

**METHODE DES DEUX JOURS[®]
UNE FORMATION POUR
LES ENSEIGNANTS DE LA
PLANIFICATION FAMILIALE
NATURELLE**



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**Institute for
Reproductive Health**
Georgetown University

METHODE DES DEUX JOURS UNE FORMATION POUR LES ENSEIGNANTS DE LA PLANIFICATION FAMILIALE NATURELLE

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION

- ACTIVITY 1: BIENVENUE, PRESENTATIONS ET OBJECTIFS**
- ACTIVITY 2: LA METHODE DES DEUX JOURS**
- ACTIVITY 3: SECRETIONS**
- ACTIVITY 4: VISITE INITIALE - EST-CE QUE LA METHODE DES DEUX JOURS CONVIENT A LA FEMME ?**
- ACTIVITY 5: COMMENT SE SERVIR DU CARNET DE LA CLIENTE**
- ACTIVITY 6: A PROPOS DE LA SEXUALITE ET UTILISATION DE LA METHODE**
- ACTIVITY 7: UTILISER LA METHODE EN TANT QUE COUPLE**
- ACTIVITY 8: S'EXERCER AU COUNSELING**
- ACTIVITY 9: VISITE DE SUIVI - EST-CE QUE LA METHODE CONVIENT TOUJOURS AU COUPLE ?**
- ACTIVITY 10: EVALUATION**

ACTIVITE 1 : INTRODUCTION

Durée : 30 minutes

Objectifs : A la fin de l'activité, les participants :

- Se sentiront les bienvenus
- Connaîtront les noms de leurs camarades
- Auront discuté de leurs attentes et des objectifs de l'atelier

Matériaux :

- Cahiers des Participants
- Objectifs de l'atelier marqués sur des grandes fiches ou projetés sur des diapositives (documents à distribuer)
- Programme (document à distribuer)
- Grandes fiches de papier, feutres en couleur et papier-cache/ruban adhésif

Instructions :

1. Préparez la fiche des inscriptions, les étiquettes avec les noms et les jeux de documents pour les participants.
2. Souhaitez la bienvenue aux participants et discuter des questions logistiques importantes.
3. Présentez-vous au groupe et expliquez quel sera votre rôle pendant l'atelier, en ajoutant qu'il serait bon que chaque personne se présente en indiquant son nom, d'où elle vient et une des attentes qu'elle a pour l'atelier, ainsi les participants se connaîtront mieux. Commencez la série des présentations en partageant vous-même cette information puis en demandant aux participants de continuer.
4. Prenez note des attentes des participants en les marquant sur une grande fiche de papier et accrochez-la à un endroit bien visible en utilisant du scotch.
5. Une fois les présentations achevées, demandez aux participants de regarder la fiche des « Objectifs » et ensuite, de la comparer aux attentes qui sont mentionnées lors des présentations.
6. Expliquez que l'atelier aidera les participants à apporter un bon counseling sur la Méthode des Deux Jours. Indiquez-leur que cet atelier se concentre uniquement sur les aspects clés du counseling une fois que la cliente a décidé d'utiliser la Méthode des Deux Jours et ne traite pas en détail du processus complet de counseling pour les programmes de planification familiale. Etant donné, les différents niveaux de connaissances des participants, la formation va couvrir en détails tous les aspects reliés au counseling de la MDJ. Expliquez que la méthodologie participative signifie que l'on encourage à tout moment la participation, les commentaires et les questions des participants.
7. Montrez le cahier du participant et expliquez son contenu. Demandez aux participants de lire le programme ou emploi du temps alors que vous expliquez le contenu général de chaque séance. Expliquez les aspects logistiques se rapportant aux pauses, emplacements des toilettes, etc.
8. Informez les participants des détails logistiques tels que les pauses, où se trouvent les toilettes, le déjeuner, etc.

Explication de l'activité

Cette activité vise à créer l'atmosphère et à partager les règles fondamentales de l'atelier. Si les objectifs et le plan de l'atelier n'ont pas été communiqués aux participants à l'avance, c'est le moment de le faire. C'est également le moment de leur dire que certaines attentes ne pourront pas être satisfaites et seront traitées par la suite. Il est important de décrire le contenu du cahier du participant et d'indiquer comment et quand les divers documents ou autre matériel seront utilisés.

Il est important pour les participants de se connaître les uns les autres, et savoir ce que leur rôle est dans le groupe. Chaque participant doit se présenter, c'est la première contribution que chaque participant va faire pendant l'atelier.

Pendant l'activité vous, en tant que facilitateur, pouvez mieux vous familiariser avec le groupe, mesurer leurs niveaux de connaissance et leurs attentes, et faire tout rajustement pour accommoder ces attentes.

Méthode des Deux Jours: Une formation pour les enseignants de la planification familiale naturelle

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

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

- Une connaissance de la Méthode des Deux Jours, ses bases scientifiques et son fonctionnement
- Le dépistage et le counseling des clientes portant sur la Méthode des Deux Jours
- L'utilisation correcte des aides professionnelles de l'enseignant
- Les compétences de communication pour conseiller les clientes sur la Méthode des Deux Jours et aider les clientes à prendre en charge les jours féconds

EMPLOI DU TEMPS

- Bienvenue et présentation des participants
- Qu'est-ce que la Méthode des Deux Jours ?
- Que sont les sécrétions ?
- Visite initiale : Qui peut utiliser la Méthode des Deux Jours ?
- Communiquer à propos de la sexualité
- Aider le couple à prendre en charge les jours féconds
- S'exercer à donner un counseling sur la Méthode des Deux Jours
- Visite de suivi : Est-ce que la Méthode des Deux Jours convient toujours au couple ?
- Evaluation de l'atelier et cérémonie de clôture

ACTIVITE 2 : LA METHODE DES DEUX JOURS

Durée : 30 minutes

Objectifs : A la fin de cette activité, les participants seront en mesure de démontrer une connaissance de :

- La fécondité d'une femme en tant que fondement de la Méthode des Deux Jours
- Les caractéristiques fondamentales de la Méthode des Deux Jours
- L'efficacité de la Méthode des Deux Jours

Matériaux :

- Présentation en PowerPoint/rétroprojecteur
- Grandes fiches de papier pour noter les questions des participants
- Feutres et ruban adhésif

Instructions:

1. Avant la formation, revoyez la présentation et adaptez-la au public. Lisez la présentation et adaptez le langage à votre style de facilitateur. Evitez de changer la terminologie ou le contenu.
2. Pour éviter toute interruption lors de la présentation et pour ne pas prendre du retard, demandez aux participants de marquer leurs questions sur la copie de présentation incluse dans leur chemise du participant. Expliquez qu'à la fin de la présentation, ils auront 10 minutes pour poser des questions.
3. La présentation traite des aspects suivants :
 - Description de la Méthode des Deux Jours
 - Son origine et son fondement scientifique
 - L'essai sur l'efficacité de la méthode
 - Les résultats et les leçons de l'étude sur l'efficacité
4. A la fin de la présentation, demandez aux participants de poser leurs questions. Notez sur une grande fiche les questions « Parking » qui n'entrent pas dans le sujet pour pouvoir y répondre à un autre moment. Après avoir répondu à leurs questions, passez à l'activité suivante.

Explication de l'activité

Cette activité vise à faire une présentation générale de la Méthode des Deux Jours, de son origine à sa mise au point et au test, à son inclusion actuelle aux programmes en tant qu'option viable de planification familiale pour les femmes et leurs maris.

La Méthode des Deux Jours est une méthode tout à fait nouvelle, d'où l'importance de présenter ses caractéristiques et fondements scientifiques ainsi que la démarche utilisée pour prouver son efficacité.

Matériel du formateur : (Insérer présentation)

ACTIVITE 3: SECRETIONS

Durée : 30 minutes

Objectifs : A la fin de cette activité, les participants seront en mesure de :

- Expliquer et déterminer les phases du cycle menstruel
- Expliquer ce que sont les sécrétions, ce qu'elles indiquent et comment elles changent pendant le cycle
- Déterminer la phase féconde en fonction de la présence de sécrétions
- Expliquer les différentes stratégies qu'une femme peut utiliser pour savoir si elle a ou non des sécrétions

Matériaux :

- Affiche A : Le cycle menstruel
- Affiches B et C : Différentes manières d'observer les sécrétions ?
- Affiche D : « Comment est-ce que la femme peut savoir si elle est féconde aujourd'hui ? ».
- Flipchart : Récapitulatif de l'utilisation de la méthode
- Grandes fiches de papier

Instructions:

1. Séparez les participants en groupes. Pour explorer les connaissances des participants à propos des sécrétions, demandez à chaque groupe de répondre à l'une des questions ci-dessous :

- A quoi ressemblent les sécrétions ?
- Que signifient-elles ?
- Comment les femmes appellent-elles généralement leurs sécrétions ? Se rapporter aux termes locaux
- Comment les sécrétions sont-elles interprétées dans les communautés ou les services dans lesquels vous travaillez ?

Avant de continuer, expliquez que les femmes sont généralement au courant de certains autres types de sécrétions que les règles pendant leur cycle. Bien qu'elles ont déjà du remarquer qu'elles ont des sécrétions, un grand nombre ne savent pas quelle est leur signification ou n'y font pas trop attention. Généralement, les femmes sentent les sécrétions quand elles sont présentes en grandes quantités, mais une fois qu'elles apprennent à utiliser cette méthode, elles sont davantage conscientes et remarquent ces sécrétions, même lorsqu'elles sont présentes en petites quantités.

Pour les prestataires de la méthode Billings :

Vu les similarités entre la MDJ et la méthode Billings, les participants qui ont de l'expérience dans l'enseignement de la méthode Billings pourraient avoir quelques soucis à propos de la MDJ qui pourraient faire surface immédiatement ou alors que la formation progresse. Il est important d'adresser ses soucis dès le départ et de

commencer à les sensibiliser sur les avantages potentiels d'enseigner la MDJ en même temps que d'autres méthodes de PFN.

Commencez cette activité avec une discussion sur leurs perceptions and soucis a propos de la MDJ. Facilitez cette activité avec les questions suivantes et inscrivez leurs réponses sur le tableau à feuille:

- Vu ce que vous venez d'apprendre sur la méthode, pouvez vous me dire quelles sont les différences principales que vous voyez entre la méthode Billings and la MDJ ? Inscrivez leurs réponses sur le tableau à feuilles?
- Qu'est-ce que vous aimez a propos de la MDJ ?
- Quels soucis avez-vous a propos de la MDJ?
- En tant qu'enseignant (e) de la méthode Billings, quelle est la plus grande difficulté que vous pensez avoir quant à l'enseignement de la MDJ ?
- Que peut-on faire pour adresser vos soucis et vous aider à pouvoir enseigner la MDJ de la meilleure manière possible ?
- Quels sont les avantages de la MDJ du point de vue de l'utilisatrice ?
- Que pensez-vous seront les avantages relies à l'enseignement de la MDJ?

Le facilitateur reviendra sur les réponses a ces questions après avoir dirige le dernier exercice de l'activité 9 afin de voir si les perceptions des participants ont change après la formation et si leurs soucis ont été adressés.

Durant la discussion, mettez l'accent sur les points suivants:

- La MDJ est plus facile est plus rapide à enseigner et a apprendre.
- Le counseling initial dure environ 30 minutes.
- Elle exige moins de visites de suivi (Pour Billings, il faut en général 4 cycle menstruels et 6 visites de suivi). La MDJ n'exige que 2 visites.
- Elle n'utilise que 3 symboles pour noter les sécrétions. Une personne illettrée peut l'utiliser.
- L'utilisatrice doit seulement déterminer si elle a ou non des sécrétions, Elle n'a pas besoin de distinguer les types de sécrétions afin d'identifier ses jours féconds.
- Elle peut être utile aux couples qui ont des difficultés de faire la distinction entre les différents types de sécrétions. Avec la MDJ, N'IMPORTE QUELLE sécrétion est considérée comme sécrétion de type fécond.

