

# Counseling des clients sur la Méthode des Jours Fixes

*Une formation pour les prestataires*



# Counseling des clients sur la Méthode des Jours Fixes

*Une formation pour les prestataires*



4301 Connecticut Ave., NW  
Suite 310  
Washington, DC 20008  
USA  
Phone: 202-687-1392  
[www.irh.org/french](http://www.irh.org/french)

***L'Institut de la Santé Reproductive de Georgetown University à Washington, D.C., est un centre de ressources techniques et de formation de premier plan dont la mission est de mettre au point et de rendre plus disponible des méthodes naturelles de planification familiale efficaces et faciles à utiliser.***

© 2004 Georgetown University, Institut de la Santé Reproductive,  
première édition

4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310  
Washington, DC 20008 USA  
Courriel: [irhinfo@georgetown.edu](mailto:irhinfo@georgetown.edu)  
Site Web: [www.irh.org/french](http://www.irh.org/french)

Toute partie de cette publication peut être reproduite et des extraits peuvent être cités sans permission du moment que le matériel est distribué gratuitement et que le nom de Georgetown University, Institut de la Santé Reproductive, apparaît comme la source sur toutes les copies, reproductions, distributions et adaptations du matériel.

Cette publication a pu être réalisée grâce au soutien fourni par l'Agence des Etats-Unis pour le Développement international (USAID), aux termes de l'Accord collaboratif No. HRN-A-00-97-00011-00. Le contenu ne reflète pas forcément les vues des politiques de l'USAID ou de Georgetown University.

# Table des matières

Introduction	4
Programme de la formation	15
<b>INTRODUCTION</b>	
<i>Activité 1: Bienvenue et introduction à l’atelier</i>	20
<b>VUE GENERALE</b>	
<i>Activité 2: La Méthode des Jours Fixes</i>	24
<i>Activité 3: Counseling sur la Méthode des Jours Fixes</i>	37
<b>EVALUER</b>	
<i>Activité 4: Critères d'éligibilité pour la MJF</i>	43
<i>Activité 5: Comment dépister pour la durée et la régularité du cycle menstruel—Analyse de cas</i>	49
<i>Activité 6: Comment dépister pour les circonstances particulières—Analyse de cas</i>	56
<b>INFORMER</b>	
<i>Activité 7: Utiliser le Collier du Cycle</i>	66
<b>SOUTENIR</b>	
<i>Activité 8: Counseling des clients sur la sexualité et la communication au sein du couple</i>	70
<i>Activité 9: Gerer les jours féconds</i>	74
<i>Activité 10: Visite de suivi</i>	81
<b>CONCLUSION</b>	
<i>Activité 11: Evaluation et conclusion de l’atelier</i>	88
<b>ACTIVITES SUPPLEMENTAIRES</b>	
<i>Activité 1: Le cycle menstruel</i>	96
<i>Activité 2: Casse-Tête du Collier du Cycle</i>	99
<b>RESSOURCES DE FORMATION</b>	
Jeux, Aspects Fondamentaux du Counseling, Bibliographie, FAQs	101

# I Introduction pour le facilitateur

## Counseling sur la Méthode des Jours Fixes

1. Le counseling consiste à aider les femmes et les couples à choisir une méthode de planification familiale qui réponde à leurs besoins. Il constitue un élément important de soins de santé reproductive de bonne qualité. Il existe un besoin non satisfait et une demande pour des méthodes de planification familiale sans risques, efficaces et simples. De telles méthodes sont sources de nombreux avantages—connaissance de son propre corps et de sa fécondité, communication plus facile avec le partenaire et prise en charge de sa propre santé reproductive sans effet secondaire ou intervention clinique. La Méthode des Jours Fixes (MJF), mise au point par l'Institut de la Santé Reproductive de Georgetown University, est une méthode naturelle de planification familiale qui est efficace, qui est facile à enseigner, qui s'apprend aisément et qui peut être fournie dans divers contextes et milieux.

Reposant sur des faits physiologiques, à savoir la période féconde d'une femme commence 5 jours avant l'ovulation et dure jusqu'au jour de l'ovulation inclus<sup>1</sup>, la MJF permet aux femmes ayant des cycles qui durent de 26 à 32 jours de prévenir la grossesse en évitant les rapports sexuels non protégés lors de la période féconde—à savoir, du 8e au 19e jour de leur cycle menstruel. La MJF a fait l'objet de tests dans le cadre d'une étude d'efficacité réalisée dans de multiples sites et les résultats indiquent que la méthode est efficace à plus de 95% pour prévenir la grossesse si elle est utilisée correctement<sup>2</sup>.

Les prestataires de soins ont encore besoin de formation pour pouvoir conseiller des clientes concernant l'utilisation de cette méthode afin que la MJF devienne une méthode largement disponible pour les clientes en tant que méthode de planification familiale fiable, sans danger et reposant sur une base scientifique. Le counseling pour la MJF repose sur trois composantes—**Évaluer, informer et soutenir**:

<sup>1</sup> Wilcox

<sup>2</sup> Arevalo M., Jennings, V., and Sinai I. 2002: Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method. *Contraception*, 65:333-338.

- **Evaluer.** Evaluer si la MJF est une méthode convenable pour la femme et son partenaire.
- **Informer.** Informer les clientes sur l'emploi correct de la MJF et leur fournir les outils dont elles ont besoin pour utiliser efficacement la méthode.
- **Soutenir.** Soutenir l'utilisation de la MJF au sein du couple en aidant les clientes à prendre en charge leurs jours féconds avec leur partenaire.

## L'atelier de formation sur la Méthode des Jours Fixes

2. Cherchant à renforcer les capacités liées au counseling sur la MJF, l'Institut de la Santé Reproductive a mis au point un atelier de formation d'une journée visant notamment à améliorer les compétences de counseling sur la MJF chez les prestataires de soins—médecins, infirmiers, aides-infirmiers et autre personnel clinique qui dispensent régulièrement un counseling dans le domaine de la santé reproductive—travaillant dans divers établissements et services de santé. Probablement que ces prestataires n'auront pas d'expérience en ce qui concerne la MJF, ils ne connaîtront probablement pas cette méthode, mais ils auront de bonnes connaissances en matière de planification familiale et de counseling.

## Méthodologies de formation

Cet atelier aide les prestataires de services à prendre davantage confiance en eux-mêmes et à maîtriser les compétences et les connaissances nécessaires pour apporter un counseling sur la MJF à leurs clientes. Chaque activité de l'atelier comprend des méthodologies qui encouragent non seulement l'acquisition de nouvelles compétences et connaissances, mais poussent également les participants à partager ce qu'ils pensent et ce qu'ils éprouvent avec leurs collègues.

- **Brainstorming.** Les participants disposent déjà de vastes connaissances à propos de la planification familiale et du counseling en matière de santé reproductive. Le brainstorming permet de révéler cette information et de voir comment la MJF complète leur base de connaissance et leurs services.
- **Discussion au sein du grand groupe.** Les participants apprennent en débattant et en parlant entre eux. Les discussions au sein du grand groupe sont un moyen d'apprendre et de partager les expériences.
- **Activités en petits groupes.** Les participants prendront en main leur travail lorsqu'ils travaillent tout seul ou en petits groupes. De telles activités permettent aux participants de s'exercer à fournir un counseling dans un environnement convivial.
- **Etudes de cas pour la résolution des problèmes.** La résolution des problèmes concernant l'utilisation exacte de la méthode permettra aux participants d'appliquer les critères liés au choix des clientes et à l'adoption de la MJF.
- **Jeux de rôle.** En interprétant les compétences et aptitudes liées au counseling, les participants apprendront à appliquer de telles compétences sur les lieux du travail.
- **Jeux.** Les jeux sont utilisés pour s'exercer de manière divertissante. Les jeux encouragent la composition et la collaboration au sein d'un groupe.

## Objectifs de la formation

Pendant l'atelier, les participants seront en mesure de:

1. Démontrer une connaissance approfondie à propos de la MJF.
2. Démontrer comment faire l'évaluation des clientes et conseiller celles intéressées à utiliser la MJF.
3. Démontrer comment utiliser le Collier du Cycle et les diverses aides professionnelles de la MJF (Cartes Aide-mémoire, Calendrier, et listes de vérification pour la visite initiale et la visite de suivi).
4. Être davantage à l'aise et acquérir les compétences pour aider les couples à communiquer entre eux à propos de la prise en charge des jours féconds.
5. Apprendre davantage à propos de la communication au sein du couple et de la sexualité qui peuvent influencer l'utilisation réussie de la MJF.

## Structure des activités de la formation

Le manuel comprend les activités suivantes:

*Activité 1:* Bienvenue et introduction à l'atelier

*Activité 2:* La Méthode des Jours Fixes

*Activité 3:* Counseling sur la Méthode des Jours Fixes

*Activité 4: Evaluer*—Critères pour choisir et commencer à utiliser la Méthode des Jours Fixes

*Activité 5: Evaluer*—Appliquer les critères d'évaluation (analyse de cas)

*Activité 6: Evaluer*—Appliquer les critères d'évaluation II (analyse de cas)

*Activité 7: Informer*—Utiliser le Collier du Cycle

*Activité 8: Soutenir*—Counseling des clients sur la sexualité et la communication au sein du couple

*Activité 9: Soutenir*—Prise en charge des jours féconds

*Activité 10: Soutenir*—Visite de suivi

*Activité 11:* Evaluation et conclusion de l'atelier

Chaque activité comprend les éléments suivants:

- **Objectifs de la formation.** Les buts spécifiques que doivent atteindre les participants.
- **Durée.** Un programme guidant la durée de chaque séance. Suivant le nombre des participants et d'autres facteurs, la durée de chaque activité peut varier. La plupart des séances prendront entre 30 et 60 minutes.
- **Matériel.** Articles qu'il faut réunir à l'avance. Pour la plupart des séances, le matériel suivant sera nécessaire:
  - Le Cahier des Participants*
  - Grandes fiches
  - Feutres pour les grandes fiches
  - Feutres ou crayons de couleur pour les participants
  - Crayons et stylos
  - Vidéo sur le Collier du Cycle (facultative)
  - Télévision/magnétoscope (si la vidéo est utilisée)
  - Rétroprojecteur (si des transparents sont utilisés)<sup>1</sup>
- **Instructions.** Etapes séparées qui composent chaque activité. Chaque étape dans une activité devrait être suivie dans la bonne séquence.
- **Notes sur la réalisation de l'activité.** Une note spéciale ou un rappel sur les points saillants sur lesquels il faut insister dans le cadre de chaque activité.
- **Matériel du formateur.** Pour chaque activité, il existe du matériel spécifique pour le formateur. Il s'agit le plus souvent du contenu de base qu'il faut inscrire sur les affiches ou les grandes fiches. Il est très important de lire, de comprendre et de transcrire cette information avant de démarrer chaque activité.

Voici une liste de toutes les affiches dont vous aurez besoin pendant l'atelier. La plupart de ces affiches seront utilisées à plusieurs reprises, aussi gardez-les après les avoir utilisées et mettez-les sur le mur pour pouvoir s'y référer tout au long de l'atelier.

## Ressources Pédagogiques

C'est une liste de ressources qui se trouve à la fin du manuel vous aidant à trouver davantage les informations et les activités, si nécessaire. Tout au long du manuel, des notes sont données vous indiquant dans quelles situations il serait utile d'utiliser ces ressources. Voici une brève vue d'ensemble:

- **Foire Aux Questions.** Ce sont les questions posées le plus souvent à propos de la MJF. Vous pouvez les lire avant l'atelier de formation et prendre connaissance des réponses. Vous pouvez vous y rapporter lorsque les participants posent des questions difficiles à répondre sur la MJF ou la planification familiale naturelle.

<sup>1</sup>La présentation sur la MJF comprise dans l'Activité 2 est disponible sur PowerPoint. Un ordinateur portable et un projecteur sont nécessaires pour utiliser cette présentation. Les transparents sont également inclus comme autre option pour laquelle un rétroprojecteur sera nécessaire.

**Titre de l'affiche****Où elle se trouve  
dans le manuel**

Bienvenue	Activité 1, page 22
Attentes	Activité 1, page 22
Objectifs de l'atelier	Activité 1, page 22
Règles de base	Activité 1, page 22
Parking	Activité 1, page 22
Composantes du counseling sur la Méthode des Jours Fixes	Activité 3, page 40
Evaluer si la méthode convient pour la cliente et son partenaire	Activité 3, page 40
Informer sur comment utiliser la méthode	Activité 3, page 40
Soutenir la cliente pour utiliser correctement la méthode	Activité 3, page 40
Qui peut utiliser la Méthode des Jours Fixes?	Activité 4, page 46
Qui ne peut pas utiliser la Méthode des Jours Fixes?	Activité 4, page 46
Critères d'éligibilité de la méthode	Activité 4, page 46, 47
Critères de démarrage de la méthode	Activité 4, page 47
Exercices de jeu de rôle	Activité 6, page 62
Critères d'évaluation de la visite de suivi	Activité 10, page 83
Diagramme du cycle menstruel	Activités Supplémentaires, page 98

- **Activités supplémentaires.** Il s'agit d'activités que vous pouvez utiliser lorsque vous trouvez que les participants ont besoin de plus d'exercice pratique ou d'information.
- **Jeux.** Il s'agit de techniques de groupe utiles, de brise-glaces et d'exercices de stimulation. A utiliser chaque fois que vous pensez que c'est utile.
- **Aspects fondamentaux du counseling.** Information essentielle sur la méthode du counseling se rapportant à la planification familiale.
- **Organisations.** C'est une liste des organisations qui fournissent des informations supplémentaires sur la santé reproductive, la planification familiale et/ou la sexualité.
- **Site Web.** C'est une liste des sites web qui fournissent des informations complètes sur la santé reproductive, la planification familiale et/ou la sexualité.
- **Lectures.** C'est une liste des articles qui se rapportent à l'utilisation de la MJF.
- **Le Kit d'Aides Professionnelles pour le Counseling des Clients.**<sup>2</sup> Un Collier du Cycle, des Cartes Aide-mémoire, un Calendrier et des listes de vérification pour les visites initiales et de suivi sont également fournis avec ce manuel.
- **Le Cahier des Participants est inclus avec le manuel.** Ce cahier sera donné à chaque participant.

## Réalisation de l'atelier

### Profil des formateurs

3. Ce manuel se destine à des formateurs qui possèdent de bonnes compétences de base en matière de communication et de counseling, telles que l'écoute active, le questionnement stratégique et la résolution des problèmes. Les formateurs doivent également savoir expliquer le mode d'emploi de la MJF.

Il est très important que les formateurs abordent de manière objective des thèmes comme la sexualité et la fécondité. Les biais et attitudes personnelles ne devraient pas se mêler dans ces instructions. Une partie de la discussion consistera des attitudes à propos de la sexualité et des relations au sein du couple. Il revient au facilitateur de rendre une telle discussion aussi détendue et constructive que possible.

### Approche à la formation

Les ateliers ou les formations comportent souvent diverses options pour des discussions élaborées ou des modifications au programme afin de refléter les besoins de la formation ou les préférences des participants. Vu la contrainte du temps et le nombre d'objectifs que les participants doivent atteindre en une journée, il est malheureusement impossible ici de laisser cette marge de manœuvre. Le présent manuel comporte un programme facile à suivre et chaque activité est

<sup>2</sup>Le Kit d'Aides Professionnelles et le Guide de référence sont les mêmes outils. Le Kit d'Aides Professionnelles est plus récent et va remplacer le Guide de référence au futur, mais l'information est la même dans les deux outils.

conçue pour renforcer la précédente. On recommande que les formateurs suivent la séquence et la durée du programme du manuel pour arriver à atteindre les objectifs de l'atelier. Par ailleurs, on les encourage également à adapter la langue des instructions dans leurs contextes locaux en utilisant les termes que comprend le plus aisément le public.

L'atelier est d'une portée très étroite puisqu'il traite uniquement des compétences de counseling se rapportant à l'évaluation, à la formation et au soutien de l'utilisation de la MJF au sein du couple. Lors de l'atelier, les participants poseront probablement d'autres questions plus générales à propos de la sexualité, de la fécondité ou du counseling. Les formateurs peuvent créer un « parking » pour de telles questions et, s'ils disposent du temps, répondre à ces questions hors-sujet à la fin de la journée. Il est également utile d'orienter les participants vers les *Ressources* à la fin de leur cahier.

Certaines difficultés se présentent toujours lorsqu'on réalise un atelier pour des prestataires de soins portant sur les connaissances et les compétences en matière de counseling sur la MJF. Certains prestataires de services sont sceptiques quant à l'efficacité des méthodes naturelles de planification familiale. Cette attitude est probablement due au fait qu'ils ne connaissent pas suffisamment la base scientifique sur laquelle reposent ces méthodes ou sont mal informés à propos de leur efficacité.

Aussi, si l'on veut que l'atelier soit réussi est-il important de franchir ce scepticisme. Il faut également lutter contre la peur et la gêne en discutant ouvertement de la fécondité et de la sexualité. Avant de commencer l'atelier, il est important que le facilitateur soit préparé. Pour cela, il lira toute la Foire aux Questions sur la MJF présentée dans la section *Ressources* à la fin de ce manuel. En effet, il est extrêmement important que les facilitateurs connaissent bien l'aspect scientifique qui est la base de la méthode et les tests faits de son efficacité.

Ci bas voici certaines recommandations qui renforcent le succès de l'atelier.

- **Etre positif.** Aidez les prestataires à adopter des attitudes positives sur la Méthode des Jours Fixes en donnant une note positive.
- **Soutenir** le groupe pour qu'il fonctionne de manière cohésive jusqu'à la fin de l'atelier.
- **Orienter le groupe vers la tâche qu'il faut réaliser.** Ne laissez pas les discussions ou les débats s'écarter de ce programme bien rempli.
- **Suivre le groupe pour vérifier que les besoins des participants** pris individuellement ne dominent pas ceux du groupe.
- **Créer un contexte impartial, dénué de jugement où les valeurs des participants sont respectées.** Acceptez tous les commentaires et toutes les questions des participants. Montrez-leur que leurs préoccupations et opinions sont valides et valent la peine d'être mentionnées.

- **Etre toujours préparé.** Avant chaque séance, lisez toutes les étapes et le contenu des activités. Soyez prêt à répondre aux questions que les participants peuvent vous poser à propos du thème particulier. Proposez-leur de les contacter par la suite pour leur donner des informations que vous n'aviez pas pendant l'atelier. N'oubliez pas que le matériel doit toujours être prêt.

## Emplacement de l'atelier

Le choix des lieux est important. En effet, il est bon de trouver un endroit tranquille où on ne pourra pas voir les participants, ni les écouter ou les interrompre. Faites savoir aux participants que leurs commentaires ne sortiront pas de ces « quatre murs. » Et vérifiez également que l'atelier se déroule dans un endroit pratique qui ne se trouve pas trop loin de leur domicile.

## Evaluation de l'atelier

4. L'Institut souhaite améliorer continuellement cet atelier de formation mais ne peut pas le faire sans votre aide. Pendant que vous réalisez l'atelier, il serait utile de réunir des informations et des impressions sur la performance, la connaissance et la réaction des participants à la formation. Vous n'aurez probablement pas l'occasion d'observer les participants sur les lieux du travail après la formation, mais vous aurez plusieurs chances d'évaluer les réactions et l'apprentissage des participants tout au long de l'atelier et à la fin de celui-ci. Toutes les données d'évaluation permettront à l'Institut de perfectionner ce manuel. Tout au long de l'atelier, il existe plusieurs occasions de juger la réaction et l'apprentissage des participants:

- **Activités de résolution des problèmes**—Lors ces activités, vous pouvez évaluer si les participants sont en mesure de résoudre les problèmes en vérifiant leurs réponses lorsque vous traitez l'activité en plénière. Si vous constatez que la majorité des participants n'ont pas de bons résultats, revoyez le contenu en question avant de passer à l'activité suivante.
- **Jeux de rôle**—Lors des jeux de rôle, vous pouvez vous déplacer dans la salle et observer les paires qui interprètent les jeux de rôle pour être sûr qu'ils utilisent les bonnes compétences de counseling. Si vous trouvez que les participants manquent d'assurance, organisez d'autres jeux de rôle avec des participants qui interprètent devant le grand groupe avant de passer à l'activité suivante.
- **Listes de vérification pour le feed-back**—Il existe également des listes de vérification pour le feed-back que les participants utilisent entre eux après chaque séance de jeu de rôle. Vous pouvez observer les commentaires des participants et vous en servir pour voir dans quelle mesure ils maîtrisent le matériel.
- **Post-test**—Cet outil démontrera la maîtrise générale de l'atelier de la part des participants. Si possible, notez-le avant que les participants partent pour qu'ils aient un compte rendu de leur performance.

On vous demandera également de bien vouloir remplir le **Formulaire d'Evaluation du Formateur**. En effet, il apporte une information utile à l'Institut montrant si, à votre avis, la formation s'est bien déroulée et si les objectifs ont été atteints.

# Formulaire d'Evaluation du Formateur

## Atelier de Counseling sur la Méthode des Jours Fixes

Merci d'avoir participé, en tant que formateur, à l'atelier d'une journée sur le Counseling sur la Méthode des Jours Fixes. Nous aimerions connaître vos opinions à propos de cette formation. Prière de remplir ce formulaire et de le renvoyer à l'adresse ci-bas.

1. Nom de la personne remplissant le formulaire \_\_\_\_\_
2. Nombre de participants à l'atelier \_\_\_\_\_
3. Lieu de la formation \_\_\_\_\_
4. Date de la formation \_\_\_\_\_
5. Institution organisant la formation \_\_\_\_\_
6. Durée de la formation \_\_\_\_\_
7. Encercler le chiffre (4 = d'accord, 3 = plus ou moins d'accord, 2 = pas tout à fait d'accord, 1 = pas d'accord) qui décrit mieux votre réponse.

Si vous marquez 4 ou 1, prière d'indiquer comment on pourrait améliorer cet aspect de l'atelier dans la colonne appelée Commentaires.

	D'accord	Plus ou moins d'accord	Pas tout à fait d'accord	Pas d'accord	Commentaires
a) La plupart des participants pensaient pouvoir fournir la MJF à la fin de l'atelier.					
b) La plupart des participants savaient calculer correctement le cycle menstruel à la fin de l'atelier.					
c) La plupart des participants savaient comment utiliser les critères d'évaluation à la fin de l'atelier.					
d) La plupart des participants ont démontré qu'ils étaient capables d'informer les clientes sur l'utilisation du Collier du Cycle, à la fin de l'atelier.					

*D'accord*  
*Plus ou moins d'accord*  
*Pas tout à fait d'accord*  
*Pas d'accord*  
*Commentaires*

e) La plupart des participants ont compris les questions liées au couple et comment le soutenir à la fin de l'atelier.					
f) La plupart des participants savaient utiliser les aides professionnelles pendant les activités de formation.					
g) Les aides professionnelles du prestataire sont bien conçues et utiles pour le counseling.					
h) Il existe suffisamment de temps pendant l'atelier pour atteindre les objectifs de formation.					
i) Le matériel pour les participants était utile pour les participants.					
j) Les activités de l'atelier étaient stimulantes.					
k) Les exercices de résolution des problèmes étaient une méthode utile pour maîtriser le contenu.					
l) Les jeux de rôle étaient une méthode utile pour maîtriser le contenu.					
m) Le matériel du formateur était utile pour réaliser la formation.					
n) Les activités étaient faciles à comprendre et à conduire.					
o) Le programme de formation a pu être achevé dans les délais prévus.					

8. Avez-vous changé certaines des activités? \_\_\_\_\_ Oui \_\_\_\_\_ Non

9. Si oui, quelles sont les activités que vous avez changées?

Pour chaque activité changée, prière d'indiquer la nature du changement et la raison du changement.

Changement dans l'activité	Description du changement qui a été fait	Raison du changement

10. A votre avis, quels étaient certains des points forts de l'atelier?

11. A votre avis, quels étaient certains des points faibles de l'atelier?

12. Comment pourrait-on améliorer cet atelier?

Nous vous remercions de nouveau de votre aide. Vos opinions nous aideront grandement à améliorer notre façon de répondre aux besoins des participants. Prière d'envoyer par fax, courrier ou courrier électronique ce formulaire à:

Institute for Reproductive Health  
Attn: Training Manager  
4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310, Washington, DC 20008  
Fax: 202-537-7450      Courrier électronique: irhinfo@georgetown.edu

<p><i>Activité 1</i> <b>Bienvenue et introduction à l'atelier</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accueillir les participants et distribuer le matériel.</li> <li>2. Présenter une vue générale de l'atelier.</li> <li>3. Présenter les facilitateurs et les participants et passer en revue leurs attentes.</li> <li>4. Présenter les objectifs de l'atelier.</li> <li>5. Présenter les règles de base.</li> <li>6. Introduire le « parking » des questions.</li> </ol>	<p>Cahier des participants Grandes fiches:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectifs de la formation,</li> <li>• Règles de base,</li> <li>• Attentes,</li> <li>• « Parking »</li> </ul>	<p>8h30 – 9h00 (30 mn)</p>
<p><i>Activité 2</i> <b>Description de la Méthode des Jours Fixes</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Présenter les diapositives (PowerPoint) sur la Méthode des Jours Fixes. Expliquer aux participants qu'on répondra à la fin aux questions/préoccupations à propos de la méthode.</li> </ol>	<p>Guide pour les diapositives (PowerPoint)</p>	<p>9h00 – 9h30 (30 mn)</p>
<p><i>Activité 3</i> <b>Vue générale du counseling sur la Méthode des Jours Fixes</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Démontrer une séance de counseling où vous jouez le rôle du conseiller et un participant celui de la cliente. Les autres participants observent la démonstration et notent leurs commentaires ou questions pour la discussion à la fin. En exécutant la démonstration, utilisez toutes les aides professionnelles du prestataire.</li> <li>2. Encadrer une séance de brainstorming pour identifier les composantes générales du counseling.</li> <li>3. Présenter les composantes du counseling sur la MJF—déterminer la convenance, apprendre à utiliser la méthode et soutenir les couples pour son utilisation.</li> </ol>	<p>Aides professionnelles du prestataire (Carte Aide-mémoire, Calendrier et listes de vérification pour les vistes initiales et de suivi).</p> <p>Grandes fiches:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspects préliminaires</li> <li>• Composantes du counseling sur la MJF</li> <li>• Voir si la MJF convient à la cliente et au partenaire</li> <li>• Indiquer comment fonctionne la MJF et voir si la cliente comprend</li> <li>• Soutenir le couple sur l'utilisation de la méthode</li> </ul>	<p>9h30 – 10h15 (45 mn)</p>

## Programme de la formation

### Activité/Sujet

**Activité 4: Evaluer  
Critères de choix et  
d'utilisation de la Mé-  
thode des Jours Fixes**

- En fonction de la démonstration de counseling de l'Activité 3, encadrer une « séance de brainstorming » avec les participants notant des réponses aux questions suivantes:
  - Qui peut utiliser la Méthode des Jours Fixes?
  - Qui ne peut pas utiliser la Méthode des Jours Fixes?
- Après la séance de brainstorming, répondre à toute question et apporter l'information correcte en utilisant les documents pertinents.
- Afficher les grandes fiches avec les listes des critères d'éligibilité de la méthode et les critères pour démarrer la méthode. Inviter les participants à poser des questions et y répondre.
- En expliquant les deux conditions essentielles liées au choix de la méthode, montrer les exemples de questions qui aident le prestataire à déterminer la durée du cycle menstruel de la cliente. Indiquer également les exemples de questions déterminant le comportement du couple.

Grandes fiches:

- Qui peut utiliser la Méthode des Jours Fixes?
- Qui ne peut pas utiliser la Méthode des Jours Fixes?
- Quand les couples peuvent-ils utiliser la MJF?
- Quand les couples ne peuvent-ils pas utiliser la MJF?
- Critères d'éligibilité de la méthode
- Critères pour commencer à utiliser la méthode

10h15 – 10h45  
(30 mn)

### Methodologie

### Matériel du Facilitateurs Horaires

## Pause

**Activité 5: Evaluer  
Etudes de cas —  
Appliquer les critères  
d'évaluation**

- Diviser les participants en paires pour résoudre quatre cas par paire.
- Demander que les paires utilisent les aides professionnelles du prestataire pour analyser et résoudre les cas. Ils ont 20 minutes pour résoudre les quatre cas qu'on leur a confiés.
- Demander à des volontaires d'indiquer comment ils ont résolu chacun des cas devant le reste du groupe et corriger et confirmer, tel que nécessaire.

