestérone s'affaiblit mais sans pour autant vous remettre en phase fertile ! Quant au nuage jaune, il peut toutefois se présenter entre deux jours sommets lorsque le premier jour sommet est annulé.



Ligne 4 (suite). Autopalpation du col de l'utérus

Cette ligne est une option spécifique pour remédier à des difficultés d'observation d'élixir. D'après Rötzer (*L'Art de vivre sa fertilité*, p. 92), l'autopalpation était et est toujours largement répandue comme méthode de contraception dans certaines tribus autochtones en Afrique et en Asie.

Les symboles de l'autopalpation n'apparaissent pas sur le tableau de pilotage sauf si vous les avez expressément activés comme indiqué dans l'illustration. Pour voir ces icônes, vous vous rendez sur **Réglages**  du même tableau et vous optez pour le choix **Autopalpation**.

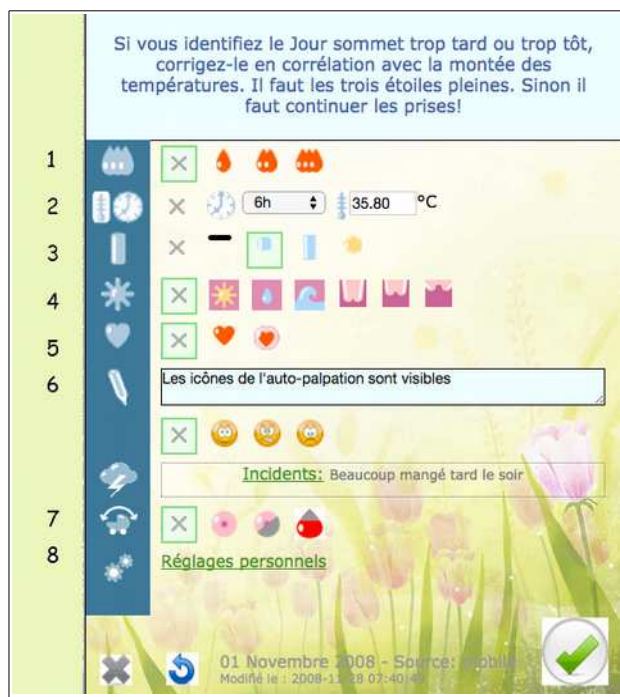
Du coup, vous faites disparaître les correspondances savamment compilées (les huit corrélations indispensables, évoquées p. 82) entre les observations extérieures et le ressenti intérieur. Vous risquez de faire des entrées incohérentes. C'est la raison pour laquelle, par défaut, ces symboles ont été omis du tableau de pilotage pour la débutante.

Une deuxième raison à cela : l'autopalpation s'adresse surtout aux symptothermicienne qui sont à l'aise avec leur corps. Cette technique permet d'extraire l'élixir à l'endroit même où il est produit, directement à la sortie du cervix. Il s'agit donc par cet accès immédiat d'améliorer l'observation de l'élixir. L'option autopalpation n'a donc de sens que si vous êtes prêtes à suivre l'évolution de votre col au jour le jour, durant toute la phase fertile, afin de pallier vos problèmes d'observation externes.

Sur *sympto*, cette technique est destinée aux femmes qui, au bout de 2 – 3 cycles, ont encore de la peine à identifier leur JS. L'autopalpation n'est pas un signe de fertilité en soi, autonome, déconnecté de l'élixir, comme sur Sensiplan ; elle n'est pas non plus adaptée aux femmes qui ne connaissent *sympto* que superficiellement et qui, dès lors, ont intérêt à s'entourer de tous les étages didactiques tels qu'ils sont présentés avec les correspondances entre le niveau de l'observation interne et celui de l'observation externe.

Tout en paraissant banale, la complémentarité entre les icônes de l'autopalpation et celles de l'élixir est toutefois très subtile. Vous pourrez même générer un JS par le biais des icônes de l'autopalpation à condition que vous ayez toujours marqué un signe d'infertilité, soit le trait — ou le nuage jaune ☹️ Ej sur le plan externe. Cela veut dire que votre élixir n'est pas interprétable de l'extérieur, sur la vulve. Nous développerons ce point important à part, avec des exemples (Partie 3, *sympto* pour les expertes, p. 114). Sachez déjà que passer d'un col haut  à un col moyen  peut générer un JS 🟢.

Mais pourquoi faire apparaître ces icônes  sur la ligne 4, la même où figurent les symptômes internes du ressenti ? Cette question est pleinement justifiée. Ces signes de l'autopalpation ne concernent pas le ressenti mais ils ont sur *sympto* une fonction semblable à ceux-ci. En résumé : l'autopalpation n'est pas une observation intérieure (ressenti), toutefois elle figure sur la ligne 4 du ressenti parce que, sur *sympto*, la position



moyenne  et la position haute  partagent exactement la même valeur d'interprétation que les signes du ressenti H (humide)  et M (mouillé) .

Voici **les 4 critères de fertilité dans le contexte de l'autopalpation** :

- a) la position du col dans le canal vaginal,
- b) son degré d'ouverture,
- c) sa fermeté ou sa souplesse,
- d) la présence ou l'absence de l'élixir. Ce dernier critère est décisif pour vous aider à déterminer le JS au niveau de la perception externe.

	Bas : le col « bas » se profile dans le vagin Signe pour la pratique manuelle  : a) infertile b) le col est fermé et bien accessible pour les doigts c) il a une consistance ferme (dure) comme le bout du nez d) aucun flux d'élixir. Il est parfois possible d'extraire l'élixir post-ovulatoire
	Moyen : le col s'est retiré un peu vers le fond du vagin Signe  : a) fertile b) légèrement ouvert c) un peu plus mou d) aucun élixir ou alors un élixir crémeux blanchâtre. Ce symbole qui, si jamais vous êtes dans la zone rose infertile, vous met immédiatement en bleu fertile, exerce la même fonction sur <i>sympto</i> comme  H, humide.
	Haut : le col s'est retiré au fond du vagin (plus difficile d'accès) Signe  : a) très fertile b) position ouverte c) mou comme les lèvres, plus difficile à palper d) flux d'élixir filant transparent. Ce symbole qui met l'état fertile bleu immédiatement dans l'état très fertile bleu foncé, exerce la même fonction que la grande vague  M, mouillé, glissant comme lubrifié.

Aussi longtemps que prédomine la position moyenne et haute, par prudence, vous vous considérez comme fertile même si vous n'arrivez pas à extraire de l'élixir. Dans la position haute, le peu d'élixir que votre col aura sécrété mais que vous n'avez pas vu à la vulve, doit pouvoir être extrait et présenter la consistance qui, chez vous, désigne la haute fertilité. Cette qualité ne doit pas forcément être assimilable à un . À travers

l'autopalpation, il vous sera possible d'introduire la qualité d'élixir telle qu'elle se manifeste réellement chez vous et surtout d'identifier le fameux passage à un élixir collant ou visqueux (celui du corps jaune, nuage jaune) qui dévoile le JS qui s'est tenu la veille.

Attention : évitez d'indiquer en parallèle l'évolution de votre élixir que vous voyez extérieurement (si vous voyez quelque chose) comparé à ce que vous pouvez discerner par le biais de l'autopalpation. Restez cohérente dans vos observations de l'élixir : il n'y a pas, pour éviter toute confusion, un aspect élixir intérieur et un aspect élixir extérieur mais seulement un seul et unique aspect de l'élixir, celui qui se dévoile par l'autopalpation et qui est visible ensuite sur vos doigts. C'est donc bel et bien une manifestation externe de l'élixir.

Il n'y a pas, sur *sympto*, une manière de générer un JS en vertu uniquement des signes de l'autopalpation et en dehors de toute observation externe. Il faut toujours et encore des manifestations externes, un trait ou le nuage jaune ou alors de l'élixir, pour donner un sens précis à l'autopalpation. De manière subsidiaire, lorsque le niveau externe se présente clairement comme infertile, l'autopalpation peut exceptionnellement générer un JS (voir p. 114). En résumé, l'intérieur du vagin devient, sur *sympto*, le lieux privilégié pour l'observation externe.

L'école méthode Billings (élixir + ressenti) ne propose pas l'autopalpation du col. Nous pensons au contraire que la femme a tout intérêt à mieux connaître son anatomie pour se l'approprier. Sur *sympto*, on peut coupler l'approche Billings (via notre mode Billings simplifié) et le mode autopalpation, pour un double contrôle en l'absence de la température, ce qui demandera une bonne connaissance de la méthode.

Pour Rötzer, lorsque le thermomètre fait défaut, une femme peut se considérer comme non fertile après le JS une fois qu'elle aura pu, comme deuxième contrôle, observer un col fermé pendant trois jours consécutifs. *sympto*, comme nous le verrons, parvient à une solution analogue.

Aparté

Il aura fallu attendre les années cinquante du siècle passé pour que les médecins occidentaux commencent à s'intéresser de plus près à l'autopalpation du col et à la décrire. Nous sommes face à un paradoxe : d'une part, la littérature sexuelle étale sans gêne tous les « jeux » érotiques imaginables et, de l'autre, elle reste muette face à la question élémentaire de la fertilité, notamment l'autopalpation, tabou ultime de notre société. La symptothermie est une réponse à cette mascarade...

Ligne 5. Rapports sexuels (RS) : les cœurs qui en disent long...

Qu'est-ce qui compte pour un rapport « protégé » et pour un rapport « non protégé » ? Lorsque vous n'avez rien entré, cela signifie vous n'avez pas eu de RS. Dès que vous avez un rapport, passez à la ligne 5 et choisissez entre ❤️ et 🍷.



RS non protégés

Vous avez eu un RS sans méthode barrière. Attention, la pénétration vaginale sans réflexe orgasmique de l'homme (coïtus reservatus ou Slow Sex) est considérée comme un RS non protégé. En pratiquant cet art, vous devez donc vous protéger dans la zone bleue si vous voulez éviter une grossesse.

Par défaut, en zone bleue, vous apercevez le visage du bébé 🍼. Ce signe vous rappelle que vous ne voulez pas vous protéger dans la phase fertile à cause d'un désir d'enfant ou alors que vous honorez cette phase par une abstinence sexuelle prolongée. Vous pouvez aussi opter pour l'icône du préservatif 🍷 via les Réglages.

Autre phénomène : beaucoup de femmes sous stérilet en cuivre s'observent en mode contraception et ne se protègent pas. Il faut souvent quelques mois pour qu'une femme trouve la confiance et soit prête à laisser tomber sa contraception conventionnelle.



RS protégés

Vous êtes dans la phase bleue et vous n'êtes pas partisane de l'abstinence. Pour cette raison vous avez affiché le signe du préservatif 🍷. Il vous rappelle que vous avez à vous protéger. Le coït interrompu (la « retirette »), à éviter de toute façon, ne compte pas comme protection mais comme un RS non protégé, parfois très risqué. Seule compte comme protection : le préservatif, le diaphragme ou la cape cervicale + spermicide, le fémidum, à préciser lorsqu'il ne s'agit pas du préservatif.

Autre phénomène : nous rencontrons souvent des femmes qui s'observent tout en se persuadant que la contraception écologique est « trop difficile pour elles » et qui se protègent systématiquement en phase rose et jaune infertile. C'est normal en phase d'apprentissage, mais si cette phase se prolonge et que la confiance ne vient pas, nous vous invitons à prendre un suivi ou une consultation.

De la nécessité de bien indiquer tous les rapports

L'indication franche et ouverte de tous les rapports, protégés et non protégés, pas seulement pendant la phase fertile mais aussi en phase non fertile, est, au fond, une simple question de bon sens : lorsque vous vous êtes protégés, vous vous référez clairement à la sécurité contraceptive de votre méthode de barrière. Un échec de cette méthode ne pourra être imputé à la symptothermie.

Qu'en est-il de cette pratique très répandue qui consiste à mettre le préservatif seulement au dernier moment ? L'homme veut d'abord « se mettre en route » sans préservatif, qu'il met seulement une fois que la sensibilité de sa verge se réveille. Très souvent, il rate le bon moment et son préservatif arrive trop tard. En fait, le début de l'éjaculation peut se faire bien avant l'arrivée du réflexe orgasmique. Ce phénomène

crucial et mal connu est clairement expliqué et documenté dans le livre *Sandra et Timmy* et ne peut être développé ici : ce serait une variante du coït interrompu, mais involontaire, bref un RS non protégé ; ce ne serait pas un échec de la méthode de barrière. Il s'agit purement et simplement d'un échec humain qui peut survenir à tout moment lors de l'application de cette technique. Un tel RS doit être marqué comme « non protégé », peut-être complété par un « ? » ou par un commentaire du genre « *Pull and pray* ». Ce genre de « mise en route » du pénis produit les pannes de préservatif les plus courantes, pannes qui montrent à l'envi que l'homme se lasse du préservatif à la longue. La vasectomie est parfois le résultat de cette lassitude face au préservatif et de l'ignorance de l'existence de la symptothermie.

En cas de situation de grossesse non désirée, situation qui devrait en principe être totalement exclue, vous devez savoir quel rapport est en cause et si vous avez affaibli la sécurité de la symptothermie (qui est de 100 % lorsque vos entrées sont justes) par un comportement à risque. C'est uniquement votre comportement qui définit la sécurité pratique d'application de la méthode. Par sécurité, vous noterez aussi tous les RS non protégés au début et à la fin de la phase bleue fertile.

En effet, ce type de faible risque est souvent pris par beaucoup de couples. À ce propos, il existe même des études qui prouvent que la sécurité contraceptive reste étonnamment élevée malgré tous ces risques plus ou moins bien calculés (cf. les études cliniques sur *sympto.org*). Mais notre objectif ici n'est pas de décrire une sécurité approximative – le monde des "méthode naturelles" pullule d'approximations en tout genre – mais de préciser et détailler les conditions d'une sécurité optimale et parfaite. Dans cette optique, une conseillère se doit de signaler un comportement incohérent ou à risque.

Notez aussi les rapports non protégés en phases infertiles rose et jaune : si vous tombez enceinte sur un de ces rapports, il faudra nous le signaler immédiatement car c'est alors la méthode ou *sympto* qui serait mise en cause. Nous pourrions alors éventuellement repérer des observations fausses qui témoignent d'une mauvaise connaissance de la méthode (par exemple si vous fabriquez artificiellement sur *sympto* une ovulation avec des températures hautes, parce que prises trop tardivement ou pendant une maladie, ou avec des observations d'élixir incohérentes).

Jusqu'à présent, aucune femme n'est venue présenter une plainte. Même pas les utilisatrices libres qui n'ont pas eu de suivi, que nous ne connaissons pas et, par conséquent, font une utilisation autodidacte de la symptothermie. Si vos observations étaient bonnes et sérieuses, la fondation pourra examiner les « faux négatifs », à savoir les jours qui seraient indiqués infertiles sur *sympto* (jaune ou rose) mais qui, en réalité, sont encore fertiles.

Enfin, il n'est pas suffisant ni fiable de juste compléter de mémoire la cadence de votre vie sexuelle vers la fin de votre cycle lorsque vous voyez, avec angoisse, que vos règles tardent à arriver...

Êtes-vous une symptothermicienne consciencieuse ?

Sur *sympto*, au début de chaque nouveau cycle, peut apparaître un message rétrospectif : *sympto* vous félicite d'avoir été une symptothermicienne consciencieuse ! C'est parce que vous avez respecté les règles de la symptothermie au cycle passé par rapport à votre prise de risque. Nous distinguons deux sortes de gestion du risque : avec protection et avec continence. Les catholiques privilégieront plutôt la continence (icône visage du bébé). Pour *sympto*, il est facile de repérer les RS du cycle passé et, si oui, de déceler s'ils étaient tous protégés.

Vos informations sont traitées avec la plus grande confidentialité : vous avez tout intérêt à renseigner vos rapports en phase bleue. Mais admettons que vous ayez eu des RS dans la zone à risque et que vous n'ayez rien mis : vous recevrez au lancement du cycle suivant les félicitations d'avoir été une symptothermicienne parfaite avec abstinence... Apparemment *sympto* n'a pas eu toutes les informations et vous le rappelle par ce message !

Selon la pionnière Anna Flynn (Grande-Bretagne), un certain risque dans la phase bleue est acceptable pour la femme experte pour autant que le jour à RS ait été contrôlé au préalable par deux symptômes qui soulignent la non fertilité, soit un — et un ☀, soit un — et un 🍑 *col bas*. C'est encore une autre manière d'effectuer un double contrôle au début du cycle. Ce procédé n'est conseillé qu'aux femmes expertes de leur cycle. Mais elles ne seront plus des symptothermiciennes consciencieuses au sens du message sur *sympto* et elles ne recevront plus de compliments à l'entrée du nouveau cycle. Mais *sympto* ne leur fera pas non plus la morale ! Lorsqu'une symptothermicienne prend des risques, *sympto* se tait par discrétion.