Clôturer la discussion en remerciant les participants pour leur contribution a la conversation. Expliquer qu'ils vont maintenant voir en détails les étapes clés de l'enseignement efficace de la méthode.

2. Expliquez que cette méthode repose sur les sécrétions (signe de fécondité) qui surviennent lors du cycle menstruel d'une femme, il est donc important de

comprendre le cycle menstruel—quand commence et quand se termine le cycle, comment et quand apparaissent les sécrétions et comment elles changent au fur et à mesure que s'écoulent les jours.

3. Présentez l'information sur le cycle menstruel. En se servant de l'affiche A, « le cycle menstruel », expliquez d'abord quand débute et se termine un cycle. Ensuite, expliquez ce qui se passe au niveau des sécrétions immédiatement après la menstruation, au milieu du cycle et avant que ne viennent à nouveau les règles.
4. Le facilitateur doit indiquer clairement que les sécrétions changent et qu'elles ont une sensation et un aspect différents tout au long du cycle. Même si elles changent et qu'elles ont une sensation et un aspect différents, une sécrétion indique toujours que la femme se trouve à un jour fécond.
5. A la fin de l'explication, invitez les participants à poser des questions. Notez sur la fiche « Parking » les questions qui sont hors-sujet.
6. Divisez les participants en groupes de quatre. Demandez à chaque groupe de se pencher sur les questions suivantes :
 - Que peut faire une femme pour savoir si elle a des sécrétions ?
 - A votre avis, quelle est la stratégie qui est la plus efficace et pourquoi ?
 - A votre avis, quelle est la stratégie que vos clientes souhaiteront utiliser le plus et pourquoi ?
 - Quelle est la stratégie que vous recommandez et pourquoi ?

Ensuite, demandez à un représentant de chaque groupe de partager les résultats de la discussion du groupe et de donner les réponses à ces questions.

7. En utilisant les affiches B et C, « Comment peut-on voir et sentir les sécrétions, » comparez les réponses des participants aux manières utilisées pendant l'étude. Expliquez les points clés suivants :
 - Une femme dispose de quelques options pour remarquer ses sécrétions : elle peut les voir ou les toucher lorsqu'elle va aux toilettes ou alors les ressentir au cours de la journée alors qu'elle vaque à ses activités quotidiennes.
 - L'enseignant peut expliquer ces options et ensemble, ils peuvent trouver la manière la plus efficace et la plus pratique pour qu'elle remarque ses sécrétions.
 - Les études sur la méthode constatent que, contrairement à ce que pensent certains enseignants, les femmes ne sont pas contre l'idée de toucher leurs parties génitales pour déterminer si elles ont des sécrétions et un grand nombre d'entre elles utilisent cette technique de leur propre initiative pour vérifier qu'elles ont des sécrétions. Cependant, beaucoup de femmes préfèrent utiliser du papier toilette. Il est important de préciser qu'il n'est pas nécessaire qu'une femme se touche elle-même, mais que souvent les femmes trouvent que c'est la manière la plus efficace, surtout au début, alors qu'elles apprennent à remarquer leurs sécrétions et à utiliser la méthode.

8. Terminez en présentant et en expliquant l’Affiche D « Comment est-ce que la femme peut savoir si elle est féconde aujourd’hui ? ». A l’aide de cette affiche, le facilitateur explique comment cette information s’applique à la Méthode des Deux Jours pour déterminer si la femme se trouve dans un jour fécond ou non. Avec l’Affiche E, revoyez les étapes pour identifier les sécrétions.
9. Encouragez les enseignants de la méthode à s’exercer à l’observation des sécrétions puisque cela peut les aider à bien expliquer la méthode aux femmes. Les enseignantes-femmes peuvent observer leurs sécrétions au cours d’un mois et noter leurs observations dans le Carnet de la Cliente. Les enseignants-hommes peuvent demander à leur femme d’observer leurs sécrétions et ensemble, ils peuvent inscrire leurs observations dans le Carnet de la Cliente. Cet exercice s’est avéré être utile aux enseignants quant à l’enseignement de la méthode et à leur confiance en leur capacité d’enseigner comment remarquer des sécrétions.
10. Finissez cette activité en faisant un rappel des messages-clés suivants :
 - Une fois que les sécrétions commencent, elles continuent pendant plusieurs jours de suite
 - Quand les sécrétions commencent (quelques jours après les menstruations), elles viennent en très petites quantités. Il est donc important que la femme fasse très attention afin de les voir ou de les ressentir.
 - Les sécrétions changent de quantité et d’aspect. N’IMPORTE QUEL type de sécrétions indique que la femme est féconde.

Explication de l’activité

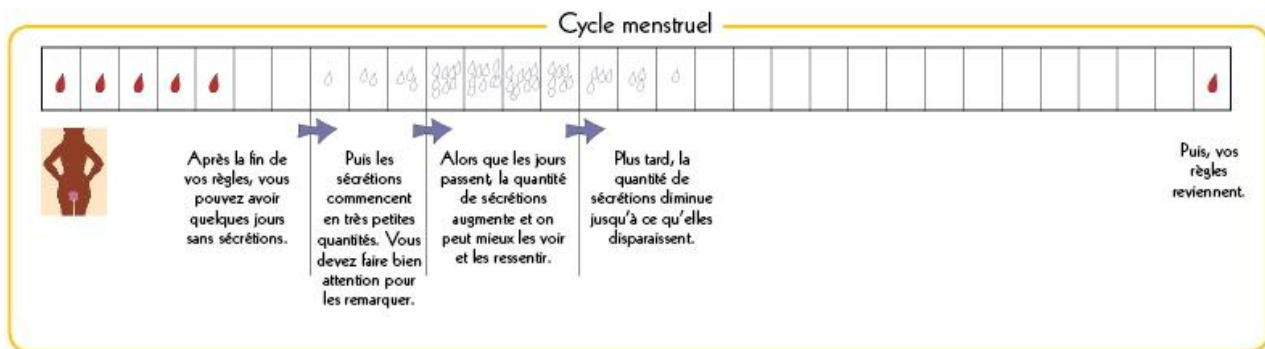
Cette activité vise à donner à l’enseignant l’information essentielle sur le cycle menstruel et les sécrétions pour qu’il ou elle soit capable de l’expliquer à la femme en termes simples et concrets. Cette activité explique également à l’enseignant les différents moyens qu’une femme peut utiliser pour savoir si elle a ou non des sécrétions.

MATERIEL DU FACILITATEUR

LE CYCLE MENSTRUEL

- 6) Le cycle menstruel commence le premier jour des règles d'une femme et se termine le jour avant que commencent ses prochaines règles.
- 7) Une femme est féconde pendant plusieurs jours du cycle. Ces jours féconds se situent vers le milieu du cycle, lorsque survient l'ovulation. Les sécrétions se présentent généralement lors de ces jours. Les sécrétions produites par le corps d'une femme aident à féconder l'ovule en facilitant le mouvement des spermatozoïdes vers l'ovule.
- 8) Voici les phases du cycle menstruel : la menstruation pendant quelques jours, suivis de deux ou trois jours sans sécrétions, ensuite les sécrétions commencent et continuent pendant quelques jours jusqu'à ce qu'elles disparaissent. Par la suite, elle a de nouveau ses règles, entamant ainsi un nouveau cycle.

AFFICHE A



Estimer à quelle phase de son cycle la femme se trouve.

SECRETIONS : QUE SONT-ELLES ?

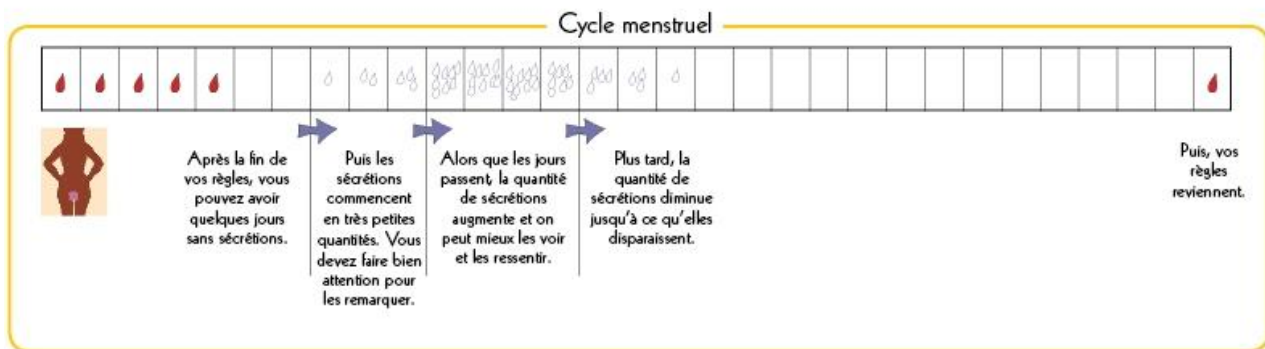
Le corps d'une femme produit des sécrétions. Les sécrétions sont un signe de fécondité qui peut être vu et senti sur les parties génitales de la femme. Les jours où une femme a des sécrétions sont les jours où elle peut tomber enceinte.

- Après ses règles, elle peut avoir plusieurs jours sans sécrétions.
- Ensuite, les sécrétions commencent en toutes petites quantités. Puis, au fur et à mesure que les jours s'écoulent, la quantité de sécrétions augmente.
- Une fois que les sécrétions commencent, elles continuent pendant plusieurs jours de suite.
- Au fil des jours, la quantité de sécrétions diminue jusqu'à disparaître complètement.
- Puis, les règles surviennent de nouveau.

SECRETIONS : A QUOI RESSEMBLENT-ELLES ?

- Les sécrétions ne sont pas toujours les mêmes. Au fur et à mesure que s'écoulent les jours, elles ont une sensation et un aspect différents.
- Quand les sécrétions commencent, elles s'écoulent en toutes petites quantités. Alors que la quantité des sécrétions augmente, elles sont plus faciles à voir et à sentir.
- Elles peuvent être claires, poudreuses, caoutchouteuses, opaques, grumeleuses, crémeuses, brillantes, liquides, transparentes, lisses, épaisses, collantes ou peu denses.
- Même si elles changent, du point de vue quantité ou aspect, TOUTE sécrétion indique que la femme est féconde. Pour éviter une grossesse, elle doit s'abstenir de rapports sexuels.

REVISION :



Estimer à quelle phase de son cycle la femme se trouve.

SECRETIONS : COMMENT PEUT-ON SAVOIR SI ON A DES SECRETIONS ?

Une femme peut savoir si elle a des sécrétions **en les regardant, en les touchant ou en les ressentant**. On doit vérifier les sécrétions plusieurs fois par jour, dès midi jusqu'au moment d'aller au lit. On recommande qu'une femme observe leur présence au moins deux fois par jour.

Elle peut **les voir ou les toucher** lorsqu'elle va aux toilettes, en

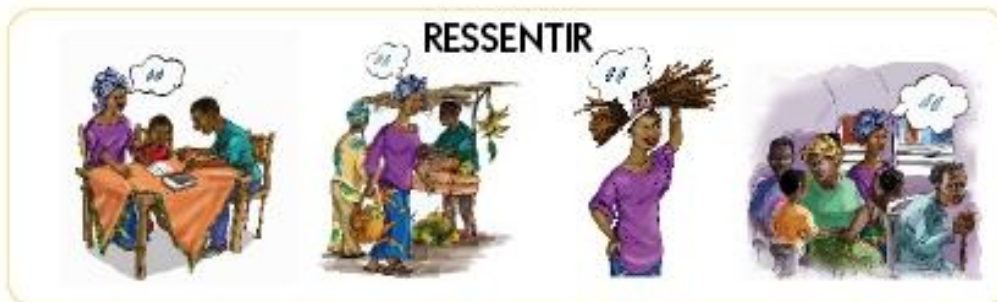
- S'essuyant avant d'uriner,
- Regardant s'il y a des marques dans les sous-vêtements,
- Touchant ses parties génitales avec des doigts propres.