Grandes fiches:

- Critères d'éligibilité de la méthode
- Critères pour commencer à utiliser la méthode
- Réponses aux études de cas pour la résolution de problèmes

10h45 – 11h00 (15 mn)

11h00 – 11h45 (45 mn)

<p><b>Activité 6: Evaluer Appliquer les critères d'évaluation II (jeu de rôle)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diviser le groupe en paires et indiquer à chaque paire d'interpréter à tour de rôle le conseiller dans les deux études de cas assignées.</li> <li>2. Dites aux paires qu'elles ont 30 minutes pour finir l'exercice qui devrait comprendre 5 minutes pour le feed-back en utilisant la liste de vérification distribuée.</li> <li>3. Lorsqu'ils ont terminé l'exercice, parler avec le groupe entier à propos de chacun des cas résolus, mettre au clair et élaborer, si nécessaire.</li> </ol>	<p>Grandes fiches:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructions pour les jeux de rôle</li> <li>• Questions de discussion pour les jeux de rôle</li> </ul>	<p>11h45 – 12h45 (60 mn)</p>
<p><b>Déjeuner</b></p>			
<p><b>Activité 7: Informer Utiliser le Collier du Cycle</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Montrer la vidéo sur le Collier du Cycle. Si vous n'avez pas de magnétoscope, décrire comment utiliser le Collier du Cycle en utilisant la Carte Aide-mémoire en donnant des explications. Cette démonstration devrait prendre 10 minutes au maximum.</li> <li>2. Demander aux participants de travailler en paires et leur indiquer qu'ils ont 20 minutes pour s'exercer à expliquer entre eux comment utiliser le Collier du Cycle. Les participants passent les 5 dernières minutes à se donner du feed-back mutuellement.</li> <li>3. Distribuer des morceaux de casse-tête qui correspondent aux différents stages de l'utilisation du Collier du Cycle. Demander à chaque personne de lire sa définition et les autres devinent à quelle partie la personne se rapporte. Continuer jusqu'à ce que tout le monde ait terminé.</li> <li>4. Récapituler la discussion en revoyant les points essentiels concernant l'utilisation du Collier du Cycle.</li> </ol>	<p>Collier du Cycle, Carte Aide-mémoire, Calendrier</p>	<p>13h45 – 14h30 (45 mn)</p>

**Activité 8: Soutenir  
Counseling des clients  
sur la sexualité et la  
communication au sein  
du couple**

Discuter de sujets intimes (10 minutes)

1. Donner le polycopié « Que n'avez-vous demandé? » aux participants. Inviter-les à se promener dans la salle et à poser une différente question du polycopié à chaque participant. »
2. Les questions peuvent être posées dans n'importe quel ordre. Cependant, toutes les questions devraient être posées et devraient recevoir une réponse. Cela se fait plutôt rapidement.
3. Rappeler aux participants de faire attention à se qu'ils ressentent quand ils posent les questions et quand ils y répondent.
4. Guider les participants dans une discussion sur les sujets suivants:
  - 1) comment se sont-on lorsqu'on pose ou quand on vous pose des questions délicates sur la sexualité;
  - 2) les obstacles à la communication sur les questions sexuelles; et
  - 3) le rôle du prestataire de la Méthode.

Discussion dans le grand groupe (15 minutes)

5. Demander à la classe entière de faire des commentaires sur les réponses des autres participants. Cette discussion de 15 minutes devrait se concentrer sur les questions suivantes :
  - Pourquoi vous sentiez-vous ainsi ?
  - Comment pourriez-vous éviter de vous sentir ainsi ?
  - Comment pourriez-vous parler de ces sujets sans que les clientes ne se sentent embarrassées ?
6. En fonction des réponses des participants, montrer comment bien il est important de reconnaître que c'est un thème dont il n'est guère facile de parler.

Grand fiches:

- Comment je me sentais quand j'ai posé les questions?
- «Comment je me sentais quand j'ai répondu aux questions?»
- «A mon avis, comment se sentait la cliente quand je lui ai posé des questions à propos de sujets sexuels?»

14h30 – 15h00 (30 mn)

**Pause**

15h00-15h15 (15 mn)

**Activité 9: Soutenir  
Prise en charge des  
jours féconds**

1. Former des paires et leur donner un cas sur la base duquel ils vont faire un jeu de rôle soutenant le couple pour prendre en charge les jours féconds de la femme. Pour cet exercice, les participants auront 10 minutes.
2. Demander à des volontaires d'interpréter leurs jeux de rôle devant le groupe. Les participants qui ont les rôles d'observateurs devraient utiliser la liste de vérification du feed-back pour fournir le feed-back.
3. Répéter la même méthode pour les autres cas. Faire autant de cas que le temps le permet.

15h15-16h00 (45 mn)

**Activité 10: Soutenir  
Visite de suivi**

1. Présenter le cas d'une cliente MJF qui revient pour une visite de suivi. Demander au groupe ce qu'il doit savoir pour juger si la méthode est toujours indiquée pour la femme et son partenaire.
2. Noter les idées sur une grande fiche. Revoir les contributions et ensuite, lire à voix haute avec les participants les critères de base de l'évaluation de la visite de suivi. Parler également avec le groupe des femmes qui utilisent la méthode et qui viennent consulter le prestataire car elles pensent être enceintes. Leur demander qu'elle devrait être l'évaluation dans ces cas.
3. Ensuite, leur demander de résoudre les cas qu'on leur a confiés en paires. Ils ont 15 minutes pour le faire.
4. Renforcer les critères et donner aux participants l'occasion de poser des questions sur le suivi des clientes de la Méthode des Jours Fixes.

16h00-16h45 (45 mn)

Grandes fiches:

- Critères d'Evaluation de la visite de Suin
- Est-ce que la MJF, est toujours indiquée pour la cliente et son partenaire?

**Activité 11  
Évaluation et conclusion  
de l'atelier**

1. Demander aux participants de remplir le test final et l'évaluation de l'atelier.

16h45-17h15 (30 mn)

# 1

## Bienvenue et introduction à l'atelier

### Objectifs/buts de la formation:

- Apprendre à se connaître.
- Prendre connaissance des objectifs et des règles de base de l'atelier.
- Apprendre à connaître la méthode qui sera suivie et les outils qui seront utilisés lors de cet atelier.

### Durée:

35 minutes

### Matériel:

- Grandes fiches
  - « Bienvenue »
  - « Attentes »
  - « Objectifs de l'atelier »
  - « Règles de base »
- Grandes fiches, feutres et scotch.
- Cahier du participant

## Instructions

### Avant de commencer

Décider de la manière dont vous allez faire les présentations et introductions. Vous avez plusieurs choix—suivre les instructions ci-après, choisir un exercice de brise-glace des *Ressources* ou préparer votre propre exercice. Préparez la grande fiche intitulée « Bienvenue » avec le nom de l'atelier, votre nom, l'affiche avec les « Règles de Base » et les affiches avec les « Règles de l'Atelier. »

### Présentation

1. Indiquez la grande fiche intitulée « Bienvenue. » Présentez-vous. Donnez votre nom, apportez quelques renseignements à propos de vous-même et indiquez ce que vous attendez de l'atelier. Demandez ensuite aux participants de se présenter et de donner la même information que vous. Notez leurs attentes sur la grande fiche intitulée « Attentes. »

### Objectifs de l'atelier

2. Une fois les présentations faites, affichez les « Objectifs de l'atelier » et lisez chaque objectif. Ensuite, comparez les « Objectifs de l'atelier » et les « Attentes » des participants en notant les attentes qui probablement ne pourront pas être satisfaites lors de l'atelier et expliquez comment on y répondra par la suite. Indiquez aux participants que les objectifs de l'atelier figurent dans leur cahier.

### Description des tâches

3. Expliquez que l'atelier est conçu pour permettre aux participants d'acquérir et de renforcer des compétences de counseling sur la MJF. Faites savoir aux participants que cet atelier ne traite que de la formation des prestataires en matière de counseling sur la MJF et que ce counseling doit être intégré à la méthode du counseling général dans le cadre de leurs programmes de planification familiale. Cette formation traite des aspects qui doivent être discutés avec la cliente à partir du moment où elle décide d'utiliser la MJF. L'orientation générale à la planification familiale que devrait recevoir une cliente ne fait pas partie de cet atelier. Mentionnez également que c'est un atelier à caractère très participatif où tout le monde doit contribuer avec des commentaires, expériences et questions.

### Matériel du participant

4. Présentez le *Cahier des Participants* et expliquez son contenu. Passez en revue le Programme, en décrivant les activités de chaque séance et en mentionnant la logistique (programme, pauses, emplacement des toilettes, etc.). Demandez si quelqu'un a des suggestions ou questions et en discuter brièvement.

### Règles de base

5. Indiquez combien il est important de se donner des règles de base pour pouvoir atteindre les objectifs de la formation et maintenir une bonne atmosphère de participation, d'harmonie et de collaboration. Aussi, est-il bon que les participants étudient les règles de base inscrites sur la grande fiche et sur le document qui leur a été distribué. Passez à l'affiche sur les règles de base, lisez à voix haute la liste et demandez au groupe s'il souhaite éliminer ou ajouter telle règle ou s'il veut avoir plus d'explications. Obtenez des participants la promesse qu'ils vont suivre ces règles et ensuite, affichez-les sur le mur.

### « Parking » des questions

6. C'est un bon moment maintenant pour présenter le concept du « Parking » (ou vous pouvez choisir un autre terme qui convient davantage pour ce concept). Expliquez que certaines questions ou préoccupations des participants seront traitées à un moment spécifique de l'atelier. Par contre, d'autres questions ou préoccupations ne pourront être traitées que par la suite, si elles ne concernent pas directement le sujet traité ou si l'information nécessaire pour y répondre n'est pas disponible car sinon, il sera difficile d'atteindre les objectifs et d'exécuter le programme de l'atelier.

### Réaliser l'Activité

Cette activité vise essentiellement à créer l'atmosphère et à décider des règles de base de l'atelier. Il est important de passer en revue le contenu du Cahier des Participants et d'expliquer grosso modo quand les différents composants seront utilisés.

Il est important que les participants prennent connaissance et comprennent le rôle que chacun assumera au sein du groupe. La présentation de chaque participant est la première contribution faite au déroulement de l'atelier. Lors de cette activité, vous apprendrez à mieux connaître le groupe, à évaluer son niveau de connaissance et ses attentes et vous pourrez faire tout ajustement possible pour mieux tenir compte de ces attentes. C'est également le moment où les participants sauront quelles sont les attentes qui ne pourront pas être satisfaites lors de cet atelier et comment on les traitera après l'atelier.

# 1 *Matériel du formateur*

## **Bienvenue**

### **Counseling des clients sur la Méthode des Jours Fixes**

- Votre nom
- A propos de vous-même
- Vos attentes

### **Attentes**

- 
- 
- 

## **Règles de Base**

- ✓ Etre à l'heure
- ✓ Ecouter attentivement
- ✓ Participer activement
- ✓ Laisser les autres s'exprimer et prendre leur tour
- ✓ Offrir une critique constructive en présentant d'abord les aspects positifs
- ✓ Etre respectueux
- ✓ Faire des suggestions et commentaires spécifiques (et non pas généraux )
- ✓ En donnant du feed-back, formuler vos commentaires en vous plaçant dans l'optique de la cliente
- ✓ En donnant du feed-back, commencez vos commentaires par le mot « Je » (« je pense, « je crois »)

## **Objectifs de l'atelier**

A la fin de l'atelier, les participants seront en mesure de démontrer:

- ✓ Une bonne connaissance de la MJF.
- ✓ Des compétences liées à l'utilisation du Collier du Cycle.
- ✓ Des compétences pour appliquer les critères d'éligibilité de la méthode et pour démarrer la méthode.
- ✓ L'utilisation correcte des aides professionnelles des prestataires.
- ✓ La connaissance de stratégies permettant d'explorer et de discuter avec les clientes sur la sexualité et la communication au sein du couple.
- ✓ La connaissance des principaux aspects qui se présentent lors des visites de suivi.

## **Parking**

# Atelier de Formation sur la Méthode des Jours Fixes Destiné aux Prestataires de Services

(Emplacement, heure, durée)

Horaires de l'atelier: 8h30 – 17h15  
 Pausés de 15 minutes: 10h45 et 15h00  
 Déjeuner: 12h45 – 13h45

	Bienvenue et introduction à l'atelier
	Qu'est-ce que la MJF?
	Que comprend le counseling sur la MJF?
	Qu'est-ce qu'un cycle menstruel?
	A qui convient la MJF? Critères d'éligibilité de la méthode
	Comment sont appliqués les critères d'éligibilité de la méthode et quand commencer l'utilisation de la méthode? Analyse de cas.
	Réaliser une séance de pratique du counseling. Exercices de jeu de rôle.
	Comment la MJF est utilisée avec le Collier du Cycle?
	Comment peut-on traiter la sexualité et les aspects se rapportant à la communication au sein du couple?
	Quels sont les principales questions qui peuvent se présenter lors d'une visite de suivi?
	Remplir l'évaluation finale de l'atelier.

# 2

## La Méthode des Jours Fixes

### Objectifs/buts de la formation:

- Reconnaître la fécondité de la femme et sa relation fondamentale à la MJF.
- Présenter le taux d'efficacité de la MJF.
- Reconnaître les caractéristiques fondamentales de la MJF et comment elle est intégrée aux programmes existants de santé reproductive.

### Durée:

30 minutes

### Matériel:

- Présentation et texte PowerPoint.
- Grande fiche intitulée « Parking » (de l'activité précédente).
- Feutres et scotch.

## Instructions

### Avant de commencer

Avant la formation, passer en revue la présentation PowerPoint et adaptez-la au niveau du groupe. Lisez le texte pour chaque transparent et modifiez le langage en fonction de votre style préféré de communication en faisant attention pourtant à ne pas changer les termes clés ou le contenu.

Une revue *des questions fréquemment posées sur la MJF*, qui se trouve dans la section *Ressources* de ce Guide, vous aidera aussi à préparer de répondre aux questions des clients relative à la MJF.

### Présentation (20 minutes)

1. Introduisez la présentation en expliquant qu'elle traite des thèmes suivants:

- Description de la MJF
- Origine et base scientifique de la MJF
- Description du Collier du Cycle
- Etudier l'efficacité de la méthode
- Résultats et leçons de l'étude sur l'efficacité
- Intégrer la méthode aux différents types de programmes
- Méthode de counseling et formation sur la méthode
- Les implications si on ajoute la MJF aux programmes de planification familiale

2. Vu le peu de temps dont on dispose, demandez aux participants de mettre par écrit leurs questions et commentaires sur l'exemplaire des diapositives qui se trouve dans leurs cahiers. Faites-leur savoir qu'à la fin de la présentation, le temps est prévu pour les questions et la discussion.

3. Délivrez la présentation sur la MJF.

### Discussion dans le grand groupe (10 minutes)

4. Lorsque vous avez terminé la présentation, invitez les participants à poser des questions et à faire des commentaires sur l'information présentée. Notez les questions qui ne se rapportent pas au thème sur la grande fiche du « Parking » pour pouvoir y répondre par la suite. Après avoir répondu aux questions et donné les explications demandées par les participants, passez à l'activité suivante.

#### Réaliser l'Activité

Cette activité vise à fournir aux participants une vue générale de la MJF: ses origines, développement et test jusqu'à l'introduction de la méthode dans les services de planification familiale.

La MJF étant une nouvelle méthode, il est important de présenter ses caractéristiques et son fondement scientifique en parlant de l'étude d'efficacité de la méthode. En effet, il existe peut-être des participants dans le groupe qui ne sont pas convaincus de l'efficacité des méthodes naturelles de planification familiale. Il arrive que les prestataires ne connaissent pas les faits scientifiques sur lesquels reposent ces méthodes ou ne disposent pas d'une information correcte et complète sur les taux d'efficacité de la méthode. Aussi, faut-il mentionner qu'un nombre important de femmes qui utilisent l'abstinence périodique pour éviter une grossesse, souvent ne savent pas quels sont les jours où elles sont les plus susceptibles de tomber enceintes. Des taux très élevés d'échec en résultent car les utilisatrices ne savent pas identifier leur période féconde.

Cette présentation revêt une grande importance pour clarifier toute conception erronée et adresser les attitudes négatives à l'égard des méthodes naturelles de planification familiale. Dans le cadre de cette activité, les participants partagent leurs doutes et préoccupations à propos des méthodes naturelles et vous devriez être prêt à y répondre ou les résoudre. Prière de se rapporter à la section **Ressources** à la fin de ce guide où vous trouverez du matériel de référence sur les méthodes basées sur la connaissance de la fécondité et une foire aux questions sur la MJF.



## Objectifs:

Les participants seront informés sur :

- Qu'est-ce que c'est la Méthode des Jours Fixes (MJF)?
- Comment fonctionne la MJF?
- Les fondements scientifiques et l'efficacité de la MJF
- Expérience internationale avec la MJF
- Pourquoi introduire la MJF?



## Pourquoi une méthode simple? (Avantages aux clients et programmes)

- Demande pour une méthode simple basée sur une meilleure connaissance de la fertilité
- Entendre les options de planification familiale
- Aider les programmes à satisfaire un plus grand nombre de besoins
- Rendre disponible une méthode qui
  - inclut les deux partenaires
  - ne nécessite pas de produits chers/importés
  - répond aux besoins des personnes qui veulent utiliser une méthode naturelle

## La Méthode des Jours Fixes

- Une méthode de Planification Familiale pour les femmes ayant un cycle menstruel compris entre 26 et 32 jours
- Les clients utilisent des perles colorées pour savoir les jours fertiles
- Identifie les jours 8-19 du cycle comme jours fertiles
- Aide un couple à éviter ou à planifier les naissances en sachant quel jour la grossesse est probable



Cette présentation couvre les informations suivantes sur la Méthode des Jours Fixes :

- Qu'est la MJF ?
- Quelles est le fondement scientifique de la MJF ?
- Comment fonctionne la MJF ?
- Comment les programmes introduisent-ils la MJF ?
- Pourquoi introduire la MJF ?

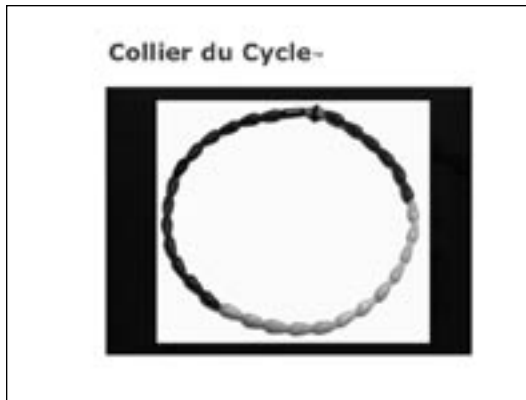
La Méthode des Jours Fixes est une nouvelle méthode de planification familiale. Elle a été mise au point et testée par l'Institut de la Santé Reproductive à Georgetown University, avec le soutien de l'Agence des Etats-Unis pour le Développement international. Cette nouvelle méthode aide les programmes à élargir les options en matière de planification familiale et à répondre à la demande pour une méthode naturelle, simple, et à prix abordable, qui peut être facilement intégrée aux services de santé reproductive soit publics ou privés. La MJF, telle que nous la connaissons par son sigle abrégé, fait participer les deux partenaires en offrant les possibilités d'améliorer la communication au sein du couple.

La Méthode des Jours Fixes aide les femmes et les couples à éviter les grossesses non souhaitées en sachant quels sont les jours où ils doivent éviter les rapports sexuels non protégés.

La MJF identifie les jours 8 à 19 du cycle menstruel comme jours féconds, jours lors desquels une grossesse est très probable. Afin d'éviter une grossesse, les couples **doivent éviter** les rapports sexuels non protégés ces jours-là. Tous les autres jours, lorsque la grossesse est peu probable, les couples peuvent avoir des rapports sexuels non protégés.

La méthode est la plus appropriée pour les femmes ayant des cycles qui durent de 26 à 32 jours.

Pour aider les femmes à suivre les jours de leur cycle et pour qu'elles sachent les jours où elles peuvent tomber enceintes, l'Institut a mis au point une aide visuelle et simple appelée le Collier du Cycle™.



Le Collier du Cycle représente le cycle menstruel. Il compte 32 perles, chacune représentant un jour du cycle.

- La perle rouge représente le premier jour des règles—qui est également le premier jour du cycle.
- Les perles blanches représentent les jours où une femme peut tomber enceinte.
- Les perles marron représentent les jours où une grossesse est très peu probable.
- Un anneau en caoutchouc que l'on peut déplacer indique chaque jour du cycle d'une femme.
- Un cylindre avec une flèche indique la direction dans laquelle l'anneau doit être déplacé.
- Lors du début de ses règles, une femme place l'anneau en caoutchouc sur la perle rouge.
- Le jour suivant, elle déplace l'anneau sur la perle suivante et continue à déplacer l'anneau de perle en perle tous les jours, même les jours où elle a ses règles.
- Lorsque l'anneau se trouve sur l'une des perles marron, cela signifie qu'une grossesse est très peu probable.
- Lorsque l'anneau se trouve sur l'une des perles blanches, cela signifie qu'elle peut tomber enceinte. Elle et son partenaire devraient éviter les rapports sexuels non protégés pour éviter une grossesse.
- **La perle marron foncé l'aide à savoir si ses cycles sont trop courts pour utiliser la MJF.**
- Si elle a ses règles avant d'arriver à la perle marron foncé, ses cycles sont trop courts. Si cela arrive plus d'une fois par an, la MJF pourrait ne plus être appropriée pour elle. Elle devrait utiliser une autre méthode.
- Le Collier du Cycle peut également l'aider à savoir **si ses cycles sont trop longs pour utiliser la MJF.** Si elle n'a pas ses règles avant qu'elle n'arrive sur la dernière perle marron, ses cycles sont trop longs. Si cela arrive plus d'une fois par an, la MJF pourrait ne plus être appropriée pour elle. Elle devrait utiliser une autre méthode.

## Les caractéristiques de la MJF

- Méthode naturelle—Elle n'a aucun effet secondaire, ne demande pas la prise de médicaments ou une intervention chirurgicale.
- Méthode simple—facile à enseigner, à apprendre et à utiliser.
- Méthode efficace—quand elle est utilisée correctement, elle réduit de manière considérable la probabilité d'une grossesse non souhaitée.
- Méthode à très faible coût.

La Méthode des Jours Fixes possède certaines caractéristiques clés :

- Méthode naturelle—Elle n'a aucun effet secondaire, ne demande pas la prise de médicaments ou une intervention chirurgicale.
- Méthode simple—facile à enseigner, à apprendre et à utiliser.
- Méthode efficace—quand elle est utilisée correctement, elle réduit de manière considérable la probabilité d'une grossesse non souhaitée.
- Méthode à très faible coût.



Il existe, dans le monde entier, une demande importante pour les méthodes naturelles ; 8% de toutes les femmes en union indiquent qu'elles utilisent une méthode traditionnelle. Parmi celles-ci, la plupart pratiquent une forme d'abstinence périodique.

Toutefois, la grande majorité des couples qui utilisent l'abstinence périodique ne savent pas véritablement quels sont les jours où la femme court le risque de tomber enceinte. Parfois, ils pratiquent l'abstinence en fonction d'information incorrecte ou incomplète. Un grand nombre de couples ont des rapports sexuels lors de certains des jours féconds de la femme, jours au cours desquels elle peut tomber enceinte.

Les statistiques indiquent également que 42% des couples n'utilisent aucune méthode de planification familiale, y compris beaucoup de couples qui ne souhaitent pas que la femme tombe enceinte. Un certain nombre d'entre eux sont peut-être intéressés par une méthode naturelle simple.

50% des couples utilisent des méthodes modernes. Un grand nombre des utilisateurs actuels d'autres méthodes ne sont pas satisfaits de leur méthode et, finalement, ils peuvent l'arrêter et ne pas en commencer une autre. Une méthode naturelle pourrait intéresser certains d'entre eux.

De plus, il est important de proposer une méthode qui ne demande pas de produits chers, qui peut être fournie dans des dispensaires et au niveau communautaire, et qui fait de la planification familiale une responsabilité partagée par les deux partenaires du couple.

**Qui peut utiliser cette méthode**

- Les femmes ayant un cycle menstruel compris entre 26 et 32 jours
- Les couples qui peuvent éviter les rapports sexuels non protégés sur les jours 8-19 du cycle
- Les couples qui ne sont pas à risque d'attraper les IST

Bien que la Méthode des Jours Fixes soit une méthode appropriée pour la plupart des femmes, il faut se conformer à deux critères clés pour utiliser cette méthode de manière réussie :

1. une femme doit avoir des cycles menstruels qui durent de 26 à 32 jours ; et
2. la femme et son partenaire doivent pouvoir éviter les rapports sexuels non protégés les jours où la femme peut tomber enceinte.

Prenons la première condition. Si une femme ne connaît pas la durée approximative de ses cycles menstruels, on peut la déterminer en posant quelques questions simples. Est-ce que vous avez vos règles quand vous les attendez ? Quel était le premier jour de vos règles les plus récentes ? Quand sont prévues vos prochaines règles ?

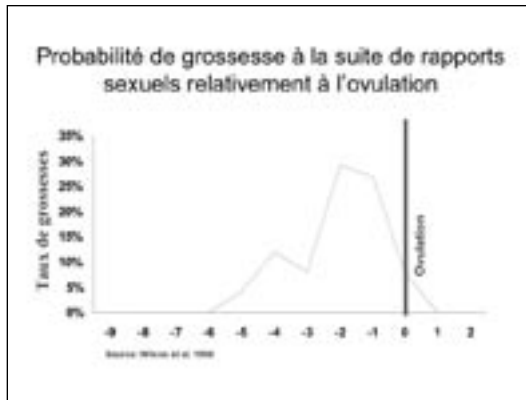
Si ses cycles durent généralement de 26 à 32 jours, la femme sera protégée à environ 95% contre la grossesse si elle utilise la méthode correctement.

Les cycles peuvent changer dans le temps. Alors qu'elle utilise la méthode, le Collier du Cycle peut l'aider à suivre la durée de son cycle.

Si elle a 2 cycles en dehors de cette fourchette pendant un an, sa probabilité de tomber enceinte sera de plus de 5% et on devrait l'encourager à utiliser une autre méthode.

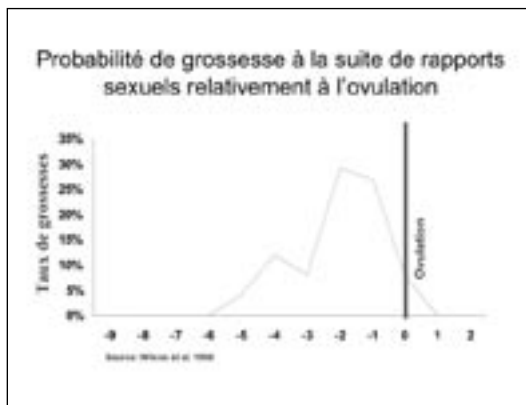
La Méthode des Jours Fixes, à l'instar d'autres méthodes de planification familiale, ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST) ou le VIH/SIDA.

La femme et l'homme ne devraient pas être à risque de contracter des infections sexuellement transmissibles. Si l'un des partenaires au sein du couple court le risque de contracter ces infections, la Méthode des Jours Fixes n'est pas une méthode qui leur convient. Les condoms sont la seule méthode qui fournit une protection contre ces infections.



Les couples qui utilisent la Méthode des Jours Fixes gèrent les jours féconds de manières différentes. Certains préfèrent éviter tout à fait d'avoir des rapports sexuels. D'autres couples préfèrent utiliser les condoms ou autres méthodes barrières, alors que d'autres pratiquent le retrait ou utilisent d'autres pratiques sexuelles.

Il est important que les personnes qui utilisent la Méthode des Jours Fixes soient conscientes que certaines options pour les jours féconds offrent plus de protection contre la grossesse que d'autres. D'un côté, les prestataires de services doivent savoir que les gens ont des préférences différentes et que certaines options sont plus acceptables que d'autres. L'utilisation correcte et la continuation dépendent en grande partie de l'acceptabilité.

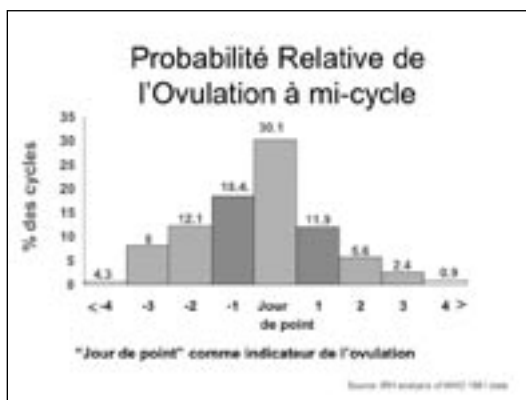


Comment la formule 8 à 19 a été mise au point pour la Méthode des Jours Fixes ?