Lors d'un désir d'enfant, les indications des RS permettent de déterminer approximativement le jour de conception. *sympto* part de l'hypothèse que l'ovulation (= jour de conception) se fait en moyenne le jour précédant la première montée. Ainsi, la date présumée de l'accouchement peut être calculée et indiquée selon un savant calcul développé plus bas (voir cycle de grossesse).

Toute symptothermicienne honnête, comme pour les études cliniques, documentera son comportement à risque (humain) sans ambages. Mais dès que son comportement à risque dégénère en mauvaise habitude, un comportement adéquat serait de se mettre sur l'objectif « accepter ce qui vient » et d'abandonner son projet contraceptif strict.

Si vous pratiquez des unions sexuelles tantriques, c'est-à-dire des RS sans réflexe orgasmique de l'homme, celles-ci sont assimilées à des RS non protégés contenant généralement un tel réflexe orgasmique. Car chez l'homme des quantités suffisantes de spermatozoïdes peuvent se libérer à son insu et bien avant le réflexe orgasmique final. L'éjaculation est par nature incontrôlable, c'est seulement le réflexe orgasmique qui peut l'être dans une certaine mesure et grâce à une nouvelle maîtrise corporelle : ceci est une des grandes perspectives développées dans le roman *Sandra et Timmy* (voir [notre boutique](#) sur [sympto.org](#)). Dans ce livre, l'homme trouvera tout un programme d'apprentissage par rapport à sa sexualité basée sur les connaissances du cycle. Notez que dans ce genre d'union, le préservatif est généralement mieux supporté par l'homme qui, dans la lenteur et le ressenti, parvient à l'oublier. Les échanges doux, même prolongés, évitent aussi de faire craquer le préservatif. Ces unions « slow sexe » protégées sont en tout cas un plus pour la sécurité contraceptive des partenaires.

Pour toutes ces raisons, la femme devrait être plus que persuadée de l'importance de « comptabiliser » tous ses rapports sur son cyclogramme en y plaçant les cœurs au jour exact. Ainsi, lors de l'échange verbal intime du couple, fixé si possible chaque mois, elle pourra recourir à cette information précieuse pour alimenter les (d)ébats.

Un cœur par jour suffit amplement comme information. Si vous voulez devenir plus explicite, il vous reste de la place dans les *Remarques*, pour mentionner l'heure ou la fréquence !

Préservatif ou diaphragme ?

Pour utiliser le diaphragme à la place du préservatif, vous devez préalablement prendre rendez-vous avec un professionnel (gynécologue, sage-femme, médecin généraliste...) capable de prendre la bonne taille pour le fond de votre vagin.

Il existe des cercles féministes qui prônent le diaphragme mais qui n'ont pas le moindre savoir sur la fenêtre de fertilité. Malgré toute leur bonne volonté, elles « condamnent » les femmes à placer ce dispositif tout de même assez volumineux avant chaque RS. Toutefois, le diaphragme peut être une très bonne alternative au préservatif pour autant que la femme connaisse bien son cycle et puisse avoir ses jours de congé à elle (les jours non fertiles) sans se soucier du diaphragme. Conseiller autre chose serait une exigence exagérée. Contrairement à la cape cervicale, pratiquement disparue du marché à cause des problèmes d'hygiène intime parce que enserrant le col de l'utérus pendant plusieurs jours, voire semaines, le diaphragme couvre tout le creux autour du col et se stabilise dans les plis et replis autour de ce creux.

Le diaphragme est à mettre 10 minutes à 2 heures avant le RS, enduit d'un spermicide. Il doit y rester en tout cas 6 heures après le RS. Ainsi, la femme peut avoir la certitude que les spermatozoïdes ont été « grillés ». Si vous laissez le diaphragme plus que 12 heures, le danger d'une infection augmente. L'efficacité est fonction de l'ajustage correct du diaphragme et de l'efficacité du spermicide. Nous entendons souvent que les femmes ont de la peine avec tout ce dispositif ; elles paniquent au moindre pépin en nous disant que le diaphragme aurait changé de place ou le spermicide n'aurait pas été sous la main. En l'absence de spermicide, il vaut mieux enduire le diaphragme généreusement de jus de citron dilué que de ne rien mettre...

Puisque la symptothermie est véritablement un chemin à deux, l'homme peut aussi apporter sa contribution et apprendre à utiliser le préservatif à bon escient. C'est le moins qu'on puisse lui demander lorsqu'il ne veut pas pratiquer l'abstinence. La bonne mise en place du préservatif est expliquée sur les illustrations de chaque mode d'emploi, inutile de s'y attarder, tout ado est au courant, mais tout le monde n'est pas si à l'aise en pratique... L'exclamation « le préservatif a craqué » est souvent une plate excuse qui cache un problème de mise en œuvre ou parfois relationnel. Ou bien monsieur n'avait pas de préservatif sous la main ou bien il s'y est pris trop tard. Il est extrêmement rare que le préservatif se déchire, même si cela peut arriver lors d'un va-et-vient passionné. À moins que le préservatif ait été sorti de son emballage avec un objet pointu, par exemple un ongle mal coupé... pour plus de détails, voir les modes d'emploi.

À cause de son effet négatif sur la sensibilité, beaucoup d'hommes rechignent à mettre un préservatif ; conséquence, ils attendent lors d'un RS que la sensibilité de leur pénis se réveille pour l'enfiler. Seuls les hommes ayant une très bonne conscience de leur corps et connaissant parfaitement ses réactions peuvent exceptionnellement se permettre de retarder le geste, car, répétons-le, une éjaculation (« goutte du bonheur ») peut survenir bien avant le réflexe orgasmique. Nous ne pouvons pas nous empêcher d'insister sur ce phénomène aussi courant que mal connu.

Voici le mot de la fin pour arrondir cette thématique. Le RS n'est pas une affaire de quantité mais de qualité qui englobe toute la personne et toute la relation. Cette dernière phrase est destinée à rassurer tous ces hommes qui pensent ne pas être assez performant ou ne pas recevoir assez de RS. Mais dès qu'on creuse du côté masculin, l'on s'aperçoit très vite que, souvent, les hommes n'ont pas été initiés à des rapports sans performance ou qu'ils veulent plus de quantité parce que n'étant pas satisfaits de la qualité de la relation et de leurs RS. C'est alors le moment idéal pour entamer un travail conséquent sur le couple : fixez la prochaine date réservée à l'écoute intime !

À propos de l'« attitude contraceptive », récusée par l'Église catholique

L'enjeu du manque de sécurité en cas de prise de risque nous met en phase avec le Magistère de l'Église catholique (qui désigne l'autorité en matière de morale et de foi sur les fidèles catholiques) : Dieu reçoit une chance de laisser faire la vie, si vous admettez de faibles risques de conception et, telle est leur argumentation, vous ne seriez pas tentés de glisser dans le « péché » provoqué par une « attitude de contraception ». Voici nos commentaires à ce propos : une telle posture « contraceptive » réprouvée par le Magistère vaut en tous cas mieux que la consommation effrénée de la pilule par la plupart des catholiques mêmes pratiquantes et engagées dans leur église locale.

Une saine attitude contraceptive s'impose tout particulièrement pendant l'allaitement. Elle est souhaitable aussi lors de l'apprentissage de la symptothermie afin que la femme puisse, pas à pas, prendre les bonnes habitudes, indispensables à apprendre et à gérer cette démarche. Par ailleurs, une saine attitude contraceptive a son droit de cité aussi à cause de la profonde angoisse qui sommeille en chaque femme face à une grossesse non désirée.

Une fois de plus nous sommes conscients que nous passons à un nouveau niveau de conscience et de relation, et qu'il est particulièrement important de réfléchir avec amour et distance critique sur sa relation lors des réunions mensuelles à deux.

Le couple peut tout à fait convenir de courir certains risques, ne serait-ce que pour mettre du piment dans leur relation. Le Vatican s'en réjouirait et, bien entendu, il existe en effet des passages lumineux dans la vie du couple où il peut se dire : « si un enfant devait venir, nous l'accepterons avec joie, s'il ne vient pas, nous accepterons aussi cette situation et nous resterons reconnaissants ». Une telle attitude parle pour le couple. Quoi qu'il en soit : toute l'activité symptothermique, qu'elle soit manuelle ou gérée par *sympto*, vous ouvre à la plénitude de la vie et à sa présence. Vous êtes là, dans votre existence, et juste en quête de savoir ce qui se passe dans votre corps, ici et maintenant. Vous ne vous intéressez pas de savoir si votre cycle aura peut-être 31 jours et que l'ovulation se présentera dans 16 jours hypothétiques.

Si le risque est consciemment choisi, une grossesse ne représenterait plus une catastrophe et serait prise comme un signe de Dieu. À vrai dire, « l'attitude contraceptive » symptothermique s'abolit elle-même à la longue, une fois que la réflexion a fait le tour de la question. Futile et inutile donc d'argumenter contre « l'attitude contraceptive ». Il nous paraît en revanche plus regrettable de ne pas promouvoir suffisamment le savoir symptothermique chez les jeunes catholiques et les couples, ce qui est toujours le cas en 2018.

Nous espérons que l'approche pastorale du Magistère évoluera dans notre sens : « interdire » le préservatif au couple stable désirant se mettre à la symptothermie n'a pas de sens car l'homme n'aime pas le préservatif à la longue, il préférera même parfois l'abstinence.



Un espace libre se trouve en dessous des entrées des cœurs, et s'ouvre dès que vous cliquez dessus. Vous pouvez y placer vos commentaires et abréviations du jour (max. 50 signes) pas plus long qu'un tweet. Ces commentaires apparaissent directement dans la zone vide qui n'est pas occupée par la température. Le but était de rendre visible vos commentaires au bon endroit, de manière lisible et non pas de les aligner en dessous du cyclogramme dans une liste (interminable) d'ajouts difficiles à associer au jour correspondant. Selon nos convictions, la feuille du cyclogramme de *sympto* a conservé l'aspect visuel de la feuille travaillée à la main. Le cyclogramme vierge peut toujours être téléchargé gratuitement et par tout le monde à partir du menu *Manuel*, page principale ; il n'est pas nécessaire pour cela d'ouvrir un compte perso.

Les incidents lors de la prise des températures qui pourraient éventuellement augmenter indûment la température, comme un rhume, un stress, de l'alcool la veille, prise tardive, etc. doivent être placés comme pense-bête, par prudence. Ces facteurs sont présentés sur une liste qui permet à la novice de se rendre compte des incidents typiques. Cette liste facilite l'enregistrement de ces incidents. Des phénomènes typiques relatifs à la fertilité féminine sont listés en bleu, tels que le syndrome prémenstruel, les seins douloureux, la douleur du bas ventre. En bleu parce qu'elles n'influent pas directement sur les symptômes essentiels de la symptothermie. En revanche, des commentaires comme « querelle avec partenaire » ou « journée splendide » qui donnent un contenu vivant à votre cyclogramme sont à placer par vos soins dans les remarques individuelles.

Pensez aussi à relire le passage *Montées anormales et incidents*, p 71.

Ici, vous êtes en mode d'accompagnement. En mode experte, vous pouvez théoriquement réduire votre travail à **10 observations significatives** par cycle.

Pour en savoir plus voir, [sympto easy](http://sympto.org) sur sympto.org.

- ☐ Température tardive
- ☒ Pas assez dormi
- ☐ Insomnie
- ☐ Trop d'alcool hier soir
- ☐ En voyage
- ☐ Médicaments
- ☐ Autre
- ☐ Douleur intermenstruelle du bas ventre droite
- ☐ SPM syndrome prémenstruel

- ☒ Refroidissement
- ☒ Beaucoup mangé tard le soir
- ☐ Fait la fête
- ☐ Stress positif (ex. joie) ou négatif (ex. querelle)
- ☐ Décalage horaire
- ☐ Température modifiée
- ☐ Douleur intermenstruelle gauche
- ☐ Symptôme mammaire

Ligne 7. Allaiter avec joie



Un réglage important qui concerne le cycle en cours est celui de l'allaitement et de la pré-ménopause. Les deux réglages sautent aux yeux en bas du tableau de pilotage car ils sont censés vous montrer une évidence gynécologique : vous êtes un mammifère. Ces deux réglages nécessitent des informations détaillées surtout que *sympto* a exploré de nouveaux chemins explicatifs. Ce sont deux programmes à part entière et indépendants.

Le cycle de grossesse (voir p. 23) ainsi que le cycle d'allaitement vous offre des phases prolongées où vous pouvez vous offrir des vacances symptothermiques. Ces cycles extrêmement prolongés tout comme celui de la pré-ménopause, ne tombent pas dans le calcul de l'amplitude de vos cycles. Sinon vous verriez apparaître une amplitude de 200 ou 400 jours !

Pour activer le mode allaitement, vous cliquez une fois sur l'icône qui correspond à votre situation et vous n'y toucherez plus sauf pour quitter ce mode. Inutile donc de cliquer chaque jour sur cette icône via le tableau de pilotage.

Pour sortir du mode, vous cliquerez juste sur la croix, sur la même ligne, le moment opportun (retour de couche par exemple).



Allaitement 1 et



Allaitement 2

L'enjeu est à la hauteur de l'objectif : pratiquer une contraception sûre, sans minipilule. Pendant l'allaitement, c'est la fréquence et l'intensité des tétées qui inhibent l'ovulation et qui maintiennent l'infertilité pendant des mois. Toutes ces instructions tourneront donc autour de la gestion de ces deux facteurs. À vous d'être disponible, de vous laisser rassurer par une conseillère en lactation et de profiter un maximum de ce temps d'intimité unique avec votre enfant. Durant l'allaitement, votre sécurité contraceptive est primordiale. Après un accouchement, la maman a grand besoin de prendre soin d'elle et de récupérer avant d'envisager une nouvelle grossesse. Une « attitude contraceptive » est de rigueur. Les principes d'allaitement sont simples, mais stricts. En les suivant, vous éviterez la contraception hormonale. Vous ne transmettez pas non plus des hormones synthétiques à votre bébé à travers votre lait maternel.

Début de l'allaitement

Après l'accouchement, vous vous mettez dans le mode *Allaitement* en introduisant d'abord les 3 gouttes 🍷 au jour de la naissance de votre bébé. Ce que beaucoup de femmes ne réalisent pas : ce jour est bel et bien le début d'un nouveau cycle ; c'est le long, voire très long, cycle d'allaitement, qui se situe essentiellement dans une phase infertile pré-ovulatoire (rose). C'est la succion du bébé qui active l'hormone prolactine qui, elle, retarde votre ovulation. Votre cycle d'allaitement peut donc facilement dépasser les neuf mois du cycle de la grossesse (caractérisé par une très longue phase infertile post-ovulatoire, marquée en jaune).

Dès le jour de la naissance, vous activez le mode *Allaitement 1* ou *Allaitement 2*. *Allaitement 1* signifie que vous respectez les principes de l'allaitement complet définis par la LLL (La Leche League). *Allaitement 2* signifie que a) soit vous continuez l'allaitement complet au-delà d'une certaine date importante (voir ci-après), b) soit votre bébé reçoit d'autres aliments en plus du lait maternel (allaitement partiel). Contactez une conseillère en lactation afin d'être à l'aise pendant ce temps privilégié. Vous la trouverez sur notre site www.symptotherm.ch. Une fois que votre cycle est paramétré sur *Allaitement 1*, vous

noterez aussi vos lochies pour compléter votre situation : ce sont les saignements après l'accouchement.

Tout cycle d'allaitement aboutit tôt ou tard à une ovulation et bascule ainsi dans la phase post-ovulatoire. Reste à savoir si cette ovulation se produit avant les premières vraies règles ou après les premiers saignements très prononcés. Le terme usuel « retour des couches » ne distingue donc pas ces deux types de saignements.

Si vous vouliez absolument savoir si « le retour des couches » représente des règles véritables ou, au contraire, seulement des saignements intermenstruels, vous devriez prendre des températures, du moins dès l'apparition de l'élixir (glairer cervicale), notamment lorsque cet élixir se modifie vers une qualité meilleure. Cela implique d'avoir déjà pratiqué suffisamment la symptothermie pour reconnaître le retour de votre élixir. Le retour de couches peut donc être précédé par un retour de l'élixir. Ainsi, si votre température au réveil monte et se maintient en plateau haut (il est très souvent raccourci car la prolactine et les œstrogènes dominent encore) avant un saignement, vous pouvez être sûre que ce saignement est une menstruation véritable. Sinon, sans hausse nette de la température, ces saignements font encore partie de la phase pré-ovulatoire de votre cycle d'allaitement qui est en train de s'achever.