AFFICHE B



- Elle peut aussi faire attention pour savoir si elle **ressent** une certaine humidité dans ses parties génitales. Elle peut faire cela sans interrompre ses activités quotidiennes. Plus elle devient habituée à son corps et à ses sécrétions, plus cela sera facile.

AFFICHE C



Rappelez-vous qu'au début, les sécrétions commencent en très petites quantités. Il vaut mieux que la femme les regarde, soit sur papier-toilette ou sur le sous-vêtement, surtout les jours immédiatement après la menstruation. Il n'est pas forcément nécessaire de les toucher mais parfois, c'est la manière la plus efficace.

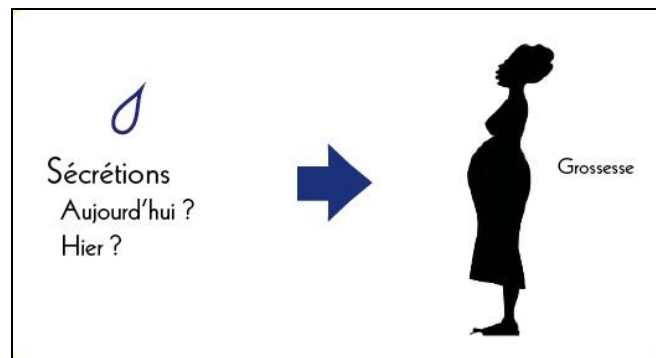
Il est également important qu'une femme prenne certaines habitudes qui l'aideront à se rappeler d'observer quotidiennement. Par exemple, elle peut prendre l'habitude de vérifier chaque fois qu'elle va aux toilettes avant d'uriner.

Tout au long de l'atelier, insistez sur les messages-clés suivants :

- Une fois que les sécrétions commencent, elles continuent pendant plusieurs jours de suite.
- Au début, les sécrétions s'écoulent en très petites quantités. La femme devra donc faire très attention afin de les voir et de les ressentir.
- Les sécrétions changent de quantité et d'aspect. TOUTE sécrétion indique que la femme est féconde.

AFFICHE D

« Comment déterminer si une femme se trouve dans un jour fécond aujourd'hui ? »



Si une femme a eu des sécrétions aujourd'hui OU hier, une grossesse est probable aujourd'hui. Pour éviter une grossesse, elle doit s'abstenir de rapports sexuels AUJOURD'HUI.

Aujourd'hui, une grossesse est très peu probable si la femme a ses règles ou si elle n'avait pas de sécrétions, ni aujourd'hui ni hier (deux jours consécutifs sans sécrétions). Elle peut avoir des rapports sexuels aujourd'hui.

POUR UTILISER LA METHODE DES DEUX JOURS :

- 1) Observez la présence de sécrétions tous les jours, dès midi.**
- 2) Avant d'aller au lit, demandez-vous si vous en aviez et marquez-le dans le carnet de la cliente.**
- 3) Déterminez si vous êtes dans un jour fécond.**

ACTIVITE 4 : Visite initiale : Est-ce que la Méthode des Deux Jours convient à la femme et son mari ?

Durée : 40 minutes

Objectifs : A la fin de cette activité, les participants seront en mesure de :

- Définir les critères de recevabilité pour la Méthode des Deux Jours
- Connaître mieux les matériaux de counseling de la Méthode des Deux Jours

Matériaux :

- Flipchart : Critères de recevabilité de la méthode pour la femme
- Flipchart : Critères de recevabilité de la méthode pour le couple
- AFFICHE E : Liste de vérification des critères de recevabilité, visite initiale
- Carte aide-mémoire pour le counseling
- Carnet de la Cliente (Dépliant)
- Carnet de la Cliente (Bloc-notes)
- Cas pour l'activité d'analyse de cas

Instructions:

Critères de la méthode

- 1) Organisez un brainstorming avec les participants en leur demandant quelles sont les femmes, à leur avis, qui peuvent utiliser la Méthode des Deux Jours. Ecrivez leurs réponses sur des pages vierges du Flipchart. Ensuite, corrigez la liste et présentez la fiche du Flipchart: Critères de recevabilité de la méthode pour la femme. Puis présentez la page pour le couple. Expliquez qu'ils n'ont pas besoin de prendre note de toute cette information puisqu'elle figure dans la Liste de vérification pour le dépistage : visite initiale (Affiche G), qui sera présentée sous peu et qui fait partie du kit d'aides professionnelles de l'enseignant.
- 2) Présentez la *Liste de vérification pour le dépistage : visite initiale* (AFFICHE E) et expliquez son utilité. Ce matériel aide l'enseignant à déterminer, de pair avec la cliente, si la Méthode des Deux Jours lui convient, à elle et à son mari. Les participants doivent étudier en profondeur le contenu de la liste de vérification. De ce fait, il est recommandé que le facilitateur demande aux participants de lire, à tour de rôle, chaque question à voix haute.
- 3) Ensuite, expliquez qu'une femme qui répond aux critères d'utilisation de la méthode peut commencer à utiliser cette méthode lorsque ses règles commencent .
- 4) Après l'explication détaillée de la Liste de vérification, donnez des explications sur les autres aides professionnelles :

Carte aide-mémoire du counseling : Cette carte contient des thèmes clés à traiter lors d'une séance de counseling. Insistez sur le fait que les enseignants doivent

traiter le contenu dans l'ordre, surtout au début, lorsqu'ils ne connaissent pas encore bien le contenu.

Carnet de la Cliente (dépliant): Cet un outil que la femme ramène avec elle a la maison. Il couvre tous les messages abordés durant le counseling. Il est recommandé que la femme l'utilise pour expliquer la méthode à son mari et pour discuter de l'abstinence durant les jours féconds.

Carnet de la Cliente

Aide la cliente à noter ses sécrétions, à se rappeler si elle en a eues et à déterminer ses jours féconds. Dans la prochaine activité, ils passeront en revue son contenu et son utilisation, avec plus de détails.

Liste de vérification pour le dépistage - Visite de suivi : Cette aide professionnelle est utilisée pendant la visite de suivi et aide l'enseignant et la cliente à déterminer ensemble si la méthode convient toujours au couple. Ce matériel sera également expliqué plus en détail par la suite.

Kit d'aides professionnelles : Comprend les Listes de vérification pour le dépistage des visites initiale et de suivi, ainsi que des instructions détaillées pour leur utilisation.

Analyse de cas

- 5) Demandez aux participants de se répartir en groupes de quatre (ce chiffre varie en fonction du nombre total de participants) pour la prochaine activité qui consiste à s'exercer à appliquer les conditions d'utilisation de la méthode. Donnez à chaque groupe un cas à résoudre en utilisant la liste de vérification pour la visite initiale et demandez leur de répondre aux questions suivantes :
 - a. Est-ce que la femme répond aux critères biologiques d'utilisation de la méthode ?
 - b. La Méthode des Deux Jours lui convient-elle ? à son couple ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
 - c. A quelle phase de son cycle se trouve-t-elle maintenant ?
 - d. A quoi lui avez-vous dit de s'attendre quant à ses sécrétions, maintenant qu'elle connaît la méthode des deux jours?
 - e. En quoi la Liste de vérification est-elle utile ?

- 6) Invitez un représentant de chaque groupe à lire son cas et à indiquer comment ils l'ont résolu. Lorsqu'un cas a été présenté, demandez au groupe entier si un autre participant l'aurait résolu différemment et pourquoi. Clarifiez toute fausse information en utilisant, si nécessaire, l'affiche sur la Liste de Vérification.

Explication de l'activité

L'objectif principal de cette activité est d'aider l'enseignant à comprendre et à appliquer les critères de recevabilité de la Méthode des Deux Jours. Il est important que les participants comprennent les circonstances pouvant influencer l'utilisation correcte de la méthode ou pouvant retarder le commencement de son utilisation. Cette activité devrait aussi aider les participants à se familiariser aux matériaux destinés aux enseignants aussi bien qu'aux clientes.

Activité 4 : Matériel de l'enseignant

Flipchart : Critères de recevabilité de la Méthode des Deux Jours pour la femme

Une femme peut utiliser la méthode si :

- Elle est prête à faire attention à ses sécrétions tous les jours.
- Ses sécrétions sont saines ET
- Elle et son mari sont d'accord de s'abstenir de rapports sexuels les jours féconds.

Circonstances pouvant retarder le commencement de l'utilisation de la méthode

Elle se trouve dans la période du post-partum ou elle allaite :

- Elle doit avoir eu ses règles au moins 4 fois depuis la naissance du bébé.

Elle a utilisé récemment l'injection de 3 mois :

- 4 mois doivent s'être écoulés depuis qu'elle a reçu la dernière injection ET
- Elle doit avoir eu ses règles au moins une fois après ces 4 mois.

Elle a utilisé récemment l'injection de 1 mois :

- Au moins un mois doit s'être écoulé depuis qu'elle a reçu la dernière injection ET
- Elle doit avoir eu ses règles après ce mois.

Elle a utilisé récemment la pilule :

- Elle doit avoir arrêté cette méthode ET
- Elle doit avoir eu ses règles après avoir arrêté la méthode.

Elle a utilisé récemment un DIU :

- Vérifier que le DIU a été retiré.

Elle a eu récemment une fausse couche :

- Elle doit attendre jusqu'à ce que les saignements liés à la fausse couche se soient arrêtés ET
- Elle doit avoir eu ses règles.

Critères de recevabilité de la Méthode des Deux Jours pour le couple

<p>Dans quelles circonstances le couple peut-il utiliser la Méthode des Deux Jours ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si les deux sont d'accord pour utiliser la méthode - Si le couple souhaite et est capable de s'abstenir de rapports sexuels les jours féconds - Si le couple peut parler ouvertement et décider ensemble quand ils veulent avoir des rapports sexuels et quand ils veulent s'abstenir de rapports sexuels 	<p>Dans quelles circonstances le couple NE doit-il PAS utiliser la Méthode des Deux Jours ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si l'un d'entre eux n'est pas d'accord pour utiliser une méthode de planification familiale naturelle - Si le couple ne peut pas s'abstenir de rapports sexuels les jours féconds - Si l'un d'entre eux ne peut pas décider librement quand ils auront des rapports sexuels
---	--

AFFICHE F

Méthode des Deux Jours®

Liste de Vérification – Visite Initiale

La Méthode des Deux Jours consiste à observer les jours où la femme a des sécrétions, et ainsi son cycle, afin de déterminer les jours où elle est fertile. Cette liste de vérification aide l'enseignant à déterminer avec la femme, si la méthode convient à la femme et à son mari.

Note à l'enseignant: Les réponses oui ou non s'appliquent aux questions narratives et aux questions oui/non (cercles). L'enseignant peut utiliser les questions complémentaires pour avoir des renseignements à propos de détails importants de chaque cycle.

Femme

1 sécrétions saines

Est-ce que les sécrétions de la femme sont saines ?

Demander à la femme:

- Avez-vous déjà observé des sécrétions ? En avez-vous remarqué récemment ?
- A-t-elle remarqué des sécrétions ?
- Avez-vous déjà eu des sécrétions malodorantes, avec des démangeaisons ou des douleurs ?

Observation quotidienne

Est-ce que la femme peut prêter attention à ses sécrétions plusieurs fois par jour, tous les jours ?

Demander:

- Est-ce que vous allez vous rappeler d'observer tous les jours si vous avez des sécrétions ?
- Est-ce que vous êtes prête à le faire plusieurs fois par jour ?
- Est-ce que vous êtes prête à marquer dans votre carnet de la date si vous avez eu des sécrétions ou non ?

Couple

2 accord du couple

Est-ce que le couple veut éviter une grossesse en ce moment ?

Demander:

- Pouvez-vous discuter ouvertement avec votre mari du fait de ne pas concevoir en ce moment ?
- Vous êtes-vous mis d'accord qu'il est important de ne pas concevoir en ce moment ?
- Est-ce que vous et votre mari êtes d'accord d'utiliser une méthode naturelle ?

3 risque CRIST, VIH/SIDA

Est-ce que le couple ne court pas de risque de contracter des infections sexuellement transmissibles ou le VIH/SIDA ?