La formule a été mise au point en combinant diverses bases de données liées à la probabilité. Les données sur la probabilité d'une grossesse lors de jours différents tournant autour de l'ovulation indiquent que :

- La probabilité qu'une femme tombe enceinte lors de rapports sexuels 5 jours avant l'ovulation est d'environ 4%.
- Cette probabilité augmente à 15%, 4 jours avant l'ovulation.
- La plus grande probabilité de grossesse—entre 25% et 28%—se situe 2 jours avant l'ovulation.
- Le jour de l'ovulation, la probabilité est de 8%-10%.
- La fécondité diminue ensuite—avec une probabilité de 0% de tomber enceinte le jour après l'ovulation. Ces probabilités sont dues à la durée de vie limitée des spermatozoïdes après l'éjaculation (pas plus de 5 jours) et à la viabilité très limitée de l'ovule après l'ovulation (moins de 24 heures).

Pris ensemble, ces résultats représentent la période féconde réelle qui ne dure pas plus de 6 à 7 jours pendant le cycle de la femme. Tous les autres jours, la femme ne peut pas tomber enceinte.



Comment pouvons-nous connaître le moment de l'ovulation et ainsi, connaître la fenêtre féconde exacte ?

Les données sur le moment où survient l'ovulation indiquent que, dans la majorité des cycles, l'ovulation survient tout près du milieu du cycle menstruel de la femme.

- Dans environ 30% des cycles, l'ovulation survient au mi-point (par exemple, le 14<sup>e</sup> jour ou un jour très proche de ce jour lors d'un cycle de 28 jours, ou le 15<sup>e</sup> jour lors d'un cycle de 30 jours).
- Dans environ 60% des cycles, l'ovulation survient dans la journée avant ou après le mi-point du cycle.
- Dans environ 78% des cycles, l'ovulation survient dans les 2 jours avant ou après le mi-point—etc.

### Comment Déterminer la Fenêtre Fertile

Femmes ayant la majorité des cycles entre 26 et 32 jours:  
**La Méthode des Jours Fixes**

Fenêtre fertile

8eme jour 19eme jour

En prenant une combinaison de ces probabilités—la probabilité de grossesse lors de jours du cycle différents en fonction de l'ovulation et la probabilité du moment de l'ovulation—il est possible d'identifier les jours où la grossesse est TRES PROBABLE et les jours où elle est PEU PROBABLE. Pour les cycles menstruels qui durent de 26 à 32 jours (qui représentent plus de 80% de tous les cycles), les jours où une grossesse est possible sont compris entre les jours 8 à 19. Tous les autres jours, une grossesse est très peu probable.

Ainsi, les chercheurs ont trouvé qu'en théorie, la Méthode des Jours Fixes était une méthode de planification familiale très efficace.

### Etude d'Efficacité de la MJF

- Etude prospective sur plusieurs sites
- Services offerts par les programmes actuels
- Clients suivis pendant 13 cycles

On a réalisé une étude clinique internationale pour examiner l'efficacité de la MJF. La méthode a été dispensée aux clients les programmes de planification familiale des secteurs public et privé.

- Les prestataires ont été formé pour dispenser la MJF à leurs clients.
- Les clients qui étaient intéressés par la méthode ont subi un dépistage selon des critères spécifiques.
- On leur a appris à utiliser la méthode et ils ont été suivis tous les mois pendant un an afin de collecter, entre autre information, des données sur leur régularité menstruelle, la manière dont ils utilisaient la méthode et leur satisfaction concernant la méthode.

### Dernière Méthode de Planification Familiale Utilisé

Ce diagramme montre la répartition de méthodes spécifiques utilisées avant sélection par site.

La prédominance des méthodes traditionnelles est évidente dans la plupart des sites. Mais on note la présence d'utilisateurs de condoms dans tous les sites.

Considérant les nombreux utilisateurs des méthodes traditionnelles, nous avons voulu savoir s'ils connaissaient le moment où, lors d'un cycle, une femme est la plus susceptible de tomber enceinte. 70% des participants ont répondu : « au milieu du cycle. » Toutefois, quand on leur a demandé de préciser les jours exacts, nous avons réalisé que « le milieu du cycle » prenait un sens bien large et que la plupart des réponses étaient incorrectes.

### Différences entre la Méthode des Jours Fixes de la méthode du rythme

MJF	Continence Périodique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilise une formule fixe pour la phase féconde</li> <li>• Utilisent la même période féconde pour tous les cycles</li> <li>• Testée par un étude bien conçue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le rythme demande des informations sur les 6 cycles précédents</li> <li>• Les utilisatrices du rythme doivent faire des calculs mensuels complexes</li> <li>• Le rythme n'a jamais été testé dans le cadre d'un essai bien conçu</li> </ul>

- La MJF utilise une formule fixe pour la fenêtre féconde, alors que la méthode du "rythme" demande des informations sur les 6 cycles précédents.
- Les clients de la MJF utilisent la même fenêtre féconde pour tous les cycles. Les utilisateurs du "rythme" doivent faire des calculs mensuels compliqués.
- La MJF a été testée lors d'un essai bien conçu. La méthode du "rythme" n'a jamais été testée lors d'un essai bien conçu.

## Les couples sont-ils en mesure d'utiliser la méthode?

Total de Cycles	4035
% de cycles avec une utilisation correcte	92.3%

Les 478 couples qui ont participé à l'étude ont utilisé la MJF pendant un total de 4035 cycles. Dans presque tous les cycles (96,9%), ils ont utilisé la méthode de manière correcte. C'est-à-dire qu'ils n'avaient pas de relations sexuelles non protégées du 8<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> jour. Dans cette étude, on a confirmé les points suivants :

- Les prestataires peuvent enseigner la MJF et ce lors d'une visite assez courte.
- Les clients peuvent utiliser la MJF de manière correcte.
- Il est possible d'engager les hommes à collaborer et utiliser la méthode correctement.
- Outre le fait de mettre au point le taux d'efficacité de la MJF, l'étude a également fourni d'autres informations clés.

## Efficacité de la Méthode du Collier

Utilisation Correcte (avec abstinence)	4.7% d'échec
Utilisation Correcte (avec autre méthode)	5.6% d'échec
Typique (correcte + ne suivant pas les instructions)	12.0% d'échec

Les résultats de l'étude, qui ont été publiés dans le numéro de mai 2002 du journal médical « *Contraception* », présentent les taux de grossesse suivants :

- En prenant en compte toutes les grossesses survenues lors de cycles où la femme a indiqué qu'elle n'avait PAS eu de rapports sexuels du 8<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> jour, le taux de grossesse pour un an était de 4,7 grossesses pour 100 femmes-années d'utilisation de la méthode. Ce taux est considéré comme le taux de grossesse pour une utilisation correcte.
- En prenant en compte toutes ces grossesses, plus les grossesses survenues lors de cycles au cours desquels la femme avait eu des rapports sexuels du 8<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> jour mais avait utilisé une autre méthode (telle que les condoms ou le retrait), le taux de grossesse pour un an était de 5,6 grossesses pour 100 femmes-années d'utilisation de la méthode. Ce chiffre reflète l'échec de la Méthode des Jours Fixes, ainsi que l'échec d'une méthode supplémentaire.
- En prenant en compte toutes les grossesses, y compris celles survenues lors de cycles au cours desquels la femme a eu des rapports sexuels non protégés du 8<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> jour (soit une utilisation correcte et incorrecte de la méthode), le taux de grossesse pour un an était de 11,9 grossesses pour 100 femmes-années d'utilisation de la méthode. Ce chiffre corrobore le fait que, lorsque les femmes ont des rapports sexuels non protégés du 8<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> jour, elles sont très susceptibles de tomber enceintes.

Tous ces taux ont été calculés avec la table de mortalité décroissante avec multiple exclusion .

## Echec de la contraception pour les méthodes gérées par l'utilisateur

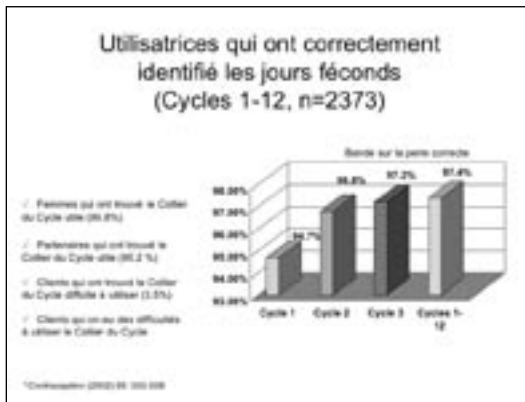
% de femmes ayant eu une grossesse imprévue pendant la première année

	Usage correct	Usage typique
Pas de méthode	85	85
Spermicides	18	29
Diaphragme	6	16
Condom	2	15
Contraceptifs oraux	3	8
Méthode des Jours Fixes	5	12

Source: *Journal of Technology-Based Contraception*, 17 octobre, 2002

Efficacité de la MJF comparée à d'autres méthodes contraceptives. Si l'on compare les taux de grossesse (5% pour une utilisation correcte et 12% pour une utilisation typique), avec les taux d'autres méthodes qui dépendent de l'utilisateur, nous pouvons remarquer que l'efficacité de la MJF est analogue à celle d'autres méthodes—par exemple, les condoms—et plus efficace que d'autres—telles que les spermicides.

(facultatif) Vu les différences dans leur conception et la méthodologie de l'analyse des données, les études sur lesquelles se fondent ces chiffres ne sont pas forcément comparables les unes aux autres. Toutefois, elles nous donnent une idée générale de la manière dont on peut comparer l'efficacité des différentes méthodes.



Outre le fait de déterminer le taux d'efficacité pour la MJF, l'essai clinique nous a aidé à en apprendre davantage sur l'acceptabilité de la méthode, la satisfaction de l'utilisateur, l'utilisation correcte et la continuation.

Les résultats suggèrent les points suivants :

- Les utilisateurs sont capables d'identifier leur période féconde assez facilement.
- Presque toutes les femmes ont indiqué qu'elles et leurs partenaires trouvaient le Collier du Cycle utile.

Ce diagramme indique le pourcentage de cycles pendant lesquels les femmes qui utilisent le Collier du Cycle ont mis l'anneau sur la perle correcte. Les prestataires ont réalisé cette évaluation pendant leurs interviews de suivi mensuel. Nous pouvons remarquer que l'utilisation correcte du Collier du Cycle s'est amélioré dans le temps, passant de 95% après le premier cycle d'utilisation à 97% après le troisième cycle et ainsi jusqu'au douzième cycle.



Cette diapositive présente des données sur les journaux de notes des utilisateurs de la MJF. On a demandé aux clients de noter quotidiennement s'ils avaient eu ou non des rapports sexuels et s'ils avaient ou non utilisé une autre méthode.

Nous pouvons nous rendre compte que les relations sexuelles non protégées semblent diminuer dans le temps, passant de 5% lors du premier cycle à 2% lors du troisième cycle. La diminution la plus importante survient après le premier cycle, indiquant la raison pour laquelle on suggère de faire une visite de counseling de suivi après un cycle d'utilisation. Le pourcentage moyen de cycles avec des rapports sexuels non protégés pendant 12 cycles était de 3%.

Notons que ces pourcentages n'incluent PAS les utilisateurs qui ont eu des rapports sexuels pendant la période féconde mais qui ont utilisé un condom. Ces pourcentages sont assez bons, mais nous pensons que, si nous encourageons l'utilisation du condom, le pourcentage de cycles avec des rapports sexuels non protégés diminuera. Il faut noter que ces données se fondent sur les clients nous indiquant s'ils ont ou non suivi les règles de la méthode—et ne sont peut-être pas entièrement fiables.

- Raisons pour Choisir la MJF**
- Facile à apprendre et à utiliser
  - Pas d'effet secondaire
  - Économique
  - "Visible" pour les deux partenaires
  - Les clientes voulaient savoir leurs cycle et quand elles sont fécondes

Raisons invoquées par les participants de l'étude pour avoir choisi la MJF :

- Méthode facile à apprendre et à utiliser
- Méthode qui ne présente aucun effet secondaire
- Méthode économique
- Méthode « visible » pour les deux partenaires
- Souhait d'apprendre davantage à propos du cycle de la femme et quand elles sont fécondes.

## La MJF a été introduite dans le monde



La MJF a été introduite dans divers programmes qui comprennent les secteurs public et privé. Les activités ont été réalisées en Amérique latine, en Asie et en Afrique.

## La MJF a été introduite dans différents secteurs urbains et ruraux à travers ...

- Les agences de planification familiale
- Programmes de santé publique
- Organisations de développements communautaires
- Programme du marketing social
- Programmes national de planification familiale

Programmes des secteurs public et privé dans les contextes urbains et ruraux qui dispensent la MJF :

- Agences de planification familiale
- Programmes de santé du secteur public
- Organisations de développement communautaire
- Programmes de marketing social
- Programmes de planification familiale naturelle

## La MJF a été offerte avec succès par...

- Les conseillers en planification familiale
- Infirmières Auxiliaires
- Infirmières/ Sages-femmes
- Docteurs
- Agents de santé communautaires
- Mobilisateurs de santé communautaires
- Accoucheuses traditionnelles

Dans certains endroits, le secteur médical—médecins, infirmières et aides-infirmières—dispensent la MJF. Dans d'autres endroits, les prestataires communautaires ont été formés et sont capables de dispenser la MJF. Il est important que, durant la formation, tous les prestataires comprennent comment fonctionne la méthode et reconnaissent sans préjugés que la MJF peut satisfaire aux besoins de nombreux patients qu'ils servent. Les prestataires doivent être formés pour acquérir le niveau adéquat de compréhension et de compétence afin de dispenser la méthode.

### Qu'avons-nous appris?

- La demande existe
- La MJF est facile à enseigner et à apprendre
- Beaucoup de gens veulent et sont capables d'utiliser la MJF
- L'utilisation correcte s'améliore à travers le temps
- Certains préfèrent combiner la MJF aux préservatifs
- Beaucoup d'hommes sont capables d'utiliser la MJF
- L'implication des hommes est centrale à l'utilisation réussie
- Besoin d'éduquer les prestataires

### Que comprend la séance de counseling sur la MJF?

- **Evaluer** – Evaluer si la MJF est une méthode indiquée pour la femme et son partenaire. Calendrier et liste de contrôle
- **Informé** – Informer les clientes sur l'emploi correct de la MJF et leur fournir les outils dont elles ont besoin pour utiliser efficacement la méthode. Le collier cycle, carte d'aide-mémoire
- **Soutenir** – Soutenir l'utilisation de la MJF au sein du couple en aidant les clientes à prendre en charge leurs jours féconds avec leur partenaire

Lors de l'étude d'efficacité et lors de projets pilotes ultérieurs dans de nombreux pays, on a retenu plusieurs leçons utiles. Nous avons appris plusieurs points importants concernant la Méthode des Jours Fixes :

- Il existe un grand nombre de femmes et d'hommes qui sont intéressés à l'utiliser—sur les sites avec une prévalence élevée d'utilisation d'autres méthodes, ainsi que sur les sites avec une très faible prévalence.
- Elle est efficace - plus de 95% efficace quand elle est utilisée correctement.
- Elle est facile à enseigner, à apprendre et à utiliser. La plupart des femmes peuvent apprendre la méthode lors d'une séance de counseling d'environ 20 minutes et tous les niveaux de prestataires—des cliniciens aux volontaires communautaires—peuvent enseigner la méthode une fois qu'ils ont été formés.
- Les clients peuvent apprendre à l'utiliser correctement. Le Collier du Cycle est un outil excellent—d'apprentissage et d'utilisation de la méthode.
- L'utilisation de la méthode s'améliore rapidement avec de la pratique.
- Les hommes soutiennent et participent à l'utilisation de la méthode.
- Faire participer les hommes est la clé d'une utilisation réussie de la méthode, qu'ils participent activement à l'utilisation du Collier du Cycle ou qu'ils acceptent juste le besoin du changement de comportement lors des jours féconds.
- Un grand nombre de couples préfèrent utiliser un condom pendant les jours féconds, alors que d'autres préfèrent s'abstenir.

Une fois qu'une cliente indique qu'elle est intéressée par la MJF, le prestataire de services propose un counseling. La prestation de services pour la MJF comprend les points suivants :

- Dépistage de la cliente pour l'aider à décider si la méthode est appropriée pour elle. Cela implique de vérifier si elle satisfait aux critères biologiques et comportementaux de la méthode.
- Fournir un counseling sur la manière dont fonctionne la méthode et sur la manière de l'utiliser avec son partenaire.
- Fournir le suivi nécessaire.

Revoyons chacune de ces étapes.

- Déterminer si la cliente est intéressée à utiliser la méthode.
- Aider la cliente à déterminer si la méthode est appropriée pour elle : si elle a des cycles qui durent de 26 à 32 jours et si elle peut éviter les rapports sexuels non protégés du 8<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> jour lors de chaque cycle.
- Lui expliquer comment fonctionne la méthode.
- Demander à la cliente de démontrer l'utilisation du Collier du Cycle.
- Vérifier qu'elle comprend bien qu'elle doit éviter les rapports sexuels non protégés du 8<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> jour de chaque cycle.
- Lui fournir un Collier du Cycle et tout autre matériel pour l'aider à utiliser la méthode.

## Qui peut utiliser la MJF ?

- Les femmes qui ont habituellement des cycles qui durent de 26 à 32 jours
- Les couples qui peuvent éviter les rapports sexuels non protégés lors des jours féconds de la femme
- Demandez à la cliente :
  - Est-ce que vous avez vos règles chaque mois ? ou Est-ce que vous avez généralement vos règles à la date prévue ?
  - Quel était le premier jour de vos règles les plus récentes ?
  - Est-ce que c'était des règles normales ?
  - Quand devez-vous avoir normalement vos prochaines règles ?
  - Est-ce que vous avez vos règles généralement plus tôt ou plus tard qu'à la date prévue ?

## Déterminer si la méthode est appropriée pour le couple

Demander à la cliente:

- Avez-vous déjà parlé de cette méthode à votre partenaire?
- Comment allez-vous dire à votre partenaire vos jours fertiles?
- Comment vous et votre partenaire allez gérer vos jours fertiles?
- N'avez-vous jamais utilisé une préservatifs avec votre partenaire?
- Comment vous et votre partenaire vous sentez-vous en utilisant les préservatifs?

## Informez comment Utilise la MJF

- Enseigner la cliente comment utiliser la MJF avec Le Collier du Cycle
- Confirmez que la cliente a compris comment utiliser la méthode quand elle retournera voir le prestataire



## Soutenir: Pendant le counseling

- Encouragez les femmes à discuter la méthode avec leur partenaire
- Identifiez les problèmes potentiels ainsi que les solutions possibles
- Faites un jeu de rôle où vous jouez le rôle du mari et donnez le client l'opportunité de pratiquer comment parler avec son mari
- Proposez à rencontrer et parler avec leurs partenaires

**RASSUREZ-VOUS QU'ELLES QUITTENT AVEC UN PLAN!**

Pour déterminer si la méthode est indiquée pour la cliente, on doit d'abord vérifier la durée du cycle de la cliente. Plutôt que demander à la cliente si son cycle dure de 26 à 32 jours, un prestataire pose des questions très simples, tel que:

- Est-ce que vous avez généralement vos règles tous les mois ?
- Quand avez-vous commencé vos dernières règles ?
- Quand vos prochaines règles doivent-elles commencer ?
- Est-ce que vos règles surviennent généralement quand vous les attendez ?
- Avez-vous récemment été enceinte ou utilisé une autre méthode de planification familiale ?

Le dépistage suppose également que l'on vérifie si la cliente et son partenaire peuvent éviter les rapports sexuels les jours où elle est susceptible de tomber enceinte. Pour cela, on pourra poser les questions suivantes :

- Pourrez-vous parler avec votre partenaire de cette méthode ?
- A votre avis, que va penser votre partenaire de tout cela ?
- A votre avis, est-ce que vous et votre partenaire pouvez éviter les rapports sexuels non protégés pendant 12 jours consécutifs ?
- Qu'allez-vous faire pour éviter les rapports sexuels non protégés les jours féconds ?

Fournir un counseling sur la MJF suppose que l'on enseigne à la cliente la manière d'utiliser le Collier du Cycle pour l'aider à connaître les jours où elle peut tomber enceinte et les jours où elle est peu susceptible de tomber enceinte.

Cela implique également que l'on vérifie que la cliente comprend et confirme qu'elle sait utiliser le Collier du Cycle et qu'elle connaît la manière d'éviter de tomber enceinte si elle le souhaite.

Enfin, le counseling implique que l'on aide la cliente à utiliser la méthode avec son partenaire, c'est-à-dire qu'on l'aide à cerner tout problème possible qui pourrait les empêcher d'utiliser la méthode de manière efficace et explorer les options pour traiter ces problèmes.

Le suivi de la cliente est également une étape importante de la prestation de services. Même si nos études indiquent qu'une cliente peut utiliser la MJF de manière réussie lors d'une séance avec son prestataire, il peut exister des situations qui demanderont des visites ultérieures.

- Des programmes particuliers peuvent prévoir de manière routinière des visites de suivi pour toutes les utilisatrices de la méthode.
- La cliente peut avoir des questions ou avoir besoin d'une aide supplémentaire pour traiter les problèmes du couple.

Les prestataires devraient toujours encourager leurs clientes à revenir si elles en ont besoin, surtout dans des circonstances spéciales, par exemple, si leurs cycles sortent de la fourchette des 26 à 32 jours. Lui proposer de venir avec son partenaire lors des visites ultérieures.

## Les matériels de support



L'Institut a mis au point un certain nombre de matériels pour aider les programmes à intégrer la Méthode des Jours Fixes et pour apporter des services de qualité aux clients. Parmi ces matériels :

- Un manuel pour former les prestataires de services. Il peut être adapté pour différents publics.
- Un guide de prestation de services (approprié pour le personnel avec et sans formation précédente en santé reproductive).
- Des aides professionnelles pour dépister et enseigner la méthode.
- Des instructions au client pour utiliser la méthode.
- Divers matériels visuels visant à encourager la promotion et les activités pédagogiques.

## Les matériels de support



## 3

## Counseling sur la Méthode des Jours Fixes

**Objectifs/buts de la formation:**

- Définir les composantes essentielles d'une séance de counseling sur la MJF.
- Reconnaître les aides professionnelles qui soutiennent chaque composante.

**Durée:**

40 minutes

**Matériel:**

- Etude de cas sur la démonstration
- Aides professionnelles du prestataire
- Grandes fiches
  - « Composantes du counseling sur la MJF »
  - « Evaluer si la MJF est indiquée pour la cliente et son partenaire »
  - « Informer la cliente sur la manière d'utiliser la MJF »
  - « Soutenir l'utilisation de la MJF au sein du couple »

### Instructions

**Avant de commencer**

- Lisez l'étude de cas de démonstration que vous allez interpréter, en tant que jeu de rôle, en tant que conseiller ou prestataire de la MJF. Exercez-vous à la démonstration et adaptez, si nécessaire, le texte.
- Apprenez à utiliser les aides professionnelles du prestataire de la MJF et prenez connaissance de tous les aspects couverts lors d'une séance de counseling sur la MJF.
- Confiez à un volontaire à l'avance le rôle de la cliente. Donnez au volontaire la description de profil de la cliente et demandez-lui de jouer ce rôle.

**Introduction (10 minutes)**

1. Expliquez que cette activité démarrera par une démonstration suivie par une discussion générale durant laquelle le groupe entier analysera les composantes d'une séance de counseling sur la MJF. Demandez aux participants d'observer la démonstration et de mettre par écrit toute question ou tout commentaire pour qu'ils puissent les partager une fois achevée la démonstration.

2. Indiquez que, lors de cette activité, toutes les aides professionnelles du prestataire seront utilisées. Montrez et expliquez aux participants chacune des trois aides professionnelles (calendrier, listes de vérification

pour les visites initiale et de suivi et carte aide-mémoire) qui se trouvent dans leur copie du *Kit d'Aides Professionnelles pour le Counseling des Clients*. Demandez aux participants de faire très attention à la manière dont sont utilisées les aides professionnelles pendant la démonstration.

3. Mentionnez que cette séance de démonstration couvre tous les aspects décrits dans le *Kit d'Aides Professionnelles pour le Counseling des Clients*. Avant de démarrer la démonstration de la séance de counseling, expliquez le contexte:

- La cliente est arrivée au centre, on l'a saluée et on lui a demandé la raison de sa visite. On a noté son information biographique et on a rempli, le cas échéant, le formulaire des antécédents cliniques. Elle a reçu une information générale sur toutes les méthodes contraceptives disponibles. Dans ce cas, elle a décidé qu'elle souhaitait utiliser la MJF.
- La démonstration de la séance de counseling sur la MJF commence ici.

### **Cas de démonstration (15 minutes)**

4. Démarrez la séance de counseling de démonstration en évaluant si la méthode est indiquée pour la cliente. Continuez en indiquant à la cliente comment elle doit l'utiliser et concluez en étudiant les aspects liés à la communication au sein du couple et en offrant votre appui à la cliente pour l'utilisation de la méthode avec le partenaire. Tout au long de la séance, utilisez les aides professionnelles respectives du prestataire, les montrant bien visiblement aux participants.

### **Discussion dans le grand groupe (15 minutes)**

5. Démarrez la discussion en demandant aux membres du groupe de décrire ce qu'ils viennent de voir pendant la démonstration. Encadrez et animez une discussion en groupe pour retenir et analyser chaque composante de la séance de counseling que vous venez de démontrer en utilisant la fiche « Composantes du counseling pour la MJF. » Vous pouvez, si nécessaire, faire le rapprochement de chaque composante du counseling sur la MJF et du modèle de counseling des programmes de service des participants (par exemple, le modèle BERCE-ER dans la Section des Ressources de Formation du manuel ou tout autre modèle).

6. Passez en revue chacune des trois composantes du counseling sur la MJF en utilisant les trois affiches, et en indiquant les pages pertinentes dans le *Kit d'Aides Professionnelles pour le Counseling des Clients*.

- **Évaluer** si la MJF est une méthode indiquée pour la femme et son partenaire.
- **Inform**er la cliente de la manière dont fonctionne la MJF et voir si elle comprend bien.
- **Soutenir** l'utilisation de la MJF par le couple.

Indiquez que l'atelier repose sur ces trois aspects: évaluer, informer et soutenir.

7. Répondez aux questions. Mentionnez que lors des activités qui suivent, les participants auront l'occasion de s'exercer à réaliser les différentes composantes du counseling sur la MJF qui viennent juste d'être analysées.

Cette activité vise à apporter une vue générale du counseling sur la MJF. Cette vue générale donne les grandes lignes du reste de l'atelier. Il est important de souligner le fait de chacune des trois composantes—**évaluer, informer et soutenir**—seront examinées en détail d'ici la fin de l'atelier. Il est également important de relier ces trois composantes aux pages qui traitent de ces thèmes dans *le Kit d'Aides Professionnelles pour le Counseling des Clients*. Cette séance représente la première fois où les participants vont prendre connaissance de ce *Kit* et commencer à l'utiliser.

Discutez, si nécessaire, avec les participants, de la manière dont le counseling sur la MJF correspond à la prestation générale des services de planification familiale de leurs programmes. Montrez bien qu'il ne s'agit pas d'une tâche supplémentaire, mais que c'est une méthode supplémentaire qui sera fournie dans le cadre de leurs services existants. Analysez les similarités et les différences entre le counseling sur la MJF et le counseling sur d'autres méthodes.

## Etude de cas de la démonstration

### Instructions:

Vous vous appelez Elisa et vous avez 27 ans. Vous avez un bébé de 10 mois que vous allaitez. Vous avez eu votre retour de couches il y a sept mois et ces trois derniers mois, vos règles sont venues environ à la même date chaque mois. Avant de tomber enceinte, vous avez utilisé la pilule pendant cinq ans et vous avez décidé d'arrêter car cela vous donnait des maux de tête. Depuis que votre dernier enfant est né, vous n'utilisez aucune méthode de contraception. Vous et votre partenaire, vous ne souhaitez pas avoir un autre enfant pour le moment et vous ne voulez pas recommencer à utiliser la pilule—vous préféreriez une méthode naturelle. Vous venez au centre parce que vous avez entendu dire qu'on offre une méthode naturelle dans ce centre et vous souhaitez voir si vous pouvez l'utiliser. Le premier jour de vos dernières règles était le 31 janvier.

