

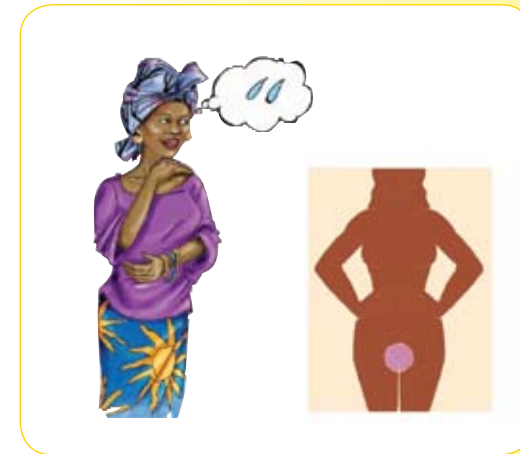
Méthode des Deux Jours[®]

**Carte aide-mémoire de
l'enseignant pour le counseling**

Méthode des Deux Jours

La Méthode des Deux Jours est une méthode naturelle de planification familiale. Elle est efficace à plus de 96% pour éviter une grossesse. Cela signifie que, lorsque la méthode est utilisée correctement, 4 femmes sur 100 peuvent concevoir dans une année.

Pour utiliser la méthode, une femme doit faire attention à ses sécrétions vaginales pour savoir si elle se trouve dans un jour fécond. Le corps d'une femme produit des sécrétions qu'elle peut voir et ressentir dans ses parties génitales les jours où elle est féconde. C'est ce qu'on appelle la Méthode des Deux Jours car c'est une méthode qui prend en considération le fait d'avoir des sécrétions **aujourd'hui OU hier**.



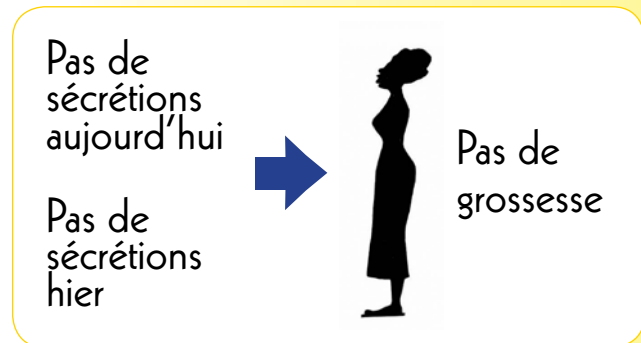
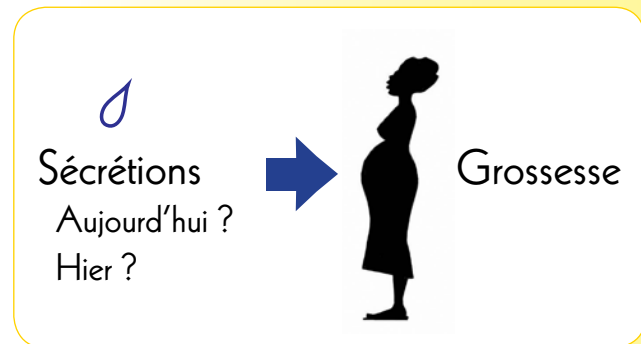
Quand une grossesse est-elle probable ?

Pour savoir si vous vous trouvez dans un jour fécond, faites attention à vos sécrétions tous les jours.

Si vous avez eu des sécrétions **aujourd'hui OU hier**, vous pouvez concevoir aujourd'hui. Il faut éviter les rapports sexuels si vous voulez éviter une grossesse.

Quand une grossesse est-elle peu probable ?

Aujourd'hui est un jour sans risque si vous avez vos règles ou si vous n'avez pas eu de sécrétions **NI aujourd'hui NI hier**.



Quand les sécrétions apparaissent-elles ?

- Après vos règles, vous pouvez avoir quelques jours sans sécrétions.
- Puis les sécrétions commencent à apparaître en très petites quantités. Au fil des jours, la quantité de sécrétions augmente.
- Plusieurs jours avec des sécrétions sont suivis de plusieurs jours sans sécrétions. Puis vos règles reviennent.
- Cela arrive tous les mois.

Une fois que les sécrétions commencent, elles continuent pendant plusieurs jours de suite.

A quoi ressemblent les sécrétions ?