5 comment gérer ses jours fertiles

Est-ce que le couple comprend que l'utilisation d'une méthode naturelle exige l'abstinence de rapports sexuels lors des jours féconds ?

Demander:

- Est-ce que vous et votre mari pouvez parler ouvertement au sujet de vos sentiments quant à vos rapports sexuels ?
- Est-ce que vous et votre mari êtes capables de vous abstenir de rapports sexuels pendant quelques jours de suite ?
- Que faites-vous pour gérer les jours féconds ?
- Pouvez-vous que vous ayez des difficultés à utiliser cette méthode ?

Allez au verso.

Circonstances particulières

Répondre à cette section en fonction des circonstances de chaque femme.

6 si elle est post-partum ou allaitante

Est-ce qu'elle a eu ses règles au moins 4 fois depuis la naissance du bébé ?

7 si elle a utilisé récemment l'injection ou 3 mois

Est-ce que 4 mois se sont écoulés depuis qu'elle a reçu la dernière injection ? ET

Est-ce qu'elle a eu ses règles après ces 4 mois ?

8 si elle a utilisé récemment la pilule ou l'injection crém (1) mois

Est-ce qu'en (1) mois s'est écoulé depuis qu'elle a arrêté la méthode ? ET

Est-ce qu'elle a eu ses règles depuis qu'elle a arrêté la méthode ?

9 si elle a utilisé récemment un DIU (stérilet)

Est-ce que le DIU (stérilet) a été retiré ?

10 si elle a eu récemment une fausse couche

Est-ce que le saignement s'est arrêté ? ET

Est-ce qu'elle a eu ses règles depuis la fausse couche ?

Si la réponse à toutes les questions principales est OUI, la méthode EST appropriée pour la femme et pour le couple.

Si la réponse à l'une des questions principales est NON, la méthode ne convient ni à la femme ni au couple.

11 A peu près quand ont commencé vos dernières règles ?

- Il y'a moins d'une semaine ?
- Il y'a plus d'une semaine ?
- Il y'a plus de deux semaines ?

En fonction de la phase de son cycle où la femme se trouve, expliquez ce qu'elle peut anticiper concernant ses sécrétions en ce moment. Si plus de 7 jours se sont écoulés depuis le début de ses dernières règles, et si elle a déjà eu des rapports sexuels non-protégés, expliquez qu'elle peut déjà être enceinte.

Si la réponse à l'une des questions principales est NON, la méthode ne convient ni à la femme ni au couple.

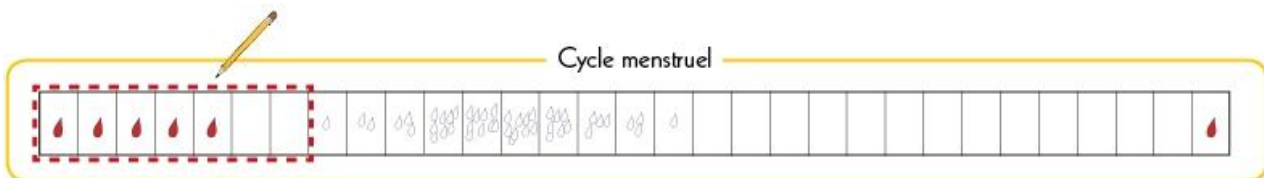
La méthode est appropriée pour la femme.

Quand est-ce qu'une femme peut commencer à utiliser la méthode ?

Une femme peut commencer à utiliser la méthode à n'importe quel moment pendant son cycle, du moment qu'elle répond aux critères de recevabilité de la méthode. Lors du dépistage, l'enseignant cherche à déterminer si la femme se trouve au début, au milieu, ou à la fin de son cycle en lui demandant quand, approximativement, ses dernières règles ont commencé. Cette information sera aussi utile plus tard lorsque l'enseignant lui expliquera son cycle menstruel et ses sécrétions. Il n'est pas nécessaire que la cliente connaisse la date exacte de ses dernières règles, mais l'enseignant doit l'aider à déterminer cette date de manière approximative pour mieux expliquer ce à quoi ressemblent ses sécrétions au moment du counseling.

Si la femme a commencé à avoir ses règles **il y a moins d'une semaine**, expliquez brièvement l'information suivante après avoir répondu à la question numéro 13 de la liste de vérification du dépistage :

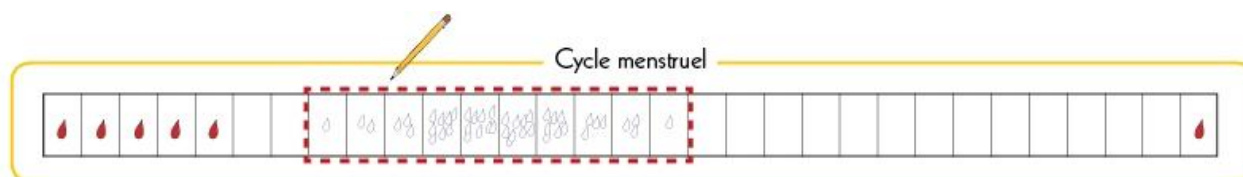
- Vous avez vos règles en ce moment ou vos règles viennent de s'arrêter. Si vos règles se sont arrêtées, il est possible que vous n'ayez pas encore de sécrétions mais elles sont sur le point de commencer.



Pendant le counseling, l'enseignant expliquera avec plus de détails cette information en suivant les explications du cycle menstruel et les sécrétions telles qu'elles sont données sur la Carte Aide-Mémoire pour le Counseling.

Si la femme a eu ses règles **il y a plus d'une semaine**, expliquez brièvement l'information suivante après avoir répondu à la question numéro 13 de la liste de vérification pour le dépistage :

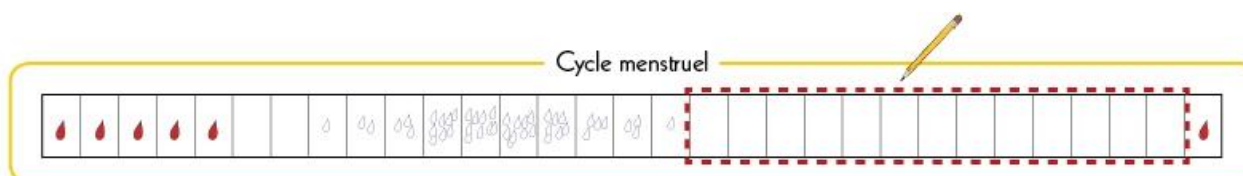
- En ce moment, vos sécrétions ont probablement déjà commencé et elles continueront pendant plusieurs jours de suite.



Pendant le counseling, l'enseignant expliquera avec plus de détails cette information en suivant les explications du cycle menstruel et les sécrétions telles qu'elles sont données sur la Carte Aide-Mémoire pour le Counseling.

Si la femme a eu ses règles **il y a plus de deux semaines**, expliquez brièvement l'information suivante après avoir répondu à la question numéro 13 de la liste de vérification pour le dépistage :

- En ce moment, vos sécrétions commencent probablement à disparaître ou ont déjà disparu.
- Une fois qu'elles disparaissent, vous aurez certains jours sans sécrétions jusqu'à ce que vos règles reviennent.



Pendant le counseling, l'enseignant expliquera avec plus de détails cette information en suivant les explications du cycle menstruel et les sécrétions telles qu'elles sont données sur la Carte Aide-Mémoire pour le Counseling.

ACTIVITÉ 4 : MATERIEL POUR L'ACTIVITE D'ANALYSE DE CAS

Instructions : Lisez le cas et appliquez la Liste de vérification pour déterminer si la Méthode des Deux Jours convient à la cliente et à son mari.

Questions pour l'analyse de cas

- 1) Est-ce que la femme répond aux critères biologiques nécessaires pour utiliser la méthode ?
- 2) Est-ce que la Méthode des Deux Jours lui convient ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- 3) A quelle phase du cycle menstruel se trouve-t-elle pour le moment ?
- 4) Quelle explication lui donneriez-vous a propos de ce qu'elle va commencer à remarquer quant a ses sécrétions ?
- 5) Quelle est l'explication donnée à la femme en fonction de la phase à laquelle elle se trouve pour le moment ?
- 6) Est-ce que la Liste de vérification a été utilisée ? Qu'en pensez-vous ?

CAS 1:

- **Marie** a 26 ans et 2 enfants. Le plus jeune a 3 ans.
- Elle est mariée mais n'utilise pas la planification familiale. Pour éviter une grossesse elle et son mari utilisent le retrait.
- Elle et son mari veulent une méthode naturelle.
- Après avoir entendu parler de la Méthode des Deux Jours, elle pense que c'est un bon choix pour elle. L'enseignant a trouvé que les sécrétions de Maria étaient saines et elle est prête à les observer chaque jour.
- Elle a ses règles depuis trois jours.

CAS 2:

- **Florence** souhaite utiliser une méthode naturelle.
- Elle est intéressée par la Méthode des Deux Jours après qu'une amie lui en a parlé.
- Elle a un bébé de 7 mois et l'allaité encore.
- Elle a noté des pertes vaginales par le passé et elles correspondent aux descriptions de sécrétions vaginales saines.
- Elle indique qu'elle est prête à vérifier tous les jours, mais elle a peur de l'oublier. Elle est préoccupée parce qu'elle n'est pas sûre si elle pourra déterminer si elle a ou non des sécrétions
- Elle a eu ses règles 4 fois depuis la naissance du bébé et doit à nouveau les avoir la semaine prochaine. Elle a eu des relations sexuelles depuis ses dernières règles

CAS 3:

- **Josephine** souhaite utiliser la Méthode des Deux Jours.
- Elle est mariée depuis 8 ans et a 3 enfants.
- Elle a arrêté d'utiliser la pilule il y a 2 mois et à présent, ils n'utilisent rien. Elle ne veut pas tomber enceinte, et elle et son mari veulent utiliser une méthode naturelle.
- Ses sécrétions sont normales et elle est prête à les observer tous les jours, mais elle craint d'oublier.

- Elle a eu ses règles il y a environ une semaine et demie.
- Elle pense qu'elle a une bonne relation avec son mari et il la soutiendra avec l'usage de la méthode.

CAS 4:

- **Claire** est à la recherche d'une méthode naturelle et, après avoir pris connaissance du fonctionnement de la Méthode des Deux Jours, elle décide de l'utiliser.
- Elle a eu sa dernière injection (d'un mois) il y a un mois et demi et, depuis, elle n'a pas utilisé de moyen de contraception lorsqu'elle a des rapports sexuels.
- Elle n'a pas encore eu ses règles et ne sait pas très bien quand elle les aura.

REPONSES

CAS 1	CAS 2
<p>Elle répond aux critères car :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elle a des sécrétions saines. - Elle est prête à vérifier tous les jours si elle a des sécrétions. - Elle et son mari sont d'accord d'utiliser une méthode naturelle - Elle se trouve dans la première phase de son cycle parce qu'elle est au 3^e jour de ses règles. 	<p>Elle répond aux critères car :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elle a des sécrétions saines. - Elle a eu ses règles 4 fois depuis la naissance du bébé. - Elle se trouve dans la dernière phase de son cycle. Les sécrétions ont commencé à disparaître ou on déjà disparu. <p>Signes d'avertissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elle est motivée et prête à observer la présence de sécrétions tous les jours mais craint d'oublier. Il est important de l'aider à établir des habitudes quotidiennes qui répondent à son style de vie. - Elle a eu des rapports sexuels non protégés 7 jours après ses dernières règles et il faut donc lui dire qu'elle risque déjà d'être enceinte et qu'elle doit revenir au centre si elle n'a pas ses règles.
CAS 3	CAS 4
<p>Elle répond aux critères car :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elle a des sécrétions saines. - Elle est prête à vérifier tous les jours si elle a des sécrétions. - Elle a utilisé la pilule, mais a arrêté il y a 2 mois. - Elle a eu ses règles il y a une semaine et demie et elle se trouve donc à la seconde phase de son cycle. 	<p>Elle ne répond pas aux critères car :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elle n'a pas eu ses règles depuis qu'elle a reçu sa dernière injection, bien qu'il y ait plus d'un mois de cela. - Lui dire que, pour le moment, elle ne peut pas commencer la méthode et qu'elle devrait revenir quand elle aura ses règles. Suggérez-lui de s'abstenir pour le reste de son cycle jusqu'à ce qu'elle peut commencer à utiliser la Méthode des Deux Jours.