Points essentiels dont il faut se rappeler:

- Mariée avec un bébé de 10 mois qu'elle allaite.
- A eu son retour de couches il y a 7 mois et des règles à des intervalles réguliers depuis 3 mois.
- Elle et son partenaire ne veulent pas d'enfant pour le moment.
- A utilisé la pilule depuis 5 ans mais n'utilise pas de contraception depuis le dernier accouchement.
- Ne veut pas reprendre la pilule car lui donne des maux de tête. Préfère une méthode naturelle.
- La date du premier jour des dernières règles était le 31 janvier.

## **Composantes du counseling sur la MJF**

- ✓ **EVALUE** si la MJF est indiquée pour la femme et son partenaire
- ✓ **INFORME** la cliente de la manière dont fonctionne la MJF et vérifie si elle comprend
- ✓ **SOUTIENT** l'utilisation de la MJF au sein du couple

## **EVALUE si la MJF est indiquée pour la femme et son partenaire**

- ✓ Détermine si le cycle menstruel de la cliente dure de 26 à 32 jours
- ✓ Détermine s'il existe des circonstances générales ou une condition actuelle qui peuvent influencer le cycle de la femme
- ✓ Aide la cliente à décider si cette méthode est convenable pour elle et son partenaire
- ✓ Détermine quand la femme peut commencer à utiliser la méthode

## **INFORME la cliente de la manière dont fonctionne la MJF et vérifie si elle comprend**

- ✓ Décrit la MJF à la cliente et explique comment utiliser le Collier du Cycle
- ✓ Confirme que la cliente a bien compris les points essentiels de l'utilisation de la méthode, répète et clarifie.

## **SOUTIENT l'utilisation de la MJF au sein du couple**

- ✓ Aide la cliente à voir quels sont les problèmes que le couple pourrait rencontrer en utilisant la MJF et encourage les comportements qui soutiennent l'utilisation correcte de la méthode
- ✓ Aide la cliente à trouver des solutions possibles aux problèmes qu'elle a retenus
- ✓ Donne un rendez-vous, si nécessaire, pour une visite de suivi

## Composantes du counseling sur la MJF

### **EVALUE si la MJF est indiquée pour la femme et son partenaire**

- Détermine si le cycle menstruel de la cliente dure de 26 à 32 jours
- Détermine s'il existe des circonstances générales ou une condition actuelle qui peuvent influencer le cycle de la femme (grossesse récente ou l'utilisation d'autres méthodes)
- Aide la cliente à décider si cette méthode est convenable pour elle et son partenaire
- Détermine quand la femme peut commencer à utiliser la méthode

### **INFORME la cliente de la manière dont fonctionne la MJF et vérifie si elle comprend**

- Décrit la MJF à la cliente et explique comment utiliser le Collier du Cycle
- Confirme que la cliente a bien compris les points essentiels de l'utilisation de la méthode, répète et clarifie.

### **SOUTIENT l'utilisation de la MJF au sein du couple**

- Aide la cliente à voir quels sont les problèmes que le couple pourrait rencontrer en utilisant la MJF et encourage les comportements qui soutiennent l'utilisation correcte de la méthode
- Aide le couple à trouver des solutions possibles aux problèmes qu'il a retenus. Etudie avec la cliente les manières dont elle peut parler de la méthode avec son partenaire et comment elle peut discuter et négocier du fait qu'il faut éviter les rapports sexuels non protégés les jours où elle peut tomber enceinte
- Rappelle à la cliente de revenir au centre si elle a des questions ou si elle n'est pas satisfaite de la méthode. Lui donne un rendez-vous, si nécessaire, pour une visite de suivi.

# Les aides professionnelles suivantes sont utilisées dans cette activité

## Carte Aide-mémoire

**Introduction générale**

1. Le **tableau de points** est fondé sur une méthode reconnue de professionnels formés appuyés à la méthode des **doigts fins**. Cette méthode est utilisée de plus de 80% et elle est d'usage universel.
2. Le tableau de points permet à la personne de savoir quel point elle peut toucher avec elle. L'objectif du tableau de points est de servir de guide pour le développement de la motricité fine et de la motricité globale.
3. Le tableau de points sert à la personne de savoir quel point elle peut toucher avec elle. L'objectif du tableau de points est de servir de guide pour le développement de la motricité fine et de la motricité globale.
4. Les formes sont utilisées pour aider à la personne de savoir quel point elle peut toucher avec elle. L'objectif du tableau de points est de servir de guide pour le développement de la motricité fine et de la motricité globale.

**Indicateurs clés**

- 1. La personne peut utiliser ses doigts, ses mains et ses pieds pour toucher les points du tableau.
- 2. La personne peut utiliser ses doigts, ses mains et ses pieds pour toucher les points du tableau.
- 3. La personne peut utiliser ses doigts, ses mains et ses pieds pour toucher les points du tableau.
- 4. La personne peut utiliser ses doigts, ses mains et ses pieds pour toucher les points du tableau.
- 5. La personne peut utiliser ses doigts, ses mains et ses pieds pour toucher les points du tableau.
- 6. La personne peut utiliser ses doigts, ses mains et ses pieds pour toucher les points du tableau.
- 7. La personne peut utiliser ses doigts, ses mains et ses pieds pour toucher les points du tableau.
- 8. La personne peut utiliser ses doigts, ses mains et ses pieds pour toucher les points du tableau.
- 9. La personne peut utiliser ses doigts, ses mains et ses pieds pour toucher les points du tableau.
- 10. La personne peut utiliser ses doigts, ses mains et ses pieds pour toucher les points du tableau.

## Liste de Vérification—Visite Initiale

**Qui peut utiliser la méthode ?**  
Liste de Vérification - Visite Initiale

Les personnes qui utilisent la méthode des doigts fins ont des points de contact entre 20 et 30 points de contact et ont généralement un bon contrôle de la motricité fine et de la motricité globale. Elles ont aussi une bonne compréhension de la méthode.

**LES FORMES SONT LES Outils DE DÉVELOPPEMENT À RECONNAÎTRE**

1. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
2. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
3. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
4. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
5. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
6. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)

**Les connaissances qui peuvent affecter la méthode des doigts fins**

1. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
2. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
3. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
4. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
5. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
6. La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)

**Préparations nécessaires à utiliser la méthode**

- La personne ne se rappelle pas de la date de son dernier examen, elle peut commencer à utiliser la méthode quand elle se rappelle de la date de son dernier examen.
- La personne est-elle capable de reconnaître les formes ?
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)
  - Reconnaître les formes géométriques de base (carré, triangle, cercle, rectangle, ovale, etc.)

## Calendrier

**Calendrier des Prestataires 2005**

Janvier	Février	Mars
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	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	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
Avril	Mai	Juin
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	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	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
Juillet	Août	Septembre
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	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	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
Octobre	Novembre	Décembre
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	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	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

**Indications pour utiliser le calendrier**

1. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
2. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
3. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
4. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
5. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
6. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
7. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
8. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
9. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
10. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.

**Calendrier des Prestataires 2006**

Janvier	Février	Mars
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	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	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
Avril	Mai	Juin
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	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	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
Juillet	Août	Septembre
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	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	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
Octobre	Novembre	Décembre
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	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	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

**Indications pour utiliser le calendrier**

1. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
2. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
3. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
4. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
5. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
6. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
7. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
8. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
9. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.
10. Appuyez sur le bouton de la méthode des doigts fins.

## 4

## Critères d'éligibilité pour la MJF

**Objectifs/buts de la formation:**

- Reconnaître les critères d'éligibilité de la méthode.
- Reconnaître les critères pour démarrer la MJF.

**Durée:**

45 minutes

**Matériel:**

- Grandes fiches
  - « Qui peut utiliser la MJF? »
  - « Qui ne peut pas utiliser la MJF? »
  - « Quand les couples peuvent-ils utiliser la MJF? »
  - « Quand les couples ne peuvent-ils pas utiliser la MJF? »
  - « Critères d'éligibilité pour la MJF »
  - « Critères pour démarrer la MJF »
- Feutres et scotch

**Instructions****Brainstorming (10 minutes)**

1. Expliquer aux participants qu'ils vont participer à présent à une séance de brainstorming concernant qui peut utiliser et qui ne peut pas utiliser la MJF. Demandez au groupe de se rappeler la séance de counseling de démonstration qu'ils ont vu à l'Activité 3 et de répondre aux questions ci-après. Donnez aux participants quelques minutes pour réfléchir et marquer leurs réponses à ces questions. Les questions se concentrent sur les facteurs *biologiques* et *comportementaux* qui indiqueront si la MJF est une méthode indiquée pour la cliente.

- Qui peut utiliser la MJF?
- Qui ne peut pas utiliser la MJF?

2. Lorsqu'ils ont terminé de marquer leurs idées, demandez-leur de partager leurs réponses et notez-les sur la grande fiche indiquée. Evitez de changer leurs commentaires et n'en discutez pas jusqu'à vous avez noté toutes les idées sur les grandes fiches.

3. Premièrement, revoyez les éléments sur la fiche intitulée « Qui peut utiliser la MJF? » Ensuite, alors que vous passez en revue chaque élément de la liste, demandez aux participants ce qu'ils en pensent, est-ce que c'est correct ou non et pourquoi. Complétez et clarifiez leurs commentaires si c'est nécessaire. Faites la même chose pour « Qui ne peut pas utiliser la MJF? »

## Discussion dans le grand groupe (35 minutes)

4. Affichez la grande fiche préparée auparavant avec les critères d'éligibilité de la MJF. Lisez les deux critères fondamentaux suivants d'éligibilité de la méthode.

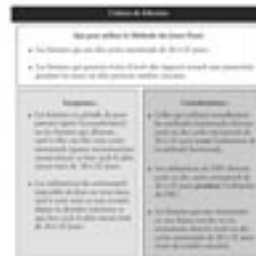


**Critères de Sélection**

**Qui peut utiliser la Méthode des Jours Fixes?**

- Les femmes qui ont des cycles menstruels de 26 à 32 jours.
- Les femmes qui peuvent éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection pendant les jours où elles peuvent tomber enceinte.

5. En utilisant l'affiche sur les « Critères d'éligibilité de la MJF, » expliquez les critères biologiques (**cycles menstruels de 26 à 32 jours**). Continuez à expliquer les exceptions ou autres aspects concernant son utilisation (utilisation précédente de contraceptifs, grossesse et allaitement maternel). Invitez les participants à poser des questions et à répondre.

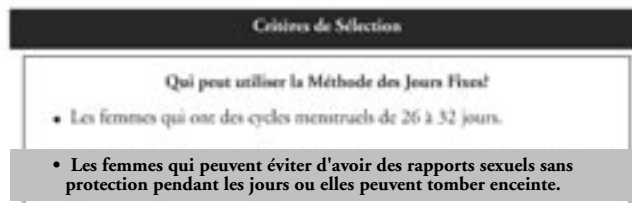


Exceptions :	Considérations :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les femmes en période de post-partum (après l'accouchement) ou les femmes qui allaitent, sauf si elles ont fini trois cycles menstruels (quatre menstruations consécutives), et leur cycle le plus récent était de 26 à 32 jours.</li> <li>• Les utilisatrices du contraceptif injectable de deux ou trois mois, sauf si trois mois se sont écoulés depuis la dernière injection; et que leur cycle le plus récent était de 26 à 32 jours.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celles qui utilisent actuellement les méthodes hormonales doivent avoir eu des cycles menstruels de 26 à 32 jours avant l'utilisation de la méthode hormonale.</li> <li>• Les utilisatrices du DIU doivent avoir eu des cycles menstruels de 26 à 32 jours pendant l'utilisation du DIU.</li> <li>• Les femmes qui ont récemment eu une fausse couche ou un avortement doivent avoir eu des cycles menstruels de 26 à 32 jours avant de tomber enceinte.</li> </ul>

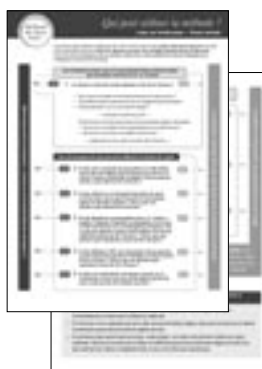
6. En utilisant les deux affiches sur qui peut et qui ne peut pas utiliser la MJF, expliquez le critère comportemental (**éviter les rapports sexuels les jours féconds**). Discutez de la nécessité de poser des questions approfondies tout au début de la séance de counseling pour voir s’il existe des aspects au sein du couple qui peuvent empêcher l’utilisation de la MJF. Il est utile de mentionner des situations pour lesquelles des conseils doivent être donnés, par exemple, partenaire infidèle, partenaire qui est souvent en voyage, partenaire qui est opposé à la planification familiale. En effet, s’il existe de telles situations, la MJF n’est pas indiquée pour ces couples.

7. Montrez la Liste de Vérification—Visite initiale et indiquez qu’il s’agit de la liste complète des questions que les prestataires posent pour déterminer si la méthode est indiquée pour la cliente. Discutez de l’importance de faire le dépistage avec l’aide professionnelle pour aider la cliente à déterminer si la MJF est une méthode qui lui convient, à elle et à son partenaire.

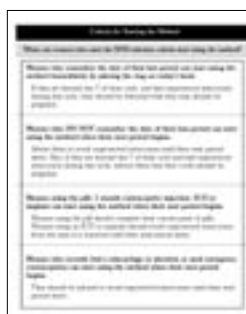
8. En utilisant l’affiche sur « Quand les femmes peuvent-elles commencer à utiliser la MJF? », introduisez le critère pour démarrer la méthode. Lisez les critères pour démarrer la méthode, une fois que le prestataire et la cliente ont déterminé qu’elle répond aux critères d’éligibilité.



Liste de Vérification—  
Visite initiale



Critères pour démarrer  
la méthode



Réaliser  
l'Activité

En principe, les prestataires de soins qui assistent à cet atelier ont une bonne connaissance du cycle menstruel. Si pour une raison ou pour une autre, vous pensez qu'ils ont besoin d'une mise à jour, réalisez l'activité « Le cycle menstruel » dans la section Ressources du manuel en l'adaptant à leurs besoins.

Evaluer

**Qui peut utiliser la MJF?**

**Qui ne peut pas utiliser la MJF?**

### **Critères d'éligibilité de la MJF**

- ✓ Les femmes avec des cycles menstruels qui durent de 26 à 32 jours.
- ✓ Les femmes qui peuvent éviter des rapports sexuels non protégés les jours où elles peuvent tomber enceintes.

#### **Exceptions:**

- ✓ Post-partum ou allaitement  
Quatre règles consécutives complètes et cycle le plus récent de 26 à 32 jours
- ✓ Injection contraceptive de 3 mois  
3 mois depuis la dernière injection et cycle le plus récent de 26 à 32 jours

#### **Facteurs à prendre en compte:**

- ✓ Méthodes hormonales  
Devraient avoir des cycles de 26 à 32 jours avant d'utiliser les méthodes hormonales
- ✓ Utilisatrices du DIU  
Cycles de 26 à 32 jours pendant l'utilisation du DIU
- ✓ Fausse couche ou avortement récent
- ✓ Cycles de 26 à 32 jours avant de tomber enceintes

**Quand les couples peuvent-ils utiliser la MJF? (critères comportementaux)**

- ✓ Quand les deux partenaires sont d'accord d'utiliser la méthode
- ✓ Quand le couple est prêt et en mesure d'éviter les rapports sexuels non protégés lors des jours féconds
- ✓ Quand aucun des deux partenaires ne court le risque de contracter une infection sexuellement transmissible
- ✓ Quand les deux partenaires peuvent discuter et prendre des décisions concernant les jours où ils peuvent avoir des rapports sexuels

**Quand les couples ne peuvent-ils pas utiliser la MJF? (critères comportementaux)**

- ✓ Quand un partenaire n'est pas d'accord pour utiliser la planification familiale
- ✓ Quand le couple n'est pas en mesure d'éviter les rapports sexuels non protégés lors des jours féconds
- ✓ Quand un partenaire n'est pas fidèle
- ✓ Quand un partenaire ne sait pas discuter ou prendre des décisions concernant les moments où ils peuvent avoir des relations sexuelles

**Quand les femmes peuvent-elles commencer à utiliser la MJF?**

**Les femmes qui se rappellent la date de leurs dernières règles:**

- ✓ Commencer immédiatement
- ✓ L'informer qu'elle peut déjà être enceinte si elle est au-delà du 7e jour du cycle
- ✓ Insister sur le fait qu'elle doit revenir si elle n'a pas ses règles après avoir déplacé l'anneau sur la dernière perle

**Les femmes qui ne se rappellent PAS la date de leurs dernières règles:**

- ✓ Commencer la méthode le premier jour des règles suivantes
- ✓ Utiliser une autre méthode jusqu'à ce qu'elle soit en mesure de démarrer la MJF

**Les femmes qui utilisent des méthodes hormonales ou le DIU:**

- ✓ Terminer le cycle actuel avec la méthode utilisée couramment
- ✓ Démarrer la MJF le premier jour des règles suivantes après avoir arrêté d'utiliser une autre méthode

**Les femmes qui ont eu une fausse couche/avortement ou qui ont utilisé la CU:**

- ✓ Démarrer la méthode le premier jour des règles suivantes
- ✓ Éviter les rapports sexuels non protégés jusqu'à ce que commencent les règles suivantes

Les aides professionnelles suivantes sont utilisées dans cette activité.

### Critères d'éligibilité de la méthode

**Method Eligibility Criteria**

**Who can use the Standard Days Method?**

- Women with menstrual cycles between 26 and 32 days long.
- Women who can avoid unprotected intercourse on days when they can get pregnant.

**Exceptions:**

- Postpartum or breastfeeding women, unless they have completed three cycles (five consecutive periods), and their most recent cycle was between 26 and 32 days long.
- Users of the 3-month contraceptive injection, unless 3 months have passed since the last injection, and their most recent cycle was between 26 and 32 days long.

**Considerations:**

- Current users of hormonal methods must have had cycles between 26 and 32 days long **before** using the hormonal method.
- IUD users must have had cycles between 26 and 32 days long **while** using the IUD.
- Women recently experiencing a miscarriage or an abortion must have had cycles between 26 and 32 days long **before** becoming pregnant.

### Critères pour démarrer la méthode

**Criteria for Starting the Method**

**When can women who meet the SDM selection criteria start using the method?**

**Women who remember the date of their last period can start using the method immediately by placing the ring on today's head.**

If they are beyond day 7 of their cycle, and had unprotected intercourse during this cycle, they should be informed that they may already be pregnant.

**Women who DO NOT remember the date of their last period can start using the method when their next period begins.**

Advise them to avoid unprotected intercourse until their next period starts. Also, if they are beyond day 7 of their cycle and had unprotected intercourse during this cycle, inform them that they could already be pregnant.

**Women using the pill, 3-month contraceptive injection, IUD or implant can start using the method when their next period begins.**

Women using the pill should complete their current pack of pills. Women using an IUD or implant should avoid unprotected intercourse from the time it is removed until their next period starts.

**Women who recently had a miscarriage or abortion or used emergency contraception can start using the method when their next period begins.**

They should be advised to avoid unprotected intercourse until their next period starts.

### Liste de Vérification— Visite initiale

**Method des Jours Types**

**Qui peut utiliser la méthode ?**  
Liste de Vérification - Visite initiale

Les femmes sont éligibles à l'utilisation de la Méthode des Jours Types si elles ont des cycles entre 26 et 32 jours et si elles peuvent éviter l'intercourse non protégée les jours où elles peuvent devenir enceintes. Elles doivent également être capables de s'abstenir de l'intercourse non protégé pendant les jours où elles peuvent devenir enceintes de la méthode.

**LES FEMMES SONT ÉLIGIBLES À L'UTILISATION DE LA MÉTHODE DES JOURS TYPES SI ELLES :**

1. **Ont des cycles menstruels réguliers entre 26 et 32 jours ?**
  - Arrivent-elles toujours à leur période à la même date chaque mois ?
  - Leur cycle dure-t-il généralement entre 26 et 32 jours ?
  - Arrivent-elles à leur période à la même date chaque mois ?

Si elles ne sont pas régulières, elles ne peuvent pas utiliser la méthode.
2. **Si elles ont un antécédent de post-partum ou de allaitement, ont-elles eu au moins trois cycles consécutifs de 26 à 32 jours ?**
3. **Si elles utilisent la contraception injectable, ont-elles eu au moins trois cycles consécutifs de 26 à 32 jours ?**
4. **Si elles utilisent une contraception hormonale, ont-elles eu au moins trois cycles consécutifs de 26 à 32 jours ?**
5. **Si elles utilisent un IUD ou un implant, ont-elles eu au moins trois cycles consécutifs de 26 à 32 jours ?**
6. **Si elles ont récemment eu un avortement ou un avortement spontané, ont-elles eu au moins trois cycles consécutifs de 26 à 32 jours ?**

**LES FEMMES QUI NE SONT PAS ÉLIGIBLES À L'UTILISATION DE LA MÉTHODE DES JOURS TYPES :**

- Elles ne peuvent pas éviter l'intercourse non protégé pendant les jours où elles peuvent devenir enceintes.
- Elles ne peuvent pas éviter l'intercourse non protégé pendant les jours où elles peuvent devenir enceintes de la méthode.

## 5

## Comment dépister pour la durée et la régularité du cycle menstruel—Analyse de cas

**Objectifs/buts de la formation:**

- Calculer correctement le cycle menstruel
- S'exercer à appliquer les critères d'éligibilité de la méthode
- S'exercer à appliquer les critères pour évaluer si les femmes pour lesquelles la MJF est indiquée peuvent commencer à utiliser la méthode.

**Durée:**

40 minutes

**Matériel:**

- Etude de cas—la durée et la régularité du cycle menstruel et fiche de réponses

### Instructions

**Avant de commencer**

Passez en revue les études de cas pour la résolution des problèmes traitant du choix de la méthode et de l'utilisation de la méthode (quand peut-on commencer) et adaptez, si nécessaire, les situations de sorte à ce qu'elles correspondent au contexte de travail des participants. Vous pouvez choisir les études de cas qui comportent des contraceptifs qui sont disponibles dans votre programme ou qui sont les plus utilisés par les clientes de votre programme afin de rendre ces situations plus pertinentes dans votre contexte. Déterminez également le nombre de cas inclus en fonction du temps dont vous disposez.

**Activité en petits groupes (20 minutes)**

1. Pour regrouper les participants en petits groupes, vous pouvez utiliser un des jeux décrits dans les Ressources de Formation.
2. Introduisez cette activité en indiquant aux participants qu'ils vont analyser des études de cas pour s'exercer à calculer la durée du cycle menstruel et appliquer les critères d'éligibilité de la MJF. Indiquez-leur qu'ils vont commencer par la première composante du counseling sur la MJF—Evaluer. Expliquez que c'est également la première fois qu'ils commenceront à utiliser les aides professionnelles. Pour résoudre leurs études de cas, ils devraient utiliser:

- Le Calendrier pour calculer la durée du cycle
- La Liste de Vérification pour appliquer les Critères d'éligibilité de la MJF
- Les Critères pour démarrer la Méthode

3. Distribuez les études de cas aux participants. Demandez-leur de prendre l'affiche « Etudes de Cas—la durée et la régularité du cycle menstruel. » Donnez-leur 15 minutes pour résoudre les cas et répondez aux questions suivantes pour chaque cas:

- Quelle est la durée du cycle menstruel de la cliente?
- Peut-elle utiliser la MJF?
- Si la méthode est indiquée pour elle, quand peut-elle commencer à l'utiliser?
- Quelles sont, le cas échéant, les explications ou recommandations spéciales que vous allez lui faire?

### Discussion dans le grand groupe (20 minutes)

4. Une fois que les participants ont résolu leurs cas, invitez les volontaires à lire un cas à la fois, à fournir les réponses et les commentaires sur les différents aspects, difficultés, doutes ou questions qui se sont présentés alors qu'ils ont cherché à résoudre les cas. Au fur et à mesure que chaque personne partage ses réponses, arrêtez et demandez au groupe si quelqu'un a des réponses différentes et demandez à cette personne de bien vouloir commenter. Corrigez toutes les erreurs (Voir « Fiche de Réponses aux Etudes de Cas ») en utilisant les affiches indiquant les Critères d'éligibilité de la Méthode et les Critères pour démarrer la Méthode (de l'activité 4). Après avoir répondu aux questions et apporté toute explication/clarification nécessaire, passez à l'activité suivante.

#### Réaliser l'Activité

Cette activité vise à donner aux participants l'occasion de mettre en pratique leur connaissance du cycle menstruel et d'appliquer les critères pour l'éligibilité de la méthode et pour démarrer la méthode. En cherchant à résoudre les cas, ils auront l'occasion de clarifier leurs doutes et de réfléchir aux situations qui se présentent couramment dans le cadre de la planification familiale.

Cette activité est l'occasion pour le facilitateur de se déplacer dans la salle pour observer les compétences de résolution des problèmes des participants en ce qui concerne l'application des critères d'éligibilité de la MJF.

**Instructions pour les études de cas—la durée et la régularité du cycle menstruel (15 minutes)**

- ✓ En petits groupes, analysez des études de cas qui leur ont été confiées.
- ✓ Utilisez le Calendrier et la Liste de Vérification pour la Visite initiale.
- ✓ Répondez aux questions suivantes pour chaque cas:
  - Quelle est la durée de son cycle?
  - Est-ce qu'elle peut utiliser la MJF?
  - Si la méthode est indiquée pour elle, quand peut-elle commencer à l'utiliser?
  - Quelles sont, le cas échéant, les explications ou recommandations spéciales que vous allez lui faire?



## Etudes de cas—la durée et la régularité du cycle menstruel

### Instructions

Lire l'information sur le cas et répondre aux questions suivantes pour chaque cas:

- Quelle est la durée du cycle menstruel de la cliente?
- Est-ce qu'elle peut utiliser la MJF?
- Si la méthode est indiquée pour elle, quand peut-elle commencer à l'utiliser?
- Quelles sont, le cas échéant, les explications ou recommandations spéciales que vous allez lui faire?

#### Cas 1—Sarah

*Date de ses dernières règles:* début du mois (ne se rappelle pas la date exacte)

*Date prévue pour les prochaines règles:* même temps du mois prochain

*Date de la visite au centre:* 20 Mai

*Note:* Sarah et son mari sont très intéressés dans la MJF parce que c'est naturel et n'a pas d'effet secondaire. Elle ne sait pas le jour exact de ses dernières règles. Cependant, elle dit que ses règles viennent toujours quand elle les prévoit. Ses périodes viennent d'un mois à part, autour du temps pareil chaque mois. Elle n'utilise pas une méthode de planification familiale et il y a quelques mois depuis qu'elle s'est mariée.

Quelle est la durée de son cycle ?

Est-ce qu'elle peut utiliser la MJF ?

Si la méthode est indiquée pour elle, quand peut-elle commencer à l'utiliser ?

Quelles sont les recommandations que vous allez lui faire?

#### Cas 2—Gaby

*Date de ses dernières règles:* ne sais pas

*Date prévue pour les prochaines règles:* ne sais pas

*Date de la visite au centre:* 14 Février

*Note:* Gaby a entendu parler de Collier du Cycle. Sa grande sœur a une ficelle de perles et aime beaucoup la méthode. Gaby ne se rappelle pas du premier jour de ses dernières règles. Elle ne sait pas quand prévoir ses prochaines règles. Elle ne fait pas d'habitude attention à quand ses règles viennent et vraiment ne sait pas si elle est régulière ou pas. Elle aimerait commencer à utiliser le Collier du Cycle tout de suite.

Quelle est la durée de son cycle ?

Est-ce qu'elle peut utiliser la MJF ?

Si la méthode est indiquée pour elle, quand peut-elle commencer à l'utiliser ?

Quelles sont les recommandations que vous allez lui faire?

### **Cas 3—Anne**

*Date de ses dernières règles:* 2 Avril

*Date prévue pour les prochaines règles:* au même moment du mois prochain

*Date de la visite au centre:* 15 Avril

*Note:* Anne sait que le premier jour de ses dernières règles était le 2 avril, parce que c'était le jour avant le quatrième anniversaire de sa fille. Mais d'habitude elle ne tient pas note. Elle pense que ses prochaines règles viendront le mois prochain mais elle n'est pas sûr. Ses périodes sont assez régulières. Plus ou moins, elle dit qu'elle est régulière. Elle est venue en ville pour les service de planification famille et elle vit loin de toute services de santé. Elle et son mari se communiquent bien et veulent utiliser une méthode naturelle.

Quelle est la durée de son cycle ?

Est-ce qu'elle peut utiliser la MJF ?

Si la méthode est indiquée pour elle, quand peut-elle commencer à l'utiliser ?

Quelles sont les recommandations que vous allez lui faire?