- Les sécrétions ne sont pas toujours les mêmes. Au fil des jours, les sécrétions changent d'aspect (d'apparence) au regard et au toucher.
- Vu qu'elles apparaissent d'abord en petites quantités, vous devez bien faire attention pour les remarquer. Ensuite, la quantité de sécrétions augmente et on peut mieux les voir et les ressentir.

Bien qu'elles changent dans leur quantité ou leur aspect, **TOUTES** les sécrétions indiquent que vous pouvez concevoir. Pour éviter une grossesse, il ne faut pas avoir de rapports sexuels lorsque vous avez des sécrétions.

Exemple

Cycle menstruel



Après la fin de vos règles, vous pouvez avoir quelques jours sans sécrétions.

Puis les sécrétions commencent en très petites quantités. Vous devez bien faire attention pour les remarquer.

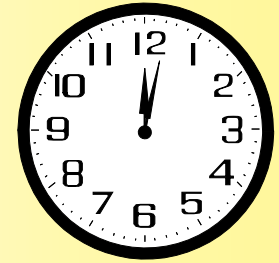
Au fil des jours, la quantité de sécrétions augmente et on peut mieux les voir et les ressentir.

Puis, la quantité de sécrétions diminue jusqu'à ce qu'elles disparaissent.

Puis, vos règles reviennent.

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

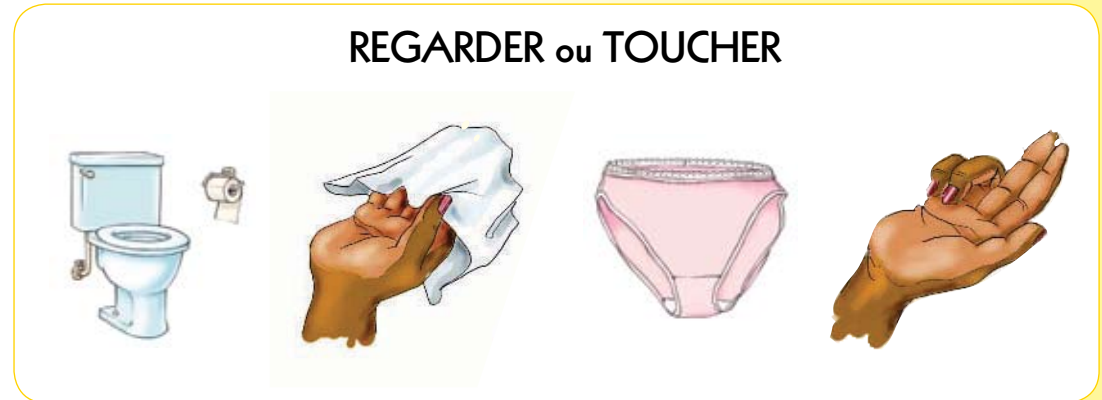
Comment puis-je savoir si j'ai des sécrétions ?



Vous pouvez savoir si vous avez des sécrétions en les **regardant**, en les **touchant** et en les **ressentant**. Faites attention à vos sécrétions plusieurs fois par jour, en commençant vers midi jusqu'au moment d'aller vous coucher.

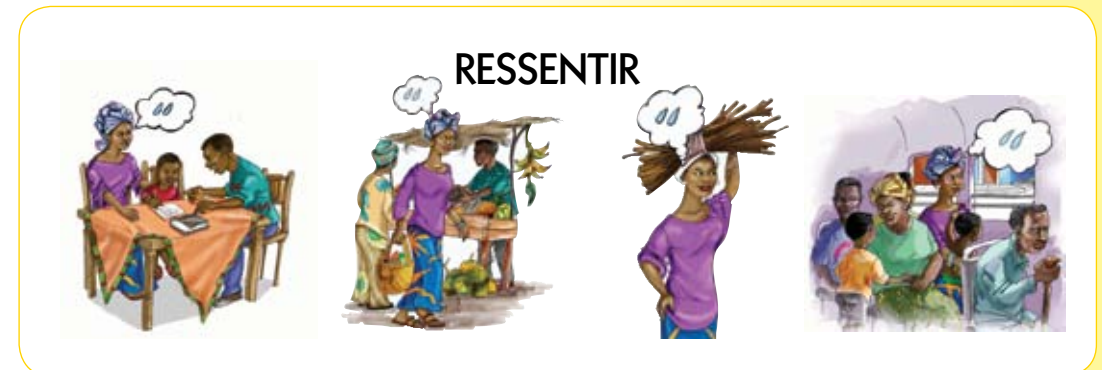
Vous pouvez les regarder ou les toucher lorsque vous allez aux toilettes.

