

UNE CONTRACEPTION SANS HORMONES, (NI STÉRILET)

C'EST POSSIBLE

5 étapes pour comprendre ton corps, sortir des hormones et choisir une méthode naturelle (et fiable)





TU NE VEUX PLUS
DE TA

CONTRACEPTION

...

MAIS COMMENT
TU FAIS
MAINTENANT ?



Bienvenue dans ton Guide pour
comprendre qu'il existe une **alternative** à
ta contraception actuelle !

Spoiler alert: il n'existe pas **QUE** la pilule ou le stérilet

Mon objectif est clair : vous apporter des éléments
concrets sur cette **méthode de symptothermie**.

Comment sortir des hormones sans paniquer
(ni tomber enceinte)

Découvrir la symptothermie pour **gérer ta fertilité**
(simple, fiable et efficace)

ET SI C'ÉTAIT LE DÉBUT ?

Moi c'est Laura, une femme comme toi qui s'est posée 1000 questions sur **sa contraception.**

Et si tu es ici, c'est sûrement que **toi aussi ..**

J'ai traversé cette phase de flou, d'agacement, d'**incompréhension**, que personne ne semblait comprendre.

Cette sensation qu'**aucune** contraception ne convenait à mon corps et **je n'avais plus de solution.**

La sensation d'être seule et me demander:
“Ok, mais je fais quoi et comment maintenant? “

Ce guide, je l'ai écrit **pour toi**.
Pour t'expliquer ce que j'aurai aimé qu'on me
dise, **sans tabou, sans pression**.

Pour t'aider à comprendre **ton corps, ton cycle**.

Pour te montrer que c'est **possible** de faire
autrement!



CHAPITRE 1 : ET SI C'ÉTAIT TA CONTRACEPTION ?

Il y a plusieurs années je prenais la pilule, pas vraiment par choix mais par **non connaissance**



(la **pilule** ou le **stérilet** ?)

Mais mon corps n'en a accepté aucune.

Douleurs, saignements sur plusieurs semaines, acnés, et une humeur terrible, je ne me reconnaissait plus

Après avoir essayé de multiples sans me sentir mieux, j'ai donc **décidé de ne plus vouloir** prendre la pilule.



Je suis donc passée à quelque chose de dit "**plus naturel**" :
le **stérilet en cuivre**



Pourquoi? Je ne sais pas ? Par défaut, sûrement !

Pas d'hormones, pas de préservatif.

Il me restait quoi réellement ?

Me voilà partir pour plusieurs années de stérilet en cuivre avec tout ce qu'il implique :

Douleurs, spasme, réglès hémorragique, maux de tête, fatigue, carence, ...

Une véritable **souffrance** chaque mois



J'ai décidé de **ne plus subir** mon cycle, de **m'écouter**, de chercher, et j'ai découvert que ma contraception pouvait être à **l'origine** de tous ces **déséquilibres**.

La vérité, c'est que **la majorité des femmes** ne fait pas **le lien** entre leur **contraception** et leurs **symptômes**.



Un **1/3 des femmes** sous contraception hormonale vont ressentir une **baisse de libido**, une **fatigue** chronique, des **troubles digestifs**, une humeur linéaire, ou au contraire les **sautes d'humeurs**, des **douleurs** de seins, mycoses, sécheresse, des carences, un **SPM***

(*Syndrome prémenstruel)

Pour le stérilet en cuivre : **2/3 des femmes** finissent par le retirer à cause de règles plus **abondantes**, de **douleurs** et/ou d'une **gêne** dans leur quotidien

Et pourtant, on va te dire que
"tout va bien", ou
"c'est normal tu es une femme"



NON, à ce genre de discours!

Alors si tu te reconnais dans ces **symptômes** ? Premièrement **tu n'es pas seule**, deuxièmement, passe à l'**action** pour ne plus subir!

CHAPITRE 2 : COMMENT TON CORPS FONCTIONNE (ET POURQUOI ON NE T'A JAMAIS TOUT DIT)

Tu veux sortir des hormones,
mais tu ne sais pas comment faire,
comment **comprendre** le fonctionnement de
ton corps?

Je te rassure, tu n'es pas la seule à ne pas savoir.
Car on ne nous a jamais appris à **observer**
notre corps



Pourtant, ton corps a une **logique** hyper claire...
il suffit de l'**écouter**.