ACTIVITE 5 : Comment utiliser le Carnet de la Cliente

Durée : 30 minutes

Objectifs : A la fin de cette activité, les participants sauront :

- Comment utiliser le Carnet de la Cliente pour marquer les sécrétions
- Démontrer comment expliquer le Carnet à une cliente

Matériaux :

- Photocopies en noir et blanc des carnets d'utilisation de la cliente
- Grande fiche et feutres
- Deux Affiches: Carnet de la Cliente

Instructions:

1. Commencez en expliquant que le Carnet aide la femme à suivre et à contrôler ses sécrétions. Grâce au Carnet, une femme peut se rappeler aisément si elle a eu des sécrétions aujourd'hui ou hier, déterminant ainsi ses jours féconds. Cela lui permet de connaître son cycle menstruel et le mode de sécrétions.
2. Soit le facilitateur, soit le participant explique le Carnet de la Cliente et comment il faut marquer la présence de sécrétions. Si le facilitateur pense qu'un volontaire peut le faire, il est recommandé qu'un participant le fasse à la place du facilitateur pour encourager la participation active. Le volontaire doit avoir suffisamment de temps pour étudier en détail le Carnet de la Cliente et pour poser des questions. Une fois que le participant termine de présenter le matériel, le facilitateur passe en revue les points essentiels en posant les questions suivantes :
 - Qu'est-ce que c'est le Carnet de la Cliente ?
 - Quel est son contenu ?
 - Qu'est-ce qu'il faut faire chaque jour ?
 - Quels sont les symboles utilisés pour marquer la présence de sécrétions dans le Carnet de la Cliente ?
 - Comment une femme saura-t-elle si elle risque de tomber enceinte aujourd'hui ?
 - Comment une femme saura-t-elle si elle ne risque pas de tomber enceinte aujourd'hui ?
 - Quant est-ce qu'une femme commence t-elle à noter ses sécrétions sur une nouvelle page du carnet ?
 - Que doit faire la femme si elle a utilisé une page entière mais a encore besoin d'espace pour noter la présence ou l'absence de sécrétions ?
 - Que doit-elle faire si elle ne se souvient pas si elle a eu des sécrétions ?
3. Utilisez la seconde affiche du Carnet de la Cliente. Demandez à un autre volontaire de venir devant pour le prochain exercice. Demandez-lui de remplir le Carnet de la

Cliente au fur et à mesure qu'un cas est lu à voix haute expliquant les sécrétions d'une cliente. Demandez au reste du groupe de faire de même en utilisant les photocopies en noir et blanc des Carnets qui leur ont été remis. De temps en temps, demandez si la cliente est féconde aujourd'hui en fonction de la présence de sécrétions aujourd'hui ou hier et demandez-leur de le noter dans le Carnet de la Cliente. Il faudra demander si elle est féconde lors des jours clés du cycle nommés ci après :

- Lors d'un jour ou elle a ses règles (n'importe lequel des jours avec un cercle)
- Les jours ou les sécrétions commencent (les premiers jours avec une croix « X »)
- Le premier jour sans sécrétions après que les jours féconds se soient écoulés (le premier jour avec un « O » après plusieurs jours avec des « X »)

Remarques adressées au facilitateur : alors que le cas est lu à haute voix, insistez sur les manières différentes de remarquer ses sécrétions durant son cycle. Par exemple, expliquez que le jour ou ses règles se sont arrêtées, Maria a vérifié si elle avait des sécrétions en utilisant ses doigts mais n'a rien senti. Le lendemain, elle a fait la même chose et n'a rien senti. Le surlendemain, elle a encore vérifié toujours en utilisant ses doigts et a senti une légère humidité sur ses doigts. Le jour suivant, elle a senti l'humidité sur ses doigts et a remarqué des traces sur son sous-vêtement, ainsi de suite...

Une fois cet exercice termine, insistez encore une fois sur les messages-clés suivants en utilisant les inscriptions faites sur le Carnet :

- Les sécrétions commencent quelques jours après la fin de la menstruation.
- Il faut commencer à faire attention aux sécrétions dès la fin de la menstruation.
- Une fois que les sécrétions commencent, elles continuent pendant plusieurs jours de suite

Quel que soit leur aspect, TOUTE sécrétion indique qu'une grossesse est probable.

Demandez aux participants s'ils ont des questions. Terminez l'exercice en insistant sur le fait que la femme qui utilise ce Carnet doit savoir :

- Comment et quand noter dans le Carnet
- Quand s'abstenir de rapports sexuels
- Quand consulter l'enseignant
- Que faire si elle oublie de noter dans le Carnet ?

4. Demandez au groupe entier d'indiquer les difficultés que pourrait rencontrer la cliente lors de l'utilisation du Carnet et d'indiquer les stratégies qui l'aideraient à l'utiliser efficacement.

Explication de l'activité

L'objectif principal de cette activité est d'expliquer comment utiliser le Carnet et s'assurer de son utilisation correcte. Par ailleurs, cette activité vise à faire un rappel

des manières d'observer ses sécrétions ainsi que des messages-clés concernant le début et à renforcer les compétences des enseignants en expliquant comment utiliser le Carnet de la Cliente pour vérifier que les clientes utilisent correctement la méthode.

Activité 5: Matériel du facilitateur

AFFICHE G

Date du début de vos règles

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.
- les jours où vous avez des sécrétions.

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

Quand pouvez-vous tomber enceinte?

Quand la grossesse est-elle peu probable?

Lorsque vous avez vos règles à nouveau, commencez à noter sur une nouvelle page.

Pointer à la feuille suivante

Dimanche	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sab	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sab	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sab	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sab	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sab	
Dim	

Expliquer le Carnet d'Utilisation de la Cliente :

Le Carnet aide la femme à noter ses sécrétions et à déterminer ses jours féconds.

Pour utiliser le Carnet, la femme doit :

- Marquer le Carnet chaque soir avant de se coucher.
- Utiliser les symboles suivants pour marquer le Carnet :
 - Cocher le cercle rempli les jours où elle a ses règles
 - Cocher le cercle vide les jours où elle n'a pas de sécrétions
 - Marquer un X les jours où elle a des sécrétions
- Noter la date du début de ses règles dans la case réservée à cet effet
- Chercher le jour de la semaine où elle commence à utiliser la méthode et commencer à noter ce jour.

Insistez sur les points suivants :

- Elle peut tomber enceinte AUJOURD'HUI si elle a eu des sécrétions aujourd'hui OU hier, c'est-à-dire si elle a marqué un X pour aujourd'hui ou hier (voir case rouge sur le Carnet). Elle doit s'abstenir de relations sexuelles aujourd'hui si elle souhaite éviter une grossesse.
- Si elle a ses règles ou si elle n'a pas eu de sécrétions NI aujourd'hui NI hier, c'est-à-dire si elle a coché l'un ou l'autre des cercles pour hier et aujourd'hui (deux jours de suite avec des cercles), une grossesse n'est pas probable aujourd'hui (voir case verte).

NOTE: Si pendant la journée elle a oublié de vérifier si elle a des sécrétions ou si elle ne se rappelle pas si elle a eu des sécrétions ce jour-là, elle doit considérer ce jour comme un jour avec des sécrétions et marquer un X.

- Si la femme a rempli une page entière du Carnet de la Cliente et ses règles ne sont pas encore revenues, demandez-lui de continuer à marquer en passant à la page suivante du Carnet. Elle n'aura pas besoin de passer à nouveau à une autre page quand elle aura ses règles.

Exercice pour marquer sur le Carnet : Cas du cycle de Marta

		Féconde : Oui ou Non
Dimanche	les règles commencent	Non
Lundi	saignements	Non
Mardi	saignements	Non
Mercredi	saignements	Non
Jeudi	saignotements	Non
Vendredi	rien	Non
Samedi	rien	Non
Dimanche	a senti une légère humidité sur ses doigts	Non
Lundi	a senti une humidité sur ses doigts	Non
Mardi	a vu des traces sur le papier toilette	Oui
Mercredi	a vu de petites taches sur les sous-vêtements	Oui
Jeudi	a senti une humidité et a vu des traces sur le papier toilette	Oui
Vendredi	a vu des traces sur le papier toilette	Oui
Samedi	a vu taches sur les sous-vêtements	Oui
Dimanche	a senti les sécrétions dans ses parties vaginales	Oui
Lundi	a senti les sécrétions dans ses parties vaginales	Oui
Mardi	a senti les sécrétions dans ses parties vaginales	Oui
Mercredi	a senti les sécrétions dans ses parties vaginales	Oui
Jeudi	a senti une légère humidité sur ses doigts	Oui
Vendredi	a senti une légère humidité sur ses doigts	Oui
Samedi	rien	Oui
Dimanche	rien	Oui
Lundi	rien	Non
Mardi	rien	Non
Mercredi	rien	Non
Jeudi	rien	Non
Vendredi	rien	Non
Samedi	rien	Non
Dimanche	rien	Non
Lundi	a de nouveau ses règles	commence nouvelle page

Note adressée au facilitateur :

ACTIVITE 6 : A PROPOS DE LA SEXUALITE ET DE L'ABSTINENCE ; ET UTILISATION DE LA METHODE

Durée : 40 minutes

Objectifs : A la fin de cette activité, les participants seront en mesure de :

- Identifier les difficultés reliées à la discussion des sujets de sexualité et reconnaître l'importance de confronter ces difficultés afin de s'assurer de l'utilisation correcte de la méthode
- Indiquer des stratégies pour discuter des questions de sexualité et d'abstinence avec la cliente pendant le counseling.
- Reconnaître les situations qui peuvent influencer l'utilisation correcte de la Méthode des Deux Jours et apporter un counseling adapté.

Matériaux :

- Liste de questions sur Ma Sexualité
- Papier (ou post-it) : Est-ce que j'étais à l'aise quand je posais des questions ? / Est-ce qu'étais à l'aise quand je répondais aux questions ? La cliente serait-elle à l'aise pour répondre aux questions sur sa sexualité ?

Instructions:

Thème 1 : Ma Sexualité

- 1) Divisez le groupe en paires. Donnez à chaque paire la liste des questions sur « ma sexualité. » Dites-leur qu'elles ont 10 minutes pour se poser mutuellement les questions. Lorsque les 10 minutes se sont écoulées, demandez-leur de remettre des feuilles séparées avec les réponses aux questions suivantes :

Un : Est-ce que j'étais à l'aise pour poser les questions ?

Deux : Est-ce que j'étais à l'aise pour répondre ?

Trois : Est-ce que la cliente était à l'aise pour répondre aux questions sur sa sexualité ?

Le facilitateur revoit les réponses aux questions et les organise. Toutes les réponses à « Est-ce que j'étais à l'aise pour demander ? » doivent être regroupées, ainsi que toutes celles sur « Est-ce que j'étais à l'aise pour répondre ? » ainsi que celles sur « Est-ce que la cliente était à l'aise pour répondre aux questions sur sa sexualité ? »

- 2) Pour lancer la discussion, posez les questions suivantes :
 - Pourquoi vous sentiez-vous ainsi ?
 - Comment une personne peut éviter de se sentir ainsi ?
 - Comment pourriez-vous discuter de ces thèmes avec une cliente sans que cela vous mette mal à l'aise ?
- 3) En fonction des réponses des participants, notez combien il est important de reconnaître qu'il est bien difficile pour certaines personnes de parler de la

sexualité. Ces thèmes seront explorés lors d'une séance de counseling car cela aide l'enseignant et la cliente à trouver la méthode qui convient le mieux à la cliente et à sa situation. Expliquez clairement que :

- Une personne n'est pas toujours à l'aise pour parler de la sexualité avec d'autres personnes et on ne peut pas en parler n'importe où.
- Il est important de créer un contexte relaxant et privé et d'apporter le soutien nécessaire.
- Avant de commencer à poser des questions directes sur ce thème, démarrez la conversation en expliquant qu'il est important de discuter de la relation au sein du couple car cela influence l'utilisation correcte de la méthode.

