

# P.O.I.S

---

Ce que personne ne t'a jamais dit

Le guide de survie pour l'homme  
qui souffre en silence

---

Fabrice — Tiger's Mind Academy  
Le Grand RESET

## AVERTISSEMENT LÉGAL

---

Ce guide est un document informatif et éducatif basé sur l'expérience personnelle de l'auteur et les recherches scientifiques disponibles sur le P.O.I.S (Post Orgasmic Illness Syndrome). Il ne constitue en aucun cas un avis médical et ne remplace pas une consultation avec un professionnel de santé qualifié. Les résultats décrits reflètent l'expérience de l'auteur et peuvent varier d'un individu à l'autre. Si vous présentez des symptômes persistants, consultez un médecin. Ce document n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

© 2026 Tiger's Mind Academy — Fabrice — Tous droits réservés.

## SOMMAIRE

---

### **Avant-propos**

Mon histoire — 17 ans de prison invisible

---

### **Chapitre 1**

Qu'est-ce que le P.O.I.S ?

---

### **Chapitre 2**

Es-tu atteint ? Le test des symptômes

---

### **Chapitre 3**

Ce qui se passe dans ton corps

---

### **Chapitre 4**

Pourquoi la médecine ne te voit pas

---

### **Chapitre 5**

L'impact silencieux sur ta vie d'homme

---

### **Chapitre 6**

7 gestes immédiats pour alléger les symptômes

---

### **Chapitre 7**

La voie de sortie existe

---

# Mon histoire — 17 ans de prison invisible

---

*Je t'écris ce guide parce que personne ne l'a écrit avant moi.*

Pendant 17 ans, j'ai vécu quelque chose d'inexplicable. Après chaque orgasme, mon corps et mon esprit s'effondraient. La fatigue devenait écrasante. Le brouillard mental s'installait pour des jours. L'anxiété montait sans raison apparente. L'irritabilité prenait le contrôle. Je n'étais plus moi-même.

J'ai consulté des médecins. Des généralistes, des spécialistes, des urologues. Les bilans revenaient normaux. On m'a dit que c'était du stress, de l'anxiété, peut-être une dépression légère. Certains m'ont regardé avec des yeux vides quand j'essayais d'expliquer le lien entre mes symptômes et l'orgasme.

Alors j'ai cherché seul. Des années de recherches, de tests, d'échecs, de recommencements. Et un jour, j'ai trouvé ce que je cherchais : un nom. Une explication. Et surtout, une voie de sortie.

Ce guide est le résumé de tout ce que j'aurais aimé lire le premier jour. Il ne te guérira pas à lui seul — mais il te donnera ce dont tout commence par avoir besoin : comprendre ce qui t'arrive. Car un problème nommé est déjà à moitié résolu.

*"Un homme qui comprend ce qui lui arrive retrouve immédiatement une partie de son pouvoir."*

— Fabrice

# Qu'est-ce que le P.O.I.S ?

---

*Post Orgasmic Illness Syndrome — Réel. Documenté. Et totalement ignoré.*

## Une condition reconnue par la science

Le P.O.I.S — Post Orgasmic Illness Syndrome — est une condition médicale caractérisée par l'apparition de symptômes physiques et cognitifs dans les minutes, heures ou jours qui suivent un orgasme. Il touche principalement les hommes, bien que des cas féminins aient également été documentés.

La condition a été formellement décrite pour la première fois en 2002 par les chercheurs Marcel Waldinger et Bacterial Schweitzer dans la revue *Journal of Sex & Marital Therapy*. Depuis, quelques dizaines d'études ont confirmé son existence — mais la condition reste quasi-inconnue du corps médical général, et totalement absente de la formation des médecins en France.

## Ce que le P.O.I.S n'est PAS

Il est important de clarifier d'emblée plusieurs confusions fréquentes :

- **Ce n'est pas une fatigue normale post-coïtale**

La légère somnolence après l'orgasme est universelle et dure quelques minutes à une heure. Le P.O.I.S, lui, s'installe pour des heures, des jours, parfois une semaine entière.

- **Ce n'est pas dans ta tête**

Les symptômes du P.O.I.S sont biologiquement réels. Plusieurs hypothèses mécaniques solides ont été identifiées par la recherche, que nous explorons dans le chapitre 3.