## Cas 3 Anne

## Cas 2 Gaby

## Cas 1 Sarah

<p>Quelle est la durée de son cycle menstruel?</p>	<p>Probablement dans la fourchette de 26 à 32 jours</p>	<p>Nous ne savons pas</p>	<p>Probablement dans la fourchette de 26 à 32 jours</p>
<p>Peut-elle utiliser la Méthode des Jours Fixes?</p>	<p>Oui</p>	<p>Pas pour le moment</p>	<p>Oui</p>
<p>Si la méthode est indiquée pour elle, quand peut-elle commencer à l'utiliser?</p>	<p>Attendre jusqu'au début de ses prochaines règles</p>	<p>Pas encore</p>	<p>Immédiatement</p>
<p>Quelles sont, le cas échéant, les explications ou recom-mandations spéciales que vous allez lui faire?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit-lui de mettre l'anneau sur la perle rouge le premier jour de ses prochaines règles</li> </ul> <p>Conseils standard importants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivre la durée de son cycle. Doit savoir comment vérifier si elle a des cycles courts ou longs.</li> <li>• Confirmer que les deux partenaires peuvent éviter les rapports sexuels non protégés les jours où elle est féconde.</li> <li>• Si elle a déjà eu des rapports sexuels pendant ce cycle, elle risque d'être déjà enceinte</li> <li>• S'abstenir ou utiliser une autre méthode de planification familiale jusqu'à ses prochaines règles quand elle commencera la MJF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Montrer-lui comment utiliser le collier pour suivre ses cycles.</li> <li>• Conseiller de s'abstenir ou utiliser une autre méthode de planification familiale jusqu'à elle a déterminé que ses cycles sont dans la fourchette de 26 à 32 jours (un cycle dans la fourchette suffit).</li> <li>• Si ses cycles sont dans cette fourchette, elle peut commencer à utiliser la MJF le premier jour de ses prochaines règles. (Ou, conseiller elle de revenir dès qu'elle a deux règles un mois à part. Ce jour-la, montrer-lui comment utiliser la méthode.)</li> </ul>	<p>Conseils standard importants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer l'anneau sur la perle correcte qui correspond à la date d'aujourd'hui et suivre la durée de son cycle. Doit savoir comment vérifier si elle a des cycles courts ou longs.</li> <li>• Confirmer que les deux partenaires peuvent éviter les rapports sexuels non protégés les jours où elle est féconde.</li> <li>• Si elle a déjà eu des rapports sexuels pendant ce cycle, elle risque d'être déjà enceinte</li> </ul>

# 6

## Comment dépister pour les circonstances particulières— Analyse de cas

### Objectifs/buts de la formation:

- Calculer correctement le cycle menstruel
- S'exercer à appliquer les critères d'éligibilité de la méthode
- S'exercer à appliquer les critères pour évaluer quand les femmes pour lesquelles la MJF est indiquée peuvent commencer à utiliser la méthode.

### Durée:

45 minutes

### Matériel:

- Etudes de Cas—circonstances particulières et fiche de réponses

## Instructions

### Avant de commencer

Passez en revue les études de cas pour la résolution des problèmes traitant du choix de la méthode et de l'utilisation de la méthode (quand peut-on commencer) et adaptez, si nécessaire, les situations de sorte à ce qu'elles correspondent au contexte de travail des participants. Vous pouvez choisir les études de cas qui comportent des contraceptifs qui sont disponibles dans votre programme ou qui sont les plus utilisés par les clientes de votre programme afin de rendre ces situations plus pertinentes dans votre contexte. Déterminez également le nombre de cas inclus en fonction du temps dont vous disposez.

### Activité en petits groupes (20 minutes)

1. Pour regrouper les participants en petits groupes, vous pouvez utiliser un des jeux décrits dans les Ressources de Formation.

Introduisez cette activité en indiquant aux participants que, comme en Activité 5, ils vont analyser des études de cas pour s'exercer à calculer la durée du cycle menstruel et appliquer les critères d'éligibilité de la MJF. Indiquez-leur qu'ils utilisent toujours la première composante du counseling sur la MJF—Evaluer. Pour résoudre leurs études de cas, ils devraient utiliser:

- Le Calendrier pour calculer la durée du cycle
- La Liste de Vérification pour appliquer les Critères d'éligibilité de la MJF
- Les Critères pour démarrer la Méthode

3. Distribuez les études de cas aux participants. Demandez-leur de prendre l'affiche « Etudes de Cas—circonstances particulières. » Donnez-leur 15 minutes pour résoudre les cas et répondez aux questions suivantes pour chaque cas:

- Quelle est la durée du cycle menstruel de la cliente?
- Peut-elle utiliser la MJF?
- Si la méthode est indiquée pour elle, quand peut-elle commencer à l'utiliser?
- Quelles sont, le cas échéant, les explications ou recommandations spéciales que vous allez lui faire?

### Discussion dans le grand groupe (20 minutes)

4. Une fois que les participants ont résolu leurs cas, invitez les volontaires à lire un cas à la fois, à fournir les réponses et les commentaires sur les différents aspects, difficultés, doutes ou questions qui se sont présentés alors qu'ils ont cherché à résoudre les cas. Au fur et à mesure que chaque personne partage ses réponses, arrêtez et demandez au groupe si quelqu'un a des réponses différentes et demandez à cette personne de bien vouloir commenter. Corrigez toutes les erreurs (Voir « Fiche de Réponses aux Etudes de Cas ») en utilisant les affiches indiquant les Critères d'éligibilité de la Méthode et les Critères pour démarrer la Méthode (de l'activité 4). Après avoir répondu aux questions et apporté toute explication/clarification nécessaire, passez à l'activité suivante.

Les aides professionnelles suivantes sont utilisées dans cette activité.

Liste de Vérification—  
Visite Initiale

**Méthode des Jours Flous**  
**Qui peut utiliser la méthode ?**  
 Liste de Vérification - Visite Initiale

Les professionnels qui offrent la Méthode des Jours Flous peuvent utiliser la Liste de Vérification de 10 questions pour évaluer si un patient est un bon candidat pour la Méthode des Jours Flous. Les professionnels peuvent également utiliser la Liste de Vérification de 10 questions pour évaluer si un patient est un bon candidat pour la Méthode des Jours Flous.

**1. Le patient a-t-il des antécédents médicaux ou des problèmes de santé ?**

- Le patient a-t-il des antécédents médicaux ou des problèmes de santé ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?

**2. Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?**

- Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?

**3. Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?**

- Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?

**4. Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?**

- Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?

**5. Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?**

- Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?

**6. Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?**

- Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?

**7. Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?**

- Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?

**8. Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?**

- Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?

**9. Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?**

- Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?

**10. Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?**

- Le patient a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?
- Le patient a-t-il des problèmes de santé mentale qui pourraient interférer avec la Méthode des Jours Flous ?

Calendrier

**Méthode des Jours Flous**  
**Calendrier des Prestataires 2005**

Janvier	Février	Mars
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	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	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
Avril	Mai	Juin
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	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	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
Juillet	Août	Septembre
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	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	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
Octobre	Novembre	Décembre
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	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	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

**Instructions pour utiliser le Guide de la Méthode des Jours Flous :**

- Remplir le calendrier avec les dates de la Méthode des Jours Flous.
- Remplir le calendrier avec les dates de la Méthode des Jours Flous.
- Remplir le calendrier avec les dates de la Méthode des Jours Flous.
- Remplir le calendrier avec les dates de la Méthode des Jours Flous.

**Instituteur for Reproductive Health**

## Comment appliquer les critères d'évaluation pour la Méthode des Jours Fixes

Les questions suivantes sur la MJF vous aideront à évaluer si la méthode convient à la cliente.

Pour déterminer si la cliente a un cycle menstruel qui dure de 26 à 32 jours:

Demandez à la cliente :

- *Avez-vous vos règles tous les mois? Ou avez-vous habituellement vos règles quand vous les attendez?*
- *Quelle était la date du premier jour de vos dernières règles?*
- *Est-ce que vos règles étaient normales?*
- *À quelle date attendez-vous vos prochaines règles?*
- *Vos règles arrivent-elles plus tôt ou plus tard que prévu?*

Pour les femmes du post-partum ou qui allaitent:

Demandez à la cliente :

- *Avez-vous récemment accouché?*
- *Quel est l'âge de votre plus jeune enfant?*
- *Êtes-vous en train d'allaiter?*
- *Est-ce que vos règles sont revenues?*
- *Combien de règles avez-vous eues depuis la naissance de votre bébé?*
- *Vos règles sont-elles régulières? Ou, vos règles se déclenchent-elles au moment où vous les attendez?*
- *Quelle était la durée de votre cycle le plus récent? (utilisez le calendrier, si nécessaire, pour déterminer la durée du cycle de la cliente)*

Pour les femmes qui ont utilisé récemment les injections de 3 mois:

Demandez à la cliente :

- *Avant d'utiliser le contraceptif injectable de deux ou trois mois, vos règles venaient-elles quand vous les attendiez?*
- *Quelle était la fréquence de vos règles avant d'utiliser le contraceptif injectable? Aviez-vous vos règles approximativement tous les mois?*
- *Quand avez-vous reçu la dernière injection? (Le prestataire devra déterminer si trois mois au moins se sont écoulés depuis sa dernière injection.)*
- *Quand devez-vous recevoir votre prochaine injection?*

Pour les femmes qui utilisent ou qui ont arrêté d'utiliser récemment la pilule, l'injection mensuelle, le DIU ou les implants:

Demandez à la cliente :

- *Avant d'utiliser la pilule, les implants ou l'injection d'un mois, vos règles venaient-elles quand vous les attendiez?*
- *Quand vous utilisiez le DIU, vos règles venaient-elles quand vous les attendiez?*

Pour les femmes qui ont utilisé la pilule de contraception d'urgence ou qui ont eu un avortement ou une fausse couche:

Demandez à la cliente :

- *Avez-vous récemment été enceinte et perdu/ interrompu votre grossesse?*
- *Avant d'être enceinte, vos règles venaient-elles quand vous les attendiez?*
- *Est-ce que le saignement dû à votre interruption de grossesse ou fausse couche s'est arrêté?*
- *Avez-vous récemment utilisé la contraception d'urgence?*
- *Vos règles sont-elles revenues?*

Les questions suivantes aident la cliente à déterminer si la méthode est indiquée pour elle et son partenaire:

Demandez à la cliente :

- *Voulez-vous, vous et votre partenaire, éviter une grossesse en ce moment?*
- *Pensez-vous que vous pourriez, vous et votre partenaire, éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours où vous pouvez tomber enceinte?*
- *Les personnes qui ont des rapports sexuels avec plus d'un partenaire risquent d'avoir des infections sexuellement transmissibles. Pensez-vous que vous et votre partenaire pourriez être en danger d'attraper de telles infections?*
- *Pensez-vous que vous et votre partenaire êtes capables d'apprendre à parler du moment où vous pouvez ou ne pouvez pas avoir de rapports sexuels et d'éviter des rapports sexuels sans protection.*
- *Êtes-vous capable de dire à votre partenaire, à n'importe quel moment, que vous voulez avoir ou ne pas avoir de rapports sexuels?*

# Etudes de cas-comment dépister pour les circonstances particulières

## Instructions

Lire l'information sur le cas et répondre aux questions suivantes pour chaque cas:

- Quelle est la durée du cycle menstruel de la cliente?
- Est-ce qu'elle peut utiliser la MJF?
- Si la méthode est indiquée pour elle, quand peut-elle commencer à l'utiliser?
- Quelles sont, le cas échéant, les explications ou recommandations spéciales que vous allez lui faire?

### Cas 1—Carmen

*Date de ses dernières règles:* 25 octobre

*Date prévue pour les prochaines règles:* 24 novembre, ses règles sont toujours régulières

*Date de la visite au centre:* 30 octobre

*Note:* Elle a terminé récemment sa dernière plaquette de pilules. Son cycle avant cela avait une durée de 32 jours et le cycle précédent à celui-ci avait 30 jours. Elle et son partenaire s'entendent bien.

### Cas 2—Maria

*Date de ses dernières règles:* 19 mai

*Date prévue pour les prochaines règles:* 16 juin

*Date de la visite au centre:* 28 mai

*Note:* Maria a allaité son fils ces 15 derniers mois. Ses règles ont recommencé régulièrement il y a 8 mois. Le mari de Maria se déplace souvent, au moins une fois par mois et, chaque fois pour plusieurs jours. Ils ont décidé d'utiliser une méthode naturelle.

### Cas 3—Gloria

*Date de ses dernières règles:* 14 octobre

*Date prévue pour les prochaines règles:* Ses règles sont peu abondantes et, parfois, elle ne les a pas du tout mais avant qu'elle commençait à utiliser l'injection de 3 mois, elle avait ses règles chaque mois.

*Date de la visite au centre:* 29 novembre

*Note:* Gloria a utilisé l'injection contraceptive de 3 mois pendant 2 ans. Elle aurait dû avoir son injection il y a 2 semaines. Elle souhaite changer de méthode car elle a un poids excessif et pense que c'est dû à l'injection.

### Cas 4—Maggie

*Date de ses dernières règles:* 12 août

*Date prévue pour les prochaines règles:* Pas certaine car on lui a retiré son stérilet aujourd'hui.

*Date de la visite au centre:* 22 août

*Note:* Maggie ne suit pas ses cycles mais ses règles viennent environ chaque mois. Elle

a également plusieurs jours de saignements entre ses règles. Ces saignements lui déplaisent ainsi que les règles abondantes. Aussi a-t-elle fait retirer son DIU aujourd'hui. Son mari l'appuie dans sa décision de choisir une nouvelle méthode.

### **Cas 5—Cristina**

*Date de ses dernières règles:* Elle a eu une contraception d'urgence hier.

*Date prévue pour les prochaines règles:* 31 décembre

*Date de la visite au centre:* 1er décembre

*Note:* Ses règles sont habituellement régulières. Elle a utilisé les pilules de contraception d'urgence hier. Elle et son mari ont eu des rapports sexuels le 27 novembre. Ils sont mariés depuis 5 ans et ont un enfant qui vient d'avoir 3 ans. Ils ne veulent pas d'autre enfant pendant au moins 2 ans car tous les deux étudient.

### **Cas 6—Pat**

*Date de ses dernières règles:* 14 avril

*Date prévue pour les prochaines règles:* Elle n'est pas sûre

*Date de la visite au centre:* 13 mai

*Note:* Pat a 17 ans et elle n'est pas sexuellement active, mais elle souhaite utiliser le Collier du Cycle pour savoir quand elle aura ses prochaines règles. Elle n'a pas ses règles tous les mois.

	Cas 1 Carmen	Cas 2 Maria	Cas 3 Gloria	Cas 4 Maggie	Cas 5 Cristina	Cas 6 Pat
Quelle est la durée de son cycle menstruel?	30 jours	28 jours	Nous ne savons pas	Probablement dans la fourchette de 26 à 32 jours	Probablement dans la fourchette de 26 à 32 jours	Inconnue
Peut-elle utiliser la Méthode des Jours Fixes?	Oui	Oui	Pas pour le moment	Oui	Oui	Question non applicable au cas
Si la méthode est indiquée pour elle, quand peut-elle commencer à l'utiliser?	Immédiatement	Immédiatement	Pas encore	Immédiatement	Attendre jusqu'au début de ses prochaines règles	Question non applicable au cas
Quelles sont, le cas échéant, les explications ou recommandations spéciales que vous allez lui faire?	<p>Conseils standards importants.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suivre la durée de son cycle. Doit savoir comment vérifier si elle a des cycles courts ou longs.</li> <li>Confirmer que les deux partenaires peuvent éviter d'avoir des rapports sexuels non-protégés pendant ses jours féconds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discuter avec le partenaire de la méthode et se mettre d'accord à l'avance sur la prise en charge des jours féconds.</li> <li>Si elle a déjà eu des rapports sexuels pendant ce cycle, elle risque d'être déjà enceinte.</li> <li>Doit savoir comment vérifier si elle a des cycles courts ou longs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attendre que ses règles reviennent et d'avoir un cycle dans la fourchette de 26 à 32 jours.</li> <li>Utiliser une autre méthode de planification familiale en attendant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer l'anneau sur la perle qui correspond à la date d'aujourd'hui et suivre la durée du cycle actuel.</li> <li>Indiquer qu'elle doit revenir au centre si son cycle actuel est trop court ou trop long.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attendre que cessent les saignements liés à la CU. Commencer la MJF quand elle a ses règles régulières.</li> <li>Discuter avec le partenaire de la méthode et se mettre d'accord à l'avance sur la prise en charge des jours féconds.</li> <li>Revenir au centre si le prochain cycle est trop court ou trop long.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C'est un outil utile pour l'aider à comprendre comment fonctionne son cycle, contrôler les dates où elle a ses règles et les dates prévues.</li> <li>Déplacer l'anneau chaque jour et compter le nombre de jours entre les règles pour connaître la durée du cycle.</li> </ul>

## Liste de Vérification pour le Feed-Back 1

### Instruction pour les participants

1. Une fois que les deux participants ont alterné les jeux de rôles, passez quelques minutes individuellement à remplir ce formulaire.
2. Cochez « Oui, » « Partiellement » ou « Non » pour chaque question concernant le counseling qu'a donné votre partenaire dans le jeu de rôle. Dans les cas où vous marquez « Partiellement » ou « Non, » prière d'écrire un commentaire dans la colonne « Commentaires » concernant comment il/elle aurait pu mieux faire.
3. Donnez ce feed-back à votre partenaire une fois que vous avez rempli la liste de vérification.

	Oui	Partiellement	No	Commentaires
<b>Est-ce que mon collègue a :</b>				
• Aidé la cliente à déterminer la durée de son cycle menstruel?				
• Déterminé que la cliente est en mesure d'éviter les rapports sexuels non protégés les jours où elle peut tomber enceinte?				
• Evalué si la cliente a eu régulièrement ses règles depuis sa grossesse?				
• Evalué si la cliente a eu régulièrement ses règles depuis qu'elle utilise ce moyen de contraception?				
• Déterminé si la cliente peut commencer à utiliser la MJF si la méthode est indiquée pour elle?				

# 7

## Utiliser le Collier du Cycle

### Objectifs/buts de la formation:

- Expliquer comment utiliser le Collier du Cycle.
- Fournir un feed-back sur la capacité des participants à expliquer comment utiliser le Collier du Cycle.

### Durée:

35 minutes

### Matériel:

- Colliers du Cycle
- Aides professionnelles:
  - « Collier du Cycle »
  - « Carte Aide-mémoire »
  - « Calendrier »
- Grande fiche et feutres

## Instructions

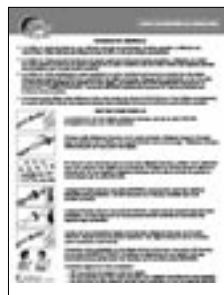
### Avant de commencer

Apprendre à utiliser la Carte Aide-mémoire et s'exercer à expliquer comment utiliser le Collier du Cycle.

### Démonstration (10 minutes)

1. Faites une démonstration aux participants sur la manière d'utiliser le Collier du Cycle. Vous pouvez montrer la vidéo sur le Collier du Cycle ou, si vous n'avez pas de magnétoscope, donnez vous-même les explications. Soulignez bien que cette composante du counseling suppose non seulement qu'on explique comment utiliser la méthode mais il faut également confirmer que la cliente a compris l'explication. Indiquez qu'il s'agit-là de la partie « **Inform** » du processus de counseling.

2. Passez en revue la grande fiche sur les directives à suivre pour fournir aux clientes une information claire à propos de la MJF.



### Jeu de rôle (15 minutes)

3. Divisez les participants en paires et demandez-leur, à tour de rôle, d'expliquer à l'autre comment utiliser le Collier du Cycle. Dites-leur qu'ils devront utiliser la Carte Aide-mémoires

pour fournir l'explication. Indiquez aux participants de consulter la grande fiche dont vous venez de discuter et encouragez-les à se rapporter à ces directives lorsqu'ils réalisent le jeu de rôle. Donnez-leur 10 minutes (5 minutes chacun) pour réaliser cette activité. Déplacez-vous dans la salle pour évaluer si les participants se débrouillent bien et apportez un soutien supplémentaire, si nécessaire.

4. Après avoir terminé ce jeu de rôle, demandez aux participants de passer 5 minutes pour se donner du feed-back mutuellement. Ils peuvent utiliser la liste de vérification du feed-back 2 pour guider leurs commentaires.

### Discussion dans le grand groupe (10 minutes)

5. Après avoir achevé l'exercice, réunissez à nouveau le groupe. Pour terminer cette activité, demandez aux participants de partager leurs commentaires en utilisant les questions suivantes comme guide.

- Comment vous sentiez-vous en enseignant à la cliente à utiliser le Collier du Cycle?
- Avez-vous rencontré des difficultés/obstacles?
- Avez-vous utilisé la Carte Aide-mémoire? Était-elle utile?
- En fonction de votre liste de vérification sur le feed-back, est-ce que vous pouvez partager quelque chose qui a été oublié pendant le jeu de rôle?

6. Prenez *l'Insertion avec les Instructions* pour la cliente qui accompagne le Collier du Cycle et passez sur les messages essentiels de la page du milieu. Ce sont les mêmes messages essentiels sur la manière d'utiliser les méthodes que ceux qui figurent sur la Carte Aide-mémoire. Les prestataires devraient indiquer aux clientes qu'elles peuvent consulter cette *Insertion* dans le cas où elles oublieraient certaines informations sur l'utilisation du Collier du Cycle.

### Réaliser l'Activité

En fonction de vos observations sur les jeux de rôles, si les participants ont encore besoin de s'exercer sur la manière d'informer les clientes concernant l'utilisation du Collier du Cycle, vous pouvez choisir de réaliser l'activité additionnel « Casse-Tête du Collier du Cycle » qui se trouve à la fin du manuel. Le « Casse-Tête du Collier du Cycle » est une manière utile et engageant de mettre à jour les connaissances et les compétences des prestataires concernant l'utilisation du Collier du Cycle.

# 7 Matériel du Formateur

## Directives pour apporter une information claire aux clientes

- ✓ Utilisez des mots simples et des phrases courtes
- ✓ Utilisez la langue que comprend la cliente
- ✓ Utilisez des images et du matériel imprimé
- ✓ Montrez, dès le début, le Collier du Cycle et dites à la cliente de le prendre dans ses mains
- ✓ Arrêtez-vous de temps en temps pour vérifier que la cliente comprend bien
- ✓ Posez des questions claires pour être sûr que l'information que vous donnez est claire
- ✓ Répétez les instructions et les messages clés, surtout à la fin de la séance.

Les aides professionnelles suivantes sont utilisées dans cette activité.

### Carte Aide-mémoires pour le Collier du Cycle

**PROVIDER CUE CARD**

**GENERAL INFORMATION**

- Contraceptifs qui reposent sur à l'ovulation (cycle ovulaire) naturel (Cycle Necklace® (CN)).
- Contraceptifs qui reposent sur à l'ovulation (cycle ovulaire) naturel (Cycle Necklace® (CN)).
- Contraceptifs qui reposent sur à l'ovulation (cycle ovulaire) naturel (Cycle Necklace® (CN)).
- Contraceptifs qui reposent sur à l'ovulation (cycle ovulaire) naturel (Cycle Necklace® (CN)).

**INSTRUCTIONS FOR USE**

- On the first day of your period, move the black ring to the RED bead. Also mark that day as your reference.
- Each morning move the ring to the next bead. Always move the ring in the direction of the arrow. Stop moving to side you.
- If you forget whether you moved the ring, check in your calendar when your period begins. Count the days since your period began and move the ring the same number of beads starting with the RED bead.
- When the ring is on a RED bead you can have unprotected intercourse. There are days when pregnancy is very unlikely.
- When the ring is on a WHITE bead you avoid unprotected intercourse. There are days when you can get pregnant if you have unprotected intercourse.
- The day your next period starts, move the ring to the RED bead again. Stop any remaining beads. Your period begins that is next cycle has started.

**Checklist your provider if you start your period before you put the ring on the Cycle Necklace:**

- you have any vaginal bleeding between your periods
- you have any pain, fever, a sore, or any other symptoms
- you have experienced intercourse on a WHITE bead day

### Page du milieu pour le Collier du Cycle

**Que signifie les couleurs?**

Les couleurs du Collier du Cycle ont une signification importante. Elles vous aident à savoir quand vous pouvez avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse. Le Collier du Cycle vous aide à savoir quand vous pouvez avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse.

**Comment utiliser le Collier du Cycle?**

- Le premier jour de votre période, déplacez la bague noire sur la perle rouge.
- Chaque matin, déplacez la bague vers la perle suivante dans le sens de la flèche.
- Si vous oubliez de déplacer la bague, vérifiez votre calendrier lorsque votre période commence. Comptez les jours depuis le début de votre période et déplacez la bague le même nombre de perles à partir de la perle rouge.
- Quand la bague est sur une perle rouge, vous pouvez avoir des relations sexuelles non protégées. Il y a des jours où le risque de grossesse est très faible.
- Quand la bague est sur une perle blanche, vous évitez des relations sexuelles non protégées. Il y a des jours où vous pouvez tomber enceinte si vous avez des relations sexuelles non protégées.
- Le jour où votre prochaine période commence, déplacez la bague sur la perle rouge à nouveau. Arrêtez de déplacer la bague sur les autres perles.

## Liste de Vérification du Feed-Back 2

### Instructions pour les participants

1. Une fois que les deux participants ont alterné les jeux de rôles, passez quelques minutes individuellement à remplir ce formulaire.
2. Cochez « Oui, » « Partiellement » ou « Non » pour chaque question concernant le counseling qu'a donné votre partenaire dans le jeu de rôle. Dans les cas où vous marquez « Partiellement » ou « Non, » prière d'écrire un commentaire dans la colonne « Commentaires » concernant comment il/elle aurait pu mieux faire.
3. Donnez ce feed-back à votre partenaire une fois que vous avez rempli la liste de vérification.

	Oui	Partiellement	Non	Commentaires
<b>Est-ce que mon collègue a:</b>				
• Apporté une information générale sur la manière dont fonctionne le Collier du Cycle ?				
• Démontré comment le Collier du Cycle est utilisé en se servant du Collier du Cycle et de la Carte Aide-mémoire ?				
• Expliqué à la cliente quand il faut consulter le prestataire de soins ?				
• Expliqué ce qu'il faut faire si la cliente oublie de déplacer l'anneau ?				
• Demandé à la cliente de répéter l'information clé sur la manière d'utiliser le Collier du Cycle ?				

# 8

## Counseling des clientes sur la sexualité et la communication au sein du couple

### Objectifs/buts de la formation:

- Déterminer les stratégies pour parler de la sexualité.
- Examiner les attitudes des prestataires face à la sexualité
- Cerner les situations du couple qui peuvent influencer l'utilisation correcte de la Méthode des Jours Fixes
- Présenter au prestataire diverses manières pour traiter des situations difficiles du couple.

### Durée :

30 minutes

### Matériel :

- Trois morceaux de papier pour chaque participant
- Feutres, ruban adhésif/scotch
- Grande fiche intitulée «Comment je me sentais quand j'ai posé les questions?»
- Grande fiche intitulée «Comment je me sentais quand j'ai répondu aux questions?»
- Grande fiche intitulée «A mon avis, comment se sentait la cliente quand je lui ai posé des questions à propos de sujets sexuels?»
- Quatre grandes fiches en blanc

## Instructions

### Avant de commencer

Préparez trois grandes fiches avec une des trois questions suivantes écrites sur chacune: « Comment je me sentais quand j'ai posé les questions ? », « Comment je me sentais quand j'ai répondu aux questions ? » et « A mon avis, comment se sentait la cliente quand je lui ai posé des questions à propos de sujets sexuels ? »

### Attitudes à l'égard des relations sexuelles – Discuter de sujets intimes (10 minutes)

1. Donnez le photocopié « Que m'avez-vous demandé? » aux participants. Invitez-les à se promener dans la salle et à poser une différente question du photocopié à chaque participant. Dites aux participants: « Après avoir posé une question à un participant, cette personne peut également vous poser une question. Ensuite, cherchez une autre personne et posez une question différente. »
2. Les questions peuvent être posées dans n'importe quel ordre. Cependant, toutes les questions devraient être posées et devraient recevoir une réponse. Cela se fait plutôt rapidement.
3. Rappelez aux participants de faire attention à se qu'ils ressentent quand ils posent les questions et quand ils y répondent. Une fois qu'ils ont posé

toutes les questions sur le polycopié, ils peuvent regagner leurs sièges.

4. Guidez les participants dans une discussion sur les sujets suivants: 1) comment se sont-on lorsqu'on pose ou quand on vous pose des questions délicates sur la sexualité; 2) les obstacles à la communication sur les questions sexuelles; et 3) le rôle du prestataire de la Méthode.

