

## Attention

Il faut discuter avec l'enseignant dans les cas suivants:

- Si vous avez des difficultés à voir ou à ressentir vos sécrétions
- Si vous et votre mari avez des difficultés à vous abstenir de rapports sexuels lors des jours féconds
- Si vous avez des sécrétions pendant moins de 5 jours de suite
- Si vous avez des sécrétions pendant plus de 14 jours de suite
- Si vous n'avez pas vos règles et si vous pensez être enceinte
- Si vous avez besoin d'un nouveau Carnet de la Cliente

## Rappel

Amenez le carnet avec vous chaque fois que vous visitez l'enseignant.



# Méthode des Deux Jours®

## Comment utiliser la Méthode de Deux Jours

Cherchez le jour de la semaine où vos règles ont débuté et commencez à noter ce jour-là.

Noter :

- les jours où vous avez vos règles
- les jours où vous n'avez pas de sécrétions
- X les jours où vous avez des sécrétions

Il faut vous rappeler de noter toutes les nuits avant d'aller vous coucher.

## Quand pouvez-vous concevoir ?



Une grossesse est probable si vous avez eu des sécrétions (X) aujourd'hui OU hier. Il faut éviter les rapports sexuels non protégés si vous voulez éviter une grossesse.

## Quand la grossesse est-elle peu probable ?



Une grossesse est peu probable aujourd'hui si vous avez vos règles ou si vous n'avez pas eu de sécrétions NI aujourd'hui NI hier.

Date du début de vos règles

Cycle 1

Date du début de vos règles		
Dimanche		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		

Date du début de vos règles

Cycle 2

Date du début de vos règles		
Dimanche		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		

Date du début de vos règles

Cycle 3

Date du début de vos règles		
Dimanche		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		

Date du début de vos règles

Cycle 4

Date du début de vos règles		
Dimanche		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		

Carnet de la Cliente

Date du début de vos règles

→

**Cycle 5**

Dimanche	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	

Date du début de vos règles

→

**Cycle 6**

Dimanche	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	

Date du début de vos règles

→

**Cycle 7**

Dimanche	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	

Date du début de vos règles

→

**Cycle 8**

Dimanche	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	

Date du début de vos règles

→

**Cycle 9**

Dimanche	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	

Date du début de vos règles

→

**Cycle 10**

Dimanche	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	

Date du début de vos règles

→

**Cycle 11**

Dimanche	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	

Date du début de vos règles

→

**Cycle 12**

Dimanche	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	