Toutefois, pour votre sécurité contraceptive, les prises de températures ne sont pas nécessaires pendant la toute grande partie de votre allaitement. Finalement, votre confort est primordial ! **Sur *sympto*, le programme d'allaitement fonctionne donc sans les prises de températures !**

Vous avez le choix entre *Allaitement 1*  et *Allaitement 2*  et ceci dès le début de votre allaitement. Pourquoi ? Durant vos premiers 84 jours d'allaitement, vous pouvez choisir à tout moment entre *Allaitement 1, complet*, et *Allaitement 2*. Mais dès que vous avez passé le cap des 84 jours, *sympto*, par prudence, vous mettra d'office en *Allaitement 2* même si vous continuez à nourrir votre enfant au sein exclusivement. L'*allaitement 2* peut donc être bel et bien un allaitement exclusif ; simplement le programme vous demande une vigilance accrue.

ALLAITEMENT 1, complet



Cette phase s'étend à 84 jours au maximum. Ce sont donc 12 semaines (3 mois), pour autant que vous respectiez les règles d'or suivantes :

- Le bébé est nourri exclusivement au sein : les tétées ne sont pas complétées, ni au biberon, ni à la cuillère, sauf exception pour passer un cap difficile. Pas de lolette (tétine) !
- L'enfant tète au moins 6 fois par 24 heures.
- Le temps passé à boire au sein par tranche de 24 heures totalise au moins une heure et demie.
- L'intervalle entre deux tétées ne dépasse pas les 6 heures, sauf exception. Donc, il y aura forcément une tétée la nuit, sur demande du bébé ou lorsque vous lui offrez le sein pendant son sommeil.

Pour le dire autrement, dès que le bébé commence à dormir de longues phases nocturnes (ce qui est une bonne chose pour vous) ou si l'un des critères ci-dessus n'est plus respecté, vous devez vous mettre dans le mode *Allaitement 2*, même si le bébé continue à téter à la demande et donc exclusivement votre lait ! Un allaitement exclusif qui ne respecte plus les intervalles n'est plus un allaitement « complet » au sens strict. Même

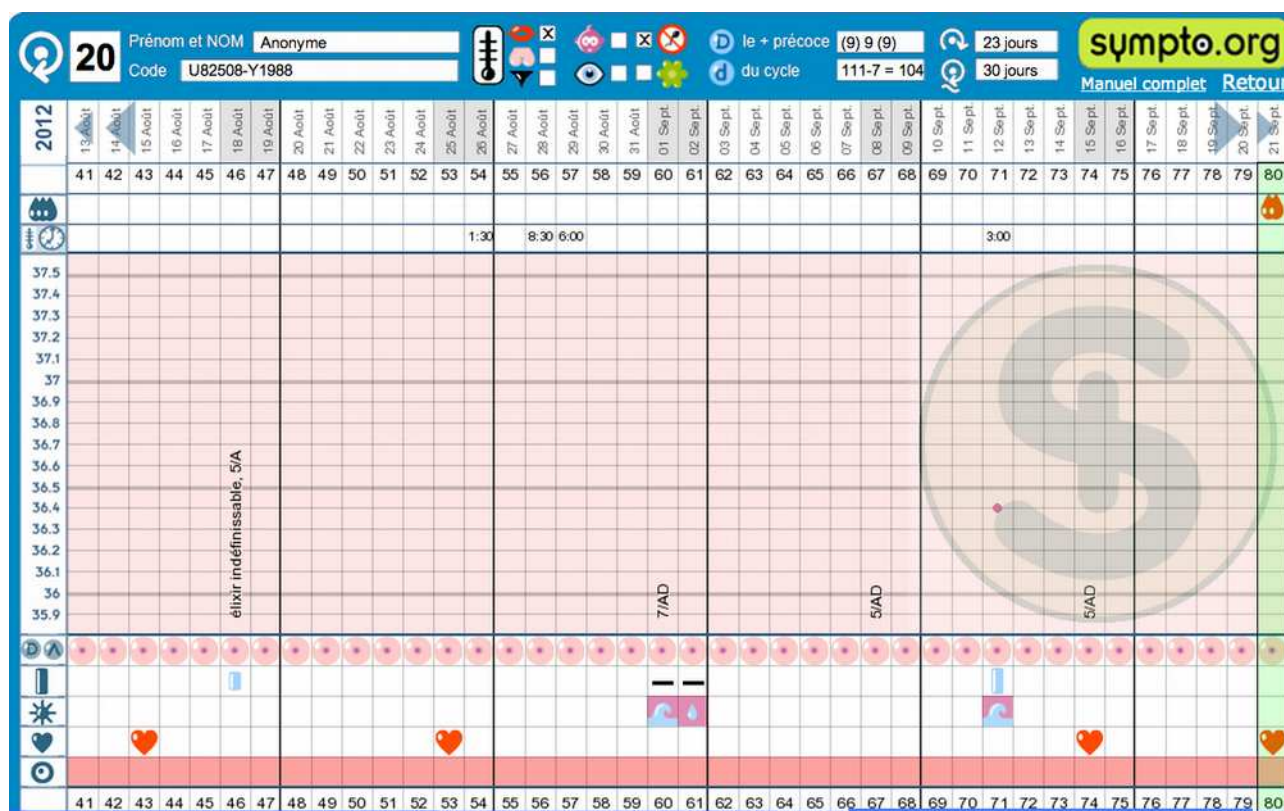
avant les 84 jours, l'allaitement exclusif à lui seul ne garantit pas le maintien total de votre infertilité si, par exemple, il y a un relâchement au niveau de la **fréquence**.

Continuez l'allaitement exclusif aussi longtemps que vous le pouvez : c'est bon pour votre santé et pour celle de votre bébé ! Mais, au terme de ces 84 jours, *sympto* vous met d'office sur *Allaitement 2*, même si vous continuez un allaitement exclusif. Pourquoi ?

Selon les normes de la MAMA (Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée), aussi longtemps que l'aménorrhée persiste (phase sans saignements) et que le bébé tète **à la demande**, donc exclusivement, votre contraception est garantie jusqu'au sixième mois d'allaitement. Les principes symptothermiques sont plus restrictifs : au bout des 84 jours, votre infertilité continue en principe mais vous devez commencer à guetter vos signes de fertilité, même s'ils ne se présentent pas tout de suite : soit l'arrivée de l'élixir, soit les saignements, mais vous n'aurez pas à prendre vos températures. À la différence de la MAMA, sur *sympto*, vous devrez commencer à guetter votre élixir de vie ou son absence plus tôt. C'est simplement une vigilance accrue.

Cyclogramme en phase d'allaitement complet.

Ce qu'il faut faire : tenir la comptabilité des tétées!



Légende : 7/AD signifie: 7 heures d'intervalle maximale et tétées à la demande (AD). On voit que les signes de fertilité du jour 46 et 71 ne déclenchent pas une phase fertile. Dans le mode *Allaitement 1*, vous resterez toujours en rose.

La règle des deux 6

Pendant les 84 premiers jours, entrez toutes vos observations : pertes, lochies, remarques. Mais aucune entrée ne modifiera votre état d'infertilité : *sympto* n'y réagit pas pendant l'allaitement 1, complet, et continue à afficher rose infertile. Quelle est alors l'utilité de l'indicateur de fertilité *sympto* pendant ces 84 jours ? À part dessiner votre profil

d'allaitement, il vous sert de bloc note de vos expériences d'allaitement. En effet, pendant les 84 premiers jours et au-delà, si vous continuez un allaitement exclusif, c'est vous qui répertoriez les observations clés qui assureront la fiabilité de votre contraception.

Voici les observations fondamentales :

- le nombre de tétées par jour (fréquence)
- l'intervalle le plus long sans tétée (probablement pendant la nuit). Pour mesurer l'intensité, vous n'avez pas besoin de chronométrer systématiquement la durée complète de vos tétées (vous ferez cela une fois juste pour voir). Il suffit de surveiller les intervalles, plus facile à comptabiliser.

Ce sont donc 2 chiffres clés à placer dans les *Remarques* : **fréquence** des tétées : **6 x** (6 tétées **ou plus**) ; et la pause la plus longue en 24 heures, **6 h** (6 heures **ou moins**). Par exemple, en notant 7x/5h, vous montrez que tel jour, vous avez eu 7 tétées et un intervalle maximal de 5 heures. Le cas échéant, les exceptions et le fait que le bébé continue à téter **à la demande, donc exclusivement**, ne modifieront pas l'état d'infertilité totale. Grâce à ces deux informations clés, vous laisserez une trace écrite qui vous rassure et qui peut renseigner votre gynécologue, votre conseillère en lactation ou votre conseillère symptothermique. Cela vous permet également de gérer ce temps précieux avec maestria et précision. L'allaitement exclusif aide à trouver un rythme qui se synchronisera avec la demande du bébé. **Pour simplifier encore votre travail, il vous suffit de noter l'intervalle le plus long et d'ajouter AD, signifiant « à la demande du bébé ».** Ce sont vos indices de contrôle.

Exceptionnellement, après la 8^e semaine, un saignement léger mais continu peut survenir. Il vous resterait encore 28 jours dans *Allaitement 1 complet*. Dans ce cas, par prudence, mettez-vous tout de suite dans *Allaitement 2*, l'infertilité continue mais votre vigilance est de mise.

Écoulements continus et profil d'infertilité de base (PIB)

Pendant l'allaitement, environ 7 % des femmes constatent des desquamations vaginales constantes ou une humidité vaginale  sur plusieurs jours ou semaines. Ce ne sont pas des symptômes de fertilité, mais une manifestation caractéristique de l'infertilité pour laquelle il n'y a pas besoin d'icône. **Ces écoulements inchangés ou cette humidité continue sont à distinguer du flux d'élixir** et à noter dans les *Remarques*. Mentionnez DV = desquamations vaginales.

Les manifestations que vous observez désignent peut être tout simplement votre « profil d'infertilité de base » (PIB), qui se caractérise par des écoulements continus et inchangés, sans rapport avec votre schéma de fertilité habituel avec l'élixir. Vous devez donc noter DV. Nous voyons parfois, chez les novices qui démarrent la symptothermie avec le mode allaitement, des cyclogrammes remplis de petits bâtons bleus, alors qu'elles sont manifestement dans leur PIB.

Comment distinguer élixir et desquamations ? Faites le test du verre d'eau : si la sécrétion vaginale reste compacte et coule au fond du verre, c'est de l'élixir; si la sécrétion se dissipe dans l'ensemble du liquide, ce sont des desquamations vaginales (voir partie 1, autopalpation et le test du verre d'eau, page 50).

Le signe  (élixir grumeleux, collant, visqueux) ne doit jamais être utilisé, car il désigne une glaire post-ovulatoire. Dans l'illustration suivante, vous verrez que la femme a commis cette erreur le jour 86 : le nuage jaune qui se présente dans la phase bleue fertile confirme un jour sommet à cause de la fin des saignements. Or, vous êtes biologiquement dans la

phase pré-ovulatoire, sauf éventuellement tout à la fin du cycle d'allaitement (si la température décale et forme un plateau haut).

Dans la phase rose infertile, le signe 🟡 déclenche toujours une phase fertile bleue, uniquement pour des raisons de sécurité contraceptive. Même si vous avez un écoulement permanent et inchangé sur plusieurs semaines, ne mettez pas ce signe.

Admettons que vous ne voulez ou ne pouvez plus respecter les 4 principes de l'allaitement complet avant le 84^e jour ou que, dès le début, vous ne pratiquez pas un allaitement complet (vous donnez le biberon). Vous vous mettez simplement sur Allaitement 2 et *sympto* réagira tout de suite à tous vos signes de fertilité pour entamer une nouvelle phase fertile.

ALLAITEMENT 2, complet et partiel



Sur *sympto*, vous passez d'office dans *Allaitement 2* au bout de 84 jours, même si vous continuez à allaiter à la demande du bébé, donc exclusivement. Mais dans ce mode, dès que vous placez un signe de fertilité ■ (élixir blanchâtre, crémeux, etc.) et ■ (élixir de grande qualité, élastique, filant, transparent, etc.) ou 🟡 (se sentir mouillée, sans rien voir), *sympto* déclenche une phase fertile bleue même si vous continuez votre allaitement exclusif, les deux indices de contrôle à l'appui !

Désormais, un nouveau symptôme de fertilité surgit : ce sont les saignements occasionnels, relativement faibles 🩸 et 🩸. Pourquoi ? Ces saignements pourraient cacher une phase fertile. Même le signe 🩸, prévu en principe pour une vraie menstruation, vous mettra dans une phase fertile. Car, sans température et en plus dans la phase rose infertile, vous n'avez aucun moyen d'identifier la nature de ces saignements. Par prudence, vous partez donc du principe que, tout au long de l'allaitement, les saignements sont intermenstruels, donc non précédés d'une ovulation.

Il existe des mères qui allaitent leur bébé au terme de 5 mois et même au-delà complètement : le bébé se porte à merveille et grandit normalement même si la mère ne lui donne que 5, voire 4 tétées par jour et sans qu'elle puisse observer le moindre signe de fertilité (élixir). Le chiffre 5 rappelle les 5 repas que prend le tout petit enfant normalement : petit-déjeuner, récréation, déjeuner, goûter et dîner. Une mère ne devrait pas aller en dessous de ce chiffre lors de son allaitement exclusif. Ce qui est essentiel, à part la fréquence et l'intensité de l'allaitement, est que le bébé ne reçoive rien d'autre que le lait maternel en l'absence de tout autre apport liquide ou solide. Tout aussi important : la mère ne doit pas relâcher sa vigilance par rapport à ses signes de fertilité.

Jour sommet (JS) et allaitement

Dès que vous aurez introduit un signe de fertilité, *sympto* s'affichera en bleu fertile. Une grande question se pose : quand cette phase fertile sera-t-elle terminée ? Vous appliquerez le principe du **JS + 4** : vous êtes infertile après le JS, **dès le jour 4 au soir**, pour autant qu'aucun élixir ou saignement ne se présente à nouveau pendant ces 4 jours. Des combinaisons habituelles pour générer un Jour sommet, vous n'en utiliserez en principe que les variantes 3 et 4, compte tenu du fait que 1 et 2 contiennent de la glaire post-ovulatoire. Ces deux variantes pourraient éventuellement et exceptionnellement caractériser les jours précédant le retour de couches 🩸 (qui serait alors une vraie menstruation).

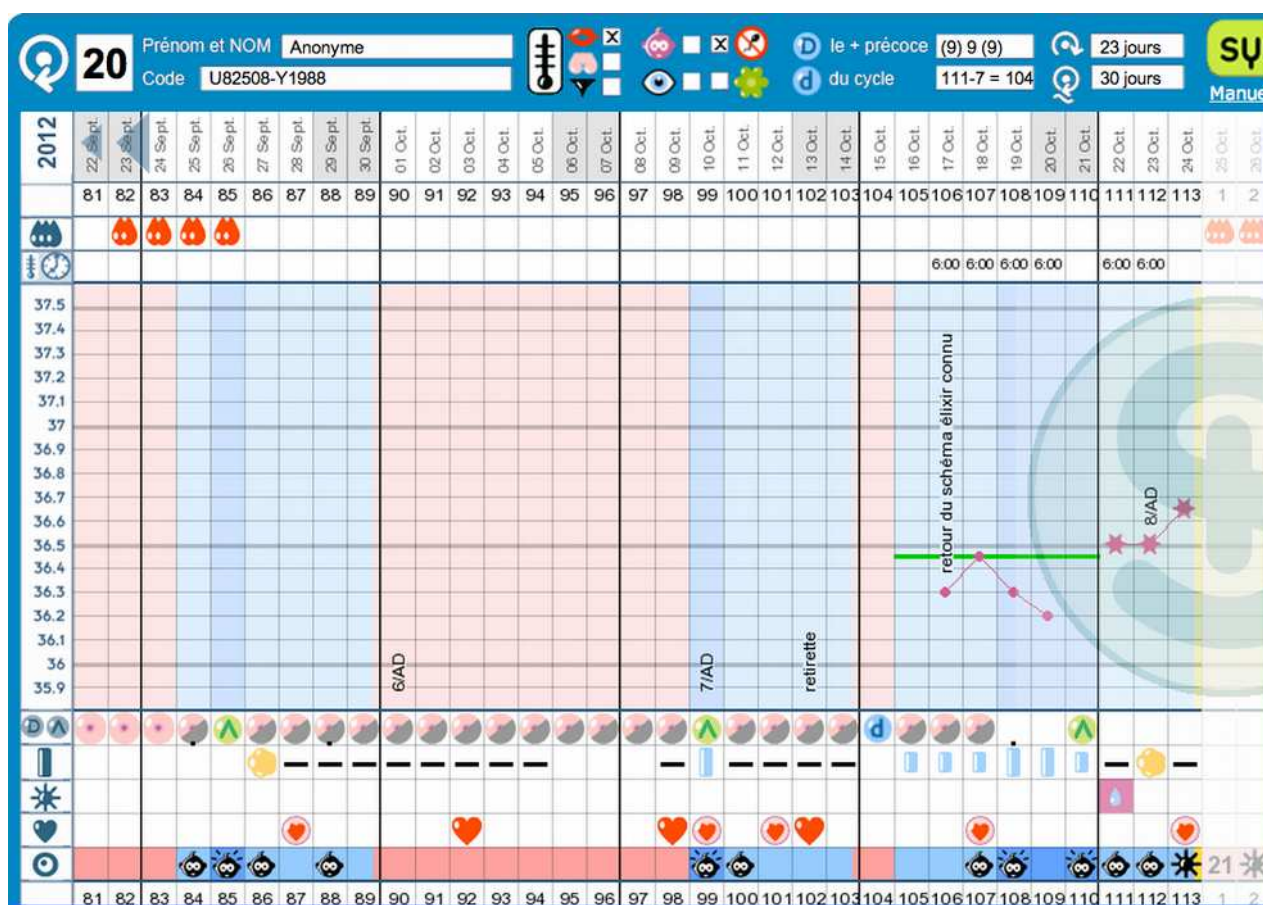
1) de ■ à 🟡 2) de ■ à 🟡 3) de ■ à — 4) de ■ à —

Puisque, pendant l'allaitement, vous pourriez avoir des jours à saignements, vous aurez un JS d'un type nouveau : 5) Vous avez un saignement. Vous choisirez entre les symboles 🩸 ou 🩹 ou 🩺 en fonction de la quantité. Dès que ces saignements sont terminés, vous devez confirmer leur absence par un trait — ou un nuage jaune ☼ (peu physiologique), sinon la phase fertile (bleue) continue. Par ce trait, très important, un JS est généré et vous repassez en infertile rose (pré-ovulatoire) au soir du quatrième jour après ce JS (pour autant, bien entendu, qu'aucun élixir ne vienne perturber la situation et prolonger la phase fertile).