Ton cycle, ce n'est pas "règles → ovulation → règles"

Ton cycle, c'est un peu comme **les saisons** :
hiver, printemps, été, automne

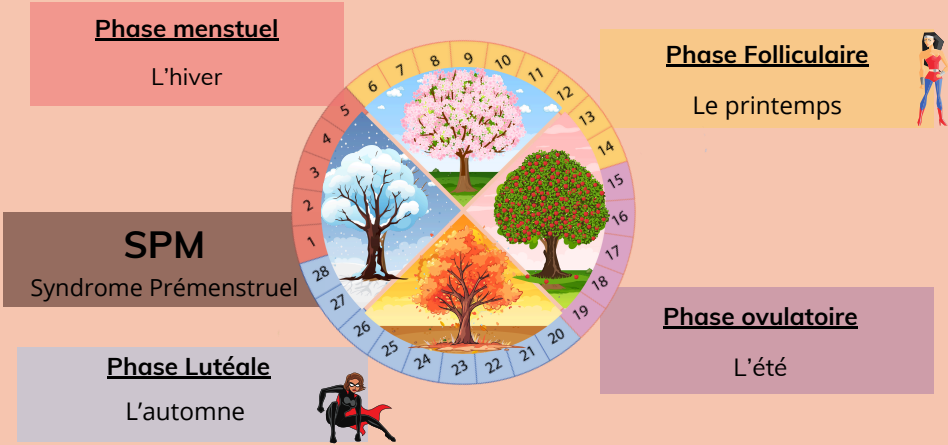


C'est cyclique



Et comme dans chaque saison à son énergie,
ton corps change, de sensation, d'équilibre,
d'émotions en fonction de **chaque phase**.

Voici ce qui se passe dans ton cycle :



La phase menstruelle – Ton hiver intérieur

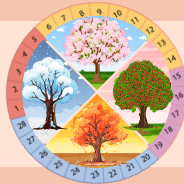


- Ta muqueuse utérine se **desquame** → ce sont tes règles qui en moyenne dure entre **3 à 7 jours**
- Tu peux te sentir **fatiguée**, avoir besoin de calme, tu sens que tu as **moins** d'énergie
- C'est un moment d'introspection : tu fais le tri, tu **reposes ton corps**



La phase folliculaire – Le printemps

- Ton cerveau envoie le signal de stimuler les follicules jusqu'à la **maturation d'un follicule dominant**
- L'**œstrogène** augmente → tu retrouves ta vitalité, ta motivation, ton énergie remonte
- Tu te sens plus sociale, plus "**audacieuse**", souvent plus forte au sport



La phase ovulatoire – Ton été solaire

- L'œstrogène arrive à son ascension ⇒ le follicule dominant libère un **ovule**
- Tu te sens bien, **rayonnante**, désirante, ta libido est à son maximum
- C'est le **pic** d'énergie physique et mentale
Mais attention : l'ovulation ne dure que **12 à 24h** !





La phase lutéale – L'automne

- L'**ovule** n'a pas été fécondé → ton corps prépare la fin de cycle (les prochaines menstruations)
- La **progestérone** prend le relais sur ton oestrogène → elle apaise, ralentit.
Un retour au calme intérieur
- Tu peux te sentir plus **sensible**, plus **fatiguée**, besoin de repli mais souvent **plus créative**



Pourquoi connaître ton cycle car c'est un **super pouvoir**



1

Tu peux repérer quand tu ovules
 $\frac{1}{3}$ de ton cycle est **fertile** et $\frac{2}{3}$ ne l'est pas

2

Tu peux savoir si ton cycle est en **bonne santé**
Tu peux adapter ton sport, ton alimentation,
ton rythme

3

Ton cycle est le **reflet** de ta bonne santé général

CHAPITRE 3 : SORTIR DES HORMONES : EST-CE RISQUÉ ?

C'est LA peur numéro 1

“Et si je tombe enceinte sans le vouloir ?”

“Et si je me plante dans l'observation ?”

“Et si c'est trop compliqué ?”

“Est ce que j'ai le temps de faire tout ça?”