### Discussion dans le grand groupe (15 minutes)

5. Passez en revue les contributions des groupes et organisez les morceaux de papier en catégories.

6. Demandez à la classe entière de faire des commentaires sur les réponses des autres participants. Cette discussion de 15 minutes devrait se concentrer sur les questions suivantes :

- Pourquoi vous sentiez-vous ainsi ?
- Comment pourriez-vous éviter de vous sentir ainsi ?
- Comment pourriez-vous parler de ces sujets sans que les clientes ne se sentent embarrassées ?

7. En fonction des réponses des participants, montrez combien il est important de reconnaître que c'est un thème dont il n'est guère facile de parler. Renforcez que :

- Nous ne sommes pas toujours à l'aise pour parler de ce thème avec certaines personnes. Soulignez l'importance de créer un contexte constructif où personne ne se sent jugé.
- Expliquez que la conversation devrait démarrer par une brève introduction avant de poser des questions directes. On pourra expliquer aux clientes que « avant que nous parlions de la contraception, il est important d'en savoir davantage sur votre relation avec votre partenaire, » car les besoins sont différents d'un couple à l'autre.
- Rappelez aux participants qu'ils ne devraient pas hésiter à poser des questions car, contrairement à ce que les gens pensent généralement, les femmes s'attendent à pouvoir partager un grand nombre de leurs préoccupations et de leurs doutes avec un professionnel. Par ailleurs, si celui-ci veut répondre correctement, il doit toujours se rappeler que ses réponses doivent reposer sur des faits professionnels et scientifiques et non pas sur son idéologie, ses croyances ou ses préférences personnelles.

Vous pouvez utiliser le document sur les recommandations concernant la sexualité de la cliente pour discuter et renforcer les points susmentionnés.

### Réaliser l'Activité

Cette activité a pour objet de donner aux participants l'occasion de réfléchir à la réticence qu'éprouvent probablement leurs clients (et peut-être eux aussi) en discutant des questions de sexualité. A ce propos, il est important de rappeler aux participants que de bonnes techniques d'interview et de counseling aident le client à partager l'information et à participer activement à la conversation. Il faut rappeler aux participants que le prestataire ne doit pas porter de jugement et qu'un tel jugement peut d'ailleurs se traduire par des mots, l'expression du visage, le ton de la voix et le langage gestuel. Rappeler aux participants que le caractère privé et confidentiel du counseling est très important.

## Que m'avez-vous demandé?

1. Quelle est votre couleur préféré?
2. Est-ce que vous avez des relations sexuelles avec une seule personne?
3. Êtes-vous certain(e) que votre partenaire n'a des relations sexuelles qu'avec vous uniquement.
4. Est-ce que vous possédez des animaux domestiques/des animaux? Combien?
5. Combien pesez-vous?
6. Pensez-vous qu'il serait facile pour vous de ne pas avoir de rapports sexuels pendant 12 jours d'affilée?
7. Pensez à votre partenaire. Pensez-vous qu'il serait facile pour elle ou lui de ne pas avoir de rapports sexuels pendant 12 jours d'affilée?
8. Qu'est-ce que vous avez mangé au déjeuner aujourd'hui?
9. Est-ce que vous avez des enfants? Si oui, est-ce que vous avez parlé avec eux du sexe et de la sexualité? A quel âge avez-vous commencé à parler avec vos enfants de ce sujet.
10. Est-ce qu'il vous arrive de parler avec votre partenaire si vous allez avoir des rapports sexuels tel jour ou telle nuit? Comment communiquez-vous à ce sujet? Qu'est-ce qui vous permettrait de parler plus facilement de ce sujet avec votre partenaire?
11. Est-ce que vous avez jamais eu des inquiétudes sur le fait que vous puissiez avoir une infection sexuellement transmissible?
12. Est-ce que vous voulez tomber enceinte (vous voulez que votre partenaire tombe enceinte) cette année? Est-ce que vous sentez que c'est très important pour vous? Quelle est l'opinion de votre partenaire?
13. Quand était le premier jour de vos dernières règles (celles de votre partenaire)?
14. Si votre partenaire voulait avoir des rapports sexuels, et que vous ne vouliez pas, qu'est-ce que vous feriez?
15. Est-ce que vous avez été complètement honnête durant cette activité?

## Introduction à la sexualité et à la communication au sein du couple

Avant de poser à la cliente une question directe à propos de la sexualité, il est important de commencer par une brève introduction au sujet. Voici certaines manières de le faire :

- ✓ « Avant de parler des méthodes contraceptives possibles, il est important de connaître un peu plus votre relation avec votre partenaire. »
- ✓ « Dernièrement, il y a de plus en plus de violence dans la vie de tous les jours, alors nous avons commencé à demander à nos clientes si elles ont été les victimes d'une violence conjugale. »

## Examiner les questions liées à la sexualité

### Questions indirectes :

- ✓ « Vos symptômes pourraient être dus au stress. Y a-t-il des moments où vous ou votre partenaire, vous vous disputez beaucoup ? Avez-vous déjà été brutalisée ? »
- ✓ « Est-ce que votre mari consomme beaucoup d'alcool, prend-il des drogues, etc ? Comment cela influence-t-il son comportement à votre égard et pour les enfants ? »
- ✓ « Quand vous choisissez une méthode contraceptive, il est important de savoir si vous pouvez prévoir les moments où vous allez avoir des relations sexuelles ou non. En termes généraux, est-ce que vous pensez que vous pouvez contrôler les moments où vous allez avoir des relations sexuelles ou non ? Pourquoi ? »
- ✓ « Est-ce qu'il est déjà arrivé que votre partenaire souhaite avoir des relations sexuelles alors que vous ne vouliez pas ? Qu'est-ce qui se passe dans une telle situation ? »

### Questions directes :

- ✓ « Comme vous le savez, il y a de plus en plus de violence au foyer. Avez-vous déjà été victime d'un acte de violence dans votre foyer ? Dans quelles circonstances ? »
- ✓ « Est-ce que votre partenaire vous a déjà frappé ou a-t-il été violent avec vous sur le plan sexuel ? Pourquoi ? »
- ✓ « Est-ce que votre partenaire vous a déjà forcé à avoir des relations sexuelles contre votre volonté ? »

# 9

## Gerer les jours féconds

### Objectifs/buts de la formation:

- Démontrer la capacité à appliquer des directives pour soutenir le couple.
- Fournir et recevoir du feed-back d'autres participants sur leurs capacités de counseling.

### Durée :

45 minutes

### Matériel :

- Etudes de cas pour le jeu de rôle

## Instructions

### Avant de commencer

Avant la formation, passez en revue les études de cas des jeux de rôles et adaptez, si nécessaire, pour qu'elles correspondent au contexte de travail des participants.

### Jeu de rôle (30 minutes)

1. Rappelez aux participants que, lors de l'activité précédente, ils ont eu l'occasion d'analyser des situations difficiles qui peuvent se présenter lors du counseling. Expliquez qu'ils interpréteront à présent un jeu de rôle pour utiliser leurs compétences de counseling et soutenir le couple pour qu'il utilise correctement la MJF.
2. Regroupez les participants en paires et donnez à chaque paire deux cas qu'ils peuvent interpréter comme jeu de rôle. Les participants ont 25 minutes pour interpréter les jeux de rôle et, pendant ce temps, chaque personne interprète à tour de rôle le conseiller et la cliente.
3. Pour que le jeu de rôle soit réaliste et qu'il permette aux participants de mettre en pratique leurs aptitudes à poser des questions approfondies lorsqu'ils examinent les aspects comportementaux se rapportant à l'utilisation de la MJF :

- Demandez aux participants qui prennent le rôle des clientes de ne pas partager l'information sur le cas et de ne pas donner toute l'information de suite aux conseillers, mais d'attendre jusqu'à ce que les conseillers posent des questions.
- Informez les participants que l'étude de cas les guidera et leur indiquera comment répondre aux prestataires lorsqu'ils posent des questions.

4. Demandez aux participants d'utiliser comme guide le document « Soutenir le Couple. » Dites-leur qu'ils devraient d'abord lire le cas, encercler les questions qui se rapportent au cas et ensuite, les poser à la cliente pendant le jeu de rôle.

5. Après avoir terminé le jeu de rôle, dites-leur de prendre 5 minutes pour se donner du feed-back mutuellement quant à la manière dont ils ont donné les conseils pendant les jeux de rôles. A cet effet, les paires devraient utiliser la liste de vérification du feed-back 3.

6. On vous recommande d'expliquer la méthode de cet exercice au groupe entier et

ensuite, d'observer chacune des paires pour être sûr qu'elles ont compris les instructions et pour répondre à toute question.

## Discussion dans le grand groupe (15 minutes)

7. Quand l'exercice est achevé, réunissez à nouveau le groupe et analysez tous les cas. Invitez les différents participants à partager la manière dont ils ont traité leur cas. Donnez toute information manquante et clarifiez, si nécessaire.

Utilisez les questions suivantes pour guider la discussion.

- Comment vous sentiez-vous alors que vous aidiez le couple ?
- Est-ce que vous avez utilisé le document "Soutenir le Couple"? Etait-il utile ?
- A-t-on oublié quelque chose pendant le jeu de rôle par rapport à la liste de vérification du feed-back ?

8. Pour terminer l'activité, demandez aux volontaires de partager les commentaires de feed-back qu'ils ont donnés à leurs collègues.

### Réaliser l'Activité

Cette activité vise essentiellement à donner aux participants l'occasion de s'exercer à soutenir les clientes qui utilisent la MJF. Alors qu'ils interprètent les rôles, ils auront l'occasion de supprimer les doutes et de réfléchir à des situations qui se présentent dans le « monde réel » du counseling.

Rappelez-vous qu'il existe une section sur les Aspects Fondamentaux du Counseling dans la section Ressources de Formation de ce manuel. Si, à votre avis, les participants ont besoin d'une mise à jour, passez rapidement sur ce matériel avant de démarrer la leçon.

## Etude de cas des jeux de rôle

### **Cas 1 :**

Xochi vit dans un village. Son mari se rend dans d'autres villages pour travailler dans les fermes voisines. Parfois, il part pendant une semaine ou deux. Quand il revient, ils ont généralement des relations sexuelles pendant le temps où il se trouve à la maison. Xochi vient juste de commencer à utiliser les perles blanches. Il rentre demain.

### **Cas 2 :**

Esther et Jose sont un couple fidèle qui utilise la MJF. Ils ont l'intention d'utiliser des préservatifs lors des jours des perles blanches. Mais Jose n'a jamais utilisé de préservatif auparavant.

### **Cas 3 :**

Belen est mariée à Raul. Parfois, Raul boit de trop. Dans ce cas, il est difficile de refuser ses avances sexuelles. Belen a du mal à gérer les jours des perles blanches car son mari ne veut pas utiliser de préservatif.

### **Cas 4 :**

Paul et Louise utilisent la MJF depuis 2 mois. Ils souhaitent s'abstenir des relations sexuelles les jours des perles blanches car ils n'aiment pas utiliser les préservatifs. Louise vient aujourd'hui, le troisième jour de ses règles. C'est la seconde visite de la cliente. Lorsque le prestataire lui demande comment ils prennent en charge les jours avec les perles blanches, Louise dit, « Bien. Les jours où c'est difficile de s'abstenir, mon mari prend des précautions. » (Il pratique le retrait.)

## Soutenir le couple

Expliquez de manière simple et délicate à la cliente combien il est important de discuter de sa relation sexuelle avec son partenaire. Dites-lui bien que cette conversation restera privée et confidentielle.

Essayez de voir quels sont les problèmes du couple qui pourraient limiter l'utilisation correcte de la méthode. Insistez sur le comportement constructif qui les aidera à utiliser de manière réussie la méthode.

Les questions suivantes peuvent vous aider à soutenir la cliente à utiliser la méthode avec son partenaire :

### *d* Demander à la cliente

- *Est-ce que vous et votre partenaire, vous parlez du fait d'avoir des relations sexuelles ?*
- *Comment vous pouvez indiquer à votre partenaire que c'est un jour où vous risquez de tomber enceinte et que vous ne pouvez pas avoir de relations sexuelles non protégées ce jour-là ?*
- *Qu'est-ce que vous pourriez faire, tous les deux, pour éviter une grossesse lors des jours des perles blanches ?*
- *Comment est-ce que vous pourriez décider ensemble de ce que vous allez faire le jour des perles blanches ?*
- *Est-ce que vous pourriez parler avec votre partenaire de cela dès que vous rentrez ? Qu'est-ce que vous allez dire à votre partenaire ? A votre avis, comment va-t-il répondre ou réagir ?*
- *Est-ce que vous pensez que ça sera difficile et que vous risquez d'avoir un problème avec lui si vous lui dites que vous ne pouvez pas avoir de relations sexuelles certains jours ?*

Aider la cliente à trouver des solutions possibles aux problèmes que vous avez retenus ensemble.

## *d* Demander à la cliente

- *Examinez les divers aspects de la relation et faites des suggestions.*
- *Comment elle pourrait engager son partenaire*
  1. *Demandez à la cliente si elle a des idées sur la manière de résoudre les problèmes retenus lors de cette séance de counseling.*
  2. *En fonction du problème retenu par la cliente, explorez les diverses manières d'améliorer la communication, à son avis, quant aux jours des perles blanches.*
  3. *Explorez les diverses manières de faire connaître à son partenaire quand elle veut avoir des relations sexuelles et quand elle ne veut pas en avoir.*
  4. *Recommandez-lui de garder les perles là où le partenaire peut les voir pour qu'il sache à quel jour du cycle elle se trouve.*
  5. *Recommandez que le couple déplace l'anneau ensemble tous les jours pour que les deux sachent à quel jour du cycle elle se trouve.*
  6. *Proposez que le couple vienne voir le prestataire pour parler de la méthode, des diverses solutions en ce qui concerne les rapports sexuels ou pour résoudre toute question ou préoccupation qu'ils peuvent avoir.*

## Soutenir l'utilisation de la MJF par le couple

*d* Demander à la cliente

- *Que pourrait-elle et son partenaire faire les jours des perles blanches ?*
  1. *Profitez des perles marron pour avoir des relations sexuelles.*
  2. *Parlez à l'avance de ce qu'ils vont faire le jour des perles blanches et comment ils pourront éviter les rapports sexuels non protégés.*
  3. *En cas de consommation occasionnelle d'alcool, parlez à l'avance avec le partenaire pour décider de ce qu'ils feront si l'un des deux a bu et souhaite avoir des relations sexuelles.*
  4. *Identifiez à l'avenir les stratégies permettant de ne pas avoir de relations sexuelles. Voici certaines des possibilités :*
    - *Dormir séparément ou avec les enfants*
    - *Planifier des déplacements ou des absences le jour des perles blanches*
    - *Satisfaire sexuellement le partenaire sans avoir des relations sexuelles vaginales*
    - *Trouver d'autres manières de passer du temps ensemble*

## Planifier une visite de suivi, si nécessaire

*d* Demander à la cliente

- *Demandez à la cliente de revenir avec son Collier du Cycle et son Calendrier aux alentours de la date prévue pour ses prochaines règles. Invitez-la à revenir également à n'importe quel moment si elle a des questions ou des préoccupations.*

# Liste de Vérification du Feed-Back 3

## Instructions pour les participants

1. Après le jeu de rôle, remplissez ce formulaire.
2. Cochez « Oui, » « Partiellement » ou « Non » pour chaque question concernant le counseling qu'a donné votre partenaire dans le jeu de rôle. Dans les cas où vous marquez « Partiellement » ou « Non, » prière d'écrire un commentaire dans la colonne « Commentaires » concernant comment il/elle aurait pu mieux faire.
3. Donnez ce feed-back à votre partenaire une fois que vous avez rempli la liste de vérification.

	Oui	Partiellement	Non	Commentaires
<b>Est-ce que mon collègue a:</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aidé à trouver les éventuels problèmes que le couple pourrait avoir en utilisant la MJF et encourager les comportements qui soutiendront l'utilisation correcte de la méthode.</li></ul>				
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aidé à trouver les solutions possibles aux problèmes que la cliente a identifié.</li></ul>				
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prévu une visite de suivi, si nécessaire.</li></ul>				

# 10

## Visite de Suivi

**Objectifs/buts de la formation:**

- Identifier les questions principales dont on traitera pendant la visite de suivi.
- S'exercer à appliquer les critères d'évaluation de la visite de suivi.

**Durée:**

45 minutes

**Matériel:**

- Grandes fiches
  - « Critères d'Évaluation de la Visite de Suivi »
  - « Est-ce que la MJF est toujours indiquée pour la cliente et son partenaire? »
- Liste de Vérification pour la visite de suivi
- Etudes de cas pour la résolution des problèmes-visite de suivi.

## Instructions

**Avant de commencer**

Passer en revue les études de cas pour la résolution des problèmes concernant la visite de suivi et adaptez, si nécessaire, le nombre et les situations pour qu'elles correspondent au contexte de travail des participants.

**Discussion dans le grand groupe (15 minutes)**

1. Donnez un exemple d'une cliente qui utilise depuis un mois le Collier du Cycle et qui revient pour une visite de suivi. Demandez aux participants, « Que devez-vous savoir pour déterminer si la MJF est toujours une méthode indiquée pour la cliente et son partenaire ? »
2. Marquez les réponses sur la grande fiche préparée « Est-ce que la MJF est TOUJOURS indiquée pour la cliente et son partenaire ? » Ensuite, présentez la liste que vous avez déjà préparée pour les « Critères d'Évaluation de la Visite de Suivi. » Revoyez les contributions et ensuite, lisez à voix haute avec les participants les critères fondamentaux de l'évaluation de la visite de suivi.
3. Demandez aux participants de voir le Kit d'Aides Professionnelles pour les aspects à envisager lors de la visite de suivi.

### Résolution de problèmes (15 minutes)

4. Introduisez cette activité en indiquant aux participants qu'ils analyseront des études de cas pour appliquer les critères de la visite de suivi. Expliquez que c'est également l'occasion d'utiliser la liste de vérification pour la visite de suivi. Lorsqu'ils cherchent à résoudre leurs études de cas, ils devraient utiliser :

- La Liste de Vérification—Visite de Suivi
- Les aspects à envisager lors de la visite de suivi.

5. Attribuez deux études de cas à chaque paire en distribuant de manière égale tous les cas. Pour regrouper les participants en paires, vous pouvez utiliser un des jeux décrits dans la section *Ressources*.

6. Donnez aux participants 10 minutes pour résoudre ensemble les problèmes.

### Discussion dans le grand groupe (15 minutes)

7. Une fois que les participants ont résolu leurs cas, invitez les volontaires à lire un cas à la fois, à fournir les réponses et les commentaires sur les différents aspects, difficultés, doutes ou questions qui se sont présentés alors qu'ils ont cherché à résoudre les cas. Au fur et à mesure que chaque personne partage ses réponses, arrêtez et demandez au groupe si quelqu'un a des réponses différentes et demandez à cette personne de bien vouloir commenter.

Corrigez toutes les erreurs (en utilisant la « Fiche de Réponses aux Etudes de Cas pour la Résolution des Problèmes » et la grande fiche indiquant les « Critères d'Évaluation de la Visite de Suivi » si nécessaire). Après avoir répondu aux questions et apporté toute explication/clarification nécessaire, passez à l'activité suivante.

#### Réaliser l'Activité

Cette activité vise à donner aux participants l'occasion d'appliquer les critères d'évaluation lors d'une visite de suivi. Quand ils vont résoudre les cas, ils auront l'occasion de répondre aux doutes et de réfléchir à des situations qui se présentent dans des situations réelles de counseling.

**Critères d'Evaluation de la Visite de Suivi**

- ✓ Les cycles menstruels de la femme durent de 26 à 32 jours.
- ✓ Le couple peut éviter les rapports sexuels non protégés le jour des perles blanches.
- ✓ Le couple ne court qu'un faible risque de contracter des MST.
- ✓ Le couple est en mesure de parler des jours où il aura des relations sexuelles et de la manière dont il souhaite éviter une grossesse les jours où la femme peut tomber enceinte.
- ✓ La femme et son partenaire sont satisfaits par la méthode.
- ✓ La femme et son partenaire savent comment utiliser correctement le Collier du Cycle.

# Aspects à envisager lors de la visite de suivi

## Prise en charge de cas spéciaux

- Cliente avec des cycles longs ou courts
  - Grossesse possible
  - Saignement inhabituel

## Clientes avec des cycles longs ou courts

### Que devrait faire la cliente ?

- Si la cliente a ses règles avant d'arriver à la perle marron foncée, elle devrait consulter son prestataire de soins. (Cela signifie qu'elle a un cycle court qui dure moins de 26 jours.)
- Si la cliente arrive à la dernière perle marron et qu'elle n'a pas ses règles le lendemain, elle devrait consulter son prestataire de soins. (Cela signifie qu'elle a un cycle long qui dure plus de 32 jours.)

### Que devrait faire le prestataire ?

- Pour la cliente qui a **un cycle plus court que 26 jours ou plus long que 32 jours**, le prestataire devrait :
  1. Revoir le Calendrier de la cliente et voir si, pendant l'année, la cliente avait des cycles menstruels durant moins de 26 jours ou plus de 32 jours.
  2. Voir combien de cycles ont duré moins de 26 jours ou plus de 32 jours. Si elle n'a eu qu'un seul cycle long ou court, elle peut continuer à utiliser la méthode. Par contre, si elle a eu deux cycles longs ou plus, ou deux cycles

courts ou plus, elle devrait utiliser une autre méthode car la MJF risque de ne pas être efficace pour elle.

- Si la cliente n'avait qu'un seul cycle de moins de 26 jours ou un seul cycle de plus de 32 jours, elle peut continuer à utiliser avec prudence la MJF. Dites-lui que, si elle le souhaite, elle peut continuer à utiliser la méthode, mais si elle a un autre cycle court ou long, la méthode ne lui convient plus. Expliquez-lui que, si elle a ses règles avant de mettre l'anneau sur la perle marron foncée ou si elle n'a toujours pas ses règles le jour après qu'elle termine la dernière perle marron, cela signifie que la méthode ne lui convient plus. Elle devrait revenir et on lui donnera des conseils à propos des autres méthodes.
- Si elle a **deux cycles ou plus qui durent moins de 26 jours ou plus de 32 jours**, expliquez-lui que cette méthode ne lui confère plus la protection dont elle a besoin et qu'elle peut tomber enceinte. La MJF ne lui convient plus car son cycle menstruel ne répond plus aux conditions de l'utilisation de cette méthode. Donnez-lui des conseils sur d'autres méthodes.

## Grossesse possible

### Que devrait faire la cliente?

- Si la cliente pense qu'elle **pourrait être enceinte**, elle devrait voir son prestataire.
- Si la cliente a des rapports sexuels non protégés le jour des perles blanches, elle devrait consulter de suite son prestataire de soins.

### Que devrait faire le prestataire de soins?

- Déterminer combien de jours se sont écoulés depuis le premier jour de ses dernières règles.
  - Si plus de 42 jours se sont écoulés, expliquez-lui qu'elle pourrait être enceinte et proposez-lui de passer un test de grossesse (ou orientez-la vers les services où ce test est disponible).
- **Si le test de grossesse est négatif et si c'est la première fois qu'elle a un cycle** de moins de 26 jours ou de plus de 32 jours, elle peut quand même utiliser, avec prudence, la MJF. Dites-lui que, si elle le souhaite, elle peut continuer à utiliser la méthode mais, si elle a un autre cycle court ou long, la méthode ne lui convient plus.
- **Si le test de grossesse est négatif mais que ce n'est pas la première fois qu'elle a un cycle** de moins de 26 jours ou de plus de 32 jours, expliquez-lui que la MJF ne fonctionne plus à cause de la durée de son cycle. Donnez-lui des conseils à propos d'autres méthodes.
- **Si le test de grossesse est positif**, orientez-la pour conseils supplémentaires vers les services prénatals. Déterminez

comment la cliente a utilisé la MJF pour voir si elle a eu des rapports sexuels non protégés lors des jours qui se situent dans la période du 8<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> jour du cycle. Marquez toutes les grossesses et notez à quel moment du cycle les rapports sexuels non protégés semblent avoir eu lieu.

## Saignement inhabituel

### Que devrait faire la cliente?

- Si la cliente observe un **saignement vaginal à un moment inhabituel**, elle devrait consulter son prestataire de soins.

### Que devrait faire le prestataire de soins?

1. Demandez à la cliente de décrire le saignement vaginal inhabituel. (Certaines femmes notent des saignements très légers ou un tout petit peu de sang le jour des perles blanches. Cela ne survient pas chez toutes les femmes mais, généralement, c'est un signe normal de l'ovulation imminente et non pas le signe d'un problème de santé.) Indiquez-lui qu'elle peut continuer à utiliser la méthode et expliquez-lui que ce type de saignement n'est pas préoccupant et ne l'empêche pas d'utiliser la méthode. (Indiquez également que le saignement est un problème par contre s'il survient pendant plus d'un jour en dehors d'une menstruation régulière ou s'il s'accompagne de douleurs abdominales.)
2. Suivez les directives de votre organisation et orientez la cliente avec un saignement vaginal inhabituel pour une consultation médicale.

# Etudes de cas pour la résolution des problèmes—Visites de suivi

## Cas 1 :

Beth utilise la MJF depuis 2 mois. Elle aime beaucoup la méthode. Elle a marqué sur le calendrier le premier jour de ses règles qui était hier, 7 avril. Ce mois, elle a eu ses règles 2 jour après avoir passé la dernière perle marronne. Beth vous indique que, ces dernières semaines, il y a avait beaucoup de tension chez elle car sa mère est malade. Le premier jour de ses règles les plus récentes était le 4 mars. Elle indique que son cycle est généralement plus court. Elle et son partenaire souhaitent utiliser la MJF.

- Quelle était la durée de son dernier cycle menstruel ?
- Est-ce que cela se situe dans la durée recommandée pour utiliser la méthode ?
- Est-ce que Beth peut utiliser le Collier du Cycle ?
- Qu'allez-vous lui dire?

## Cas 2 :

Lucy utilise la méthode depuis 4 mois. Elle a eu ses règles après avoir passé la dernière perle marron foncée et avant de terminer la dernière perle. Pendant son dernier cycle, sur le jour d'une perle blanche, elle a noté une sécrétion humide avec de petits filets de sang. Il ne s'agissait pas d'une menstruation abondante, aussi a-t-elle continué avec les perles blanches et n'a pas mis l'anneau sur la perle rouge. Elle est un peu préoccupée de ce sang et vous demande à ce pro-

pos. Elle demande si elle a bien fait ou si elle aurait dû remettre l'anneau sur la perle rouge.

- Qu'allez-vous dire à Lucy ?

## Cas 3 :

Rose vient vous voir. Elle est très préoccupée. Elle a terminé il y a plus de 10 jours la dernière perle marronne et elle n'a toujours pas eu ses règles. C'est la première fois que cela arrive.

- Que devriez-vous faire dans ce cas ?
- Qu'allez-vous dire à Rose ?

## Cas 4 :

Nina n'utilise la méthode que depuis un mois. C'est un autre prestataire qui lui a donné les instructions liées à l'emploi de la méthode. Lorsque vous lui demandez comment elle utilise la méthode, elle est très embrouillée dans ses explications. Elle ne sait pas si elle doit déplacer l'anneau tous les matins. Elle ne peut pas utiliser le calendrier pour voir à quels jours elle se trouve. Elle sait pourtant que les perles blanches sont les jours où elle risque de tomber enceinte.

- Que devriez-vous faire ?
- Que se passe-t-il si ce n'est pas toujours clair pour elle et s'il est très difficile pour elle de se rappeler l'information sur ce qu'elle doit faire ?

**Cas 5 :**

Janet utilise la méthode depuis 4 mois. Elle vient consulter son prestataire car elle a eu des rapports sexuels non protégés un des jours des perles blanches. Ses règles ne devraient venir que dans une semaine, mais elle est quand même préoccupée. Elle en a parlé avec son mari. Ils veulent quand même utiliser la méthode. Elle souhaite obtenir des préservatifs au cas où ils en auraient besoin par la suite.

- Que devriez-vous faire ?
- Que recommanderiez-vous à Janet ?

Les aides professionnelles suivantes sont utilisées dans cette activité.