4) Divisez les participants en groupes de 3. Expliquez l'importance de parler de l'abstinence durant une session de counseling. Demandez-leur de penser à des questions qui peuvent les aider à aborder avec les couples les sujets de l'abstinence et de l'intimité. Demandez-leur de noter ces questions sur une feuille du Flipchart et de les présenter au groupe. Comparer la liste des questions des participants à celles préparées par le facilitateur. Les questions suivantes devraient être incluses :

- ❑ Quelle a été votre expérience par rapport à l'abstinence ?
- ❑ Avez-vous eu de la pression qui a rendu l'abstinence difficile ou impossible ? Comment avez-vous confronté cette situation ?
- ❑ De quelles manières allez-vous faire comprendre à votre partenaire que vous vous trouvez dans un jour fécond ?
- ❑ En dehors des relations sexuelles, quels sont les manières d'être intime avec votre mari ?

Le facilitateur implique tous les participants dans une discussion de groupe en leur demandant comment ils utiliseraient les questions ci-dessus pour aider la cliente à gérer les jours féconds. Expliquez qu'il est important pour les 2 membres du couple de reconnaître :

- ❑ Le besoin de discuter, de comprendre le besoin de l'autre en amour, d'affection, et de sensualité
- ❑ Durant les jours féconds, évitez les comportements qui peuvent conduire à des relations sexuelles
- ❑ Notez le carnet de manière constante afin de pouvoir savoir si la femme se trouve dans un jour fertile
- ❑ Partagez la responsabilité d'éviter une grossesse
- ❑ Profitez des jours où une grossesse est peu probable
- ❑ Évitez la spontanéité durant les jours féconds et essayez d'augmenter la spontanéité durant les jours où une grossesse est peu probable.
- ❑ Il y'a plusieurs types d'intimités : l'intimité émotionnelle, intellectuelle, spirituelle, par rapport aux loisirs, le travail, l'intimité physique, et l'intimité génitale. Le but de tout couple devrait être de développer tous ces types d'intimité

- 5) De retour à leurs groupes, demandez aux participants de penser à des suggestions qui pourraient aider le couple à s'abstenir durant les jours fertiles. Demandez-leur de noter ces suggestions sur l'une des feuilles fournies. Demandez à un représentant de chaque groupe de présenter leurs recommandations.

Explication de l'activité

L'objectif de cette activité est d'aider les enseignants à être plus à l'aise lorsqu'ils posent des questions sur la sexualité. Avec cette activité, l'enseignant peut aider les couples à confronter les questions d'abstinence et à adéquatement les soutenir dans leur décision d'utiliser la planification familiale naturelle. Cette activité vise aussi à encourager les enseignants à explorer de pair avec les couples, les différents types d'intimité and comment l'abstinence peut former et renforcer d'autres aspects de leur relation.

ACTIVITE 6: MATERIEL DU FACILITATEUR

MA SEXUALITE

- 1) Combien d'enfants avez-vous ?
- 2) Voulez-vous avoir plus d'enfants ? Est-ce que votre mari est d'accord ?
- 3) Qu'allait-il se passer si jamais vous aimeriez espacer les naissances de vos enfants mais votre mari n'est pas d'accord ?
- 4) Que faites vous en ce moment pour éviter une grossesse ?
- 5) Est-ce que votre mari est satisfait de la méthode que vous utilisez en ce moment ?
- 6) Est-ce que vous êtes fideles l'un a l'autre ?
- 7) Combien de partenaires sexuels avez-vous eu ?
- 8) Vous souciez vous d'avoir une infection sexuellement transmises ?
- 9) Est-ce que vous avez eu des rapports sexuels sous pression de votre mari ?
- 10) Est-ce que vous pouvez discuter librement avec votre mari à propos de quand avoir ou non de relations sexuelles ?
- 11) Avez-vous répondu honnêtement à ces questions ?

Exemples montrant comment démarrer une conversation sur la sexualité avec la cliente :

- « Avant de parler des méthodes disponibles, il est important de parler de votre relation avec votre mari. »
- « On sait à présent que la violence conjugale est un problème SOCIAL, aussi nous y prêtons plus d'attention et nous demandons aux utilisatrices si elles vivent une telle situation. »

Exemples de questions directes :

- Est-ce que vous vous disputez beaucoup avec votre mari ? Est-ce qu'il vous a déjà frappée ?
- Est-ce que votre mari boit ou utilise des drogues ? Quelles sont les conséquences pour vous et vos enfants ?
- Lorsqu'une personne choisit une méthode naturelle de planification familiale, il est important qu'elle sache que les méthodes naturelles appellent à l'abstinence de relations sexuelles pendant plusieurs jours de suite. En général, est-ce que vous pouvez ou non décider du moment des relations sexuelles ?
- Est-il arrivé que votre mari souhaite des relations sexuelles et pas vous ? Qu'est-ce qui se passe dans un tel cas ?
- Avez-vous déjà été la victime de la violence conjugale ?
- Est-ce que votre mari vous a déjà battue ou forcée à avoir des relations sexuelles ?

Prise en charge des jours féconds

Recommandations pour prendre en charge les jours fertiles :

- Profiter des jours où une grossesse n'est pas probable.
- Si l'un d'entre vous insiste pour avoir des relations sexuelles lors d'un jour fertile, parlez à votre mari pour être claire des conséquences possibles.
- Si l'un d'entre vous boit de l'alcool, parlez à l'avance de ce que vous ferez pour vous abstenir de rapports sexuels pendant les jours féconds.
- Trouvez d'autres moyens d'approfondir votre amour et votre intimité
- Trouver d'autres manières de passer du temps ensemble.

Questions proposées pour traiter de ce thème :

- Comment vous-même et votre mari prenez-vous la décision d'avoir des relations sexuelles ?
- Comment pouvez-vous indiquer à votre mari les jours que vous êtes ou non dans un jour fécond
- Qu'allez-vous faire pour éviter une grossesse lors des jours où une grossesse est probable?
- Comment allez-vous prendre cette décision ensemble ?
- A votre avis, comment votre mari réagira-t-il à l'idée de s'abstenir de rapports sexuels lors des jours féconds (jours avec des sécrétions) ? Et vous même ?

Suggestions pour engager le mari :

- Parler avec votre mari lorsque vous êtes tous les deux détendus et de bonne humeur.
- Chercher des manières de faire savoir à votre mari, par communication verbale ou non verbale (langage gestuel), quand vous êtes féconde et quand vous ne l'êtes pas.
- Mettre le Carnet de la Cliente dans un endroit bien visible.
- Demander à votre mari de marquer le Carnet de la Cliente.
- Proposer à votre mari d'aller s'entretenir avec l'enseignant, individuellement ou ensemble.
- Discuter des idées que votre mari pourrait avoir pour résoudre les problèmes que vous avez retenus.

ACTIVITE 7 : S'EXERCER AU COUNSELING

Durée : 90 minutes

Objectifs : A la fin de cette activité, les participants pourront :

- S'exercer à réaliser une séance complète de counseling sur la Méthode des Deux Jours
- S'exercer à utiliser le matériel de l'enseignant et de la cliente

Matériaux :

- Carte aide-mémoire pour le counseling
- Liste de vérification - visite initiale
- Carnet de la Cliente
- Grande fiche : Etape du counseling de la Méthode des Deux Jours
- Formulaire de feed-back
- Cas pour le jeu de rôle

Méthode :

Démonstration d'une séance de counseling

- 1) Le facilitateur va démontrer une séance de counseling sur la Méthode des Deux Jours. Demandez aux participants de bien suivre et de noter toute question ou commentaire.
- 2) A la fin de la démonstration, les participants auront à identifier les composantes d'une séance de counseling. Le facilitateur présentera alors les composantes et les matériaux du counseling en utilisant la page du Flipchart nomme : « les étapes du counseling de la Méthode des Deux Jours ».
- 3) Indiquez qu'ils ont déjà eu l'opportunité au début de l'atelier d'analyser et d'appliquer les critères de la Méthode des Deux Jours à travers l'analyse de cas. Expliquez qu'à présent, ils s'exerceront à faire une séance complète de counseling et :
 - Déterminer si la cliente répond aux critères d'utilisation de la méthode
 - Expliquer la méthode à la cliente, avec le Carnet de la Cliente pour le counseling
 - Expliquer comment utiliser le Carnet de la Cliente
 - Déterminer, avec la cliente, comment le couple prendra en charge les jours féconds.
- 4) Divisez à nouveau les participants en paires, vérifiant que les paires sont différentes cette fois-ci. Pour cette séance de counseling, les participants utiliseront les aides suivantes :

- Liste de vérification pour le dépistage - visite initiale
 - Carte aide-mémoire pour le counseling
 - Carnet de la Cliente (dépliant)
 - Carnet de la Cliente (bloc-notes)
 - Cas pour le jeu de rôle
- 5) Donnez-leur 45 minutes pour faire le jeu de rôle. Les participants de chaque paire auront à tour de rôle 20 minutes chacun pour jouer les rôles du conseiller et de la cliente. A la fin de la séance de counseling, demandez à « la cliente » d'évaluer « l'enseignant » en utilisant le formulaire du feedback
- 6) Le facilitateur devrait fournir au groupe complet une explication de la méthode de cet exercice et ensuite, passer d'une paire à l'autre pour vérifier qu'ils comprennent les instructions et pour répondre aux questions.
- 7) Organisez une discussion en groupe pour qu'ils puissent partager leurs expériences, questions ou préoccupations. Voici certaines questions permettant de démarrer la discussion :

Ceux qui ont joué le rôle d'enseignants :

- Qu'elle est votre impression générale de votre expérience en tant qu'enseignant ?
- Dans quelle partie avez-vous besoin de vous améliorer ?
- Que pensez-vous de ce matériel ? Est-il utile ?
- Y a-t-il quelque chose qui a compliqué la procédure à suivre ?
- Comment vous sentiez-vous en expliquant le cycle menstruel, l'apparence des sécrétions, comment une femme peut déterminer si elle a des sécrétions ou non et à quelle phase de son cycle elle se trouve ?

Ceux qui ont joué le rôle de clientes :

- Quelle est votre impression générale de votre expérience en tant qu'enseignant ?
- Que pensez-vous d'utiliser la méthode maintenant que vous avez participé à une séance de counseling ?
- Qu'est ce qui a été bien traité ? qu'auriez vous aimé qu'on explique, clarifie, ou renforce ?
- Sauriez-vous observer vos sécrétions ? à quoi vous attendre quand a l'observation de vos sécrétions ? quand une grossesse est-elle probable ?
- Est-ce que vous avez des commentaires ?