Conclusion : au cours de l'*Allaitement 2*, les JS, sauf éventuellement le dernier, ne reflètent pas le passage de l'ovulation. Ils marquent simplement les **tentatives entreprises par les ovaires** pour produire une ovulation : quelques follicules ont été stimulés, l'élixir est sécrété, mais l'éclatement du follicule ne se fait pas. Résultat : les follicules qui avaient grossi se résorbent. Ce phénomène explique pourquoi il y a des phases potentiellement fertiles durant l'*allaitement 2* qui doivent être « bouclées » par un JS afin de retrouver la phase infertile (rose).

Cyclogramme en allaitement 2 – complet ou partiel.

Ce qu'il faut faire : guetter les signes de fertilité.



Légende. Un JS a été généré le jour 85 à cause d'un saignement 🩸 suivi d'un nuage jaune (une erreur d'observation ?) et la femme se retrouve infertile dès le jour 89, au soir. Un deuxième JS est généré le jour 99 à cause de l'élixir qui démarre une nouvelle phase fertile. À JS+4, la femme revient en phase rose, J 104, mais pas pour longtemps. Le jour 106, la femme reprend ses prises de température parce qu'elle a retrouvé son schéma d'élixir connu.

Comment gérer le signe H ?

Par prudence, *sympto* ouvre une nouvelle phase fertile par le signe . Mais si, au bout de trois jours, vous confirmez l'absence d'humidité par un simple signe — (« rien observé »), *sympto* ne peut générer un JS à lui tout seul. Il est en quelque sorte hors jeu. En effet, rappelez-vous les 4 combinaisons qui génèrent un JS : jamais le ressenti (goutte, vague) n'entre en jeu. Du coup, vous ne pouvez générer un JS avec l'association « goutte suivie d'un trait ». Comment rectifier cette situation ? Si le — se confirme durant trois jours consécutifs, vous ajustez votre cyclogramme après coup en enlevant simplement les  sur la ligne du dessous mais en laissant bien entendu les — sur la ligne du dessus qui attestent votre infertilité et en ajoutant un commentaire ce jour-là (par exemple « goutte enlevée »). Vous rétablissez ainsi la phase infertile rose après coup. Par cette technique d'ajustement (vous pourriez tout aussi bien transformer la dernière goutte en  et générer ainsi un JS), vous ne courez aucun risque de nouvelle grossesse.

La simple répétition du signe , s'il n'est pas suivi de  ou de , ne dénote pas une fertilité mais montre simplement un schéma d'infertilité du postpartum qu'on rencontre chez environ 7 % des femmes (ou PIB).

Jours sommets (JS) difficiles à repérer : évitez d'afficher les signes de l'autopalpation !

Occasionnellement, le repérage du JS peut présenter quelques difficultés. L'autopalpation devient alors un précieux moyen qui permet d'accéder à la source de l'élixir de vie et qui servira à identifier une des combinaisons du Jour Sommet. Attention : dans ce programme d'allaitement, une autopalpation seule, dépourvue de toute observation d'élixir (peut-être ne pouvez-vous extraire aucun élixir du col), ne permet pas de générer un JS dans les situations suivantes : vous entrez l'icône  (col haut, mou, ouvert) ou col moyen sur plusieurs jours  sans pouvoir extraire de l'élixir. Vous procédez alors comme pour la goutte  (humide) : vous éliminerez après coup ce signe ayant occasionné une fausse alerte et vous restaurerez ainsi le rose infertile (ou alors vous générez un JS en plaçant un  pour retrouver le rose). Il en est de même avec le signe  (se sentir mouillée) s'il n'est pas accompagné, comme il le devrait, de l'élixir. Les signes de l'autopalpation seuls n'ont aucune utilité dans ce programme d'allaitement et le mieux est de ne pas les activer pour la phase d'allaitement. Cela n'empêche pas de pratiquer l'autopalpation afin de dépister les différentes qualités de l'élixir que vous afficherez bien entendu, mais inutile de vous mettre dans le mode autopalpation.

Le retour de couches

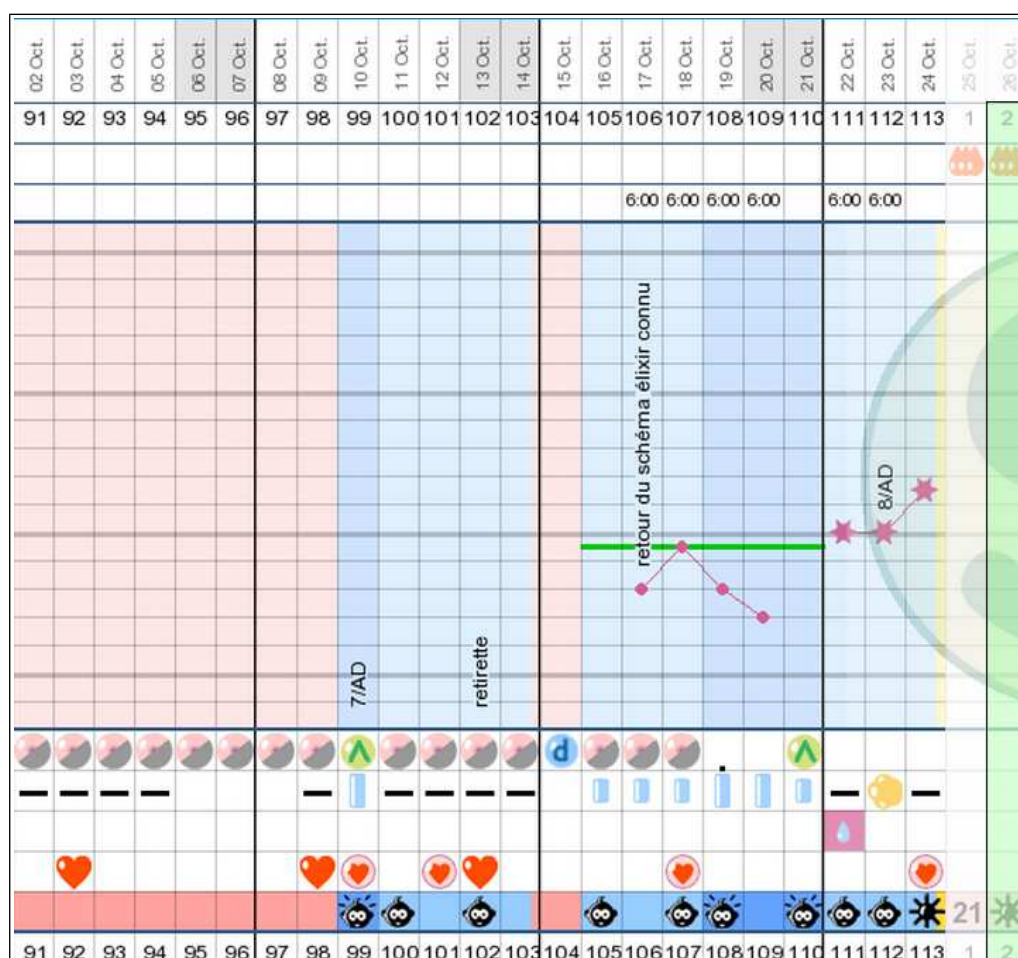
Cette expression française vieillotte signifie que les saignements habituels reviennent. Mais étaient-ils précédés d'une ovulation ? Est-ce vraiment le retour de vos vraies règles ou seulement un saignement intermenstruel ? Vous ne le saurez pas sans prises de température. Mais vous ne les avez pas prises, et pour cause : votre sécurité contraceptive, même pendant *l'allaitement 2* (voir article plus haut) n'en souffre pas. Mais, si ces saignements sont précédés de jours à élixir marqués ou si vous commencez à sevrer votre bébé, *vous reprenez tout de suite vos prises de température*. Pour ne rien risquer ou précipiter, vous resterez dans *Allaitement 2*. Au fil des jours de vos entrées de température, *sympto* finira par repérer une montée.

Il vous affichera alors un avertissement dans la fenêtre didactique :

Par vos températures, la ligne de base verte et une première montée (étoile) ont été détectées pendant l'allaitement. Vous devez donc mettre fin au mode d'allaitement DE SUITE. Ainsi, vous retournez au mode symptothermique normal qui procédera au double contrôle. Demandez immédiatement à votre conseillère (ou à la Fondation) de contrôler vos entrées car dans ce cycle particulier, votre infertilité ne peut être garantie.

Vous devez donc vous conformer à cette instruction rouge et, en continuant fidèlement vos observations, vous passerez tôt ou tard au jaune infertile post-ovulatoire. *sympto* « attend » l'arrivée du Jour Sommet ainsi que des 3 températures hautes ★★★ pour effectuer le double contrôle qu'il faut toutefois valider par une de nos conseillères comme indiqué dans le message rouge.

Cette transition est un passage palpitant et historique de votre vie de femme. Voici comment cela se présente sur un cyclogramme :



Légende. Le didacticiel *sympto* affiche le message essentiel. Dès que l'élixir revient avec une qualité normale et continue, il faut reprendre les températures. Le jour 111, *sympto* affiche le message rouge et, pour plus de clarté, la femme a décoché le programme d'allaitement quelques jours plus tôt, jour 108 (on voit petit point qui clôture l'Allaitement 2), pour permettre à *sympto* de passer dans la phase post-ovulatoire.

Ligne 7, suite. Pré-ménopause

Le cycle d'allaitement s'achève avec la baisse de la prolactine, la reprise des œstrogènes et le retour de l'ovulation. La pré-ménopause, au contraire, est caractérisée par une diminution drastique de vos ovulations. Vous aurez des cycles de plus en plus changeants qui font leur apparition entre 40 et 50 ans, de manière progressive ou brusque. Parallèlement à la diminution de vos ovulations, votre taux d'œstrogènes et de progestérone baisse considérablement. La FSH tente pourtant de jouer les fées de la réconciliation pour sauver la situation et « faire tourner » le cycle ; mais ces fées y arriveront de moins en moins bien.

Une année sans aucun saignement est la preuve tangible comme quoi votre fertilité est tombée à zéro et que vous avez passé le cap : vous êtes arrivée à bon port de la ménopause. *Welcome to the club !* Lisez un bon livre sur le sujet (par exemple, *La Sagesse de la ménopause*, de Christiane Northrup) et réfléchissez à votre féminité qui reste à redécouvrir. Il est important que vous puissiez vivre cette phase avec sérénité malgré les bouffées de chaleur ou autres désagréments, y trouver un sens aussi. Réjouissez-vous de votre fille, devenue une jeune femme qui a pris votre statut d'antan.

Voici les signes physiologiques annonciateurs de la pré-ménopause :

- la montée commence à tarder jusqu'au 5^e jour après le Jour sommet, voire au-delà.
- La première phase du cycle se raccourcit.
- La montée est moins prononcée et irrégulière.
- La phase post-ovulatoire se raccourcit aussi ou commence à fluctuer.
- De temps en temps, la montée ne se fait plus complètement : l'ovulation n'a, dans ce cas précis, plus lieu du tout.

Dès qu'un ou plusieurs de ces signes se manifestent de manière récurrente, la pré-ménopause est bel et bien entamée ; elle peut durer quelques années ! Du point de vue biologique et sur *sympto*, la pré-ménopause est considérée comme un très long « cycle » pré-ovulatoire et *sympto* vous considérera toujours en phase pré-ovulatoire tout comme le programme d'allaitement. Entre ces deux programmes, allaitement et pré-ménopause, peu de différences sur *sympto*. Nous vous invitons à bien relire le fonctionnement du mode allaitement.

Cette situation vous dispense des prises des températures « interminables » et fastidieuses, mais qui, si elles étaient faites systématiquement, pourraient de temps en temps révéler une ovulation ou un semblant d'ovulation durant cette phase. Mais comme vous ne travaillez plus avec les prises de température, vous ne le saurez pas avec exactitude. Pour votre sécurité contraceptive, ce manque de savoir n'a aucune importance. C'est pourquoi *sympto* ne vous indique plus des cycles complets (même si vous en avez encore de temps en temps), et vous ne verrez plus du tout des phases jaunes infertiles, mais seulement des phases bleues fertiles et roses infertiles.

La variante du JS de 🍷, 🍷 ou 🍷 à — deviendra très courante.

Il est important de vous relaxer, de revoir votre alimentation, de bouger suffisamment ou encore de pratiquer le jeûne (sous surveillance) : cela vous aidera à renouer avec votre féminité profonde. Soyez vigilante au niveau de l'élixir tout comme une mère en *Allaitement 2* et, s'il le faut, pratiquez l'autopalpation. Comme nous l'avons montré précédemment, l'autopalpation ne pourra plus générer un jour sommet à moins que vous puissiez extraire de l'élixir. Il y aura donc des « col moyen » à mettre entre parenthèses

après coup comme lors de l'allaitement. Mieux vaut ne pas utiliser ces signes qui, du reste, n'apparaissent pas automatiquement dans ce mode.

Après un Jour Sommet, vous n'aurez plus à attendre 4 jours comme pour l'allaitement ou le mode Billings, car *sympto*, en raison de votre fertilité diminuée, vous met sur infertile déjà au soir du 3^e jour après le Jour sommet ! Cela, c'est la bonne nouvelle. Ici aussi, un saignement est considéré comme un signe fertile dont l'absence sera validé par un trait afin de générer un JS et de libérer le rose infertile ultérieur. En résumé, c'est le principe JS + 3 qui s'applique.

Gérer la goutte ou le col moyen en mode pré-ménopause

Voici le cas problématique d'une femme qui, pendant la pré-ménopause repère comme dernier signe de fertilité une humidité ou un col moyen.

Jour 18	19	20	21
			—
ou			
			—

Dans un tel cas, très fréquent, il faut absolument, au bout de trois jours invariables à H  ou  (autopalpation, *moyen*), pour autant qu'aucun véritable élixir n'apparaisse, remplacer le dernier signe H ou « col moyen » par E=  et *sympto* affichera immédiatement un JS le jour 20. En effet, pour produire un JS, *sympto* a toujours besoin d'une observation externe (une icône de l'élixir, voir les 4 combinaisons p. 82). Donc, si, pendant trois jours consécutifs, vous n'arrivez pas à percevoir de l'élixir malgré votre observation pointue et précise, vous pouvez partir du principe selon lequel cette observation du ressenti ou du col était, certes juste, mais elle a amené une fausse alerte sur votre fertilité. Voici donc cette correction que vous devez apporter pour faire « tourner » *sympto* :

18	19	20	21
			
			—
			—

Nota bene : ni dans le mode de *pré-ménopause* ni dans celui de l'*allaitement 2*, malgré l'observation de M  (mouillé) ou du col haut , un JS spécial ne peut être généré, contrairement au programme ST standard (voir Partie 3, *sympto* pour les expertes, p.114). Deux raisons à cela, l'une technique, l'autre factuelle. Technique : supposons qu'une femme mette pendant 10 jours le trait (rien vu) en haut et « col haut » en bas. D'abord, c'est impossible physiologiquement. Mais dans un tel cas, en toute logique, un jour sommet serait généré à nouveau chaque jour, effaçant celui de la veille. *sympto* devait éviter ce genre de staccato bizarre. La raison factuelle : le problème n'est pas l'entrée du « col haut » mais l'entrée du « col moyen » : ce signe ouvre la fenêtre et doit l'ouvrir. Mais ensuite la fenêtre de fertilité reste ouverte et ne se ferme plus quand bien même la non fertilité est visiblement de retour.

