

LA SYMPTOTHERMIE AVEC EUGENIE

POURQUOI TU N'ARRÊTES PAS LA PILULE ?

Les 10 raisons qui te retiennent

tu coches laquelle ?



ARRÊTER LA PILULE

Tu y penses depuis combien de temps ?

Parfois ? souvent ? ou depuis trop longtemps ?
Mais il y a toujours quelque chose qui te retient...

Ce n'est pas par manque de volonté, ni par lâcheté.
Je sais qu'arrêter la pilule, ça n'est pas juste arrêter
d'avaler un cachet tous les jours.

C'est ré-encontrer ton cycle que tu as ignoré pendant des années,
et personne ne t'a jamais expliqué comment le comprendre.

Je suis là pour t'aider à prendre conscience
de ce qui te bloque et comment le surmonter.

Parce que dans ces 10 raisons,
il y a probablement la tienne,
parole d'experte !

EUGÉNIE TABI

EXPERTE EN SYMPTOTHERMIE

LES 10 RAISONS

qui te retiennent d'arrêter la pilule :

- 01 - La peur de tomber enceinte
- 02 - Le flou total sur le monde d'après
- 03 - Les symptômes quotidiens
- 04 - La peur du retour de règles douloureuses
- 05 - La méfiance envers les méthodes naturelles
- 06 - La complexité des alternatives
- 07 - Le regard du médecin
- 08 - La culpabilité de vouloir arrêter
- 09 - Le manque de soutien autour de soi
- 10 - Le bon moment qui ne vient jamais

tu coches laquelle ?

RAISON 1

LA PEUR DE TOMBER ENCEINTE

Et si je tombe enceinte après l'arrêt ?

C'est la première peur. La plus universelle.

Car on a toutes été élevées avec cette idée :
pas de pilule = danger de grossesse !
C'est ancré, profondément...

**Ce que personne ne t'a dit, c'est que
tu n'es pas fertile tout le temps.**

Pas tous les jours. Pas toute l'année.
Seulement quelques jours par cycle !

La symptothermie, c'est précisément apprendre à les identifier,
avec précision et une fiabilité prouvée scientifiquement.



« J'avais tellement peur de tomber enceinte que j'ai mis deux ans avant d'oser arrêter. Aujourd'hui je gère ma contraception naturellement depuis 3 ans, sans angoisse. » Camille, 31 ans



« La première chose qu'Eugénie m'a apprise, c'est que la fertilité n'est pas permanente. Et ça a complètement changé ma vision des choses ! » Sarah, 28 ans

RAISON 2

LE FLOU TOTAL SUR LE MONDE D'APRÈS

Si j'arrête, je fais quoi ensuite ?

C'est le brouillard. Cette question qui tourne en boucle dans ta tête sans réponse claire.

Ton médecin t'a peut-être proposé de changer de pilule. Ou un stérilet. Mais toi, tu veux autre chose, sans trop savoir quoi exactement.

Arrêter, oui, mais tu ne peux pas rester dans le flou !

C'est exactement là que la symptothermie entre en jeu. Pas comme une contrainte supplémentaire, mais comme une réponse concrète, éclairante, et bienveillante avec ton corps.

C'est toi qui reprends les commandes !



« J'ai arrêté ma pilule du jour au lendemain, j'étais arrivée à bout. C'était un peu la panique... La symptothermie m'a donné un cadre rassurant, une méthodologie claire. » Léa, 29 ans



« Je cherchais une alternative depuis des mois ! Je n'avais pas imaginé que ça pouvait être aussi simple à apprendre. » Marion, 34 ans

RAISON 3

LES SYMPTÔMES QUOTIDIENS

Je me sens bizarre mais ça doit être normal .

Tu es fatiguée. Ton humeur change sans raison apparente.
Tu te sens parfois à côté de toi-même, dans un genre de brouillard mental, absente....
Et à force, tu trouves ça « normal ».

Ça n'inquiète pas ton médecin,
même s'il te prescrit volontiers des antidépresseurs,
et tout le monde autour de toi semble vivre pareil.

Mais au fond de toi, tu sais que ce n'est pas ton vrai caractère.

Tu n'as plus de variations hormonales, tu deviens linéaire.

