

Ma vie après

5 livres à lire à l'arrêt de la pilule

<https://ma-vie-apres.com/5-livres-a-lire-a-larret-de-la-pilule/>

Florette & Maëlle 10 juillet 2019



Comme tu le sais certainement, l'arrêt de la pilule peut être une étape difficile. Pour t'aider à franchir le cap, mais aussi t'aider à **renouer avec ton féminin** et ton cher corps, **lire un livre** peut être une des solutions. Un moment que l'on se dédie pour en apprendre davantage sur soi, sur le fonctionnement de notre corps, mais aussi sur la réalité autour de la contraception hormonale afin d'avoir véritablement conscience de ce que nous ingérons ou ce que nous avons ingéré.

« Un livre apporte au lecteur sa propre histoire. »

Nous avons donc décidé de te partager 5 livres que nous pouvons te conseiller de lire, que tu sois encore sous contraception hormonale, ou que tu l'aies déjà arrêtée. Ces lectures nous les trouvons justes, intéressantes et enrichissantes pour t'accompagner sur ton chemin à ce moment précis de ta vie.

Voici donc nos **5 livres coup de coeur** pour mieux appréhender l'arrêt des hormones de synthèse :

« **J'arrête la pilule** » **Sabrina Debusquat** – **19,50€**



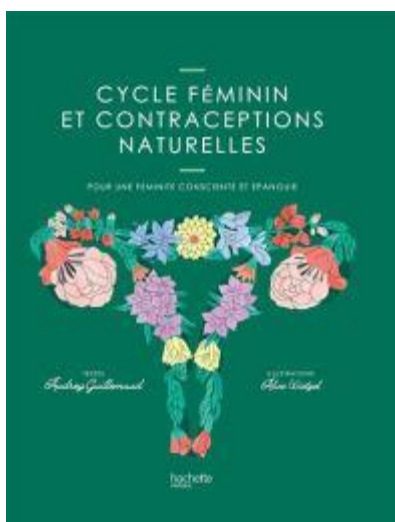
Clic sur l'image pour le commander

Ce livre est une claque. **Ce livre te met face à la réalité, une réalité dure à avaler.** Petite anecdote, lorsque Florette a acheté ce bouquin, elle a ensuite mis presque 1 an avant de l'ouvrir et de se plonger sérieusement dedans. Cela pour illustrer à quel point pour savoir apprécier et comprendre l'enjeu d'un sujet traité dans une livre **il faut parfois attendre le bon moment.** Sinon, tu n'es juste pas en mesure d'en digérer le contenu...

C'est une lecture presque primordiale pour **comprendre l'impact de la pilule sur ton corps**, sur **l'environnement** et sur **la société**. Il n'est, comme tu le sais, pas évident de décider d'arrêter la contraception hormonale, c'est parfois un vrai chamboulement dans notre vie. Avec cette lecture, tu peux être sûre d'accompagner ton envie profonde d'arrêter les hormones de synthèse, par **un acte concret et quasi immédiat, L'ARRÊT définitif de celle ci.**

Tiens toi prête à lire **ce que l'on ne t'a jamais dévoilé à propos de la pilule et de son réel impact**, alors que pourtant tout cela aurait dû être exposé clairement avant que l'on ne te prescrive ce comprimé.

« **Cycle féminin et contraception naturelle** » **Audrey Guillemaud** – **19,95€**



Clic sur l'image pour le commander

Une fois que tu as avalé la pilule (lol) en ayant lu le livre “*J’arrête la pilule*” de Sabrina Debusquat que ta colère est passée, que tu as fait la paix avec toi même en te disant que **lorsque l’on t’a prescrit ce comprimé tu n’étais peut être pas consciente de tous les enjeux qui se cachent derrière, alors tu peux aller de l’avant.**

Aller de l’avant c’est **se renseigner, s’informer et commencer à apprivoiser le fonctionnement de ton cycle au naturel**, sans hormone de synthèse.