- **Ce n'est pas une dysfonction sexuelle**

Le P.O.I.S ne touche pas ta capacité à avoir des érections, ni ta libido à proprement parler. Il affecte ton état général après l'orgasme, pas avant ou pendant.

- **Ce n'est pas rare — il est juste invisible**

La prévalence réelle du P.O.I.S est inconnue faute d'études de grande ampleur. Mais les communautés en ligne regroupent des milliers d'hommes aux quatre coins du monde qui décrivent exactement les mêmes symptômes.

# Es-tu atteint ? Le test des symptômes

---

*Le diagnostic du P.O.I.S repose avant tout sur la reconnaissance d'un schéma précis.*

Il n'existe à ce jour aucun test biologique standardisé pour diagnostiquer le P.O.I.S. Le diagnostic repose sur l'observation d'un schéma répétable : des symptômes qui apparaissent systématiquement après l'orgasme, et qui disparaissent avec l'abstinence.

## Les symptômes les plus fréquents

### ◆ Fatigue intense

Un épuisement qui va bien au-delà de la normale, pouvant t'empêcher de travailler ou de fonctionner normalement pendant plusieurs jours.

### ◆ Brouillard mental (brain fog)

Difficultés de concentration, de mémorisation, ralentissement cognitif, sensation de penser 'à travers du coton'.

### ◆ Anxiété inexplicée

Une montée d'anxiété ou de nervosité sans cause apparente, souvent accompagnée d'une hypersensibilité sensorielle.

### ◆ Épisodes dépressifs

Une humeur basse, un sentiment de vide, un retrait social prononcé qui s'installe dans les heures ou jours suivants.

### ◆ Irritabilité et instabilité émotionnelle

Des réactions disproportionnées, une incapacité à gérer le stress, une humeur imprévisible.

### ◆ Symptômes grippaux

Nez bouché ou qui coule, éternuements, légère fièvre, douleurs musculaires — comme un début de grippe.

### ◆ Douleurs physiques

Douleurs dans les muscles, les yeux, parfois des maux de tête ou une sensibilité au niveau des ganglions.

## ◆ **Retrait social**

Une envie prononcée d'isolement, une difficulté à interagir socialement, une hypersensibilité au bruit ou à la lumière.

### **Le critère clé : la systématité**

Ce qui distingue le P.O.I.S d'une simple fatigue passagère, c'est la répétabilité du schéma. Si tu te reconnais dans au moins 3 à 5 de ces symptômes, et qu'ils apparaissent systématiquement après l'orgasme — que ce soit avec un partenaire ou lors d'une masturbation — et qu'ils s'atténuent avec l'abstinence, tu présentes très probablement un profil P.O.I.S.

*"Quand j'ai compris que mes symptômes avaient un déclencheur précis et répétable, quelque chose s'est soulagé en moi. Je n'étais pas fou."*

# Ce qui se passe dans ton corps

---

*La science a identifié plusieurs mécanismes biologiques — aucun n'est encore définitif, mais chacun ouvre une piste d'action.*

## La piste auto-immune

La théorie la plus documentée à ce jour suggère que certains hommes développent une réponse immunitaire anormale à leurs propres spermatozoïdes ou aux protéines séminales. L'orgasme déclencherait ainsi une réaction inflammatoire similaire à une légère réaction allergique — d'où les symptômes grippaux et l'état général dégradé. Certains chercheurs ont observé une amélioration chez des patients traités avec des antihistaminiques, ce qui renforce cette hypothèse.

## La piste neurologique — le rebond opioïde

L'orgasme libère un cocktail de neurotransmetteurs puissants : dopamine, ocytocine, sérotonine, et surtout des endorphines (opioïdes naturels). Chez certains hommes, cette libération massive serait suivie d'un rebond en sens inverse — un effondrement des niveaux de ces molécules — produisant des symptômes proches d'un état de manque léger : fatigue, irritabilité, anhédonie, brouillard mental.

## La piste hormonale — le rôle de la prolactine

Après l'orgasme, le corps sécrète de la prolactine, une hormone associée à la sensation de satisfaction et à la réfractarité. Des taux anormalement élevés ou prolongés de prolactine pourraient expliquer l'effondrement d'énergie et les troubles de l'humeur. La prolactine inhibe également la dopamine, ce qui expliquerait la motivation réduite et le retrait social.