“Les méthodes naturelles c'est trop risqué”

“C'est pour celles qui veulent tomber enceintes”

“Tu peux ovuler n'importe quand”

“C'est trop compliqué pour moi”

ALORS OUI, TU PEUX SORTIR DES HORMONES ARTIFICIELLE/ STÉRILET EN SÉCURITÉ

Grace à la **symptothermie**



→ Observes tes signes corporels
(**température + glaire**)



→ Savoir quand tu es **fertile** ou **infertile**
dans ton cycle



→ Fiabilité à **98,2%**

(Sources: OMS, HAS, QuestionSexualité)

Mais la **symptothermie**, c'est quoi
(en 3 phrases simples) ?

1

Tu observes la température de ton corps au réveil

2

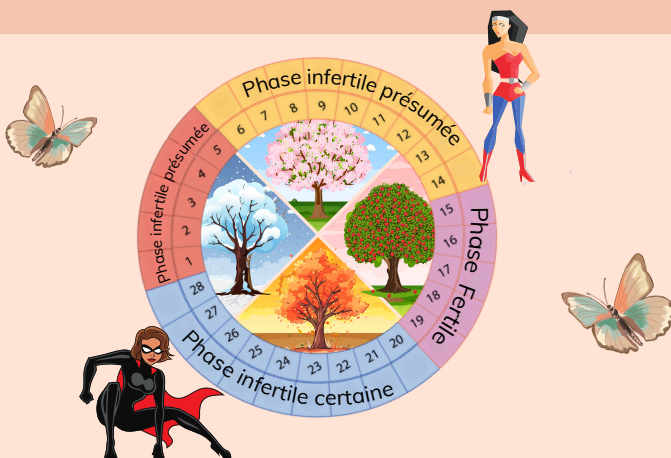
Tu observes ta glaire cervicale dans la journée

3

Tu apprends à repérer ta fenêtre de fertilité,
et donc... **quand tu ne peux pas tomber enceinte**

Pas besoin de devenir **experte** en 3 jours. Tu apprends à ton **rythme** et nul besoin de plusieurs années pour comprendre et mettre en place la **symptothermie**.

Et surtout : tu peux **être accompagnée**, guidée, **entourée** pour **être sereine** dans ton apprentissage!



CHAPITRE 4 : COMMENT SAVOIR SI C'EST FAIT POUR TOI ?

“Est-ce qu’il faut avoir un cycle régulier?”

La réponse est **Non** ❌

La méthode s'**adapte** à ton cycle à **toi**.

Et la bonne nouvelle, c'est qu'en l'observant, tu vas justement **pouvoir comprendre** pourquoi ton cycle est plus long, plus court, ou irrégulier.

Et ça, c'est déjà un premier pas vers l'**équilibre** hormonal naturel.



“Et si j’ai peur de mal faire ?”

Tu vas sûrement faire des erreurs au début. Et **c'est normal**. C'est comme apprendre une nouvelle chose. Il faut un peu de **pratique**, un peu d'**accompagnement**, et beaucoup de **bienveillance**.

Tu n'es pas seule !

Et surtout : tu n'as pas besoin de tout comprendre tout de suite.

La méthode te guide, **pas à pas**.

Et si tu veux **être accompagnée**, je suis là pour ça



“Quels sont les bons signes que je suis prête à me lancer ?”

1 Tu veux reprendre le contrôle sur **ton corps**
et **ta fertilité**

2 Tu en as marre de vivre avec des **effets secondaires**
que personne ne relie à ta contraception

3 Tu ressens un besoin de revenir au **naturel**,
d'écouter ton **rythme**

4 Tu veux faire un vrai **choix éclairé**,
pas juste “ce qu'on t'a prescrit”

5 Tu veux retrouver **ton corps sans hormones**



TU N'AS **NI** BESOIN D'AVOIR UN CYCLE DE **28 JOURS**, **NI** DE
PRENDRE TA TEMPÉRATURE TOUS LES JOURS À **HEURE FIXE**,
NI D'UNE **VIE PARFAITE** POUR COMMENCER
LA **SYMPTOTHERMIE**

Dans le prochain chapitre,
Je te montre par où commencer concrètement, **sans pression**,
sans charge mentale.

Juste un premier pas, doux et simple 🧡

CHAPITRE 5 : OK, JE COMMENCE COMMENT ?