- Vous pouvez regarder le papier toilette. Il faut vous essuyer avant d'uriner.
- Regardez s'il y a des traces sur votre sous-vêtement.
- Touchez vos parties génitales avec des doigts propres.



Vous pouvez également les ressentir si vous avez une sensation d'humidité dans les parties génitales.

Sans arrêter ce que vous êtes en train de faire, essayez de déterminer si vous avez une sensation d'humidité ou non. Essayez de ressentir les sécrétions au cours de vos activités quotidiennes pendant la journée.



Rappelez-vous qu'au début, les sécrétions apparaissent en très petites quantités. Il vaut mieux les regarder ou les toucher jusqu'à ce que vous ayez l'habitude de les ressentir.

Le Carnet de la Cliente

Le Carnet de la Cliente sert à noter vos sécrétions pour connaître vos jours féconds.

- Noter la date du début de vos règles.
- Chercher le jour de la semaine où vos règles ont débuté et commencez à noter ce jour-la.
- Marquer:
 - les jours où vous avez vos règles
 - les jours où vous n'avez pas de sécrétions
 - ✕ les jours où vous avez des sécrétions
- Déterminez si vous pouvez concevoir aujourd'hui en vous demandant, et en vérifiant avec votre Carnet de la Cliente, si vous avez eu des sécrétions aujourd'hui ou hier.

Une grossesse est probable si vous avez eu des sécrétions aujourd'hui ou hier. N'ayez pas de rapports sexuels aujourd'hui pour éviter une grossesse.

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.
- Lorsque vos règles reviennent, continuez à noter, en utilisant une nouvelle page.

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

Date du début de vos règles

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

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.

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	

Quand pouvez-vous concevoir ?

●	✕
○	✕
✕	✕
✕	○



Quand la grossesse est-elle peu probable ?

●	●
●	○
○	○
○	○



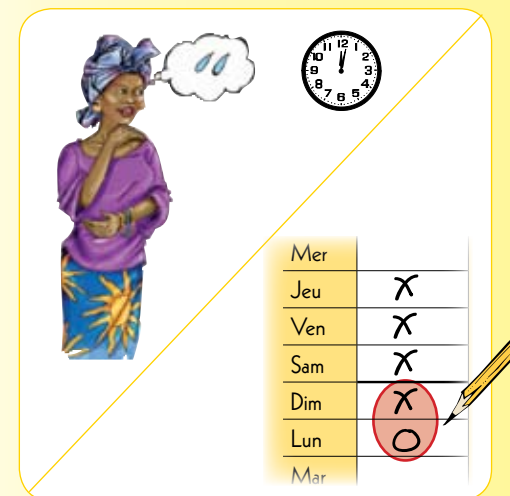
Lorsque vous avez vos règles à nouveau, continuez à noter sur une nouvelle page.

Passer à la feuille suivante 

Récapitulatif: Vérifier vos connaissances

Pour utiliser la méthode correctement, la femme doit faire les choses suivantes:

- 1 Faire attention à ses sécrétions en commençant vers midi en regardant, touchant ou ressentant.
- 2 Avant d'aller se coucher, se rappeler si elle a eu des sécrétions aujourd'hui et le marquer dans le carnet.
- 3 Regarder dans le carnet pour vérifier si elle a eu des sécrétions aujourd'hui **OU** hier.
- 4 Si elle a ses règles ou si elle n'a pas eu de sécrétions **NI aujourd'hui NI hier**, une grossesse est peu probable aujourd'hui.
- 5 Si elle a eu des sécrétions **aujourd'hui OU hier**, elle peut concevoir aujourd'hui. Pour éviter une grossesse, elle ne doit pas avoir de rapports sexuels aujourd'hui.



Quand doit-elle consulter l'enseignant ?

- Si elle a des difficultés à voir ou à ressentir ses sécrétions.
- Si elle a des difficultés à s'abstenir de rapports sexuels les jours féconds.
- Si elle a des sécrétions pendant moins de 5 jours de suite.
- Si elle a des sécrétions pendant plus de 14 jours de suite.
- Si ses règles n'ont pas commencé et elle pense qu'elle pourrait être enceinte.
- Si elle a besoin d'un nouveau Carnet de la Cliente.