## La piste inflammatoire systémique

Certains chercheurs émettent l'hypothèse d'une réponse inflammatoire systémique déclenchée par l'orgasme. Les cytokines pro-inflammatoires libérées provoqueraient les symptômes grippaux, les douleurs et le ralentissement cognitif. Cette piste rejoint partiellement la piste auto-immune mais suggère un mécanisme plus général.

Ce que ces pistes ont en commun : elles sont toutes biologiquement réelles et potentiellement adressables. C'est la base sur laquelle repose le programme P.O.I.S RESET.

# Pourquoi la médecine ne te voit pas

---

*Ce n'est pas que tu n'as pas cherché. C'est que le système n'est pas équipé pour te trouver.*

- **Moins de 50 études publiées dans le monde**

Le P.O.I.S est une condition d'une rareté documentaire extrême. Face à des pathologies comme le diabète ou l'hypertension qui font l'objet de dizaines de milliers d'études, la recherche sur le P.O.I.S reste quasi-inexistante. Aucun médecin ne peut être formé sur ce qu'il n'a jamais étudié.

- **Le lien causal est difficile à établir en consultation**

Quand tu arrives chez ton médecin avec de la fatigue, de l'anxiété, des douleurs — sans mentionner spontanément le lien avec l'orgasme — ces symptômes correspondent à des dizaines de pathologies courantes. Le médecin suit les pistes les plus probables. Le P.O.I.S n'en fait pas partie.

- **La sexualité reste un angle mort médical**

Malgré les évolutions culturelles, la sexualité détaillée reste peu explorée en consultation standard. Peu d'hommes osent faire le lien explicitement. Et peu de médecins osent poser les bonnes questions.

- **Zéro protocole en France**

Il n'existe à ce jour aucun centre de référence, aucun protocole de soins, aucun spécialiste officiellement formé au P.O.I.S en France. Tu n'as pas de mauvais médecin — tu as un problème que le système médical français n'a tout simplement pas encore intégré.

*"J'ai vu 11 médecins en 17 ans. Tous ont trouvé des bilans normaux.  
Le problème n'était pas dans les bilans. Il était dans les questions."*

# L'impact silencieux sur ta vie d'homme

---

*Le P.O.I.S ne détruit pas qu'un week-end. Il remodèle ta vie entière, insidieusement.*

## La vie de couple et l'intimité

Quand chaque acte sexuel est suivi d'un effondrement de plusieurs jours, l'intimité devient une source de peur plutôt que de plaisir. Certains hommes commencent à éviter consciemment ou inconsciemment les rapports sexuels. Le partenaire ne comprend pas. La distance s'installe. Le couple se fragilise sous le poids d'un problème qu'aucun des deux ne peut nommer.

## La performance professionnelle

Des jours de brouillard mental et de fatigue profonde ont un impact direct sur la capacité à travailler, à prendre des décisions, à interagir. Les hommes entrepreneurs, cadres ou indépendants ressentent cet impact de manière particulièrement aiguë : chaque 'crash' peut signifier des jours de productivité perdus, des rendez-vous manqués, une créativité tarie.

## L'identité masculine

Être un homme et ne plus pouvoir jouir sans en payer le prix pendant des jours — c'est une atteinte profonde à l'identité. Beaucoup d'hommes ressentent une honte silencieuse, une impression de faiblesse inexplicable, un sentiment d'être 'cassé'. Cette blessure identitaire est souvent la plus difficile à nommer et la plus longue à guérir.

## L'isolement social

Après un épisode de P.O.I.S, l'hypersensibilité et le retrait social font qu'une simple sortie entre amis devient épuisante. Avec le temps, certains hommes se désocialisent progressivement, sans comprendre pourquoi ils 'n'ont plus envie' de voir du monde. L'isolement alimente la dépression, qui alimente l'isolement.