ACTIVITE 7 : Matériel du prestataire

Cas à utiliser lors de la démonstration d'une séance de counseling sur la Méthode des Deux Jours

- La femme est intéressée par une méthode naturelle
- Elle est mariée depuis plus de 3 ans
- Elle a un enfant âgé d'un an et demi et pour l'instant elle et son mari ne veulent pas d'une grossesse
- Elle a arrêté de prendre la pilule il y'a 2 mois, mais préfère maintenant une méthode naturelle
- Elle a ses règles en ce moment
- Elle sait qu'une femme a des sécrétions et est prête à observer ses sécrétions quotidiennement
- Une de ses amies lui a parlé d'une méthode naturelle appelée Méthode des Deux Jours

Etapes du counseling pour la Méthode des Deux Jours

Evaluer	Enseigner	Soutenir
<ul style="list-style-type: none"> - Déterminer si les sécrétions d'une femme sont saines et si elle est capable de prêter attention à ses sécrétions plusieurs fois par jour. - Déterminer s'il existe une circonstance qui pourrait influencer la présence ou le mode de sécrétions. - Aider une femme à déterminer si cette méthode lui convient à elle et à son mari. - Déterminer à quelle phase de son cycle elle se trouve et expliquer brièvement ce qu'elle peut probablement observer pour le moment. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expliquer comment fonctionne la méthode et comment utiliser le Carnet. - Vérifier que la femme a bien compris les points essentiels en lui demandant de vous expliquer à nouveau comment utiliser la méthode. - Clarifier ou corriger 	<ul style="list-style-type: none"> - Aider à trouver les problèmes que le couple pourrait avoir en utilisant la méthode et les motiver à adopter les comportements qui encouragent l'utilisation correcte de la méthode. - Aider à reconnaître les complications ou difficultés possibles au niveau de l'utilisation de la méthode. - Fixer un rendez-vous pour la visite de suivi
<p>Liste de vérification - visite initiale</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Carte aide-mémoire pour le counseling 2) Carnet de la Cliente 	

Cas pour le jeu de rôle

CAS 1:

- **Marie** a 29 ans et a 3 enfants.
- Le plus jeune a 3 ans.
- Avant de tomber enceinte, elle utilisait l'injectable de 3 mois mais, à présent, elle souhaite utiliser une méthode naturelle.
- Elle vit une relation stable et bien que son mari boive un peu et s'enivre à l'occasion, il ne lui a jamais manqué de respect. Cecilia pense qu'elle a une bonne relation avec son mari.
- Ni elle ni son mari n'ont de maladies sexuellement transmissibles
- Après avoir entendu parler de la Méthode des Deux Jours, elle pense que c'est un bon choix pour elle et son mari. Ses sécrétions sont saines et elle est prête à les vérifier tous les jours.
- Elle a ses règles depuis 3 jours.

CAS 2:

- **Florence** souhaite utiliser une méthode naturelle.
- Son plus jeune bébé à 9 mois et elle l'allaite encore.
- Elle a entendu parler de la Méthode des Deux Jours par une amie et cela semble un bon choix pour elle. Elle connaît bien ses sécrétions et, pendant quelques mois, elle a remarqué que ses sécrétions venaient irrégulièrement et en petites quantités mais, depuis qu'elle donne à son enfant des aliments solides, ses sécrétions sont devenues plus régulières.
- Ses sécrétions sont normales et elle est prête à les vérifier chaque jour.
- Elle a déjà eu ses règles 4 fois depuis la naissance de son enfant et elle doit à nouveau les avoir dans deux semaines. Depuis ses dernières règles, elle a eu des rapports sexuels sans utiliser aucune méthode.
- Elle pense vivre une relation stable avec son mari et, à son avis, il sera d'accord pour utiliser une méthode naturelle.

REPONSES

CAS 1	CAS 2
<p>Elle répond aux critères car :</p> <ul style="list-style-type: none">- Elle a des sécrétions saines.- Elle est prête à les vérifier chaque jour.- Elle se trouve dans la première phase de son cycle puisqu'elle a ses règles depuis 3 jours.	<p>Elle répond aux critères car :</p> <ul style="list-style-type: none">- Elle a des sécrétions saines.- Elle est prête à les vérifier chaque jour.- Elle a eu ses règles 4 fois depuis la naissance de son enfant.- Elle a eu ses règles il y a une semaine et demie et elle se trouve donc dans la seconde phase de son cycle.

Formulaire de feed-back

Instructions pour les participants

1. Examiner brièvement comment vous et votre camarade avez fait cet exercice.
2. Mettez un X sous « Oui, » « Partiellement » ou « Non » pour chaque réponse sur l'efficacité de votre partenaire dans sa séance de counseling. Si vous marquez « Partiellement » ou « Non, » prière d'indiquer dans la colonne des « Commentaires » comment votre partenaire aurait pu mieux faire.
3. Donner ce feed-back à votre partenaire après avoir rempli le formulaire.

	Oui	Partiellement	Non	Commentaires
--	-----	---------------	-----	--------------

Mon partenaire :

1) A fait un dépistage de la cliente pour déterminer si la méthode lui convient, à elle et à son mari.				
2) Pendant le dépistage, a déterminé à quelle phase du cycle se trouve la femme et a expliqué brièvement les sécrétions qu'elle a probablement en ce moment.				
3) A expliqué comment utiliser la méthode en se servant de l'aide-mémoire et a vérifié que la cliente avait bien compris en lui demandant de lui expliquer à nouveau.				
4) A expliqué comment utiliser le Carnet et a vérifié que la cliente avait compris.				
5) A utilisé adéquatement les aides professionnelles				
6) A apporté une aide pour la prise en charge des jours féconds de la femme.				
7) A utilisé des mots simples dans ses explications.				

ACTIVITE 8 : Visite de suivi : Est-ce que la méthode convient encore au couple ?

Durée :

Objectifs : A la fin de cette activité, les participants seront en mesure de :

- Appliquer les critères d'évaluation pour continuer à utiliser la méthode

Matériaux :

- Grande fiche avec critères d'évaluation pour la visite de suivi
- Liste de vérification : Visite de suivi
- Cas d'études

Instructions

- 1) Commencez l'activité en demandant au groupe : lors de la visite de suivi, qu'est-ce que vous devez savoir pour déterminer si la Méthode des Deux Jours convient encore à la femme et à son mari ? Marquez les réponses sur une grande fiche.
- 2) Présentez une grande fiche avec les critères d'évaluation fondamentaux pour la visite de suivi. Ensuite, comparez les deux listes et surlignez l'importance de vérifier les critères.
- 3) Présentez la liste de vérification de la visite de suivi et étudiez l'information ensemble
- 4) Divisez la classe en 2 groupes, chaque groupe avec son propre facilitateur. Demandez à deux volontaires de chaque groupe de démontrer une visite de suivi. Un volontaire doit assumer le rôle de l'enseignant et l'autre celui de la cliente. Le facilitateur doit avoir deux Carnets de la Cliente déjà préparés avec les informations ci-dessous :

Carnet de la Cliente pour le premier cas	Carnet de la Cliente pour le 2 ^e cas
<ul style="list-style-type: none">- Ses règles ont commencé jeudi 13 octobre- Ses règles ont duré 5 jours- Suivis de 3 jours avec des sécrétions- Suivis d'un jour sans sécrétions- Suivi de 3 jours avec sécrétions- Suivis d'un jour sans sécrétions- Suivi de 3 jours avec sécrétions- Suivis de 9 jours sans sécrétions	<ul style="list-style-type: none">- Ses règles ont commencé lundi 23 Juin- Ses menstruations ont duré 4 jours- Suivis de 3 jours sans notes dans le carnet- Suivis de 12 jours avec des sécrétions- Suivis de 9 jours sans sécrétions- Suivis de 3 jours de menstruation

Donnez à chaque paire 5 minutes pour étudier le cas et les carnets d'utilisations. Demandez aux enseignants d'appliquer la liste de vérification de la visite de suivi. Demandez au reste du group d'observer leurs groupes respectifs et de noter leurs commentaires et suggestions.

A la fin de l'exercice, le facilitateur posera les questions suivantes :

- Quels sont les problèmes/questions qui sont survenus durant la visite ?
- Est-ce que l'enseignant a confronté ces problèmes/questions ?
- Est-ce que l'enseignant aurait fait certaines choses de manière différente ?

5) Demandez aux participants de discuter des types de soutien qu'ils apporteraient à une femme dans chacune des circonstances suivantes :

- Une femme qui mentionne que c'est difficile pour elle de savoir si elle a des sécrétions, surtout après la fin de ses règles
- Le début de ses sécrétions arrive tard
- Le Carnet de la Cliente montre quelques jours sans sécrétions après que ses sécrétions aient déjà commencé
- Le Carnet de la Cliente montre que la femme a observe seulement 4 jours de sécrétions
- Elle n'a pas note dans son Carnet quotidiennement
- Elle mentionne que c'est dur pour elle de se rappeler d'observer tous les jours
- Elle mentionne que son mari ne croit pas parfois qu'elle est dans un jour fécond.

Explication de l'activité

L'objectif principal de cette activité est de s'assurer de l'application correcte des critères fondamentaux pour l'évaluation de l'utilisation de la méthode durant une visite de suivi.

ACTIVITE 8 : Visite de suivi

Quand à lieu la visite de suivi et que doit amener la cliente avec elle ?

La visite de suivi doit se tenir une fois que la femme a terminé **un cycle complet** d'utilisation de la méthode. La cliente doit amener avec elle son Carnet de la Cliente. L'enseignant utilise le Carnet de la Cliente pour déterminer si ce que la femme a identifie comme le début de ses sécrétions semble exact et si les indications semblent

justes. Il est plus facile d'examiner le Carnet que de demander à la femme de se rappeler de cette information.

Quels sont les aspects à envisager pour déterminer si la méthode convient toujours à la femme et à son mari ?

Sécrétions

- 1) Si la femme a pu prêter attention à ses sécrétions tous les jours.
- 2) Si la femme a marqué dans son Carnet ce qu'elle a senti et/ou vu chaque jour.
- 3) Si la femme a fait attention à ses sécrétions dès midi, au moins deux fois par jour avant d'aller au lit.
- 4) Si la femme a commencé à remarquer les sécrétions quelques jours après ses règles.
- 5) Si ses sécrétions ont été continues une fois qu'elles ont commencé ; si elles ont continué pendant plusieurs jours de suite.
- 6) Si les sécrétions ont duré entre 5 et 14 jours.
- 7) Si les sécrétions étaient saines, sans mauvaise odeur, couleur, gêne ou démangeaison.
- 8) Si la femme était capable de remplir correctement le Carnet.

Prise en charge des jours féconds

- 9) Le couple souhaite encore éviter une grossesse pour le moment.
- 10) Le couple était en mesure de s'abstenir de rapports sexuels lors des jours féconds.
- 11) Le couple n'a toujours pas de risques de contracter des MST.
- 12) Les deux époux sont satisfaits de la méthode.

CAS D'ETUDE POUR LE JEU DE ROLE

CAS 1

Marie a utilisé la méthode pendant un cycle complet et est retournée voir l'enseignant pour une visite de suivi. Elle et son mari aiment bien la méthode, mais elle a quelques soucis à propos d'identifier correctement ses sécrétions. Pour observer si elle a des sécrétions, elle a utilisé ses doigts et dans quelques cas, elle l'a fait seulement en les ressentant. Elle admet avoir oublié une ou deux fois, de noter son Carnet de la Cliente.

Son Carnet de la Cliente contient les notes suivantes :

- Ses règles ont commencé le jeudi 13 octobre
- Ses règles ont duré 5 jours
- Suivis de 5 jours sans sécrétions
- Suivis de 3 jours avec des sécrétions
- Suivis de 1 jour sans sécrétions
- Suivi de 3 jours avec des sécrétions
- Suivis de 1 jour sans sécrétions

- ❑ Suivi de 3 jours avec sécrétions
- ❑ Suivis de 9 jours sans sécrétions

CAS 2

Florence et son mari sont très heureux de la méthode. Elle a pu identifier ses sécrétions. Elle a commence à vérifier ses sécrétions quelques jours après la fin de ses règles. Son mari lui rappelle de vérifier et de noter dans son Carnet chaque jour. Elle admet avoir eu des rapports sexuels le premier jour 'sec' après que ses sécrétions ont arrêté.