Afin de modéliser le retour à cette absence de fertilité, une correction doit être opérée. À ce propos, on peut se poser la question de savoir si, pour aider dans cette situation, il est opportun de libérer la phase rose infertile au bout du 3^e jour marqué « col bas » comme sur Sensiplan et Rötzer. Sur *sympto*, cette possibilité n'existe pas actuellement mais la femme est libre d'appliquer cette règle.

Ligne 8. Réglages personnels

Tous ces réglages sont facultatifs, parce qu'ils peuvent se faire à n'importe quel jour du cycle contrairement aux réglages obligatoires au démarrage de chaque nouveau cycle. Venons-en d'abord aux *réglages généraux*. Ils concernent tous les cycles passés et futurs.

Réglages globaux

=> Préservatif et visage du bébé

Ce signe qui caractérise la phase fertile se laisse à tout moment modifier selon vos humeurs et vos objectifs d'observation. Par respect dû aux catholiques, inventeurs de la méthode, ainsi que par respect des femmes sans partenaire et finalement face aux adolescentes, le réglage par défaut affiche le visage du bébé tout au long de la phase bleue (potentiellement) fertile. En revanche, lorsque vous êtes en situation contraceptive, ce signe peut, selon votre choix personnel, être remplacé par le préservatif . Nous n'avons pas de « morale » particulière à défendre à ce propos. Chaque couple doit savoir par lui-même ce qu'il souhaite. Ce réglage permet de mettre cartes sur table.

=> Unité de température : par défaut sur °C, aux USA sur °F (Fahrenheit), peut être modifiée par la femme à tout moment.

=> Mode experte : par défaut, il est désactivé. Il est réservé aux femmes ayant plus de 12 cycles observés. Voir page 109.

=> Envoyer des liens anonymes de mes cycles : dialogue avec le médecin

Cette option est à activer lorsque vous voulez envoyer vos cycles à votre gynéco, sur des forums, blogs ou à vos amies. En choisissant cette option, vous rompez avec la confidentialité stricte, garantie par *sympto*. Mais l'essentiel pour vous est de communiquer vos connaissances du cycle féminin à d'autres femmes et de les y rendre curieuses. Cette option n'est pas nécessaire pour communiquer avec votre monitrice *sympto* qui, par son accès au back-office, suit déjà toutes vos pérégrinations en direct et avec qui vous communiquez par messagerie. Ce dispositif s'inscrit dans la confidentialité absolue. Il

permet aussi à la fondation de réaliser des études scientifiques internes, avec des cycles anonymes.

À la limite, une conseillère qui ne coopère pas avec *sympto* pourrait s'y intéresser sur votre initiative, en recevant vos cyclogrammes à l'examen pour vous aider. Cette monitrice « clandestine » pourrait ainsi profiter indirectement du système sans se montrer solidaire des coûts de développement de l'outil, mais pas moyennant la messagerie, cela s'entend. N'oubliez pas que la plupart des monitrices symptothermiques à travers le monde sont (encore) conservatrices et elles ne se laissent pas persuader facilement par des nouvelles technologies. L'initiative de les convaincre reste entre vos mains. Nous rappelons que dans le cadre d'un suivi avec l'une de nos conseillères affiliées, votre contraception est aussi garantie.

Votre gynécologue devrait absolument recevoir vos cyclogrammes avant votre rendez-vous pour y être confronté. Ici aussi, la communication émane de vous ; ce n'est pas aux congrès de gynécologie, grassement sponsorisés par les laboratoires pharmaceutiques, que le/la gynéco entendra parler de la symptothermie scientifique. Vous pourrez déjà le/la sensibiliser en l'envoyant vers les études cliniques et ainsi éviter qu'il ou elle vous ressasse que la symptothermie ne fonctionne que pour des cycles réguliers.

Cette bêtise est souvent répétée ou mise en avant dans les cabinets médicaux pour, indirectement, dissuader les femmes de chercher une alternative fiable à la pilule. Il apprendra de vous que la symptothermie fonctionne justement pour tous les types de cycles au monde et dans toutes les situations gynécologiques. N'oubliez pas de faire un copier-coller de la lettre du Prof. Rötzer que vous trouverez dans la FAQ 14 de notre site.

=> Présélection de l'heure de la prise de la température

Aussi longtemps que vous prendrez vos prises à la demi-heure près, vous pouvez vous faciliter les entrées en vous mettant sur une heure fixe. Cette simplification n'a pourtant de sens que si vous êtes consciente du fait que tout débordement de cette demi-heure que vous vous offrez nécessite chaque fois une correction manuelle dans le panneau de pilotage. Malheureusement, bien des femmes oublient ce petit détail, pas anodin du tout ; par commodité elles présélectionnent une heure et ensuite elles oublient de vérifier l'heure de la prise. Elles ne remarquent pas qu'une source d'erreur possible s'est infiltrée à cause d'une heure tardive non indiquée sur leur cyclogramme qui perd en fiabilité !

Réglages pour le cycle en cours

Ces réglages peuvent se faire n'importe quel jour : ce sont donc des réglages qui font sens lorsqu'ils sont redéfinis à nouveau dans chaque cycle ou même seulement pour un passage de cycle.

=> Modification du grand JDR : calcul de la phase fertile grâce au

Ce jour marqué est par défaut le jour 0. Ceci signifie que le grand JDR n'a jamais été modifié manuellement. Pendant les 12 premiers cycles, il est fixé sur le jour 6 et il s'ajuste ultérieurement, de manière automatique, soit pour se placer sur un jour plus tardif soit pour vous recalculer avant le jour 6. On voit les modifications sur le cyclogramme : l'ancien grand JDR apparaît en plus clair.

Lorsque vous entrez un chiffre dans la case prévue, ce réglage s'appliquera au cycle suivant. Il est destiné aux symptothermiciennes confirmées qui viennent sur *sympto* et qui veulent conserver leur grand JDR acquis par leurs observations antérieures à *sympto*. Ce réglage peut aussi avoir des fonctions utiles pour la conseillère : il arrive souvent que la

novice qui marque des températures aléatoires dans ses deux premiers cycles observés, se retrouve avec jusqu'à quatre étoiles creuses précédant les trois étoiles pleines. Dans un tel cas, il est probable que la première étoile creuse, qui est souvent due à une mauvaise prise, recale son grand JDR de manière tout aussi drastique qu'inutile. Sans toucher aux cycles, la conseillère pourra alors mettre le D approprié qui s'appliquera dès le prochain cycle.

sympto a repris à la lettre la pratique plus stricte de Sensiplan. Elle consiste à calculer le grand JDR à partir de la première étoile creuse et non à partir de la première étoile pleine, plus incertaine, selon la méthode Rötzer qui tient compte du JS.

Ne connaissant pas la différence entre l'étoile pleine et creuse, Sensiplan doit forcément calculer à partir de la première montée (qu'elle soit une étoile creuse ou pleine). *sympto* s'est aligné ici sur Sensiplan puisque, contrairement à Rötzer, le didacticiel *sympto* accepte des montées sans JS, marquées par les étoiles creuses.

À vrai dire, le calcul du grand JDR selon Rötzer est moins restrictif et, de surcroît, plus physiologique, donc plus juste dans l'absolu mais il nécessite toujours un JS très bien placé, ce qui n'est pas toujours le cas. Dans une telle situation, la conseillère opère en quelque sorte un ajustement Rötzerien en enlevant une ou deux étoiles creuses afin de remettre le grand JDR sur le jour six, voire sur un jour ultérieur. Si pourtant la femme est de nouveau recalée dans un cycle ultérieur au jour 5, 4 ou encore plus tôt, cet ajustement ne sera plus fait et elle conservera la position plus conservatrice.

=> **Mode Billings**  : un mode simplifié utile aussi pour combler de longs passages sans observations

Le mode Billings sur *sympto* est un héritage de la méthode Billings, basée uniquement sur l'observation de l'élixir et du ressenti. Les symptothermiciennes confirmées qui ont des cycles réguliers (pas plus d'une amplitude de 6 jours par année) et qui ont une perception nette de leur élixir, peuvent à la limite se passer des prises de température. Pour cela, elles mettent *sympto* dans le mode Billings dans lequel, dès le 4^e jour après le JS, donc après la phase ovulatoire, les jours s'affichent en jaune. Elles consignent alors uniquement les icônes de l'élixir pour générer un Jour Sommet.

Sans cette intervention manuelle, *sympto* se trouve dans le mode symptothermique et le mode Billings est désactivé car moins fiable. Notez qu'un cycle placé en mode Billings ne sera pas comptabilisé pour le calcul du grand D, basé sur la température.

Pour vous ou la monitrice, ce mode peut s'avérer très pratique lorsqu'on veut compléter des cycles lacunaires passés.

Ce mode peut être activé ou désactivé à chaque cycle. Comment procéder ?

Via le tableau de pilotage, vous activez ce mode dans le cycle à information lacunaire et vous y complétez le JS que vous dessinez de toute pièce par une des quatre possibilités expliquées dans *Les principales combinaisons qui génèrent un JS*, p. 30. Du coup, le cycle se complète par la phase jaune. Même dans la situation totalement fictive, ce changement n'a aucune incidence sur votre sécurité : tout est déjà du passé, plus rien de dangereux ne peut se produire. Il est important de se rappeler que sur *sympto*, vous suivez le temps réel et, en conséquence, vous devrez combler les mois de « vacances symptothermiques ».

Admettons que pour d'autres raisons, vous cessez vos observations pendant quelques années. Mais au moment où l'envie vous prend de vous observer à nouveau, vous ne voulez pas reprendre vos observations par exemple le jour 2 445 de votre dernier cycle

observé : imprimez au préalable vos anciens cycles et effacez ensuite toutes vos entrées pour recommencer à zéro. Cela sera plus simple que de recréer vos cycles en mode Billings. Ou alors, si cela ne vous gêne pas, pour sortir ce cycle délaissé des calculs (qui s'affichent en haut à droite sur votre cyclogramme - cycle le plus court et amplitude), vous le mettrez en pré-ménopause !

En revanche, les phases anovulatoires entrecoupées de saignements ne doivent surtout pas être transformées en cycles véritables en manipulant le mode Billings, si pratique ! Vous fausseriez votre réalité gynécologique. C'est donc après coup, avec un certain recul, que vous pourrez éliminer manuellement vos phases anovulatoires pour ensuite calculer, à la main, votre amplitude. La fonction permettant d'éliminer des cycles à phases anovulatoires n'existe pas encore sur *sympto*... De toute façon, un tel ajustement drastique ne pourrait être fait que par une spécialiste. Ce qui est décisif pour vous est de savoir combien de phases anovulatoires vous aviez par an et non pas de les éliminer.

=> **Autopalpation**  désactivé par défaut

Ce réglage peut même intervenir dans un court passage à l'intérieur du cycle pour simplement vous montrer comment cela se présente sur quelques jours. Nous avons développé la problématique de ce réglage (chapitre « Ligne 4 » p 33 et mode « Allaitement », p.99)

Notice importante : lorsque vous travaillez avec un smartphone qui doit synchroniser les données entre votre téléphone et le compte mère, vous devez bien vérifier si ces réglages sont fait des deux côtés, car une synchronisation de ces réglages spécifiques (Billings, autopalpation et experte) n'est pas garantie.

Le sens des présélections (réglages par défaut)

Il existe des applications sur lesquelles la femme peut présélectionner un nombre impressionnant de réglages. Que faut-il en penser ? D'un côté, le préréglage ne devrait pas diminuer la sécurité, de l'autre, il devrait effectivement améliorer la convivialité. Ces programmes vous demandent des présélections alors que vous connaissez à peine la méthode.

Mais comment se débrouiller au milieu de douzaines de préréglages, par exemple sur les statistiques de la phase lutéale, sachant que les statistiques sont de la poudre aux yeux dans ce contexte ? Des statistiques sur 100 cycles (en dessous, la valeur statistique est nulle) apporterait tout de même un risque supplémentaire car le cycle 101 pourrait apporter une irrégularité. *Nobody knows.*

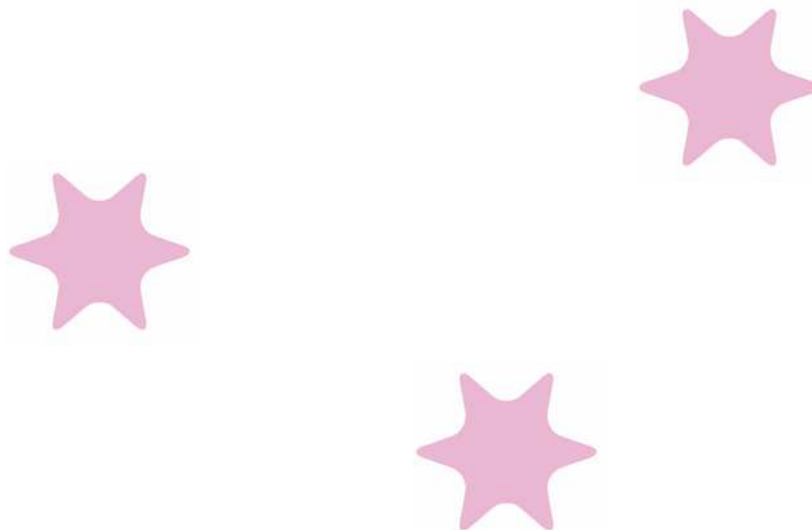
Des novices souhaiteraient une indication de l'heure de la prise de température à la minute près, « ce serait plus précis »... *sympto* a su résister à ces pressions ne menant nulle part si ce n'est à la confusion. Le pourquoi de l'exactitude de la précision à la demi-heure a été mûrement réfléchi. *sympto* veut rendre attentive l'utilisatrice au fait que seuls les écarts plus grands influencent éventuellement sur la prise, encore que tout dépend de la sensibilité corporelle de la femme et de son train de vie. Une autre novice voudrait voir figurer toute une liste de médicaments pour qu'elle n'ait plus qu'à cliquer sur les médicaments qu'elle prend. Franchement, sur *sympto*, seuls comptent les médicaments qui ont une influence directe sur l'évolution de la courbe de température. Vous devez alors indiquer les prises médicamenteuses dans les *Remarques*. Les autres médicaments

prescrits par un médecin doivent en toute logique figurer là où ils ont leur place : dans votre *Profil*.

Une autre nouvelle venue voudrait que *sympto* lui envoie un SMS la veille de la reprise des températures. Est-ce vraiment utile ? Il y a quelques jours en arrière, la même femme a lancé le nouveau cycle qui lui a laissé un message spécifiant de reprendre les mesures dans 6 jours ou alors plus tard, dès l'arrivée de son grand JDR. Une novice qui est censée mettre les gouttes rouges pendant toute la durée des règles reçoit ce message chaque jour à nouveau, corrigé d'un jour. Tous nos efforts ont été conçus pour rapprocher les femmes de leur cycle afin qu'elles vivent dans leur corps et avec leur cycle.

Nous nous opposons à toute forme de mise sous tutelle des femmes par ces programmes mirobolants qui leur font croire qu'elles pourront déléguer leur « problème de cycle » à un dispositif magique à l'instar de la pilule hormonale. De passage sur son compte le jour 5 de son cycle, elle verra « reprise des températures demain » et elle pourra à la limite mettre le réveil dans son téléphone. Avec l'application *sympto* Plus, ces messages se présentent même dans la barre des notifications.

Souvent les femmes nous demandent pourquoi le message « autopalpation des seins » apparaît le jour 6. Ce jour est généralement le plus propice pour détecter à la main les endroits durs ou d'autres anomalies dans les seins. Bref, ce contrôle fait partie intégrante de la prévention contre le cancer du sein et devrait être connu. Le problème de base est le manque de confiance des femmes en leur propre corps, peur redoublée par leur faible connaissance du cycle féminin.



Troisième Partie

sympto pour les expertes

Vous trouverez dans cette dernière partie des subtilités intéressantes pour gagner toujours plus en liberté et en autonomie avec sympto. Vous n'êtes plus en apprentissage et vous pouvez alors découvrir d'autres moyens d'utiliser l'outil en fonction d'une situation particulière.



Le mode Experte, un réglage spécial

Comment simplifier la gestion du cyclogramme de manière optimale ? Vous le pouvez, en effet, dès que vous êtes devenue une experte du déroulement de votre cycle.