**Liste de Vérification—Visite de suivi**

**Qui peut continuer à utiliser la méthode ?**  
Liste de Vérification - Visite de Suivi

**LES FEMMES QUI ONT TROUVÉ LES SYMPTÔMES DE ET LE JOUR**

1. Ses cycles menstruels durent de 28 à 30 jours?  OUI  NON
2. Est-ce que son dernier cycle menstruel a débuté de 28 à 32 jours?  OUI  NON

**LES COUPLES QUI PEUVENT POURSUIVRE UTILISER LES RAPPORTS SEXUELS NON PROTÉGÉS PENDANT LES JOURS FÉCONDÉS**

3. Est-ce que les deux partenaires savent toujours identifier une grossesse en ce moment?  OUI  NON
4. Le couple peut-il éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection au cours de la période post-fertile actuelle (les jours de perles blanches)?  OUI  NON
5. Les deux partenaires se rappellent-ils de gaspiller des préservatifs consciemment/ intentionnellement?  OUI  NON
6. Les deux partenaires sont-ils satisfaits de la méthode et veulent-ils continuer de l'utiliser?  OUI  NON
7. Le couple sait-il qu'il est possible d'obtenir la Carte de Santé gratuitement?  OUI  NON

Si la réponse aux questions de la femme est OUI, elle peut continuer à utiliser la méthode.

Si la réponse de l'UN ou des DEUX partenaires est NON, elle ne peut pas continuer à utiliser la méthode.

# 11

## Evaluation et conclusion de l'atelier

**Durée :**

30 minutes

**Matériel :**

- Evaluation post-test
- Evaluation des participants
- Certificats

L'activité finale de l'atelier est importante comme clôture du programme général de formation. En effet, c'est à ce moment que l'on peut s'assurer que les attentes des participants ont été satisfaites et qu'ils n'ont plus de questions. Le post-test est important pour suivre les changements dans les niveaux de connaissance des participants en ce qui concerne la MJF et pour vérifier qu'ils ont compris et acquis les principes clés. Le formulaire d'évaluation finale est également important pour obtenir le feed-back des participants et cerner les domaines où la formation peut être améliorée à l'avenir.

### Instructions

1. Passez en revue les objectifs et les attentes discutés au début de la journée et voyez s'ils ont été atteints.
2. Revenez à la fiche sur le « parking. » Demandez aux participants de répondre à toutes les questions restantes.
3. Demandez s'ils ont encore des questions, commentaires ou préoccupations concernant le counseling sur la MJF et répondez-y.
4. Obtenez un feed-back général sur l'atelier. Remerciez le groupe de ses commentaires et d'être venu assister à l'atelier.
5. Distribuez le formulaire post-test et d'évaluation finale. Demandez aux participants de les remplir.
6. Dès que tout le monde a terminé, présentez les certificats.
7. Remplissez votre Formulaire d'Evaluation du Formateur. Envoyez-le à l'Institut.

# Post-test des participants sur la Méthode des Jours Fixes

## Instructions

Lire la question et encercler la réponse correcte.

1. Une femme est plus susceptible de tomber enceinte :
  - a. Au début de son cycle
  - b. Au milieu de son cycle
  - c. 10 jours avant d'avoir ses règles
2. Une femme qui allaite devrait envisager d'utiliser la MJF :
  - a. Dès que son bébé a 6 mois
  - b. Dès qu'elle commence à avoir à nouveau ses règles
  - c. Quand elle a eu 4 fois ses règles d'affilée.
3. Pour utiliser correctement la MJF :
  - a. Le couple doit être en mesure de discuter quand il doit éviter les rapports sexuels non protégés
  - b. La femme devrait déplacer l'anneau tous les jours pour qu'elle sache quels sont les jours où elle court le plus de risque de tomber enceinte
  - c. La femme et son partenaire devraient éviter les rapports sexuels non protégés les jours des perles blanches où elle peut tomber enceinte
  - d. Toutes les conditions susmentionnées doivent être satisfaites
4. Laquelle des caractéristiques suivantes n'est PAS une caractéristique de la MJF :
  - a. Elle ne protège pas les couples contre les IST
  - b. Elle est naturelle et ne vous demande pas de prendre quelque chose ou de mettre un dispositif dans votre corps
  - c. Plusieurs personnes peuvent utiliser le même Collier du Cycle
  - d. Elle encourage une bonne communication au sein du couple
5. Une femme qui répond aux critères de la MJF mais qui prend actuellement la pilule peut utiliser la MJF:
  - a. Pendant qu'elle prend la pilule
  - b. Deux mois après avoir arrêté de prendre la pilule
  - c. Dès qu'elle a ses règles après avoir arrêté la pilule
  - d. Trois mois après qu'elle arrête de prendre la pilule
6. Pour utiliser la MJF, la femme devrait avoir des cycles menstruels qui durent :
  - a. 5 à 7 jours
  - b. 20 à 30 jours
  - c. 26 à 32 jours
  - d. 28 jours

7. **Quelle est la durée du cycle menstruel de la femme si le premier jour de ses règles est le 2 octobre, si elle a ses règles pendant 3 jours et qu'elle a de nouveau ses règles le 31 octobre ?**
- 3 jours
  - 29 jours
  - 30 jours
  - 5 à 7 jours
8. **Que devrait faire une utilisatrice de la MJF chaque fois qu'elle a ses règles ?**
- Déplacer l'anneau sur la première perle blanche
  - Déplacer l'anneau sur la perle rouge et marquer la date sur son calendrier
  - Déplacer l'anneau sur la perle rouge et consulter un prestataire
  - Consulter un prestataire
9. **Que représentent les perles marron ?**
- Les jours où une femme peut tomber enceinte
  - Les jours où il est très peu probable qu'une femme tombe enceinte
  - Les jours où un homme et une femme peuvent avoir des rapports sexuels sans se préoccuper d'une grossesse
  - b. et c.
10. **Que représentent les perles blanches ?**
- Les jours de saignement menstruel
  - Les jours où une femme peut tomber enceinte
  - Les jours où une femme ne peut pas tomber enceinte
  - Les jours où un couple peut avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse
11. **Si une femme n'a pas ses règles le jour où elle met l'anneau sur la dernière perle marron, que devrait-elle faire ?**
- Déplacer l'anneau sur la perle rouge
  - Utiliser le calendrier pour compter les jours
  - Continuer d'avoir des rapports sexuels non protégés sans se préoccuper d'une éventuelle grossesse
  - Consulter son prestataire
12. **Si une femme a ses règles avant de placer l'anneau sur la perle marron foncée, que devrait-elle faire ?**
- Continuer d'avoir des rapports sexuels non protégés sans se préoccuper de tomber enceinte
  - Déplacer l'anneau sur la perle rouge et consulter son prestataire
  - Continuer à déplacer l'anneau jusqu'à ce qu'elle arrive sur la dernière perle marron
13. **Quel est le taux d'efficacité de la MJF si elle est utilisée correctement ?**
- 70%
  - 95%
  - 75%

## Instructions

Lire les phrases à propos des tâches qu'exécute normalement un prestataire MJF.  
 Décider dans quelle mesure vous êtes à l'aise pour réaliser chaque tâche. Cocher la case qui décrit le mieux votre attitude.

Je me sentirai	A l'aise	Plus ou moins à l'aise	Pas trop à l'aise	Mal à l'aise
14. Poser des questions à une cliente sur son cycle menstruel et autres aspects de sa santé reproductive afin de voir si la MJF est une méthode indiquée pour elle.				
15. Enseigner à une cliente à utiliser le Collier du Cycle.				
16. Poser des questions pour confirmer si la cliente a bien compris les explications liées à la MJF et si elle est satisfaite de son choix.				
17. Parler avec une cliente des divers aspects de sa sexualité et de sa vie avec son partenaire pouvant influencer l'utilisation correcte de la MJF.				
18. Parler avec une cliente des diverses autres options que le rapport sexuel vaginal pendant les jours des perles blanches.				
19. Faire une causerie d'information.				
20. Discuter l'utilisation de la méthode devant le partenaire de la cliente.				
21. Recommander une autre méthode à la cliente si la MJF n'est pas indiquée pour elle.				

# Post-test des participants sur la Méthode des Jours Fixes – Clés des réponses

## Instructions

Lire la question et encercler la réponse correcte.

### 1. Une femme est plus susceptible de tomber enceinte :

- a. Au début de son cycle
- b. Au milieu de son cycle**
- c. 10 jours avant d'avoir ses règles

### 2. Une femme qui allaite devrait envisager d'utiliser la MJF :

- a. Dès que son bébé a 6 mois
- b. Dès qu'elle commence à avoir à nouveau ses règles
- c. Quand elle a eu 4 fois ses règles d'affilée.**

### 3. Pour utiliser correctement la MJF :

- a. Le couple doit être en mesure de discuter quand il doit éviter les rapports sexuels non protégés
- b. La femme devrait déplacer l'anneau tous les jours pour qu'elle sache quels sont les jours où elle court le plus de risque de tomber enceinte
- c. La femme et son partenaire devraient éviter les rapports sexuels non protégés les jours des perles blanches où elle peut tomber enceinte
- d. Toutes les conditions susmentionnées doivent être satisfaites**

### 4. Laquelle des caractéristiques suivantes n'est PAS une caractéristique de la MJF :

- a. Elle ne protège pas les couples contre les IST
- b. Elle est naturelle et ne vous demande pas de prendre quelque chose ou de mettre un dispositif dans votre corps
- c. Plusieurs personnes peuvent utiliser le même Collier du Cycle**
- d. Elle encourage une bonne communication au sein du couple

### 5. Une femme qui répond aux critères de la MJF mais qui prend actuellement la pilule peut utiliser la MJF:

- a. Pendant qu'elle prend la pilule
- b. Deux mois après avoir arrêté de prendre la pilule
- c. Dès qu'elle a ses règles après avoir arrêté la pilule**
- d. Trois mois après qu'elle arrête de prendre la pilule

### 6. Pour utiliser la MJF, la femme devrait avoir des cycles menstruels qui durent :

- a. 5 à 7 jours
- b. 20 à 30 jours
- c. 26 à 32 jours**
- d. 28 jours

7. Quelle est la durée du cycle menstruel de la femme si le premier jour de ses règles est le 2 octobre, si elle a ses règles pendant 3 jours et qu'elle a de nouveau ses règles le 31 octobre ?
- 3 jours
  - 29 jours
  - 30 jours
  - 5 à 7 jours
8. Que devrait faire une utilisatrice de la MJF chaque fois qu'elle a ses règles ?
- Déplacer l'anneau sur la première perle blanche
  - Déplacer l'anneau sur la perle rouge et marquer la date sur son calendrier
  - Déplacer l'anneau sur la perle rouge et consulter un prestataire
  - Consulter un prestataire
9. Que représentent les perles marron ?
- Les jours où une femme peut tomber enceinte
  - Les jours où il est très peu probable qu'une femme tombe enceinte
  - Les jours où un homme et une femme peuvent avoir des rapports sexuels sans se préoccuper d'une grossesse
  - b. et c.
10. Que représentent les perles blanches ?
- Les jours de saignement menstruel
  - Les jours où une femme peut tomber enceinte
  - Les jours où une femme ne peut pas tomber enceinte
  - Les jours où un couple peut avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse
11. Si une femme n'a pas ses règles le jour où elle met l'anneau sur la dernière perle marron, que devrait-elle faire ?
- Déplacer l'anneau sur la perle rouge
  - Utiliser le calendrier pour compter les jours
  - Continuer d'avoir des rapports sexuels non protégés sans se préoccuper d'une éventuelle grossesse
  - Consulter son prestataire
12. Si une femme a ses règles avant de placer l'anneau sur la perle marron foncée, que devrait-elle faire ?
- Continuer d'avoir des rapports sexuels non protégés sans se préoccuper de tomber enceinte
  - Déplacer l'anneau sur la perle rouge et consulter son prestataire
  - Continuer à déplacer l'anneau jusqu'à ce qu'elle arrive sur la dernière perle marron
13. Quel est le taux d'efficacité de la MJF si elle est utilisée correctement ?
- 70%
  - 95%
  - 75%

# Evaluation finale

	<i>D'accord</i>		<i>Pas d'accord</i>	
<b>Aspects généraux</b>				
1. Les objectifs de la formation ont été atteints.	4	3	2	1
2. Le contenu était nouveau pour moi.	4	3	2	1
3. Le travail en groupes était utile.	4	3	2	1
4. La durée de la formation était juste la bonne.	4	3	2	1
5. On avait suffisamment de temps pour la discussion et les questions.	4	3	2	1
6. Le matériel de soutien fourni était approprié.	4	3	2	1
7. Les outils pour les conseils (Collier du Cycle, Carte Aide-mémoire, Listes de Vérification et Calendrier) sont utiles.	4	3	2	1
<b>Contenu</b>				
8. Le contenu suivant était présenté de manière claire :				
a. Base scientifique de la méthode	4	3	2	1
b. Critères d'évaluation de la MJF	4	3	2	1
c. Comment utiliser le Collier du Cycle	4	3	2	1
d. Soutenir le couple	4	3	2	1

## Evaluation finale

9. Quelle est votre impression générale de l'atelier ?

10. Comment cet atelier aurait pu être plus pertinent pour votre travail ?

11. Qu'est-ce qu'il faudrait ajouter aux futurs ateliers ?

12. Qu'est-ce qu'il faudrait enlever des futurs ateliers ?

13. Existe-t-il une information supplémentaire dont vous avez besoin pour être en mesure de donner des conseils sur la Méthode des Jours Fixes ?

Merci de vos commentaires.

# 1

## Activités supplémentaires: Le cycle menstruel

### Objectifs/buts de la formation:

- Définir le cycle menstruel.
- Identifier les étapes du cycle menstruel.

### Durée :

25 minutes

### Matériel :

- Grande fiche montrant le diagramme du cycle menstruel
- Feutres et scotch

## Instructions

### Activité en petits groupes (15 minutes)

1. Introduisez cette activité sur le cycle menstruel en indiquant que la MJF repose sur la connaissance des jours féconds du cycle menstruel. Expliquez combien il est important que les prestataires comprennent clairement le concept du cycle menstruel. En effet, il est de toute première importance de savoir calculer de manière exacte la durée du cycle de la cliente pour décider si la MJF est une méthode indiquée pour elle.

2. Organisez les participants en quatre groupes. Vous pouvez regrouper les participants en utilisant une des approches décrites dans la section Jeux de *Ressources de Formation*.

3. Une fois que vous avez regroupé les participants, demandez-leur de discuter et de préparer, en 5 minutes, une description de ce qu'est le cycle menstruel et des diverses étapes qui composent ce cycle.

### Discussion dans le grand groupe (10 minutes)

4. Une fois terminé, demandez à un groupe volontaire de présenter leur description. Invitez d'autres participants à compléter ou à clarifier l'information présentée par le groupe volontaire. Utilisez 10 minutes pour cette discussion.

5. Comme synthèse, donnez une définition approfondie du cycle menstruel en utilisant la grande fiche avec le diagramme du cycle menstruel et le document « Etape du Cycle menstruel. »

## Réaliser l'Activité

Cette activité vise à mettre au clair toute conception erronée et à standardiser la connaissance du cycle menstruel chez le prestataire, ainsi qu'à apprendre comment on calcule la durée du cycle menstruel.

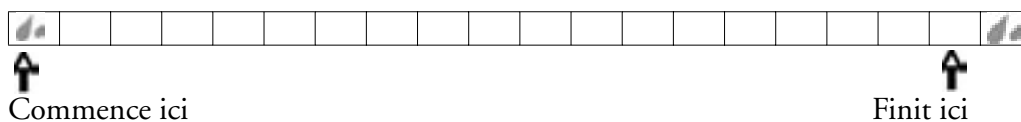
Les gens ont souvent différentes interprétations du cycle menstruel, confondant souvent les règles ou la menstruation avec le cycle menstruel elle-même. Il est important de définir exactement le cycle menstruel pour les participants. Il est également très important de savoir calculer correctement la durée du cycle pour voir si la MJF convient à l'utilisatrice.

Quelle que soit la formation du prestataire, il ne faut pas sauter la discussion de ce thème. Vous pouvez adapter cette activité pour qu'elle se limite à un petit exposé sur la définition et les étapes du cycle, tel qu'indiqué au point 5 des instructions précédentes. Autre solution : vous pouvez demander aux participants de décrire comment on calcule la durée du cycle et, par la suite, vous pouvez compléter ou mettre au clair cette définition.

# 1 Matériel du formateur

## Diagramme du cycle menstruel

### CYCLE MENSTRUEL



Le cycle menstruel commence à partir du premier jour des règles et finit un jour avant les prochaines règles.

Exemple:

Linda a commencé ses règles le 8 mars et encore le 6 avril.

Question: Quelle est la durée de son cycle?

Réponse: 29 jours.

# 2

## Activités supplémentaires: Casse-Tête du Collier du Cycle

### Objectifs/buts de la formation:

- Identifier les grands principes d'utilisation du Collier du Cycle.
- Expliquer comment on utilise le Collier du Cycle.
- Apporter un feed-back sur la capacité des participants à expliquer comment on utilise le Collier du Cycle.

### Durée:

45 minutes

### Matériel:

- Collier du Cycle
- Carte Aide-mémoire et Calendrier
- Grande fiche et feutres

## Instructions

### Avant de commencer

- Bien connaître l'utilisation de la Carte Aide-mémoire et savoir expliquer comment utiliser le Collier du Cycle.
- Faire une copie des morceaux du casse-tête du Collier du Cycle. Utilisez des ciseaux pour couper la ligne en pointillés et séparer les morceaux.

### Activité dans le grand groupe— Casse-tête (15 minutes)

1. Réunissez les pièces du casse-tête 1 à 10 et les descriptions correspondantes du Collier du Cycle. Vous devriez avoir 20 morceaux séparés.
2. Pour les groupes qui ont 20 morceaux ou plus, donnez à chaque participant soit le nom de la perle/stade, soit la description jusqu'à ce que toutes les 20 pièces soient distribuées. Indiquez aux participants qu'ils doivent trouver la personne avec la pièce qui répond à leur pièce du casse-tête et se mettre ensemble avec leur partenaire en ordre numérique. (Chaque morceau du casse-tête a un numéro. Ainsi, quand les participants discutent du Collier du Cycle, ils présentent l'information de manière logique.)
3. Pour les groupes avec moins de 20 participants, distribuez simplement les morceaux du casse-tête avec les noms des perles/stades aux 10 volontaires.

Ensuite, placez les descriptions des perles sur une table. Demandez aux volontaires de trouver la description qui correspond à son morceau du casse-tête et de se mettre en ordre numérique.

4. Demandez aux participants ou aux paires de participants avec le morceau 1 du casse-tête de lire leur définition. Ensuite, demandez aux autres participants de deviner le nom de la perle. Ensuite, continuez avec le reste des morceaux du casse-tête. Fournissez toute information supplémentaire nécessaire.

5. Une fois que les participants ont décrit le Collier du Cycle, récapitulez le fonctionnement de la méthode en passant en revue les aspects suivants :

- Le but du Collier du Cycle
- Que faire le premier jour des règles
- Quand marquer sur le calendrier
- Quand et comment déplacer l'anneau, y compris les jours des règles
- Signification des perles rouges, blanches et marron

- Fonction de la perle marron foncée
- Comment éviter une grossesse
- Se rappeler de déplacer l'anneau tous les jours et que faire si on oublie un jour
- Quand faut-il voir le prestataire de soins (cycles longs ou courts)
- Comment contrôler régulièrement la durée du cycle

6. Prenez l'insertion avec les instructions pour la cliente qui fait partie du Collier du Cycle et lisez les messages essentiels. Les prestataires indiqueront aux clientes qu'elles peuvent revoir cette insertion si elles oublient l'information sur la manière d'utiliser le Collier du Cycle. Il existe également une insertion pour les clientes avec peu d'instruction. On rappellera également aux clients qu'elles peuvent revenir voir le prestataire à n'importe quel moment si elles ont des questions sur la manière d'utiliser la méthode.

# **La Méthode des Jours Fixes pour la Planification Familiale**

*Ressources de Formation*

# J

## Jeux

*Ces techniques pour regrouper les participants vous aideront à former des groupes ou à distribuer des tâches aux groupes. Cette section comprend également des exercices de brise-glace ou de stimulation que vous pouvez utiliser quand les participants ne se connaissent pas bien ou qu'ils ont besoin de prendre une petite pause.*

### **Techniques de regroupement**

1. Comptez, en pointant à chaque personne et en disant à voix haute « Un, deux, trois, quatre, cinq – vous êtes dans le Groupe A. Un, deux, trois, quatre, cinq – c'est le Groupe B... »
2. Numérotez tout le monde 1, 2, 3, 4 le long des rangées/d'avant en arrière et ensuite, tous les 1 deviennent un groupe, tous les 2, tous les 3 et tous les 4.
3. Faites de petites boulettes avec des journaux. Froissez le journal pour arriver à une boulette de la taille d'une petite main et couvrez avec du scotch. Faites une petite balle pour chaque personne. Avec un feutre, marquez les numéros sur les balles. Si vous avez un groupe de 30 personnes, vous allez numéroter les balles de 1 à 6. Ainsi, vous aurez cinq numéros 1, etc. Dites au groupe de lancer les balles en l'air et de se les lancer les uns aux autres. Dites-leur de continuer jusqu'à ce que tout le monde ait une balle. Ensuite, les participants avec les mêmes numéros de balles se mettent en groupe. C'est une manière amusante pour aider les participants à se détendre.
4. Paires – demandez aux personnes de se tourner vers le participant à leur gauche/droite ou de chercher quelqu'un qu'ils ne connaissent pas.

5. Mélange au hasard (par exemple, tous ceux qui ont des chaussures marron ou qui ont des noms qui commencent par les lettres A à M).

6. Mélange sexes et âges (ne pas discuter de l'âge des gens si ce n'est pas convenant).

### **Brise-glaces**

#### *Caractéristiques uniques*

Au lieu de demander aux participants de dire leurs noms, vous pouvez diviser le groupe en paires et donner aux participants quelques minutes pour s'interviewer les uns les autres. Ensuite, chaque participant devrait présenter son partenaire par son nom et partager au moins deux caractéristiques uniques à son propos.

#### *Vos choses préférées*

Le formateur divise le groupe en paires et demande aux participants de partager entre eux leur nourriture préférée ou de nommer l'animal qui les décrit le mieux et pourquoi.

#### *Trois questions*

Les participants marquent trois questions (ou donnez-leur les questions) et trouvent quelqu'un dans la salle qu'ils ne connaissent pas bien. Chaque participant ensuite pose les questions à l'autre. Les participants ensuite présentent leurs partenaires au groupe en partageant les questions et les réponses. Les questions traitent des aspects qu'on aime à propos de son travail, d'un travail passé, de la vie familiale, des loisirs, du sport préféré, etc.

#### *L'interview*

Divisez le groupe en équipes de deux personnes (demandez-leur de choisir un partenaire qu'ils ne connaissent pas bien). Demandez-leur de s'interviewer pendant environ 5 minutes (vous pouvez également préparer des questions à l'avance ou donner des directives générales pour l'interview).

Après les interviews, demandez à chaque personne d'introduire son partenaire au groupe. Cet exercice les aide à mieux se connaître.

#### *Parlez-nous de vous-même*

Distribuez un sachet de bonbons. Dites aux participants d'en prendre autant qu'ils veulent. Une fois que tous les participants ont les bonbons, dites-leur que pour chaque bonbon qu'ils ont pris, ils doivent dire une chose à propos d'eux-mêmes. Par exemple, le participant qui en a pris 10 devra dire 10 choses à propos de lui-même.

#### *Circuler*

Demandez au groupe de former deux cercles concentriques avec le même nombre de participants dans chaque cercle—les gens dans le cercle intérieur regardant vers l'extérieur et les gens dans le cercle extérieur regardant vers l'intérieur. Le cercle intérieur ne bouge pas et le cercle extérieur déplace une personne toutes les 30 secondes en allant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le but, c'est que chacun se présente dans le temps le plus court possible. Source: Adapté de Reproductive Health Online (ReproLine). « Icebreaker and Introductions. » A partir du site Web, <http://www.reproline.jhu.edu/english/5tools/5icebreak/icebreak2.htm>

### **Energisant**

#### *Brainstorming-lancer de ballon*

Annoncez un thème (choses associées avec tel sujet, un jour férié, le contenu du stage, etc.). Ensuite, lancez le ballon. Quand quelqu'un attrape le ballon, il doit indiquer quelque chose qui se rapporte à ce thème et ensuite, lancer le ballon à quelqu'un d'autre. Continuez l'exercice jusqu'à ce que tout le monde ait eu la chance de s'exprimer.

# A Aspects Fondamentaux du Counseling

*Le counseling des clientes sur la Méthode des Jours Fixes (MJF) suppose diverses étapes et principes qui sont communs à toutes les séances de counseling et de communication avec les clientes, quel que soit le thème en question. Le matériel suivant mentionne les aspects fondamentaux du counseling et de la communication interpersonnelle avec certaines définitions clés, principes fondamentaux et le modèle BER CER du counseling.<sup>1</sup>*

## **Counseling**

Le counseling est une communication face-à-face où une personne aide une autre à prendre des décisions et à les appliquer dans sa vie. Dans le contexte des services de planification familiale, le counseling est une méthode qui aide les clientes à décider si elles souhaitent une méthode de planification familiale. Dans un tel cas, le counseling les aide à choisir une méthode contraceptive qui leur convient du point de vue personnel et médical et qu'elles souhaitent utiliser, qu'elles savent comment utiliser et qu'elles sont en mesure d'utiliser correctement pour une protection contraceptive efficace et sans risques.

**Une bonne méthode de counseling** pour la planification familiale repose sur les pivots suivants:

---

<sup>1</sup> *Le matériel suivant est adapté de :* Rinehart, W., Rudy, S. et Drennan, M. 1998. « GATHER Guide to Counseling. » *Population Reports, Series J*, No. 48. Baltimore, JHU School of Public Health.

Solter, C. 1998. Module 3 : Counseling for Family Planning Services. *Comprehensive Reproductive and Family Planning Training Curriculum*. Watertown, MA : Pathfinder International.

1. Une confiance mutuelle est créée entre la cliente et le prestataire. Le prestataire respecte la cliente et répond à ses préoccupations et craintes concernant l'utilisation de la méthode contraceptive.

2. La cliente et le prestataire donnent et reçoivent une information pertinente, exacte et complète qui permet à la cliente de prendre une décision à propos de la planification familiale.

## **Types de counseling sur la planification familiale**

### *Counseling général*

- Se fait généralement lors de la première visite de planification familiale.
- Discuter des besoins des clientes
- Traiter les préoccupations des clientes
- Information générale sur les méthodes ou les options données
- Répondre aux questions
- Discuter des conceptions erronées ou des mythes
- Commencer à prendre des décisions et à choisir les méthodes

### *Counseling spécifique à telle ou telle méthode*

- Prendre la décision et choisir la méthode
- Donner davantage d'information sur la méthode choisie
- Expliquer le dépistage et les procédures
- Instructions sur la manière d'utiliser la méthode et quand il faut l'utiliser
- Discussion de ce qu'il faut faire en cas de problème
- Discussion sur le suivi
- La cliente répète les instructions essentielles

- La cliente reçoit les dépliants et les informations qu'elle peut emporter à la maison

### *Counseling pour la visite de retour/suivi*

- Discuter et prendre en charge les problèmes et effets secondaires
- Recommander de continuer à utiliser la méthode, à moins qu'il n'existe de graves problèmes
- Répéter les instructions
- Répondre aux questions et aux préoccupations des clientes

### *Counseling individuel*

- Convient s'il faut un caractère privé et confidentiel à l'entretien
- Saluer de manière amicale
- Ecouter la raison pour laquelle la cliente est venue
- Prendre des renseignements sur les antécédents médicaux et de santé reproductive
- Demander à la cliente ce qu'elle sait déjà à propos de la planification familiale et expliquer les méthodes de planification familiale dont les avantages, les inconvénients et les effets secondaires possibles
- Encourager les questions et aider la cliente à choisir une méthode
- Expliquer à la cliente comment utiliser la méthode choisie
- Demander à la cliente de répéter l'information essentielle
- Donner un rendez-vous pour la visite de suivi

### *Education en groupe*

- Convient quand les clientes sont plus à l'aise dans une situation de groupe ou quand le counseling individuel n'est pas possible

- Saluer les clientes de manière amicale
- Présenter les avantages de la planification familiale
- Discuter des rumeurs et préoccupations à propos de la planification familiale
- Discuter des méthodes de planification familiale et encourager les questions et la discussion en groupe
- Discuter de la manière d'obtenir les méthodes adéquates

### **Communication interpersonnelle**

La communication interpersonnelle consiste à transmettre face-à-face l'information et à vérifier la compréhension entre deux personnes ou plus.

La communication face-à-face se déroule de deux manières, verbale et non verbale, et elle est consciente et inconsciente, intentionnelle et non intentionnelle.