Son Carnet de la Cliente montre que :

- ❑ Ses règles ont commence le Lundi 23 Juin
- ❑ Elle a eu 4 jours de menstruation
- ❑ Suivis de 3 jours sans sécrétions
- ❑ Suivis de 12 jours avec des sécrétions
- ❑ Suivis de 9 jours sans sécrétions
- ❑ Suivis de 3 jours avec des menstruations

Case 1 : Cecilia		Case 2 : Mercedes	
Problème	Action	Problème	Action
Elle a oublie de noter son Carnet de la Cliente	Rappeler l'importance de noter dans le carnet chaque jour	A commence à vérifier quelques après la fin des règles	Insister sur le fait qu'elle doit commencer à vérifier si elle a des sécrétions immédiatement la fin de ses règles. Vérifier la séquence de ses sécrétions en regardant son carnet
Début tardif des sécrétions	Rappelez à la cliente que les sécrétions commencent généralement quelques jours après la fin des règles. Elle doit immédiatement et sans attendre	A eu des rapports sexuels le premier jour sec qui a suivi les jours avec des sécrétions	En utilisant une page du Carnet, réexpliquez quand la femme doit éviter des rapports sexuels pour éviter une grossesse. Même si elle n'a aucune sécrétion aujourd'hui, elle

	<p>commencer à vérifier si elle a des sécrétions.</p> <p>Discutez de quand et comment elle vérifie qu'elle a des sécrétions. Insistez sur le fait qu'au début, il est plus difficile de remarquer les sécrétions et qu'elle doit faire très attention en les touchant avec des doigts propres ou en regardant le papier toilette</p> <p>Examiner la séquence des sécrétions en regardant le Carnet d'utilisation</p>		<p>doit prendre en considération si elle en a eu hier.</p>
<p>Elle a marqué des O au milieu des X, indiquant qu'elle a eu des sécrétions intermittentes.</p>	<p>Rappelez-lui qu'une fois que les sécrétions commencent, elles durent plusieurs jours de suite et qu'il est improbable que cette observation est correcte.</p> <p>Déterminez de quelle manière la cliente vérifie ses sécrétions et lui donner le soutien approprié.</p>	<p>3 jours de menstruation à la fin de la page du carnet :</p>	<p>Rappelez-lui qu'elle doit commencer à noter sur une nouvelle page quand ses règles reviennent.</p>

□ AFFICHE H

Méthode des Deux Jours®
Liste de Vérification – Visite de Suivi

Cette liste de vérification aide l'enseignant à déterminer avec la femme, si la méthode convient toujours à la femme et au couple.

La Méthode des Deux Jours est toujours appropriée, si la femme a observé quotidiennement ses sécrétions et, avec son mari, a évité les rapports sexuels les jours féconds s'ils ne veulent pas concevoir.

Note à l'enseignant: Les réponses oui ou non s'appliquent aux questions numérotées et en caractères gras. L'enseignant peut utiliser les questions complémentaires pour avoir des renseignements à propos des éléments importants de chaque étape.

Femme

1 Est-ce qu'elle a pu prêter attention à ses sécrétions tous les jours ?

Demander :

- Combien de fois par jour faites-vous attention à vos sécrétions ?
- Que faites-vous pour vous rappeler de faire attention à vos sécrétions ?

2 Est-ce qu'elle a commencé à prêter attention à ses sécrétions immédiatement après l'arrêt de ses règles ? Est-ce que les sécrétions ont apparu quelques jours après ses règles ? (L'enseignant doit vérifier avec le Carnet de la Cliente)

Demander :

- Quand avez-vous commencé à prêter attention à vos sécrétions ?
- Combien de jours après la fin de vos règles vos sécrétions ont-elles commencé ?
- Où/est-ce que vous faites pour vérifier si vous avez des sécrétions ?

3 Une fois que ses sécrétions ont commencé, est-ce qu'elles ont duré plusieurs jours de suite ? (L'enseignant doit vérifier avec le Carnet de la Cliente)

4 Est-ce que ses sécrétions ont duré entre 5 et 14 jours ? (L'enseignant doit vérifier avec le Carnet de la Cliente)

Demander :

- Depuis que vous utilisez la méthode, avez-vous eu des sécrétions pendant moins de 5 jours de suite ?
- Depuis que vous utilisez la méthode, avez-vous eu des sécrétions pendant plus de 14 jours de suite ?

5 Est-ce que ses sécrétions sont saines ?

Demander :

- À quoi ressemblent vos sécrétions ?
- Avez-vous des sécrétions malodorantes ou des sécrétions avec des démangeaisons ou des douleurs ?

Allez au veno.

Identifier toute difficulté et apporter le soutien nécessaire.

Couple

6 Est-ce que le couple veut toujours éviter une grossesse en ce moment ?

7 Est-ce que le couple peut s'abstenir de rapports sexuels les jours où la femme peut concevoir ?

Demander :

- Comment est-ce que votre mari sait que vous êtes féconde ?
- Comment avez-vous géré les jours féconds ?
- Est-ce que vous avez eu des difficultés à vous abstenir de rapports sexuels ?

8 Est-ce que le couple ne court pas de risque de contracter des infections sexuellement transmissibles ou le VIH/SIDA ?

9 Est-ce que le couple est satisfait de la méthode? Souhaite-t-il continuer à l'utiliser ?

10 Est-ce que le couple est capable d'utiliser correctement le Carnet de la Cliente ? (L'enseignant doit vérifier avec le Carnet de la Cliente)

Demander :

- Est-ce qu'elle a pu marquer les symboles corrects sur le Carnet de la Cliente ?

Si la réponse à toutes les questions principales est OUI, la méthode convient toujours à la femme et au couple.

Si la réponse à l'une des questions principales est NON, identifier la difficulté et apporter le soutien nécessaire pour une utilisation correcte de la méthode.

Identifier toute difficulté et apporter le soutien nécessaire.

ACTIVITE 9 : Evaluation de l'atelier et cérémonie de clôture

Durée :

Objectifs : A la fin de cette activité, le facilitateur :

- Pourra évaluer la connaissance de la méthode chez les participants ainsi que leur capacité à expliquer /communiquer les concepts clés.
- Saura ce que les prestataires pensent de l'atelier et si celui-ci a bien atteint ses objectifs.

Matériaux :

- Test final
- Evaluation finale de l'atelier
- Certificats

Instructions:

1. Expliquez qu'à présent, vous allez évaluer leur compréhension des concepts clés et leur demander d'évaluer cet atelier. Distribuez le test et le formulaire d'évaluation finale.
2. Demandez aux participants de remplir individuellement le test ainsi que le formulaire d'évaluation finale dans les 15 minutes qui suivent. Expliquez que cette évaluation ne sera pas notée, mais que leurs réponses seront utilisées pour améliorer les futurs ateliers.
3. Une fois qu'ils ont terminé de remplir les évaluations, remerciez les participants pour avoir pris part à l'atelier et pour avoir rempli l'évaluation.
4. Terminez l'atelier en distribuant les certificats. On recommande qu'une personnalité reconnue présente les certificats et/ou fasse les remarques de clôture.

Explication de l'activité

Cette activité vise à évaluer la connaissance des participants à propos de la Méthode des Deux Jours ainsi que la méthode de counseling. Elle permet également de réunir des informations pour modifier et améliorer les futures formations. Il est important de reconnaître l'achèvement réussi de l'atelier et le rôle des participants qui sauront maintenant présenter un plus grand choix à leurs clientes en leur offrant une autre méthode naturelle.

Profession: _____

Date: _____

Centre de santé : _____

TEST - METHODE DES DEUX JOURS

Ville, pays

Instructions: Lire la question et choisir la ou les réponses correctes à votre avis.

Prière de lire toutes les options avant de choisir votre réponse.

- 1) Pour utiliser correctement la Méthode des Deux Jours :
 - a) La femme doit observer tous les jours si elle a des sécrétions et le marquer sur le Carnet de la Cliente
 - b) Les couples doivent s'abstenir de rapports sexuels lors des jours féconds
 - c) Les sécrétions de la femme doivent être saines
 - d) Choisi a, b, c

- 2) La femme qui utilise la Méthode des Deux Jours a une plus grande probabilité de concevoir :
 - a) Tous les jours
 - b) Quand elle a ses règles
 - c) Si elle a eu des sécrétions **aujourd'hui OU hier**
 - d) Seulement quand les sécrétions sont abondantes

- 3) Une grossesse est improbable :
 - a) Uniquement les jours où elle a ses règles
 - b) Si elle a ses règles ou si elle n'a pas eu de sécrétions **NI aujourd'hui NI hier**
 - c) Uniquement si elle n'a pas eu des sécrétions aujourd'hui.

- 4) Dans ce qui suit, qu'est-ce qui est une caractéristique de la Méthode des Deux Jours :
 - a) Puisqu'elle est naturelle, le mari et la femme s'abstiennent de rapports sexuels lors des jours féconds.
 - b) Une femme doit savoir exactement la date de ses dernières règles pour commencer à utiliser la méthode.
 - c) Elle demande qu'une femme fasse attention à ses sécrétions tous les jours pour savoir si elle se trouve à un jour fécond.
 - d) Choisir a et c

- 5) Une femme qui se trouve à la période de post-partum ou qui allaite peut utiliser la Méthode des Deux Jours :
 - a) A n'importe quel moment
 - b) Si elle a eu ses règles au moins à 4 reprises après la naissance du bébé
 - c) Dès qu'elle commence à avoir ses règles
 - d) Quand son bébé a 4 mois

- 6) Une femme qui a utilisé récemment la pilule peut utiliser la Méthode des Deux Jours :
 - a) A n'importe quel moment
 - b) Un mois après avoir arrêté l'utilisation de la pilule

- c) Après avoir arrêté la pilule et après avoir eu au moins une fois ses règles après l'avoir arrêtée.
- 7) Une femme qui a utilisé l'injection de 3 mois peut utiliser la Méthode des Deux Jours :
- Lorsqu'elle a à nouveau ses règles
 - Si 4 mois se sont écoulés depuis qu'elle a reçu sa dernière injection et si elle a eu ses règles après que ces 4 mois se sont écoulés
 - A n'importe quel moment
 - Si 3 mois se sont écoulés depuis qu'elle a reçu la dernière injection
- 8) Une femme qui utilise la Méthode des Deux Jours doit faire attention à ses sécrétions :
- Dès qu'elle se lève le matin
 - Au moins deux fois par jour dès midi
 - Uniquement avant de se coucher.
- 9) On recommande qu'une femme qui vient juste de commencer à utiliser la méthode:
- vérifie ses sécrétions seulement en les ressentant
 - Examine ses sécrétions à s'élever
 - Fait attention en les observant, en les touchant et en les ressentant
- 10) Sécrétions :
- Elles changent en quantité et en apparence au fil des jours
 - Une fois qu'elles commencent, elles continuent pendant plusieurs jours de suite
 - Ont toujours la même apparence et la même sensation
 - Choisi a et b
- 11) Quand la femme a ses règles
- Elle continue à noter sur la même feuille
 - Elle commence à noter sur une nouvelle feuille
 - Elle arrête de noter jusqu'à ce que ses sécrétions commencent
- 12) Que signifient les symboles suivants :
- _____
- _____
- X _____
- 13) Quand elle est utilisée correctement, la méthode est :
- 83%
 - 96%
 - 75%

EVALUATION DE LA FORMATION Méthode des Deux Jours

INSTRUCTIONS POUR REMPLIR LE FORMULAIRE :

Prière d'évaluer cet atelier. Sur une échelle de 1 à 4, avec 4 indiquant que vous êtes tout à fait d'accord et 1 indiquant que vous n'êtes pas d'accord du tout, noter chacun de ces thèmes. Votre opinion est très importante. Vos réponses resteront confidentielles et nous vous encourageons à répondre objectivement et honnêtement.

- 1) Les objectifs de la formation ont été atteints
- | | | | |
|----------------------|---|---|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pas d'accord du tout | | | Tout à fait d'accord |
- 2) Le temps accordé à la formation était suffisant
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 3) Le temps accordé à la discussion et aux questions était suffisant
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 4) Les outils de counseling fournis (Liste de vérification, Carnet de la Cliente, Carte aide-mémoire du prestataire) sont utiles
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 5) Les thèmes étaient présentés clairement :
- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Fondement scientifique de la méthode | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Critères de sélection | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Etapes de counseling | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sécrétions | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Comment déterminer la présence de sécrétions | 1 | 2 | 3 | 4 |
- 6) La démonstration des étapes du counseling était utile
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 7) Les exercices en groupe et paires étaient utiles
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|