Sur *sympto*, nous vous conseillons d'abord de rester dans le mode symptothermique de base, enclenché par défaut. Ainsi vous pouvez vous fier aux huit corrélations indispensables entre élixir et ressenti, éviter les entrées incohérentes et être avertie par des messages d'erreur correspondants. Par exemple, il peut arriver que vous oubliiez d'entrer l'heure de la prise. *sympto* vous le rappellera tout de suite. Inutile d'insister à nouveau sur l'importance de cette indication. En vous pliant à cet exercice, vous entrez simplement les informations qui obéissent aux normes scientifiques de la symptothermie. Sachez que dès le commencement de vos observations, dès le lancement du premier cycle, vous disposerez d'une sécurité optimale. Évidemment, si vous voulez à tout prix laisser en blanc la case « heure de votre prise » ou omettre une autre information exigée, *sympto* ne vous bloque pas, il suffit de cliquer une 2^e fois sur  pour forcer le passage !

Une symptothermicienne en mode experte peut au contraire inventer ses combinaisons à elle comme bon lui semble. Elle ne recevra plus aucun message d'erreur. Une vraie experte n'a plus besoin d'être « rappelée à l'ordre ». S'ajoutent sur la ligne du ressenti interne les trois icônes de l'autopalpation ; du coup, les corrélations chères à *sympto* entre externe et interne s'estompent. Elle peut par exemple mettre  en haut et  dessous, donc élixir filant et clair comme du blanc d'œuf cru et col entièrement fermé. « Quelle incohérence » nous diriez-vous, mais les novices qui se mettent tout de suite sur le mode experte, n'ont pas fini de nous surprendre par les combinaisons les plus étranges. Nous parlons ici d'expérience.

Dans le mode experte, la femme est donc parfaitement libre de combiner les icônes à sa guise. En prouvant son expertise, elle n'entrera plus que les combinaisons qui font sens. Ce sont certainement plus que les 8 possibilités en tout. Mais le but de ce mode n'est pas de l'inciter à multiplier inutilement ces combinaisons mais de lui permettre une économie maximale par rapport à ses entrées, sans être dérangée par des messages d'erreur et surtout sans affaiblir la sécurité contraceptive ou la précision conceptionnelle de l'outil. De surcroît, elle sera beaucoup plus à l'aise.

Sûr et simple : tels sont les mots d'ordre pour *sympto*. Il est dès lors essentiel de comprendre les éléments vitaux pour que le moteur puisse fonctionner correctement sans compromettre l'efficacité de la symptothermie. Sur *sympto*, notre équipe a réussi à créer la toute première synthèse, très exigeante, entre la convivialité, la sécurité et la précision. Nous nous réjouissons de toute amélioration véritable, bien sûr toujours possible et souhaitée, venant de contributions extérieures.

Ces lignes-ci ne concernent pas que vous qui cherchez une compréhension fondamentale de *sympto*, mais tout le monde, hommes et femmes confondus. C'est une preuve de loyauté intellectuelle de la part de notre fondation que de vous dévoiler ces éléments, clairement et distinctement, afin que vous puissiez mieux analyser vos cyclogrammes, démystifier le fonctionnement de *sympto* et mettre entre parenthèses les observations ayant subi une perturbation. Sur *sympto*, c'est vous le pilote !

Les informations suivantes constituent la condition *sine qua non* qui permet à *sympto* de modéliser votre fenêtre de fertilité :

 Les trois gouttes lancent un nouveau cycle à la fin de la zone jaune infertile. Le début du cycle peut aussi survenir au jour de l'accouchement au bout de environ 250 jours jaunes, naissance qui, biologiquement, déclenche un tout nouveau cycle, le cycle d'allaitement ! (ligne 1).

=> Il faut un minimum de 7 prises de températures afin de capter une montée de température, 4 au minimum pour générer la ligne de base verte, et trois étoiles pleines (après le JS) pour identifier la montée.

=> Il faut une des 4 combinaisons d'elixir (voir p. 30) pour générer le JS. L'affichage du  se fait bien entendu tout seul et ne constitue pas une entrée à part.

On ne peut pas raisonnablement programmer un didacticiel de ce genre avec moins de 10 éléments. En même temps, le grand JDR ainsi que les 4 jours très fertiles du cycle suivant peuvent être calculés. Bien entendu, même l'experte chevronnée ne pourra jamais connaître à l'avance le nombre exact de ses entrées futures. En conséquence, elle introduira aussi quelques informations redondantes par rapport au logiciel, surtout si les situations A, précoce, et B, retardée, viennent la surprendre. Ces variantes dépendent du déroulement biologique et psychosomatique de son cycle et non de son excellence ou de sa volonté.

Grâce à ces 10 informations clé, *sympto* peut opérer le double contrôle pour annoncer la phase infertile jaune après l'ovulation, l'application peut vous libérer des prises de température et ouvrir la fenêtre fertile de manière fiable au cycle suivant. Pour vous, tout l'art consiste à ne pas manquer une des 10 entrées essentielles. Pour la novice qui commence à s'observer sans avoir la moindre idée du fonctionnement du moteur *sympto*, ces éléments se compilent tout seuls comme par magie. Mais il n'y a pas de magie !

L'experte se réjouit ainsi de modéliser l'évolution personnelle de son cycle et d'utiliser *sympto* comme son carnet de bord répertoriant les événements phares de son cycle et de sa vie. Mieux une femme parvient à refléter son cycle sur son cyclogramme, qui est un vrai papier valeur lui donnant droit à une monnaie alternative, les « Symptos » (voir notre conclusion), mieux elle se sent dans sa peau. Conséquence : plus ses notations seront fiables, même minimales en mode experte, et plus sa contraception écologique sera sûre.

Il n'est pas conseillé d'activer le mode experte avant d'avoir effectué douze cycles. Pendant la phase d'apprentissage vous avez tout intérêt à alimenter *sympto* par une double ou une triple ration d'informations. Ce n'est pas du temps perdu mais un rendez-vous avec vous-même dans le seul souci de vous accepter et vous aimer comme vous êtes. En règle générale, aux observations techniques s'ajoutent toujours des remarques et des incidents. Transformez votre papier valeur qu'est le cyclogramme en un vrai journal de santé et profitez de l'espace vide vous permettant de placer vos commentaires.

Quelles sont donc les différences entre le mode experte et le mode d'accompagnement (présélectionné par défaut) ?

- Vous vous dérobez aux messages d'erreur, peut-être agaçants, quand bien même vos entrées seraient incohérentes ou fausses.

- En phase bleue pré-ovulatoire, vous ne confirmerez plus l'absence d'elixir par le trait, votre vigilance n'a plus besoin d'être attestée.

- Le deuxième jour après le JS, vous n'aurez plus besoin de confirmer cet événement pendant les deux jours suivants, par le nuage jaune ou le trait. Dans ces cas, *sympto* part du principe que « rien noter » signifie « rien de significatif n'est arrivé », et *sympto* se débrouille avec ce qu'il a reçu comme information.

- Les 8 corrélations indispensables entre les icônes de l'élixir et du ressenti sont désolidarisées.

En bref : même en mode experte, *sympto* est plus précis et exigeant que n'importe quelle symptothermicienne ou n'importe quel programme similaire quand il s'agit d'accepter ou de rejeter une montée problématique ; *sympto* est plus fiable que le regard humain lors du double contrôle ; *sympto* est finalement plus rapide pour indiquer le grand JDR. En revanche, *sympto* ne pourra jamais mettre entre parenthèses une température problématique passée ou ajuster une donnée écoulée. C'est à vous d'apprendre et d'effectuer ce travail comme une symptothermicienne classique qui remplit sa fiche à la main.

Le Jour Sommet, toujours aussi nécessaire

Sur mynfp.de, application mobile basé sur le système Sensiplan, le Jour Sommet se génère sans la confirmation par un élixir à moindre qualité, nuage jaune ou trait. Par exemple, vous mettez un bâton bleu et le lendemain vous ne mettez plus rien. Cette absence d'information pourrait être interprétée comme le constat positif de un ou plusieurs jours sans symptôme de fertilité. C'est précisément le cas sur mynfp.de. Pour une experte, ce genre d'omission pourrait à la limite être acceptable. Sur *sympto* toutefois, même l'experte doit prouver qu'elle a reconnu le JS par le changement radical de son élixir, par une diminution de sa qualité, un dessèchement notable ou par une absence tout court. De cette manière, *sympto* reste proche de l'art de la notation manuelle et de l'interprétation artisanale.

Un événement décisif se produit au cours du cycle : le cycle bascule en quelque sorte. Ce changement est tellement crucial que même l'experte n'aura guère envie de faire l'économie de ce signe supplémentaire. Pour conclure, si mynfp.de a « gagné » en simplicité par une entrée en moins, il n'en demeure pas moins que ce dispositif allemand nécessite une température de plus pour interpréter la montée. Mais nous n'en sommes pas à une ou deux entrées près lorsqu'il s'agit de l'enjeu colossal d'un tel système : parvenir à une efficacité optimale et pouvoir la garantir.

Ajuster un JS grâce à un ressenti

Dans cet chapitre ainsi qu'au chapitre suivant nous dévoilerons les dernières subtilités du langage de *sympto*. À travers ces précisions, nous tentons d'aiguiser votre regard par rapport à d'autres systèmes. Tout d'abord mentionnons qu'il y a souvent une logique physiologique entre les différentes observations créant un JS et, en parallèle, ce qui se passe au niveau interne. La manifestation interne n'est pas nécessaire pour déterminer le JS mais il est bon et rassurant de pouvoir relever une certaine correspondance. Par exemple, une séquence  suivie de —, est reflété sur le plan interne par le ressenti , suivi de .

Voici une illustration :



L'intérêt de cerner de près la séquence interne  et  consiste à pouvoir ajuster, en l'occurrence, une observation externe problématique : par exemple vous avez un  suivi de plusieurs . Lequel des bâtonnets bleus  était finalement le premier nuage jaune  ?

Réponse, la femme repère le petit bâton qui n'est pas « souligné » par un ressenti adéquat, comme dans l'exemple que voici :

      Fin de la fertilité : jour 21

14	15	16	17	18	19	20
					—	
						
						

De prime abord, la femme a généré le JS sur le jour 18. Nous constatons que cette utilisatrice s'est mise dans le mode experte parce que sa combinaison visible au jour 16 (grand bâton + goutte) ne figure pas sur la liste des corrélations standard. Le signe  n'ajoute rien de nouveau, nous l'avons dit ; en conséquence, *sympto* (en accord avec NFP/INER) ne reconnaît pas ce jour 16 comme un JS. La femme avait peut-être l'impression que quelques résidus du  de la veille était toujours là mais il lui semble qu'une sorte de changement radical a eu lieu le jour 16 au niveau ressenti interne et, pour cette raison, elle entre la goutte. Elle voit pourtant que sa température prend l'ascenseur dès le jour 16. Le tableau qui se présente à elle le jour 20, affiche des étoiles creuses le jour 16, 17 et 18. Point capital : est-ce que nous sommes face à une montée précoce ou est-ce que le JS a été identifié trop tard ? Le jour 20, elle devrait ajouter un trait — confirmant le JS mais elle ne le fait pas car dans le mode experte, aucun trait, ne rien mettre, est interprété dans cette position comme un trait ! Le jour 20, elle a réuni suffisamment d'informations pour ajuster son JS, ce qu'elle va faire (voir ci-dessous). Toutes ses modifications seront méticuleusement répertoriées sur le back-office,

permettant une traçabilité et une intervention plus efficace de la conseillère en cas de doute.

Comment procède-t-elle ? En remplaçant deux  et même un  par le nuage jaune  aux jours 18, 17 et 16, elle a pu recalculer son JS sur le jour 15 comme illustré ci-après : la grande vague prime sur l'élixir dans ce cas car marquant le dernier jour le plus fertile. De plus, jour 16, la femme a pu noter « grand bâton » sur le panneau de pilotage, mais peut-être a-t-elle hésité avec le nuage jaune et qu'elle a opté pour l'icône la plus fertile par précaution.

Une fois la correction effectuée, elle reconnaît donc qu'il ne s'agissait pas d'une montée précoce mais bien d'une identification tardive de son JS. Du coup, les étoiles creuses se transforment en étoile pleines et la fenêtre de fertilité est quittée le jour 18 déjà. Cet exemple montre qu'une correction ou un ajustement ne doit pas être fait à un jour près. Avant l'ajustement, la phase infertile aurait été indiquée, mais plus tard, trois jours plus tard exactement, le jour 21. Désormais, son infertilité commence au soir du jour 18.

★ ★ ★ fin de la fertilité : jour 18

14	15	16	17	18	19	20
					—	
						
						

Même une non experte doit être capable d'ajuster un JS douteux. Beaucoup de femmes ont en effet de la peine à déterminer un passage net entre les   et le  à temps. Cette observation peut s'avérer effectivement difficile et elle n'est pas à mettre systématiquement sur le compte d'une mauvaise observation, difficulté courante donc de marquer le JS au bon moment, ni trop tôt ni trop tard. Un JS marqué plus tôt ne diminue en rien la sécurité contraceptive puisque sur *sympto*, il existe un savant jeu entre étoiles creuses et étoiles pleines qui rend le système suffisamment sûr (voir page 57, notre *Tableau à étoiles* pleines et creuses). Un JS indiqué trop tard entraîne pour le couple moins de jours jaunes infertiles et une plus longue phase d'abstinence ou d'utilisation de préservatif. Finalement, *sympto* a été aussi conçu de sorte à tenir compte des désirs masculins et féminins dont une des demandes est d'avoir à mettre le préservatif le moins souvent possible.

Subtilités et nouvelles variantes du jour sommet : autopalpation et ressenti mouillé

Voici la cerise sur le gâteau : grâce à  « autopalpation *haut* » (ceci existe aussi sur NFP/INER) et grâce à la vague  M (mouillée) (seulement sur *sympto* et North West Family Services, Oregon), un JS peut être corrigé ou généré si certaines conditions particulières sont réunies : le JS sera annulé automatiquement et placé sur un jour ultérieur générant ainsi plus de sécurité. Toutefois, *sympto* a toujours besoin d'informations provenant du plan d'observation externe pour rendre explicite une observation interne. Pour cela, sur *sympto*, il n'est pas possible de générer, comme c'est le cas chez Sensiplan, un JS de la manière suivante (sans observation d'élixir) :

									
						1	2	3	
									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Schéma
Sensiplan

Sur Sensiplan, la montée est accomplie grâce à trois étoiles à triangle , peu importe qu'elles soient pleines ou creuses, donc survenant après ou avant le JS. C'est pour cela, dans l'illustration, que nous les avons dessinées par des étoiles pleines, des étoiles décisives qui comptent. Sur Sensiplan, comme cette distinction n'existe pas, toute étoile a la valeur d'une étoile pleine.

Sur Sensiplan, un JS non reconnu sur le plan externe est identifié sur le plan interne, par le passage autopalpation *moyen* à autopalpation *fermé*, jour 16. Ensuite, le JS doit être confirmé durant 3 jours par une autopalpation *fermé*. Cette mesure de prudence est tout à fait compréhensible aussi à partir du système *sympto*. Nous sommes face à des cas plutôt rarissimes : le col se ferme lentement, sur plusieurs jours, ici sur deux jours (15 et 16), ce qui est rare mais soit ! Col moyen signifie clairement col ouvert et un col ouvert signifie potentiellement fertile, toujours. Selon Sensiplan, c'est toujours le dernier signe de fertilité qui ferme la fenêtre, ici, le calcul JS + 3 nous place sur un jour ultérieur, jour 19, par rapport à la troisième montée, jour 17. De ce fait, par mesure de prudence, l'autopalpation retarde l'entrée dans la phase infertile et elle est visiblement censée augmenter la sécurité, selon le principe Sensiplan « ce qui vient en dernier ferme la fenêtre de fertilité ».

Nous serions tentés d'applaudir à cette solution. Mais que se passe-t-il chez Sensiplan sur le plan externe ? Nous ne le savons pas et nous ne trouvons pas d'explications plausibles face à cette absence d'information. Comment aborder cette zone d'ignorance sur *sympto* ? Pour traiter cette question, il nous faut bon an mal an distinguer trois situations totalement différentes et les présenter de manière individuelle :

Situation 1 : les signes fertiles sont perceptibles au niveau externe et ils déclenchent en priorité le JS ; l'autopalpation ne fournit qu'un élément complémentaire pour affiner la situation, principalement elle devrait permettre une observation d'élixir plus précise, c'est sa fonction de base. Si le résultat de l'autopalpation ne contredit pas la détermination du JS avec l'élixir (par un col qui resterait haut/ouvert par exemple), le problème ne surgit pas. C'est le cas souhaitable !