# 7 gestes immédiats pour alléger les symptômes

---

*Ce ne sont pas des solutions définitives — mais elles peuvent réduire significativement l'intensité et la durée de tes épisodes dès maintenant.*

## 01 — L'hydratation immédiate et minéralisée

Dans les 30 minutes qui suivent l'orgasme, bois 500 ml d'eau avec une pincée de sel de mer non raffiné et une pincée de bicarbonate de sodium. L'orgasme provoque une libération hormonale qui peut affecter l'équilibre électrolytique. Rétablir cet équilibre rapidement atténue la composante physique des symptômes.

## 02 — La respiration régulatrice (10 minutes)

La technique 4-7-8 : inspire 4 secondes, retiens 7 secondes, expire 8 secondes. Répète 5 à 8 cycles immédiatement après. Cette technique active le système nerveux parasympathique et contre le pic d'adrénaline post-orgasme qui précède souvent l'anxiété caractéristique du P.O.I.S.

## 03 — Éviter le sucre rapide dans les 4 heures

Le système immunitaire et inflammatoire est particulièrement sensible après l'orgasme. Les sucres rapides amplifient la réponse inflammatoire. Privilégie des protéines maigres, des légumes et des bonnes graisses dans les repas qui suivent.

## 04 — La lumière naturelle le matin

S'exposer à la lumière naturelle dans l'heure qui suit le réveil stimule la production de sérotonine et régule le cortisol. C'est un levier puissant pour contrer le brouillard mental et la dépression légère caractéristiques du P.O.I.S.

## 05 — Le froid comme régulateur

Une douche froide de 2 à 3 minutes (ou une immersion partielle) dans les heures qui suivent l'orgasme réduit l'inflammation systémique et provoque une libération de noradrénaline qui combat la fatigue et le brouillard mental. Commence progressivement si tu n'es pas habitué.

## 06 — Le magnésium avant le coucher

Le magnésium bisglycinate (forme hautement biodisponible) à raison de 300-400 mg le soir réduit l'anxiété, améliore la qualité du sommeil et soutient la régulation du système nerveux. C'est l'un des suppléments les plus universellement utiles dans les profils P.O.I.S.

## 07 — Documenter tes épisodes

Crée un journal simple : date, intensité des symptômes de 1 à 10, durée, variations alimentaires ou de sommeil. Cela te permettra d'identifier tes déclencheurs spécifiques, de mesurer ta progression, et si tu consultes un professionnel, de lui fournir des données objectives précieuses.

# La voie de sortie existe

---

*Ce que tu viens de lire est le début. Le programme P.O.I.S RESET est la suite.*

Les 7 gestes du chapitre précédent sont des premiers secours. Ils allègent. Mais sortir du P.O.I.S durablement demande une approche structurée sur plusieurs niveaux : biologique, neurologique, hormonal et identitaire.

Pendant 17 ans, j'ai tout testé. Les suppléments, les jeûnes, la méditation, les régimes, les thérapies. J'ai compris ce qui fonctionnait, ce qui ne fonctionnait pas, et surtout dans quel ordre agir pour obtenir des résultats durables.

Le programme P.O.I.S RESET est le protocole complet que j'ai construit et affiné sur moi-même — condensé en un guide autonome que tu peux suivre seul, chez toi, en totale confidentialité.

## Ce que tu vas trouver dans le programme complet :

- ◆ Le protocole de récupération immédiate complet (48 premières heures post-épisode)
- ◆ Le protocole alimentaire anti-inflammatoire spécifique P.O.I.S
- ◆ La stack de suppléments validée — avec doses, formes et timing précis
- ◆ Le protocole de régulation du système nerveux sur 90 jours
- ◆ Les exercices physiques adaptés — ceux qui aident et ceux qui aggravent
- ◆ Le travail sur la souveraineté intérieure et l'identité masculine
- ◆ La gestion de la sexualité pendant le reset — comment continuer à vivre pleinement

---

## Prêt à reprendre le contrôle ?

Accède au programme P.O.I.S RESET complet : [tigersmindacademy.com](https://tigersmindacademy.com)

Accès immédiat · 100 % confidentiel · Satisfait ou remboursé 30 jours

■ Ce guide est un document éducatif. Il ne remplace pas un avis médical. Les résultats peuvent varier. Si vous présentez des symptômes persistants, consultez un professionnel de santé.

© 2026 Tiger's Mind Academy — Fabrice — Tous droits réservés.