C'est souvent la contraception hormonale qui agit en silence,
sur ton humeur, ton énergie, ta libido, ta vitalité.



« À peine quelques jours après l'arrêt, j'ai eu l'impression de sortir d'un long tunnel. Je n'avais pas réalisé à quel point je n'étais plus moi-même ! » Julie, 33 ans



« Mon humeur est beaucoup plus joyeuse. Mon médecin m'avait dit que ce n'était pas lié à la pilule. » Anaïs, 30 ans

RAISON 4

LA PEUR DES RÈGLES DOULOUREUSES

Avant la pilule, j'avais trop mal.
J'ai peur que ça revienne.

On t'a peut-être prescrit la pilule pour calmer les douleurs,
régulariser le cycle, gérer le SPM.
Et elle a fait son travail, d'une certaine façon.

Mais la pilule a mis sous silence quelque chose.

Elle ne t'a pas soigné. Elle a juste masqué tes symptômes.

Arrêter les hormones de synthèse, c'est retrouver ton cycle réel,
vivant, avec ses variations. Et apprendre à déchiffrer ton cycle,
c'est aussi apprendre à mieux le vivre et le traverser.

Maintenant tu vas pouvoir prendre soin de ta santé.



« J'avais des règles tellement douloureuses avant. Depuis que je comprends mon cycle, je les vis différemment. Je m'y prépare. » Clara, 27 ans



« La symptothermie ne m'a pas guérie de l'endométriose. Mais elle m'a donné des outils pour vivre avec. » Sophie, 38 ans

RAISON 5

LA MÉFIANCE ENVERS LES AUTRES MÉTHODES

Les méthodes naturelles, c'est pas fiable.

Si tu arrêtes la pilule pour télécharger une appli de suivi du cycle, c'est clair : tu fonces droit dans le mur !

Ça c'est la méthode Ogino, ou méthode calendrier.

Celle que ta grand-mère utilisait et qui lui a donné 6 enfants.

La symptothermie, c'est autre chose.

C'est l'observation de tes signes de fertilité réels, combinée à des règles d'interprétation précises.

Son indice de Pearl (efficacité) est comparable à celui de la pilule, quand elle est apprise et pratiquée correctement.

Ce n'est pas “au feeling”. C'est de la science.



« J'étais la première sceptique. Ingénieure de formation, j'avais besoin de preuves. Les données m'ont convaincue avant tout le reste. » Inès, 32 ans



« Mon copain était encore plus sceptique que moi. Aujourd'hui il me demande où j'en suis dans mon cycle tellement il a confiance en la méthode. » Alice, 29 ans

RAISON 6

LA COMPLEXITÉ DES ALTERNATIVES

C'est trop compliqué, je vais pas y arriver.

Quelques minutes par jour.

Une observation simple.

Un thermomètre.

La symptothermie n'est pas une équation mathématique.

Ce n'est pas réservé aux femmes organisées,

aux perfectionnistes, aux scientifiques.

C'est une compétence qui s'apprend. Au début c'est assez expérimental, et puis un jour, ça devient naturel.

**Tu passes du mode robot qui avale son cachet,
au mode queen qui comprend son corps,
ça vaut bien un petit effort.**



« J'avais hyper peur de me tromper. Les 6 premiers mois, j'ai tout vérifié avec Eugénie. Maintenant je le fais les yeux fermés. » Mathilde, 28 ans



« J'avais arrêté deux fois avant, seule. Mais je n'arrivais pas à y voir clair dans mon cycle. Puis j'ai pris un vrai accompagnement et ça a tout changé. » Emma, 31 ans

RAISON 7

LE REGARD DU MÉDECIN

Mon médecin va me rire au nez...

Tu as peut-être déjà essayé d'en parler.

Et tu t'es heurtée à un mur.

« C'est dans votre tête. »

« La pilule est très bien tolérée. »

« Je vous change de marque si vous voulez ? »

Ton ressenti a été minimisé. Ta demande, ignorée.

Et tu es repartie avec la même ordonnance.

Ce que tu vis est réel. Tu n'es plus une enfant.

Tu as le droit de chercher autre chose, sans avoir à te justifier !



