

Portrait de la Fondation SymptoTherm 2004

Dans le sillage des problèmes actuels de santé publique et du courant des méthodes de médecines alternatives, Christine Bourgeois, ergothérapeute, et Harri Wettstein, philosophe et auteur, Dr en psychologie, ont fondé début 2001 la Fondation SymptoTherm. Placée sous l'autorité de surveillance de la Confédération, elle a pour mission le soutien et le développement de projets favorisant la prise de conscience et l'autogestion de notre santé, notamment par toute action ayant une dimension sociétale. La Fondation soutient en particulier la transmission de connaissances fondamentales et simples permettant à chacune et chacun d'améliorer son état de santé.

Motivés par leur expérience personnelle, les fondateurs se sont penchés en particulier sur le développement de « l'écologie sexuelle » et souhaitent apporter aux femmes et aux couples une meilleure connaissance du cycle féminin, notamment à travers des séances de formation à l'utilisation de la méthode sympto-thermique.

Le mot « SymptoTherm » se réfère à la méthode sympto-thermique* de régulation des naissances, terme utilisé pour la première fois en 1968 par le médecin autrichien Josef Rötzer dans un article scientifique. Depuis, son livre « L'Art de vivre sa fertilité » est devenu un ouvrage de référence traduit en 17 langues et vendu à plus de 500'000 exemplaires.

La philosophie de la Fondation

A notre époque, dominée par la contraception hormonale (pilule, stérilet, implant, traitements hormonaux de substitution), les jeunes ignorent la plupart du temps qu'il existe une méthode naturelle simple et sûre **pouvant être complétée**, selon les besoins, **par le préservatif**. L'objectif de la Fondation

* « Sympto-thermique » veut dire que la courbe de la température de la femme (thermique) est toujours interprétée en relation avec les autres signes (symptômes) de la fertilité tels que la présence de la glaire cervicale, principal signe de la fertilité, ainsi que l'autopalpation du col de l'utérus.

SymptoTherm est de faire connaître et d'expliquer aux jeunes femmes **une réelle et bonne alternative de contrôle de la fertilité : la méthode sympto-thermique**. Toute femme en âge de procréer est capable de l'apprendre et de gérer sa fertilité d'une manière autonome sans recours à des contraceptifs hormonaux.

Pour leur faciliter cette démarche, la Fondation s'est engagée avec la société genevoise Bioself S.A. qui commercialise depuis 1986 un indicateur de fertilité très performant. **Bioself SymptoTherm** est le principal fruit de cette collaboration : depuis 2002 la vente simultanée de l'indicateur de fertilité Bioself et du livre de référence du professeur Rötzer sur la méthode sympto-thermique. Depuis mai 2004, le livre a été remplacé par la brochure interne, en quadrichromie, **Quand sexe et fertilité deviennent de bons amis** pour rendre l'approche Bioself SymptoTherm encore plus attrayante, surtout pour la jeune génération. Cette brochure s'adresse à toute jeune femme désireuse de commencer son auto-observation en vue de l'apprentissage de la méthode sympto-thermique. La démarche Bioself SymptoTherm rendue plus performante par la brochure est une première mondiale car elle permet aux femmes d'opter pour une approche à la fois naturelle, simple et sûre.

Pour sensibiliser la jeune génération à l'existence de la méthode sympto-thermique, la Fondation a créé une adaptation française d'un outil didactique allemand appelé le **CycloShow**.

Les prestations

- **Soirées d'information pour les parents** s'adressant avant tout aux mères et pères d'une jeune fille juste avant ou au début de la puberté.
- **Ateliers d'une journée pour jeunes filles de 9 à 14 ans, accompagnées par l'un des deux parents – de préférence par leur mère - autour du « CycloShow »**

Le but de ces ateliers est de présenter un outil didactique

révolutionnaire, sorte de jeu de rôle qui permet à la jeune fille de s'approprier le déroulement de son cycle et de devenir plus consciente du temps « d'apprentissage » qu'il faut à son corps pour arriver d'un cycle monophasique d'adolescente à un cycle biphasique de femme adulte, une initiation ludique au cycle féminin et à la sexualité. Pour les détails, voir feuille annexe « Le CycloShow : un jeu de rôle pas comme les autres »

- **Initiation à la méthode sympto-thermique**, individuellement, ou pour des petits groupes de jeunes femmes, femmes et couples
- Deux modèles du CycloShow peuvent également être loués
- **Consultations pour les femmes en pré-ménopause**

Parmi les autres activités de la Fondation, il faut relever le thème et la pratique du **jeûne holistique**. Tout comme une meilleure connaissance de la méthode sympto-thermique, le jeûne spirituel remet en question le fonctionnement de notre société. SymptoTherm préconise le jeûne de longue durée et organise régulièrement des retraites d'une semaine. Harri Wettstein est l'auteur du guide « Le jeûne pour la vie », Ed. Saint-Augustin et initiateur du réseau romand des groupes qui jeûnent au quotidien pendant le Carême.

La Fondation SymptoTherm est également active dans des projets de développement en Roumanie et au Togo et crée de nouveaux outils didactiques comme **Quand sexe et fertilité deviennent de bons amis** ou **Jeûner une semaine: Fil rouge pour l'animatrice ou l'animateur de groupe**