Et pour cela, nous te conseillons (hyper hyper hyper chaudement) un livre sorti récemment et qui est tout bonnement **une référence en la matière** pour **comprendre son cycle** et savoir tout (oui TOUT) sur **la contraception naturelle**. Toutes les réponses à tes questions concernant le fonctionnement de ton cycle au naturel se trouvent dans ce bouquin.

Il est parfaitement bien illustré, très agréable à lire et facile à comprendre. **Tu n’es pas obligée de le lire d’une traite**, c’est surtout intéressant de **piocher les informations** dont tu as besoin au moment où tu en as besoin, pour répondre à une question que tu te poses.

Car ce livre aborde des axes de ton cycle menstruel aussi variés que :

- L’aspect cyclique du cycle féminin, symbiose avec la nature ?
- Le fonctionnement biologique du cycle féminin
- La contraception naturelle, les différentes méthodes et surtout la méthode symptothermique

Tu le sais, ce sont exactement **ces sujets qui nous passionnent** c’est pourquoi, pour commencer et/ou pour accompagner cette lecture nous te conseillons de consulter **les articles que nous avons rédigé sur ces quelques sujets :**

- [Cycle féminin menstruel et cycles de la nature](#)
- [Les ressentis corporels au cours du cycle menstruel](#)
- [La méthode d’observation de cycle à indices combinés](#)



« Cycles »

Le lien puissant entre les différents cycles
de la nature et ton cycle féminin

WWW.MA-VIE-APRES.COM

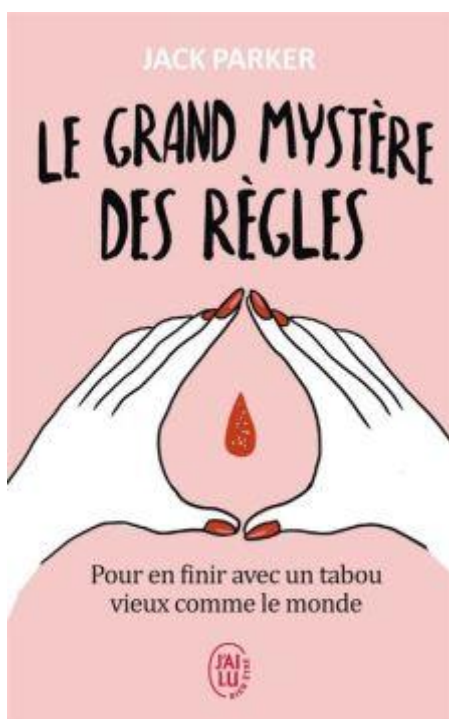
« Marre de souffrir pour ma contraception » Sabrina Debusquat – 12,90€



Clic sur l'image pour le commander

Après la lecture de ces deux livres, une chose pourra te sauter à la figure « **Pourquoi est-ce à moi de supporter le poids de la contraception ?** ». Pour t'aider à répondre à cette question, l'autrice Sabrina Debusquat (celle qui a écrit « J'arrête la pilule », oui oui on peut le dire, elle est merveilleuse) te donnera des pistes de **réponses**, de **réflexions** mais aussi des **solutions**. C'est un petit livre, assez court. Pour autant, à chaque page, tu auras envie de tout casser. Si tu en as « marre de souffrir pour ma contraception », ce manifeste est pour toi. C'est d'ailleurs une excellente suite à « J'arrête la pilule », donc si tu l'as aimé, tu devrais aimé celui-ci aussi !

« Le grand mystère des règles, pour en finir avec un tabou vieux comme le monde » Jack Parker – 6,20€



Clic sur l'image pour le commander

Un super livre à mettre entre les mains d'adolescentes et de femmes pour permettre de **démystifier le sang menstruel** et le **cycle menstruel** de manière général. Dans ce livre on fait un petit **check up de la vision des menstruations dans l'histoire** pour se rendre compte que ce que l'on appelle parfois encore aujourd'hui "tabou" ne date pas d'hier. Un livre très bien écrit et ludique, qui donne tout simplement **envie d'aimer cette belle période de notre cycle** ! Période à ne pas négliger et à ne pas oublier de chérir à l'arrêt des hormones de synthèse car nous accueillons, pour une fois, du vrai sang menstruel :).