Observer... sans chercher à comprendre

Tu peux essayer de :



Prendre ta température au réveil
(avec un thermomètre à **double décimale**)

La prise se fait en **buccale, vaginale ou anale**

Note ta température
(appli ou graphique)



Lire ton cycle comme un **carnet de bord**
(fatigue, énervement, motivation, émotions)

Perturbations		Remarques	
Nuit (à partir de l'insomnie)			
Douleur	37,5		
Émission	37,4		
Tension des seins	37,3		
Sécheresse	37,2		
Émission	37,1		
Température	36,9		
	36,8		
	36,7		
	36,6		
	36,5		
	36,4		
	36,3		
	36,2		
	36,1		
	36,0		
Jour de cycle			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40

sensiPLAN®

Cycle n°

Prise de temp. rectale

prélevée vaginale

orale

1^{re} température haute la plus précise après le cycle précédent

moins 8

1^{re} température haute dans ce cycle

Intention de grossesse le cycle suivant

oui

non

indécis

Observations

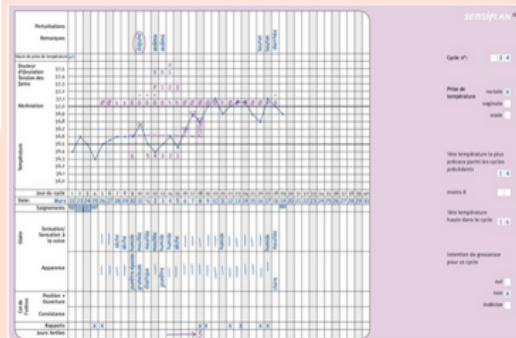
Apparence

Position + Orientation

Consistance

Émission

jours féconds



Si tu veux aller un peu plus loin... avec la glaire cervicale

Commence par te poser une question
chaque jour :

Comment je **me sens** dans mon corps aujourd'hui ?
Quelle est mon ressenti à la **vuvle** ?

Est-ce que je me sens **sèche, humide, mouillée** ?

Est-ce que je remarque quelque chose sur le papier toilette
quand je vais aux toilettes ?

Pas besoin d'interpréter pour l'instant.

Tu commences à te reconnecter à tes sensations.
Et ça, c'est **déjà énorme**



Ne reste pas seule

Apprendre seule, c'est possible mais pas ce que je préconise
pour **commencer sereinement**

Etre guidée et accompagnée, c'est tellement plus rassurant
et ça t'évitera de prendre des risques
de grossesse **non désirée**

Un suivi, **sans pression, sans jugement**, à ton rythme
pour t'aider à :

Comprendre ton cycle
Appliquer la méthode **sans stress**
Te sentir **autonome, confiante, sereine**

Débuter la symptothermie en toute confiance

Tu veux commencer ?

Allez Go tu peux déjà commencer à t'observer



Et si tu veux aller plus loin avec moi,
je t'explique tout dans la prochaine
page

TON CORPS N'A JAMAIS ÉTÉ TON ENNEMI

Tu viens de lire ce guide

Et pour ça tu peux être **fière de toi**, pour avoir cette curiosité de changement dans ta **contraception**

Alors oui peut-être que tu ressens un mélange de soulagement, d'**envie**, de doute, d'**excitation**...

Et c'est normal.

Tu as grandi dans un monde qui t'a appris à te méfier de ton corps

À ne pas faire confiance à ton cycle

À choisir une contraception par défaut, sans forcément avoir toutes les infos.

Mais aujourd'hui, tu sais une chose essentielle : Il existe d'**autres options**. Et tu peux **les choisir**.

Ton cycle, c'est un signe de bonne santé

**Ta fertilité n'est pas une menace,
c'est une force !**



Tu veux aller plus loin ?

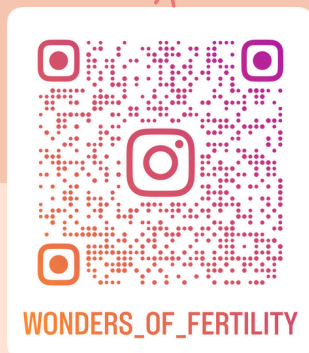
Je propose un **accompagnement** pour t'aider à :

- **Sortir des hormones** sans stress
- Comprendre ta **fertilité naturelle**
- **Devenir autonome** avec la symptothermie
- Faire de **ton cycle un allié**, pas un fardeau

➔ Abonne-toi à mon compte Instagram
[@wonders_of_fertility](https://www.instagram.com/wonders_of_fertility)



Tu peux cliquer
ou scanner



Merci d'avoir lu ce guide.

J'espère que cet ebook t'a plu !



Si tu as des questions ou envie d'aller plus loin avec un accompagnement personnalisé

Contacte moi !