### **Types de communication interpersonnelle**

#### *La communication verbale*

- Se fait avec des mots et leur signification
- Commence et se termine avec ce que l'on dit
- Est surtout consciente et contrôlée par celui qui parle

#### *La communication non verbale*

- Se fait à l'aide d'actes, de gestes, de comportements et d'expressions faciales dont on espère qu'ils transmettent sans parler ce que l'on ressent
- Est complexe et essentiellement inconsciente
- Indique souvent à l'observateur les sentiments réels ou le message que l'on souhaite faire passer

- L'attitude du corps, le contact visuel, l'apparence physique ainsi que l'utilisation de l'espace (ou des bureaux et chaises) peuvent communiquer de manière non verbale un message.
- La communication non verbale fait appel à tous les sens alors que la communication verbale se limite à l'écoute.
- Généralement, la communication verbale et non verbale se complètent mutuellement pour communiquer et renforcer un message. Si les messages verbaux et non verbaux ne correspondent pas, on ajoutera davantage foi au message qui est communiqué de manière non verbale.

### *Motivation*

- Apport d'information qui encourage et aboutit par la suite à un changement comportement chez une personne ou un groupe.
- Processus qui repose sur le besoin ressenti d'une personne ou d'un groupe.
- Si une personne ou un groupe est convaincu qu'un tel changement lui profitera, il décidera probablement d'agir pour effectuer ce changement.
- Dans le contexte de la planification familiale, la motivation encourage une cliente à demander plus d'information.
- L'information concernant les méthodes de planification familiale, en fonction des avantages prévus de ce comportement (pratiquer la planification familiale), pousse souvent une cliente à adopter la planification familiale.
- La motivation ne devrait jamais être utilisée pour encourager une cliente à accepter telle ou telle méthode. Il revient à la cliente de choisir la méthode appropriée.

## Choix informé

Le choix informé fait partie intégrante du counseling et il signifie qu'une cliente a le droit de choisir toute méthode de planification familiale qu'elle souhaite utiliser en fonction d'une bonne connaissance des avantages et risques de toutes les méthodes disponibles, dont l'option de ne pas choisir ou de ne pas adopter une méthode.

Pour faire un choix qui est vraiment informé, la cliente doit connaître:

- La gamme de toutes les méthodes disponibles (si tant est qu'il existe une gamme de méthodes).
- Les avantages et les inconvénients des diverses méthodes.
- Les effets secondaires ou complications possibles.
- Les précautions en fonction des antécédents médicaux.
- L'information sur les risques liés à la non-utilisation de la méthode, par exemple, les risques liés à la grossesse/accouchement comparés aux risques liés à l'utilisation de la contraception.
- Comment utiliser efficacement et sans risques la méthode choisie.

## Consentement informé

Suppose qu'une cliente a été informée (par rapport à toutes les composantes décrites dans la section sur le choix informé) et qu'en fonction de cette information, elle a convenu volontairement et sans contrainte d'utiliser la méthode choisie.

Le consentement informé est particulièrement important quand une cliente choisit une contraception chirurgicale volontaire ou

toute méthode qui pourrait avoir des complications graves pour une cliente donnée (par exemple, une femme de plus de 35 ans qui fume et qui souhaite utiliser la pilule).

## Concepts clés

1. Le counseling est une communication allant dans les deux sens où la cliente et le prestataire participent activement.
2. Le counseling est un processus continu qui doit faire partie de chaque contact entre la cliente et le prestataire dans un centre de santé.
3. La décision d'adopter une méthode particulière doit être une décision volontaire et informée, prise par la cliente.
4. Il entre dans la responsabilité du prestataire de services de vérifier que la cliente est entièrement informée, et qu'elle choisit et consent librement.
5. Une cliente informée qui a reçu la méthode qu'elle a choisie est une cliente satisfaite qui est plus susceptible de continuer à utiliser la méthode.
6. La nature délicate de la santé reproductive/planification familiale demande que l'on garantisse le droit des clientes à l'intimité, à la confidentialité, au respect et à la dignité.

## Principes du counseling

1. Le counseling devrait se dérouler **dans un endroit calme et privé** où la cliente et le prestataire peuvent s'entendre mutuellement et avec suffisamment **de temps** pour que l'on puisse discuter de toute l'information nécessaire, répondre aux préoccupations des clientes et satisfaire aux conditions médicales.

2. **La confidentialité** doit être garantie aussi bien pendant la séance de counseling que pour le maintien des dossiers des clientes.

3. Il est essentiel que le counseling se déroule dans une atmosphère **dénuée de jugement, constructive et conviviale**.

4. La cliente devrait être capable de comprendre **la langue** qu'utilise le prestataire (à savoir, dialecte local, vocabulaire simple, pas de terminologie médicale très compliquée).

5. Le personnel clinique doit utiliser de bonnes aptitudes à **la communication interpersonnelle**, dont la capacité à poser des questions, à écouter attentivement, à récapituler et à paraphraser les commentaires ou problèmes des clientes et à adopter une attitude constructive dénuée de jugement.

6. La cliente ne devrait pas être bombardée d'information. **Les messages les plus importants devraient être discutés en premier** (à savoir, ce que la cliente doit faire pour utiliser correctement et sans risques la méthode). Il faut être bref, simple et spécifique. Le fait de répéter l'information critique est la manière la plus efficace de renforcer le message. **Répéter, répéter, répéter.**

7. Utiliser des aides audiovisuelles et des échantillons contraceptifs pour aider la cliente à mieux comprendre la méthode qu'elle a choisie.

8. Vérifier également que la cliente comprend ce qui a été discuté. Demandez à la cliente de répéter les messages ou les instructions les plus importants.

### **L'approche BERCER**

BERCER est un aide-mémoire utile pour se rappeler les étapes fondamentales du counseling. L'approche structure une activité com-

plexe. Elle peut être adaptée pour répondre aux besoins de chaque client. Les éléments suivants composent une séance réussie:

B= bienvenue (accueillir des clients avec amabilité et respect)

E = entretien (poser aux clients des questions à propos de ses besoins, préoccupations et utilisation précédente de la planification familiale)

R= renseignements (parler aux clients de leurs choix en matière de contraception)

C = choix (aider les clients à choisir la méthode qu'ils préfèrent)

E= explication (expliquer à la cliente comment utiliser la méthode)

R= retour (donner un rendez-vous pour la visite de suivi)

Voici des exemples de tâches à réaliser dans le cadre de chaque étape.

#### ***Bienvenue***

- Accueillir la cliente
- Préparer son dossier
- Demander-lui comment vous pouvez l'aider
- Donner à la cliente toute l'attention qu'elle mérite
- Indiquer à la cliente que toute l'information discutée restera confidentielle

#### ***Entretien***

- Demander à la cliente quels sont ses besoins
- Prendre note de l'âge de la cliente, du nombre de grossesses précédentes/ enfants, nombre d'enfants vivants, antécédents médicaux, utilisation de

méthodes de planification familiale et risques en matière de MST

- Évaluer ce que la cliente sait à propos des méthodes de planification familiale
- Demander à la cliente si elle est intéressée par une méthode particulière
- Discuter de ce qui préoccupe la cliente (risques liés aux méthodes modernes), contrecarrer toute rumeur ou conception erronée

### *Renseignements*

- Indiquer à la cliente quelles sont les méthodes disponibles
- Décrire le mode d'emploi de chaque méthode, les avantages, les effets secondaires possibles et les inconvénients
- Répondre aux préoccupations et questions de la cliente

### *Choix*

- Aider la cliente à choisir une méthode
- Répéter l'information si c'est nécessaire
- Expliquer les tests de laboratoire qui doivent être réalisés
- Examiner la cliente
- Aider la cliente à choisir une autre méthode si telle conclusion de l'examen ou telle indication de l'anamnèse indique que la cliente devrait opter pour une autre méthode

### *Explication*

- Expliquer le mode d'emploi de la méthode (comment, quand et où)
- Expliquer à la cliente comment et quand elle peut se réapprovisionner

### *Retour*

- Lors de la visite de suivi ou de retour, demander à la cliente si elle utilise encore la méthode
- Si elle répond par l'affirmative, demander si elle a des effets secondaires et répondre à ses questions
- Si elle répond par la négative, demander lui pourquoi elle a arrêté la méthode et recommander d'essayer une autre méthode ou d'essayer à nouveau la même méthode
- Vérifier qu'elle utilise correctement la méthode

# B

## Bibliographie

*Les organisations suivantes proposent des outils et informations utiles se rapportant à la planification familiale, au counseling et à la sexualité.*

### **Méthodes naturelles de planification familiale**

#### *The Institute for Reproductive Health*

L'Institut aide les femmes et les hommes à faire des choix informés à propos de la planification familiale et leur fournit des méthodes naturelles, simples et efficaces de planification familiale. Faisant partie de Georgetown University, l'Institut qui a mis au point la Méthode des Jours Fixes effectue des recherches pour mettre au point des méthodes naturelles et les éprouver dans le contexte de la prestation de services. L'Institut compte un certain nombre d'outils et de programmes de formation se rapportant à l'utilisation des méthodes naturelles de planification familiale.

*Institute for Reproductive Health,  
Georgetown University  
4301 Connecticut Ave., NW, Suite 310  
Washington, DC 20008, USA  
Téléphone: 202 687-1392  
Fax: 202 687-6846  
Web: [www.irh.org/french](http://www.irh.org/french)*

### **Counseling**

#### *Engender Health*

EngenderHealth traite de la planification familiale, de la santé maternelle et infantile, des soins de santé reproductive pour les hommes ainsi que de la prévention et du traitement des infections sexuellement transmissibles et du cancer du col. L'organisation compte un certain nombre de publications et de matériels de formation concernant le counseling et la participation des hommes à la planification familiale.

440 Ninth Avenue  
New York, NY 10001, USA  
Téléphone: 212-561-8000  
Fax: 212-561-8067  
Web: <http://www.engenderhealth.org>

**Johns Hopkins University/Center for Communication Programs**

Le Centre pour les Programmes de Communication (CCP) de Johns Hopkins University est un pionnier dans le domaine de la communication stratégique, à base de recherche, pour le changement de comportement et la promotion sanitaire. Le Centre compte des publications et autre matériel pour le counseling et la communication au sein du couple, notamment le guide de counseling pour BERCER.

111 Market Place, Suite 310  
Baltimore, MD 21202 USA  
Web: <http://www.jhuccp.org>

**Sexualité**

**The Alan Guttmacher Institute (AGI)**

La mission de cette organisation est de protéger les choix en matière de reproduction des femmes et des hommes dans le monde entier. AGI cherche à informer la prise de décisions individuelles, à encourager la recherche/enquête scientifique, à informer le débat public et à promouvoir l'information de solides programmes et politiques des secteurs public et privé. L'organisation réalise un certain nombre de notes d'orientation se rapportant à la sexualité.

120 Wall Street, 21st Floor  
New York, NY 10005, USA  
Téléphone: 212 248-1111  
Fax: 212 248-1951

1120 Connecticut Avenue, NW, Suite 460  
Washington, DC 20036, USA  
Téléphone: 202 296-4012  
Fax: 202 223-5756  
Web: [www.agi-usa.org](http://www.agi-usa.org)

**International Planned Parenthood Federation (IPPF)**

L'IPPF est la plus grande organisation volontaire du domaine de la santé sexuelle et reproductive, dont la planification familiale, avec une représentation dans plus de 150 pays. L'organisation compte une variété de ressources sur l'éducation en matière de sexualité.

810 Seventh Avenue  
New York, NY 10019, USA  
Téléphone: 212 541-7800 or 800 230-PLAN  
Fax: 212 245-1845  
Web: [www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

**Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS)**

La mission de SIECUS est d'affirmer que la sexualité est une partie naturelle et saine de la vie et de mettre au point, de collecter et de diffuser l'information, d'encourager une éducation complète à propos de la sexualité et de défendre le droit des personnes à faire des choix sexuels responsables. L'organisation réalise diverses fiches factuelles et directives, ainsi que divers manuels de ressources et guides de formation se rapportant à la sexualité.

130 West 42nd Street, Suite 350  
New York, NY 10036-7802, USA  
Téléphone: 212 819-9770  
Fax: 212 819-9776

1706 R Street  
Washington, DC 20009, USA  
Téléphone: 202 265-2405  
Fax: 202 462-2340  
Web site: [www.siecus.org](http://www.siecus.org)

## **Santé reproductive en général**

### ***Family Health International***

Family Health International (FHI) vise à améliorer la santé reproductive et familiale dans le monde par l'intermédiaire d'une recherche biomédicale et de sciences sociales, d'interventions novatrices sur le plan de la prestation de services et de programmes de formation et d'information. FHI compte un certain nombre de modules de formation et de bulletins se rapportant à tous les aspects de la santé reproductive, ainsi que des aides professionnelles sur le counseling ainsi que des diapositives sur toutes les méthodes de planification familiale.

*Family Health International  
2101 Wilson Boulevard, Suite 700*

*Arlington, VA 22201, USA  
Téléphone: 703 516-9779  
Fax: 703 516-9781*

*FHI Headquarters  
P.O. Box 13950  
Research Triangle Park, NC 27709, USA  
Téléphone: 919 544-7040  
Fax: 919 544-7261  
Web: [www.fhi.org](http://www.fhi.org)*

### ***United Nations Population Fund (UNFPA)***

Le UNFPA aide des pays en développement à trouver des solutions à leurs problèmes démographiques. C'est la source internationale la plus importante de l'assistance en matière de population. UNFPA compte un certain nombre de ressources et de programmes en santé reproductive, dont la planification familiale et la santé sexuelle. Il publie un certain nombre de documents techniques et de plaidoyer ainsi que des rapports d'évaluation.

*220 East, 42nd Street  
New York, NY 10017, USA  
Web: [www.unfpa.org](http://www.unfpa.org)*

Les sites Web suivants sont particulièrement utiles pour les activités du domaine de la santé reproductive et de la planification familiale.

### ***Reproductive Health Gateway***

Le Groupe de Travail USAID pour le Matériel de Population de Santé (PHMWG) a mis au point la Passerelle Santé reproductive qui permet des recherches dans plus de 20 000 pages de douzaines de sites Web choisis pour des informations sur la santé reproductive.

*Web: <http://www.rhgateway.org>*

### ***Reproline***

ReproLine(r), gérée par la Corporation JHPIEGO, est une source gratuite d'information à jour sur certains thèmes liés à la santé reproductive. Elle comprend un certain nombre de ressources pédagogiques en santé reproductive.

*Web: <http://www.reproline.jhu.edu>*

### **Reproductive Health Outlook**

Publié par Program for Appropriate Technology in Health (PATH), le site Web RHO (Reproductive Health Outlook) présente des récapitulatifs d'information à jour, des liens à une information approfondie en santé reproductive sur le Web et des possibilités de communiquer avec des experts internationaux par l'affichage de messages. RHO est conçu tout particulièrement pour les responsables des programmes de santé reproductive et les décideurs qui travaillent dans des contextes à ressources modiques.

Web: <http://www.rho.org/>

### **World Health Organization, Department of Reproductive Health**

Le Département de la Santé et de la Recherche en matière de Reproduction (RHR) de l'Organisation mondiale de la Santé, compte un certain nombre de documents techniques et de travaux de recherche sur la santé reproductive. Il publie divers rapports et des études de cas techniques et sur la recherche.

Web: <http://www.who.int/reproductive-health/publications/index.htm>.

### **Communication interpersonnelle**

AVSC International; 1998 *Informed Choice in International Family Planning Service Delivery: Strategies for the 21st Century*. New York: AVSC.

Murphy, E., et Steele, C.; 2000 Client-provider interactions in family planning services: guidance from research and program experience. *MAQ Paper* 1(2). (Disponible en ligne à [www.maqweb.org/maqdoc/vol2.pdf](http://www.maqweb.org/maqdoc/vol2.pdf).)

PATH (Program for Appropriate Technology in Health); 1999 Improving interactions with clients: a key to high-quality services. *Outlook* 17(2):1-8. (Disponible en ligne à [www.path.org/outlook/html/17\\_2.htm#articleimproving](http://www.path.org/outlook/html/17_2.htm#articleimproving).)

### **Participation des hommes**

Drennan, M.; *Reproductive Health: New Perspectives on Men's Participation*. Population Reports, Series J, No. 46. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health, Population Information Program. (Disponible en ligne à <http://www.jhuccp.org/pr/j46edsum.shtml>.)

Ndong, I., and Finger, W.R.; 1998 Male responsibility for reproductive health. *Network* 18(3). (Disponible en ligne à [www.fhi.org/en/fp/fppubs/network/v18-3/nt1831.html](http://www.fhi.org/en/fp/fppubs/network/v18-3/nt1831.html).)

Upadhyay, U.D., and Robey, B; 1999. *Why Family Planning Matters*. Population Reports, Series J, Number 49. (Disponible en ligne à <http://www.jhuccp.org/pr/j49/j49chap8.shtml>.)

### **Dépistage pour les MST**

International Planned Parenthood Federation; 2002. *Counseling for STI/HIV Prevention in Sexual and Reproductive Health Settings*. New York: Author. Disponible en ligne à

<http://ippfnet.ippf.org/pub/Aids2002/CounsellingGuide.pdf>

## Contraception basée sur les critères médicaux d'éligibilité de l'OMS

Blumenthal, P., and McIntosh, N; 1996. *Pocket Guide for Family Planning Service Providers*. Baltimore: JHPIEGO Corporation. (Disponible en ligne à [www.reproline.jhu.edu/english/6read/6multi/multi.htm](http://www.reproline.jhu.edu/english/6read/6multi/multi.htm).)

Johns Hopkins Population Information Program; Center for Communication Programs. October 1996. Family planning methods: new guidance. *Population Reports* series, No. 77. J44. (Disponible en ligne à [www.jhucpp.org/pr/j44edsum.stm](http://www.jhucpp.org/pr/j44edsum.stm).)

PATH (Program for Appropriate Technology in Health); 1995. Improving contraceptive access: WHO reviews eligibility criteria for contraceptive use. *Outlook* 13(4). (Disponible en ligne à [www.path.org/outlook/html/13\\_4.htm](http://www.path.org/outlook/html/13_4.htm).)

PATH (Program for Appropriate Technology in Health); 1996. WHO Eligibility criteria for contraceptive use: combined injectables and sterilization. *Outlook* 14(1). (Disponible en ligne à [www.path.org/outlook/html/14\\_1.htm](http://www.path.org/outlook/html/14_1.htm).)

World Health Organization (WHO); 2002. *Improving Access to Quality Care in Family Planning: Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use*. Geneva: Author. (Disponible en ligne à [www.jhucpp.org/pr/j44/j44who.stm](http://www.jhucpp.org/pr/j44/j44who.stm).)

# F

## Foire aux Questions: Questions fréquemment posées par les prestataires sur la Méthode des Jours Fixes

### **Que se passe-t-il si une femme oublie si elle a ou non déplacé l'anneau sur son Collier du Cycle ?**

Nous recommandons qu'une femme qui utilise le Collier du Cycle se serve également d'un calendrier pour marquer le premier jour de son cycle—le jour où ses règles commencent. Ainsi, si elle n'est pas sûre d'avoir déplacé l'anneau ce jour-là ou elle pense l'avoir déplacé de manière accidentelle, elle peut consulter son calendrier. Elle compte les jours à partir du premier jour de ses règles jusqu'au jour d'aujourd'hui.

### **Comment les couples prennent-ils en charge la période féconde de 12 jours ?**

Les couples utilisent diverses stratégies pour la période féconde. La méthode permet aux utilisatrices de connaître les jours pendant le cycle menstruel où il existe une possibilité de grossesse. Ces utilisatrices sont informées que la méthode est surtout efficace si elles n'ont pas de rapports sexuels pendant la période allant du 8<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> jour. En fonction de cette information, certaines utilisatrices choisissent de s'abstenir des rapports sexuels pendant ces jours. D'autres utilisent les méthodes barrières, telles que le préservatif pendant les jours féconds. C'est une communication ouverte entre les deux partenaires qui est la chose la plus importante pour prendre en charge la période féconde.

### **Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle vient juste d'arrêter de prendre la pilule ?**

Oui, si ses cycles avant de commencer à prendre la pilule étaient d'une durée de 26 à 32 jours. Si elle prend encore la pilule et souhaite utiliser la MJF, nous recommandons qu'elle termine la plaquette actuelle pour son cycle. Ensuite, le premier jour de ses règles suivantes, elle peut commencer à utiliser la méthode. Le premier jour de ses règles est le jour où elle com-

mencera à utiliser le Collier du Cycle. Si elle a déjà arrêté de prendre la pilule, elle doit attendre jusqu'à ce que commencent ses prochaines règles avant de commencer à utiliser la méthode.

### **Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle vient juste d'arrêter la méthode contraceptive de l'injectable ?**

Cela dépend. Si une femme a pris récemment une injection d'un mois, elle peut utiliser la MJF dès qu'elle a ses prochaines règles, du moment que ses cycles avant qu'elle ne commence à utiliser l'injection d'un mois étaient habituellement d'une durée de 26 à 32 jours. Par contre, si la femme a pris l'injection de trois mois, il faudra un certain temps avant que ses cycles ne reviennent à la normale. Aussi, elle devra attendre jusqu'à ce que: (a) 3 mois se soient écoulés depuis qu'elle a reçu sa dernière injection, et (b) elle ait eu un cycle d'une durée de 26 à 32 jours. Ensuite, elle peut commencer à utiliser la MJF.

### **Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle vient juste d'arrêter le DIU ?**

Oui, du moment que ses cycles, alors qu'elle utilisait le DIU, étaient d'une durée de 26 à 32 jours. Le DIU n'affecte pas la durée du cycle d'une femme.

### **Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle a eu récemment un bébé et si elle n'a pas encore eu son retour des règles ?**

Non, elle doit attendre d'avoir ses règles. Dès qu'elle a eu trois cycles et si le cycle le plus récent durait de 26 à 32 jours, elle peut commencer à utiliser la MJF.

### **Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle allaite ?**

Cela dépend. Si une femme allaite et si elle n'a pas encore eu son retour des règles depuis la naissance du bébé, cette méthode n'est pas indiquée pour elle. Elle doit attendre jusqu'à ce qu'elle ait à nouveau ses règles. Même à ce moment-là, il est important de comprendre que les femmes qui allaitent ont probablement des cycles moins réguliers que les autres femmes. Cela est dû aux hormones dans leur corps qui sont le résultat de l'allaitement. Si une femme qui allaite souhaite utiliser la MJF, elle devrait attendre d'avoir eu trois cycles et que son dernier cycle ait duré de 26 à 32 jours. Ensuite, elle peut commencer à utiliser la MJF. Dès qu'elle a eu ses premières règles après la naissance du bébé, elle peut utiliser le Collier du Cycle pour commencer à suivre la durée du cycle, mais nous recommandons que, pendant ce temps, elle utilise une autre méthode pour prévenir une grossesse.

### **Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle a eu récemment une contraception d'urgence ?**

Oui, si ses cycles sont habituellement d'une durée de 26 à 32 jours. Si elle utilise la contraception d'urgence, elle devrait attendre jusqu'à ce qu'elle ait ses prochaines règles (à ne pas confondre avec le saignement associé à l'utilisation de la contraception d'urgence) et ensuite, elle peut commencer à utiliser la méthode. Généralement, quand une femme a utilisé la contraception d'urgence, le cycle pendant lequel elle a utilisé la contraception d'urgence est affecté

par les hormones dans la pilule de contraception d'urgence. Mais dès qu'elle a ses prochaines règles, elle reviendra probablement à sa durée habituelle du cycle.

### **Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle a eu récemment un avortement ou une fausse couche ?**

Oui, si ses cycles sont habituellement d'une durée de 26 à 32 jours. Si elle a eu récemment un avortement ou une fausse couche, elle devrait attendre d'avoir ses prochaines règles (à ne pas confondre avec les saignements associés avec l'avortement ou la fausse couche) et ensuite, commencer à utiliser la méthode.

### **Pourquoi l'insertion avec les instructions pour le Collier du Cycle indique que toutes les femmes commencent à utiliser le Collier du Cycle le premier jour de leurs prochaines règles et que le matériel pour le prestataire recommande qu'une femme commence à utiliser immédiatement la méthode si elle se rappelle la date du premier jour de ses dernières règles ?**

L'insertion avec les instructions a été mise au point en partant du principe qu'une femme achète indépendamment le Collier du Cycle et commence à l'utiliser sans consulter un prestataire de soins. Dans ce cas, on recommande qu'elle commence à utiliser la méthode le premier jour de ses prochaines règles pour qu'elle soit exactement sûre de la date à laquelle elle a commencé. Par ailleurs, le matériel pour le prestataire recommande qu'on laisse les femmes commencer immédiatement l'utilisation de la méthode – quand elle peut se rappeler la date du premier jour de ses dernières règles et qu'elle répond à tous les autres critères d'éligibilité. En effet, le fait qu'elle

connaisse la date du premier jour de ses dernières règles lui permet de savoir exactement où elle doit mettre l'anneau sur le Collier du Cycle et ensuite, elle peut commencer à utiliser la Méthode des Jours Fixes. Le fait de commencer à utiliser la méthode à n'importe quel moment du cycle demande que le prestataire vérifie si la cliente est en mesure de se rappeler exactement le premier jour de ses dernières règles pour pouvoir placer l'anneau sur la perle correspondante au jour où elle commence la méthode. En cas de doute, elle devrait commencer à utiliser la méthode le premier jour de ses prochaines règles.

### **Que se passe-t-il si la femme pense qu'elle risque d'être enceinte ?**

Si la femme pense qu'elle risque d'être enceinte ou si 42 jours ou plus se sont écoulés depuis ses dernières règles, on lui proposera de passer un test de grossesse ou on l'orientera vers les services compétents pour passer ce test. Si le test de grossesse est négatif et si c'est la première fois que son cycle est en dehors de la fourchette recommandée des 26 à 32 jours, elle peut continuer à utiliser avec prudence la méthode. Elle devra revenir si elle a à nouveau un retard des règles. Si le test est positif, lui offrir des conseils et l'orienter vers les services prénatals.

### **Que se passe-t-il si la femme indique des saignements entre les règles ?**

En cas de saignements, informer la cliente que c'est un signe normal de l'ovulation imminente plutôt qu'un signe d'un problème de santé. Sinon, lui donner des conseils en fonction des directives ou l'orienter pour une évaluation d'un saignement vaginal inhabituel.

# F

## Foire aux Questions: Questions fréquemment posées par les clientes sur la Méthode des Jours Fixes

### **Que faire si j'oublie de déplacer l'anneau ?**

Vous devez contrôler sur votre calendrier et voir quel est le jour que vous avez marqué comme étant le premier jour de vos règles. Ensuite, compter le nombre de jours qui se sont écoulés à partir de ce jour jusqu'à aujourd'hui. En commençant par la perle rouge, vous déplacez l'anneau ce même nombre de perles sur votre collier.

### **Quand est-ce que je déplace l'anneau sur la perle rouge: quand je commence à voir de légers saignements ou quand les saignements sont plus abondants ?**

Vous devriez déplacer l'anneau sur la perle rouge le premier jour où vous notez les premiers saignements, quelle que soit l'abondance des saignements.

### **Qu'est-ce que je fais si mes règles commencent avant d'arriver à l'anneau marron foncée ?**

Cela signifie que votre cycle menstruel a moins de 26 jours. Si cela arrive plus d'une fois par an, le Collier du Cycle ne vous convient plus.

### **Qu'est-ce que je fais si j'arrive à la dernière perle marron du Collier du Cycle et que je n'ai pas encore eu mes règles ?**

Cela signifie que votre cycle menstruel a plus de 32 jours. Si cela arrive plus d'une fois par an, le Collier du Cycle ne fonctionne plus pour vous.

### **Est-ce que cette méthode me protège contre les MST ?**

Non. Comme la plupart des autres méthodes de planification familiale, la MJF ne protège pas contre les MST. Le préservatif est la seule méthode de planification familiale qui protège les gens contre les MST. Si une femme pense qu'elle court le risque de contracter une MST ou si elle pense qu'elle pourrait avoir une MST, elle devrait consulter immédiatement son médecin.

*Pour de plus amples informations,  
prière de contacter:  
Institute for Reproductive Health  
Georgetown University  
4301 Connecticut Ave. NW,  
Suite 310  
Washington, DC 20008  
[www.irh.org/french](http://www.irh.org/french)*



**Institute for  
Reproductive Health**  
Georgetown University

4301 Connecticut Avenue Suite 301  
Washington, D.C. 20008  
Email: [irhinfo@georgetown.edu](mailto:irhinfo@georgetown.edu)  
Website: [www.irh.org](http://www.irh.org)