Situation 2 : Sur le plan externe, nous ne voyons que des traits —, l'icône est ici volontairement utilisée dans un but précis : la femme signifie à sympto qu'elle n'a rien vu de cohérent. Peut-être y avait-il un peu d'élixir mais nous ne le savons pas, c'est-à-dire que la femme ne savait pas s'il s'agissait vraiment de l'élixir ou d'une desquamation. Cela arrive plus souvent que l'on pense. Peut-être traverse-t-elle un épisode avec mycose. Sur Sensiplan, lorsque la femme opte pour l'autopalpation, elle ne tient plus du tout compte de l'élixir, cette option servant justement à éliminer la confusion externe.

Sur *sympto* qui permet de combiner élixir et autopalpation, le trait est nécessaire pour refléter cette incertitude externe. La femme peut toujours utiliser le champ *Remarques* pour ses observations externes erratiques. Autrement dit, sur *sympto*, la femme doit absolument confirmer le trait chaque jour se trouvant sur la ligne 3 du tableau de pilotage, donc au-dessus des notations de l'autopalpation et ceci pour permettre à l'autopalpation de déterminer le JS. Ainsi, *sympto* rejoint le système de Sensiplan de tout à l'heure :

				★	★	★			
			🟢	1	2	3			
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
👄	👄	👄	👄	👄	👄	👄	👄	👄	👄
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

sympto déclenche un JS grâce à l'autopalpation, voici donc le phénomène nouveau, dès que les deux conditions sont remplies. **1)** Au jour 14 nous apercevons en haut un trait qui est « souligné » par un signe de haute fertilité, autopalpation position haute. **2)** Au lendemain, au jour 15, figure également un signe d'infertilité, un nuage jaune ou, ici, — le trait, mais il est « souligné » par autopalpation position moyenne. Grâce au trait (ou nuage jaune), ces deux signes autopalpation haut vers moyen dénotent un changement drastique et le JS peut s'afficher la veille, jour 14. *sympto* n'attend donc pas la fermeture complète du col, pour indiquer le changement comme sur Sensiplan. *sympto* se contente de repérer un passage du « très fertile » à « moins fertile ». Notons bien ce n'est jamais ce signe « moins fertile » qui déclencherait le JS à lui tout seul ; il faut en plus qu'il se combine avec le signe de l'infertilité sur le plan externe, le trait ici (ou le nuage jaune) : plus subtil qu'on ne croirait ! Dans une telle situation, *sympto* libère 2 jours plus tôt, jour 17, que l'interprétation Sensiplan.

On nous formulera la critique suivante : *sympto* ne prend-il pas des risques inconsidérés ? Ne faut-il pas attendre un col bien fermé pendant 3 jours ? Non, absolument pas. Parce que la femme qui n'a observé rien de révélateur sur le plan externe, même en retirant ses doigts du vagin, malgré toute son autopalpation ! Inutile d'attendre le col fermé ; une fertilité possible ne serait pas grande. Cette information cruciale fournie par le niveau externe manque chez Sensiplan. Encore une fois et pour éviter tout malentendu : une fertilité prononcée ne peut se manifester si le trait se répète sur plusieurs jours d'affilée et que l'élixir reste indéchiffrable.

Voici un argument supplémentaire : les systèmes Sensiplan et *sympto* se partagent l'indication du JS habituel par les mêmes combinaisons (voir les 8 corrélations plus haut page 82), par exemple un — sur la ligne supérieure, « souligné » par la goutte bleue 💧 qui, justement, exprime un reste de fertilité, génèrent fréquemment un JS et chez *sympto* et chez Sensiplan. Sur *sympto*, cette goutte bleue a exactement la même valeur que autopalpation moyen 🍷. D'emblée on ne voit pas pourquoi sur Sensiplan, le JS n'est pas

généralisé par le passage du col haut au col moyen et ce à plus forte raison que Sensiplan nécessite toujours une sécurité supplémentaire, celle d'une montée thermique aboutie, afin d'annoncer la phase infertile. Sur *sympto* nous avons une montée qui est interprétée selon les conditions plus astreignantes telles qu'elles ont été formulées par Rötzer (voir le tableau des étoiles pleines et creuses page 57), avant d'effectuer le double contrôle.

Voici encore un argument de taille en faveur de la solution de *sympto*. Dans Sensiplan, lorsqu'un véritable JS, généré par de l'élixir et son changement, se termine plus tôt que les 3 jours à col fermé, c'est le JS + 3 traditionnel qui l'emporte et qui ferme la fenêtre également plus tôt (bien entendu pour autant que la 3^e étoile pleine ait pu être identifiée) !

L'autopalpation ne peut livrer des résultats concluants seulement si les cryptes du col sont intactes, si elles n'ont pas été abîmées par une opération. Là où il n'y a plus d'élixir du tout, la fécondité naturelle a sensiblement baissée. Quoiqu'il en soit : *sympto*, dans une telle situation, trouverait à la limite une interprétation basée sur la température seule (les 5 étoiles creuses) et ne se laisse pas si vite perturber par des entrées fautives. Cette qualité augmente aussi sa convivialité.

Nous en arrivons à la **situation 3** : ce cas se produit en effet régulièrement sur *sympto*. L'autopalpation remplit ici exactement sa fonction : elle permet de parvenir à une meilleure perception de l'élixir. *NB : le premier JS est remplacé mais apparaît encore en vert pâle pour montrer le déplacement.*

J 12	13	14	15	16
				
				
+				
				
Ou encore				
				

Au lendemain du premier jour JS (placé au jour 14), donc au jour 15, la femme a introduit  *col haut* (ou alors un M du ressenti interne  *mouillée*). Les deux signes indiquent une haute fertilité. Au-dessus de ces signes à haute fertilité est placé un nuage jaune, suivi le lendemain, jour 16, par un deuxième nuage jaune. Le Jour Sommet est placé sur le jour 14 mais arrivée au jour 15, la femme place à nouveau *col haut*. En l'occurrence, elle a placé *col haut* en dessous du nuage jaune, ce qui, physiologiquement, n'est pas tout à fait cohérent. Peut-être y avait-il une *légère diminution de la quantité d'élixir* et la femme aurait pu placer un . Très souvent, les femmes interprètent la diminution de la quantité comme le changement radical et se trompent ainsi. Car le changement doit être qualitatif et correspondre aux attributs, distinguons donc strictement entre le *crémeux, épais ou blanchâtre* d'une part, symbolisé par , qualificatifs qui montrent que le cycle est en phase pré-ovulatoire et, d'autre part, entre le *visqueux, collant, jaunâtre, cassant post-ovulatoire*, symbolisé par .

sympto a corrigé un JS du jour 14 grâce à une entrée du col haut (ou grâce à un ressenti mouillé M) sur lequel était placé un nuage jaune, jour 15. Mais ce nuage jaune se répète le lendemain, jour 16, ce qui confirme clairement une situation infertile. Dans ce cas spécifique, le ressenti interne ou le col haut apporte une précision substantielle par rapport

à l'observation externe en décalant le JS du jour 14 au jour 15. Il en résulte une meilleure sécurité.

Le mot de la fin

Nous vous remercions pour votre lecture de ce manuel qui représente l'essentiel de la Symptothermie Moderne et Scientifique développée par la Fondation SymptoTherm.

Si vous n'avez pas été suivie par l'une de nos conseillères durant la phase d'apprentissage, nous vous encourageons vivement à valider vos observations ou vos 12 premiers cycles par une consultation. Vous pourrez alors passer en mode experte et nous pourrons même vous délivrer votre attestation de compétence ! Votre conseillère vous dévoilera aussi d'autres subtilités, particulière à votre cycle, qui vous permettront de continuer à vous observer en toute sécurité, et avec le minimum d'entrées.

Rappelez-vous, sur *sympto*, c'est vous êtes au volant. Alors restez prudent(e) et n'oubliez pas de réviser régulièrement votre code de la route ;-)

Nous souhaitons à toutes et à tous une excellente pratique de la symptothermie !



Conclusion

I have a dream : Symptos



Les clientes de *sympto* reçoivent chaque jour un nouveau Symptos qui est une monnaie alternative.  ne connaîtra jamais de krach boursier !

Car à chaque ovulation, votre cycle génère une nouvelle vie. C'est votre valeur féminine qui en est la cause. Vos ovules sont comparables à l'or qui se cache sous les rocs et dans les sables. Du jour où vous vous observez sur sympto.org, c'est comme si vous trouviez des grains d'or cachés. Ces observations vous permettent de connaître les jours fertiles et très fertiles (près de l'ovulation) ou infertiles de votre cycle. Ce travail vous donne droit à une somme d'argent. Elle équivaut à 1 Symptos, représenté par .

Le cours de cette monnaie est fixé par la Fondation SymptoTherm. Il est actuellement à 1 Euro (1  = 100 Symptolinos = 1 Euro).

Sur ce site et grâce à vos , vous pouvez acheter des produits (biens et services) que vous trouverez et mettre vos propres produits/services en vente. Vous pouvez aussi combiner une offre en  avec la monnaie locale : par exemple, vous offrirez un hébergement pour 15  la nuit et par personne et vous demandez un complément en euros pour les frais, la nourriture, le nettoyage ou la formation que vous donnez, etc.

Vous ne pouvez pas retirer des  en cash.  est une monnaie « scripturale » qui existe seulement sur votre compte, mais, grâce à Internet, cet argent est disponible partout. Vous pouvez faire des échanges commerciaux et culturels avec les femmes du monde entier. Elles possèdent les mêmes  que vous grâce à l'observation de leur cycle et parce qu'elles sont aussi membre de sympto.org comme vous.

Aussi longtemps que vous testerez sympto.org gratuitement, vous n'aurez pas de . Mais dès que vous êtes cliente, vous recevrez vos . Comment cela se passe-t-il ? Avec l'achat de 2 Pâquerettes (60 jours de suivi personnel), vous recevez en contrepartie tout de suite vos 60 , avec l'achat de 2 Pâquerettes, le double et ainsi de suite. Avec l'achat d'une Marguerite (accès illimité) vous recevez 1  par jour, un total de 365  par an et ainsi de suite.

Sur le marché de  vous négocierez le prix définitif, les modalités de paiement et d'envoi entre vous en assumant l'entière responsabilité du bon déroulement de l'achat ou de la vente. Sauf exception (voir FAQ 6 de Symptos) notre Fondation n'intervient pas dans le déroulement de vos transactions.

Incroyable mais vrai : d'où vient la valeur des  ? Vos ovaires constituent deux coffrets à trésor contenant à la naissance entre 200 000 à 300 000 perles rares : les ovules. Ces germes de vie ne se renouvellent plus ultérieurement, elles vieillissent avec vous et diminuent avec l'âge (donc il y en a qui meurent). Toutefois, pour couvrir toute la phase fertile de votre vie, il vous en reste bien assez. Vos ovaires ne produisent qu'entre 400 à 450 ovulations. Comparée à la production des millions des spermatozoïdes chaque jour chez l'homme, votre ovulation reste un événement rarissime qui mérite toute votre protection (et celle de l'homme !). Sa richesse est portée au grand jour grâce à vos cyclogrammes que vous engendrez par vos observations. C'est pourquoi, sur votre cyclogramme, à droite, vous verrez un grand  ! Une fois imprimé, il se présente comme un billet de banque !

1. Pourquoi créer une nouvelle monnaie, Symptos?

On entend souvent que la pratique de la symptothermie est « trop compliquée » et « pas assez sûre pour éviter les grossesses non désirées », donc à mettre aux oubliettes. Toutes les personnes – pas besoin de les nommer, vous en rencontrez un peu partout – qui prétendent ceci, devraient à la rigueur plaider pour un retrait immédiat du permis de conduire chez les femmes. Conduire une voiture est bien plus compliquée et plus dangereux. C'est aussi beaucoup plus cher que d'utiliser sympto.org. Face à l'absurdité de ces préjugés, la Fondation SymptoTherm réagit avec la [monnaie Symptos](#). Organisation d'utilité publique, elle cherche à rendre plus attractif l'apprentissage et la pratique de la symptothermie par quelque moyen que ce soit : le développement du site et du didacticiel sympto.ch, des publications de livres sur une « autre sexualité » (voir shop), [la militance](#), etc. Symptos la monnaie devraient rendre évident le fait que le cycle vaut la peine d'être observé sérieusement et que cette observation favorise le bien-être féminin, la santé sexuelle et reproductive ainsi que la relation homme-femme.

2. Qui, au fond, détermine la valeur d'une monnaie comme le dollar, l'euro, etc.?

Autrefois, la monnaie était liée à une valeur solide et reconnue par tous comme l'or (1 Dollar valait x grammes d'or fin). Le mot « argent » renvoie bien à un métal précieux ! Mais depuis les accords de Breton-Woods, États-Unis, en 1971, la valeur de chaque monnaie n'est plus que déterminée par son taux de change, donc par la monnaie des autres pays, amis et ennemis ! Par exemple, 1 Franc Suisse ne vaut plus rien en lui-même, mais seulement par rapport au montant qu'il permet d'acheter en euros, dollars, etc. Si l'euro par exemple monte par rapport au franc suisse, ce dernier se déprécie et vice-versa. La monnaie d'un pays ne vaut plus rien en soi. Nous sommes tous interdépendants matériellement (pas seulement spirituellement). C'est tellement simple qu'il est difficile de le comprendre au début ! Tous les hommes et femmes de la terre sont ainsi reliés solidairement par la monnaie. Le plus grand ennemi politique devient ainsi notre « prochain » que nous ne pouvons pas ne pas respecter. La valeur monétaire provient de la confiance qui lui est conférée par les autres pays. Ainsi, pour renflouer ses caisses, la Banque Nationale Suisse vend son « or de réserve » qui ne lui sert plus de réserve, pour acheter de la monnaie étrangère, des « devises ». Toutes les monnaies de notre planète sont ainsi fatalement interdépendantes. Ces interdépendances forcent tous les pays à une grande solidarité qu'ils le veuillent ou non : une monnaie qui s'érode par une inflation galopante risque d'entraîner aussi les autres monnaies dans sa chute. Les dernières crises en date : les subprimes, la Grèce, d'autres à suivre !

Lorsque une monnaie en difficulté ne pèse pas trop lourd sur le plan mondial, la crise peut être endiguée, notamment par les banques centrales qui peuvent diminuer ou augmenter le taux d'intérêt de base ou restreindre (ou augmenter) temporairement la masse monétaire. Mais imaginez que le Dollar américain, par des mécanismes boursiers incontrôlables comme la grande crise en 2008, perde subitement une grande part de sa valeur. Une telle crise entraînerait toutes les autres monnaies à la catastrophe. Bien sûr, personne n'y verrait son intérêt, même pas les musulmans intégristes, car ils possèdent des milliards de Dollars. N'empêche que ce scénario peut arriver un jour. Dans une telle situation, Symptos s'en sort indemne : vous pourrez toujours acheter des mangues à une Africaine et la payer avec vos Symptos, exprimer ainsi votre solidarité humaine et vous procurer le minimum vital par votre réseau que vous trouverez sur le site Symptos. En fin de compte, c'est donc vous, toutes les utilisatrices de sympto.ch qui créez la valeur du Symptos. La Fondation ne fait que vous suggérer une valeur familière en vous mettant aussi à disposition un outil, ce site, pour bien gérer vos Symptos. Toute proportion gardée, pour vous enrichir, vous pouvez demander à sympto.ch d'augmenter la valeur du

Symptos, par exemple 1 Symptos = 10 Euros. Si vos demandes correspondent à une volonté générale, la Fondation s'y conformera. Cela dépend de ce que vous voulez vraiment échanger et le prix que vous êtes prêtes à payer. Il ne sert à rien de fixer 1 Sympto à 10 euros si ensuite vous le bradez pour des objets de moindre valeur. Ce serait alors vous, la cause d'une inflation galopante !

3. Pourquoi cette bourse s'adresse-t-elle d'abord aux femmes ?

Symptos exprime la solidarité entre les femmes pour tout ce qu'elles entreprennent. De plus, dans le contexte de sociétés encore patriarcales, où la femme dépend de son mari financièrement, Symptos donne aux femmes une opportunité d'avoir des échanges autonomes, sans intervention de leur mari, tout en laissant à ces derniers la garantie que cela n'occasionnera pas un contact avec d'autres hommes échappant à leur contrôle... Dans les sociétés penchant plutôt (en tout cas en apparence) pour l'égalité des sexes, il serait au contraire mieux vu de ne pas exclure les hommes du jeu. Car une telle participation les obligerait à mieux connaître le cycle féminin et à s'y impliquer. Pour conserver l'intimité complète entre les femmes et pour les encourager à échanger des informations sur leur manière de faire des observations, Symptos ne s'adresse d'abord qu'aux femmes.