« Mon gynéco m'a affirmé que la pilule ne causait pas de baisse de libido. J'ai changé de médecin. Et j'ai arrêté la pilule. » Chloé, 30 ans



« Pour la première fois, j'ai eu l'impression qu'on me croyait. Eugénie n'a pas douté de ce que je ressentais. Elle reçoit constamment ce genre de témoignage. » Lucie, 27 ans

RAISON 8

LA CULPABILITÉ DE VOULOIR ARRÊTER

Je me sens un peu ingrate... ça a été tellement pratique pendant des années !

La pilule t'a accompagnée une partie de ta vie. En France, c'est la norme... Difficile d'y échapper.

Oui elle t'a évité des grossesses non désirées, soulagé des douleurs, simplifié ta vie à un moment donné.

Vouloir arrêter ne signifie pas nier tout ça.

C'est juste écouter ce que ton corps te dit aujourd'hui.

Et ce qu'il te demande maintenant, c'est bien meilleur pour vous 2.



« J'avais l'impression de trahir quelque chose. Ma gynéco, mes années de pilule, je ne sais pas. Mais mon corps, lui, me disait clairement que c'était l'heure. » Pauline, 35 ans



« Arrêter la pilule, ça a été le plus grand cadeau que je me sois fait. Sans aucun regret ! » Nina, 29 ans

RAISON 9

LE MANQUE DE SOUTIEN AUTOUR DE SOI

Mes proches ne comprennent pas...

Tu en as parlé autour de toi, à ton partenaire, à ta famille, ta mère, ta soeur ou tes amies Et tu as senti leur incompréhension, leur jugement parfois.

« C'est risqué... » « Tu crois vraiment à ces trucs là ? »
« Pourquoi tu te compliques la vie ? »

Faire un choix que ton entourage ne comprend pas, ou ne valide pas spécialement, ça demande beaucoup de force.

Mais tu n'as pas besoin de leur permission. Tu as besoin d'une communauté qui comprend ce que tu traverses, et de professionnelles qui t'accompagnent.



« Mon copain était sceptique au départ, mais compréhensif sur mon choix. Maintenant c'est lui qui remplit la température dans l'appli le matin. » Laura, 28 ans



« Les séances de groupe m'ont donné exactement ce que mon entourage ne pouvait pas me donner : la force des autres femmes qui vivent exactement la même chose. » Marie, 33 ans

RAISON 10

LE BON MOMENT QUI NE VIENT JAMAIS

Je ne sais pas si c'est le bon moment.

Dans un mois. Après les vacances.
Quand j'aurai plus de temps.
Quand ma situation sera plus stable.

Le bon moment, le timing parfait, ça n'existe pas !

Il y a juste le moment où tu décides que ton corps mérite ton attention maintenant. Pas plus tard. Maintenant.

Car chaque jour qui passe avec la pilule, c'est un jour où tu n'es pas libre de vivre dans ton propre corps.

Tu y as assez pensé, il est temps de te connaître enfin.



« J'ai attendu 4 ans le bon moment. J'ai changé de compagnon, puis je me suis lancé. Je regrette juste de ne pas l'avoir fait plus tôt. » Stéphanie, 37 ans



« Il n'y a pas eu de bon moment. Il y a eu un soir où j'en ai eu assez d'attendre. Et j'ai sauté dans la formation. » Jade, 26 ans

CELLE QUI TE PARLE AUJOURD'HUI EST PASSÉE PAR LÀ AUSSI.

J'ai arrêté la pilule toute seule, un soir dans ma chambre de bonne à Paris, quand j'étais étudiante. J'avais 19 ans.

Sans l'avis de personne, sans préparation. Juste avec la certitude viscérale de ne plus vouloir de ça dans mon corps.

Ce soir-là, je n'imaginai pas tout ce que ça allait changer.

Et que 10 ans plus tard, j'accompagnerai des femmes comme toi, comme moi, perdues, méfiantes, curieuses, mais déterminées à passer de la peur à la confiance.

Ton parcours est unique. C'est pour ça qu'il mérite un accompagnement sur mesure. Et je serai à tes côtés pour te transmettre la puissance de cette méthode qui va devenir bien plus qu'un nouveau mode de contraception dans ta vie.

rejoins la

Symptothermie Académie



Eugénie TABI

Experte en Symptothermie
Autrice & Formatrice