« Au delà de la pénétration » Martin Page – 12€



Clic sur l'image pour le commander

Arrêter la contraception hormonale nous invite aussi à **poser un autre regard sur notre sexualité**.

Si l'on s'intéresse à la contraception naturelle basée sur [la méthode d'observation du cycle menstruel](#) on comprend que, premièrement **en période fertile** il faut **se protéger avec une contraception barrière** si l'on ne souhaite pas tomber enceinte. Deuxièmement, il ne faut pas oublier que cette méthode de contraception implique d'**avoir des cycles réguliers** (*rappelons que réguliers signifie ici avoir des cycles compris entre 21 à 35 jours, avec une ovulation avérée et des menstruations*) ce qui **n'est pas forcément toujours le cas post pilule**. Il faut donc **se protéger également à l'aide d'une contraception barrière au minimum 6 mois à un an post pilule**.

Cela étant, c'est là que le raisonnement devient intéressant car l'on peut aussi découvrir ou **(re)découvrir le plaisir d'avoir des rapports sexuels** sans que **l'aboutissement soit la pénétration**. C'est en ça que l'essai de Martin Page est extrêmement intéressant. Cela permet de nous rendre compte que dans notre société, **la sexualité pénicentrée** (ou phallocentrée) a clairement mis en tête que **pour parler de sexualité on doit forcément parler de pénétration** (alors que non, non).

Bref un super livre pour apprendre à **déconstruire ce schéma de la relation sexuelle dite "normale"** et pour apprendre à laisser aller **ses désirs** et **son imaginaire** dans le plus grand consentement.

Si tu veux en apprendre plus sur la vision que développe Martin Page dans son livre nous te conseillons vivement [cette super interview](#) réalisée dans le podcast "Les Couilles sur la table" de Victoire Tuillon.

Et si nous partageons ces lectures ?

Voici pour notre petite **sélection de livres favoris à lire post pilule**. Alors oui, mis bout à bout cela fait un petit budget en terme de lecture. Cependant il y a quelque chose que l'on trouve bien avec les livres c'est qu'**un livre on peut le rendre vivant. Un livre ça se partage**.

Tu peux décider par exemple de **prêter ces supers livres à des personnes à qui tu aimerais faire découvrir ces sujets**. Pourquoi pas à des amis, qui, elles aussi, songent à arrêter la contraception hormonale. Pourquoi ne pas créer un cercle vertueux et rendre ces informations toujours plus accessibles ? **Et ça commence dans ton entourage !**

Tu vas nous dire qu'il est parfois difficile de se séparer d'**un livre qui recèlent d'informations** car on aimerait le garder près de nous pour pouvoir **piocher les informations à l'intérieur**. C'est un argument. Mais alors pourquoi ne pas **prendre des notes**, pouvoir **reformuler les informations du livre à ta façon**, garder précieusement tes notes, puis faire tourner le livre pour que d'autres personnes puissent faire de même ! Tu imagines l'impact positif d'une telle action réalisée par plusieurs personnes à plusieurs endroits différents !

Nous avons peut être perdue la notion de "prise de notes" avec l'information omniprésente, disponible à n'importe quel moment à porté de doigts, mais pourquoi ne pas y revenir ? Cela permet aussi de **consommer du contenu différemment**, en prenant vraiment le temps de se poser, de comprendre et d'**assimiler la richesse des informations**. (Et big up à toi si c'est déjà ce que tu fais, on sait que tu ne nous as pas attendu :)).

Alors on va pas te mentir, ce n'est pas parce qu'on te raconte ça que nous le faisons déjà. Au contraire, au moment même où nous écrivons ces mots, nous découvrons l'idée vraiment cool que cela peut être ☐ ! Et ça donne envie de s'y mettre ! Cela dit, tu peux aussi **prêter ton livre à des personnes dans ton entourage proche puis le récupérer par la suite**, simplement :).

En attendant, on t'invite à venir **échanger en toute bienveillance** à propos de tes lectures préférées post pilule sur notre [forum Discord](#) !