4. Pourquoi les Symptos ne génèrent-ils pas d'intérêts ?

Symptos n'est pas une monnaie de placement ou de capitalisation ordinaire, une monnaie qui entre en concurrence avec d'autres sur le marché mondial, mais une monnaie strictement complémentaire qui a pour seul but de favoriser la solidarité non compétitive entre les humains et de faciliter la circulation des biens et des services dans l'esprit du livre *The Future of Money : Creating New Wealth, Work and a Wiser World*, de Bernard Lietaer, Éd. Century, London 2001. Pour cette raison, les Symptos ne donnent pas droit à des intérêts. Au contraire, la fondation peut imposer un intérêt négatif sur les Symptos thésaurisés afin de stimuler les échanges.

5. Quelle différence entre Symptos et les autres monnaies complémentaires ?

Contrairement au SEL (Système d'échange local, en France), au WIR (en Suisse) ou au Time Money (aux USA), le marché Symptos n'est pas confiné à une région spécifique du monde et, contrairement au JEU (Jardin des échanges universels, France), Sympto ne nécessite pas de carnet de compte réciproque, ce travail étant effectué automatiquement par la Banque de Symptos.

6. Pourquoi la banque Symptos peut-elle intervenir dans les transactions ?

Dès que les montants de transactions dépassent un certain niveau, celui-ci étant déterminé par la Fondation, SymptoTherm se réserve le droit de demander des frais de transaction qui seront payés sous forme de suivi (abonnement). Le paiement de ces frais ajoute le montant correspondant en Symptos sur le compte de l'utilisatrice.



Vue sur le back-office

Voici comment votre conseillère prend connaissance de vos questions

Testeuse Adresse: United Kingdom Email: Testeuse@gmail.com Bonjour ma conseillère, C'est donc ici sur cette messagerie que je peux vous poser toutes mes questions sur ma santé et mon cycle! Génial! J'essaye de manger correctement, mais avec mon travail ce n'est pas évident. Je travaille de 10H à 15H, sans pause midi, du coup je mange beaucoup au petit déjeuner, et je grignote en rentrant. Mais j'essaye de manger beaucoup de légumes et de fruits, des laitages et des céréales, des légumineuses. Je suis quasiment végétarienne. Je ne cuisine pas de viande, mais j'en mange si mon ami en fait. Bon weekend, Testeuse	Profil complet Thermomètre Cyclotest Lady Precision 2 chiffres après la virgule (0.01 °C) Naissance 1986 (~ 27 ans) Taille 164 cm (5 pieds 5) Poids 58 kg (128 pounds) Ménarche 13 ans Prise de pilule sur plusieurs périodes, depuis mes 17 ans. Je suis passée sur une pilule de plus en plus légère car je ne les supportais pas. J'ai fini avec un stérilet cuivre (2008 - 2009) qui ne me convenait pas non plus, je ressens une gêne. Je n'ai jamais été enceinte. Remarques perso Icone fertilité  Experte Non Cycles publics Oui Degrés Celsius
Bonjour et bienvenue sur sympto! Je suis votre conseillère qui vous accompagne pas à pas sur votre voyage et me réjouis de voir vos premières observations sur le cyclogramme que je peux consulter ici à côté de votre profil et votre question. La question alimentaire est centrale pour la symptothermie, on verra cela en détail plus tard. Excellent WE vous aussi Anna, conseillère sympto	

Pour aller plus loin

Les concepteurs la méthode de ce manuel :

R. Harri WETTSTEIN, Dr en psy., MBA, MA, philosophe,
secrétaire de la Fondation SymptoTherm. harri-wettstein.de
info@symptotherm.ch - Tél. +41 21 802 44 18

Christine BOURGEOIS, conseillère symptothermique INER (Pr Rötzer),
présidente de la Fondation SymptoTherm - christine@symptotherm.ch
Tél. +41 21 802 37 35

Les ouvrages les plus importants sur la symptothermie en français :

- *L'Art de vivre sa fertilité. Méthode sympto-thermique de régulation des naissances*, Josef Rötzer/Elisabeth Rötzer.

Manuel classique de la méthode Rötzer. Il existe depuis 30 ans, toujours remis à jour, en 16 langues. Disponible sur sympto.org

- *Que se passe-t-il dans mon corps : guide à l'usage des jeunes filles*, Elisabeth Raith-Paula, Éditions Favre, Lausanne.

La meilleure entrée en matière pour le jeune public avant de commencer la symptothermie. Disponible sur sympto.org

- *Sympto Basic* : cahier de symptothermie moderne, Angela Walder-Lamas, Pryska Ducœurjoly (2017, Ed. Fondation SymptoTherm). Disponible sur sympto.org

Un résumé du manuel *La Symptothermie complète*, à l'attention des débutantes.

Sexualité:

- *Sandra et Timmy : une autre sexualité, racontée aux jeunes et moins jeunes, hommes et femmes*, R. Harri Wettstein, Éd. SymptoTherm, Lully, 2006. Disponible sur le shop de *sympto* et sur Amazon.

Études scientifiques sur blog.sympto.org

- Études comparatives entre les applications dédiées à la fertilité et réalisées par la fondation SymptoTherm
- Étude comparative entre les applications dédiées à la fertilité par le groupe FACTS
- Études sur la fiabilité de la symptothermie (voir aussi sur sympto.org > Études)

Cyclogramme vierge

[illegible]

Index lexical

Pratique à la main.....	4, 8, 10, 31, 35, 37, 61, 92, 106
Abstinence.....	19, 43, 51, 87, 89
Allaitement.....	10, 24, 48, 91, 93-102
Amplitude du cycle.....	4, 45, 93, 105, 106
Apprentissage (phase d').....	2, 9-11, 13, 14, 38, 41, 59, 71, 73, 77, 91, 110, 120
Arrêt de la pilule.....	55
Autonomie.....	2, 8, 11
Autopalpation.....	16, 43, 48-50, 78, 79, 81, 82, 84-86, 96, 99, 101, 102, 106, 114-116
Autopalpation des seins.....	107
Back-office.....	58, 63, 103, 112, 118
Bâtonnets LH.....	27
Calendrier (méthode du).....	9, 13
Candida.....	50
Causes d'infertilité.....	22
Chercheurs catholiques.....	19
CLER.....	14, 56
Col de l'utérus.....	7, 16, 20-22, 37, 43, 76, 84, 90
Conseillère.....	2, 11, 13, 18, 22, 43, 46, 50, 69, 70, 82, 93, 96, 100, 104, 105, 113, 118
Contraception écologique.....	8, 9, 17, 19, 64
Contraception hormonale.....	37, 43, 93
Contraception naturelle.....	19
Corps jaune.....	21, 23, 26, 85
Couple.....	11, 12, 16, 18-22, 32, 41, 43, 51, 89-91, 103
Creative Commons.....	128
Cryptes du col de l'utérus.....	20, 41, 37, 80
Cycle le plus court.....	4, 10, 45
Cycle monophasique.....	48
Cycles irréguliers.....	17, 18, 37, 45
Cyclogramme.....	4, 11, 23, 25, 30, 31, 34, 40-43, 45, 46, 58, 60, 63, 72, 83, 92, 95, 98-100, 104, 110
Da Vinci Code.....	13, 54, 55, 59
Désir d'enfant.....	21, 22, 30-32, 45, 75, 83, 87, 89
Desquamations vaginales.....	49, 76-77, 96
Deuxième ovulation.....	37, 47, 76
Diaphragme.....	19, 44, 87, 90
Didacticiel.....	8, 10, 11, 17, 100, 110, 120
Dispositif médical.....	9, 13, 63
Double contrôle.....	16, 17, 36, 39, 40, 42-44, 46-48, 54, 55, 59, 80, 89, 100, 110, 116
Église catholique.....	10, 91
Élixir.....	16-17, 20-22, 26-32, 35-38, 41, 43, 47-50, 58, 59, 61, 67, 76-78, 80, 82-86, 94-102, 105, 111, 116
Étoile creuse.....	4, 42, 43, 54, 55, 57, 58, 61, 105
Étoile pleine.....	25, 41-43, 45, 46, 54, 58, 61, 105, 114, 116
Faux négatifs.....	56, 88
Fécondation.....	20, 21, 45, 46, 48
Fenêtre de fertilité.....	4, 9-11, 16, 17, 20, 27, 29, 30, 35-37, 39, 42, 46-48, 61, 80, 102, 110, 113, 114
Fièvre.....	72, 74
Follicule.....	16, 21, 22, 26, 33, 98
Fugue de Bach.....	39, 40, 55, 57, 61
Goutte bleue.....	35, 81, 82, 115
Grossesse.....	10, 21-24, 46, 48, 64, 87-89, 91, 93
Homme.....	2, 8, 11, 18, 21, 22, 51, 87-89, 90, 121
Hormone FSH.....	16, 26, 101
Hormone Œstrogènes.....	9, 16, 26, 66, 80, 94, 101
Hormone HCG.....	21, 22
Hormone LH.....	16, 26, 27
Hormone Progestérone.....	21-23, 25, 26, 29, 37, 47, 59, 66, 75, 77, 80, 83, 101
Hormone Prolactine.....	93-94, 101
Hypofertilité.....	21, 22
Incidents.....	71-74, 92

INER.....	14, 37, 55, 56, 70, 81, 112, 114, 122
Infection.....	49, 50, 90
Infertilité féminine (voir aussi hypofertilité).....	59
Jour Döring-Rötzer (JDR).....	10, 33-35, 104, 110
Jour problématique.....	54-61, 70
Jour Sommet.....	22, 26, 29, 31, 37-39, 42, 55, 57, 61, 73, 96, 97, 100-102, 111, 114, 116
Jours roses infertiles.....	34, 36, 65, 81
Jours bleus très fertiles.....	17, 29-32, 45, 83, 110
JS.....	13, 22, 26-31, 37-39, 42-47, 49-50, 54-58, 77-78, 80-83, 85-86, 97-99, 101-102, 105, 110-116
JS + 3.....	30, 39, 41, 102, 114, 116
JS + 4.....	31, 97-98
Fugue de Bach.....	39
Ligne de base verte.....	25, 33, 43-46, 54-55, 58, 61, 66, 69-71, 73-75, 100, 110
Luteinized Unruptured Follicle (LUF).....	22
MAO.....	19
Messages didactiques.....	10-12, 65
Méthode Billings (voir aussi mode Billings).....	11, 33
Méthode des températures.....	33, 48, 56-58, 71
Méthode Ogino.....	9, 13
Mise entre parenthèses des températures.....	9, 46, 73-74
Mode Billings.....	31, 33, 48, 64, 102, 105
Mode experte.....	43, 81-82, 103, 109-112
Montée précoce.....	34, 42-43, 46, 55, 112-113
Montée tardive.....	35, 45-46
Montées anormales.....	71
Montées thermiques annulées.....	58
Mynfp.de.....	13, 111
Mythes sur le cycle.....	16, 23, 38, 47
Nidation.....	22-23, 46
North West Family Services.....	114
Notifications.....	107
Objectif (d'observation).....	4, 42, 44-45, 63-64, 89
OMS.....	16
Outil didactique.....	13, 63
Ovulation.....	9-11, 16-17, 20-23, 25-26, 33, 37-38, 45-48, 56, 58-59, 73-75, 77, 81, 93-94, 97-99, 101, 110
Ovule.....	21, 37-38, 46, 81
Papier hygiénique.....	27
Périnée.....	27
Pertes blanches (voir Desquamations vaginales, PIB).....	
Phase bleue.....	10, 45, 47, 65, 74, 81, 87, 89, 96, 103, 110
Phase infertile rose.....	17, 34, 99
Phase jaune.....	23, 34, 56, 65, 66, 83
Phase lutéale.....	22, 26, 58, 59, 77, 106
Phase rose.....	77, 81, 87, 97, 103
Phases anovulatoires.....	48, 106
Pic LH.....	26
Pilule.....	12, 34, 36, 41, 48, 55, 63, 64, 91, 104, 107
Pilule du lendemain.....	72
Planification familiale naturelle.....	19
Plateau bas.....	25, 43, 61, 70, 73, 74
Plateau haut.....	22, 23, 25, 94, 97
Poussée œstrogénique.....	76, 83
Pratique du retrait.....	64
Pré-ménopause.....	18, 47, 48, 81, 93, 101, 102, 106
Préservatif.....	18, 19, 41, 43, 44, 51, 70, 87, 88, 90, 91, 103
Profil d'infertilité de base (PIB).....	96, 99
Rapport sexuel.....	22, 87
Réglages.....	34, 50, 60, 63, 69, 84, 87, 93, 103-106

Règles (menstruations).....	23, 47, 63, 65-67, 80, 94, 99
Remarques.....	24, 68, 72-75, 82, 92, 95-96
Ressenti.....	4, 14, 27-30, 35-36, 38, 61, 79-84, 112, 114, 116
Rötzer (Josef).....	10, 11, 14, 24, 25, 33, 37, 39, 43, 46, 54-56, 58, 66, 70, 84, 86, 103-105, 116, 122
Saignements intermenstruels.....	16, 47, 94
Sécheresse.....	17, 27, 80
Sécurité contraceptive.....	10, 11, 13, 18-19, 25, 43, 50, 66, 87-88, 93-94, 97, 99, 101, 109, 113
Sensiplan.....	13, 14, 37, 39, 44, 46, 55, 56, 58, 61, 81, 84, 103, 105, 111, 114-116
Slow sexe.....	89
Smartphones.....	8, 14, 17, 25, 106
Spermatozoïdes.....	20-22, 29, 37, 50, 76
Statistiques.....	9, 32, 64, 106
Store (applis mobiles).....	9, 13
Stress.....	9, 11, 16, 23, 48, 71, 92
Symptos.....	110, 119-121
Symptothermie.....	8-14, 16, 17, 19, 21, 37, 59, 60, 104, 120, 122
Symptothermie scientifique.....	2, 8, 13, 104
Syndrome prémenstruel.....	92
Tableau complet à étoiles.....	57
Température.....	8-9, 13-17, 21-25, 34-39, 43, 46-48, 54-61, 66-70, 74, 92, 94, 97-99, 103- 104, 110-112, 116
Température au réveil.....	25, 36, 71, 94
Température basale.....	25, 71
Températures perturbées.....	73, 74
Températures problématiques (voir Jour problématique).....	
Températures trop basses.....	72, 74
Tentative d'ovulation.....	47, 75
Test d'ovulation.....	32
Test du verre d'eau.....	50
Thermomètre.....	4, 18, 25, 68, 71, 86
Trois gouttes.....	46-47, 58, 63, 65, 93
Trompes de Fallope.....	20
Visage du bébé.....	41, 70, 87, 103





Licence et conditions de reproduction du manuel

Soucieuse de libérer l'information sur la symptothermie auprès du grand public, conformément aux objectifs de la Fondation, cet ouvrage est placé sous licence Creative Commons Attribution 4.0 International ([CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)).

Le titulaire des droits autorise toute utilisation de l'œuvre originale (y compris à des fins commerciales) ainsi que la création d'œuvres dérivées, à condition que la paternité soit citée.

Vous pouvez donc copier et redistribuer ce texte sous la mention suivante :

**La Symptothermie complète, CC-BY Fondation SymptoTherm,
H. Wettstein, C. Bourgeois, P. Ducœurjoly.**



Version 2.0 (février 2018)

Mise en page et corrections :

Pryska Ducœurjoly, Marylise Kristol, Présence Bouvier

Couverture : STL Design, Lausanne

Dans son célèbre roman, le *Da Vinci Code*, Dan Brown prétend révéler l'existence d'un secret révolutionnaire qui donnerait enfin leur place aux femmes dans une société encore bien trop sexiste. Ce code, on le cherche en vain dans cette fiction... Or il existe une connaissance cachée qui permettrait d'accéder à une nouvelle conscience de la nature humaine : **il s'agit du code du cycle féminin !** Transmis et perfectionné par **sympto**, ce savoir fondamental, encore confidentiel, est un puissant moyen d'émancipation de la femme et des couples.

La révolution de demain, la paix des sexes, la libération des femmes, l'équilibre démographique, seront faits par celles et ceux qui, au lieu de se laisser séduire par les hormones de synthèse, gagneront leur véritable autonomie grâce à la symptothermie, une méthode qui propose également **une base inédite pour la relation de couple.**



*Eve tend à Adam le fruit de la grenade,
symbole de la fertilité*

***Vous tenez entre vos mains
un véritable code secret
à l'usage de la femme et du couple !***

*La Fondation **SymptoTherm** a pour mission le soutien de projets favorisant l'autogestion de la santé en particulier dans le cadre de la meilleure connaissance du cycle féminin, de la sexualité et de l'application de la méthode symptothermique de régulation des naissances. La Fondation SymptoTherm est placée sous l'autorité de surveillance de la Confédération suisse.*