

www.profa.ch



Formation à la méthode symptothermique

Une approche naturelle
pour bien connaître vos moments de fertilité

Elle vous permet de mieux connaître votre cycle et le fonctionnement de votre corps; elle est utilisable comme méthode de régulation des naissances ou pour favoriser la survenue d'une grossesse.

- Education sexuelle
- Consultation de santé sexuelle – planning familial
- Centre de compétences prévention VIH-IST
- Conseil en périnatalité
- Consultation de couple et de sexologie
- Centre LAVI

www.profa.ch



Des espaces de parole
pour mieux choisir

Cette méthode est basée sur l'observation simultanée de plusieurs critères corporels complémentaires : **la glaire cervicale** (produite par le col de l'utérus), **la température corporelle basale** et **le col utérin**. Grâce à ces observations, il est possible d'estimer les périodes fertiles et infertiles du cycle menstruel.

La mise en pratique de cette méthode demande une bonne motivation, de la rigueur, un mode de vie qui permet de mener les observations avec précision et régularité.

Dans ce sens, cette méthode est enseignée aux femmes de plus de 25 ans et de moins de 45-50 ans (période de périménopause).

Vous êtes intéressée ?

La formation dure 6 mois ; elle est dispensée par une médecin expérimentée à la méthode et formée à son enseignement.

L'enseignement inclut :

- le cycle féminin
- la connaissance de la fertilité masculine et féminine
- les principes de la méthode symptothermique
- les exercices pratiques d'interprétation des graphiques.

Un suivi individuel est assuré pendant l'apprentissage et proposé selon les besoins par la suite. Durant l'apprentissage, une méthode de contraception barrière (préservatif masculin ou féminin, diaphragme) ou un stérilet au cuivre doit être utilisé de manière continue.

Seule ou en couple. Certains couples souhaitent vivre ensemble cette expérience d'apprentissage. Le partenaire peut s'informer, participer activement à la démarche.

Prenez rendez-vous avec un·e conseiller/ère en santé sexuelle dans le centre Profa de votre région www.profa.ch. Vous pourrez faire le point sur les méthodes de contraception utilisées jusque là, clarifier vos besoins et vos motivations.

Vous serez informé·e·s sur la méthode et ses implications pratiques.

Vous connaîtrez le coût de cette formation. Ce premier entretien est gratuit.

www.profa.ch

Programme de la formation (individuelle ou en couple)

1^{er} rendez-vous (1 heure)

- définir les besoins de la femme et du couple
- faire le bilan des connaissances sur le cycle et la fertilité
- compléter les connaissances sur le cycle féminin, l'anatomie et la physiologie masculine et féminine
- comprendre les principes de la méthode symptothermique
- apprendre la transcription des observations sur un graphique

2^{ème} rendez-vous (1 heure, environ un mois plus tard)

- échanger sur les observations réalisées sur la base du graphique rempli durant le mois écoulé
- déterminer les périodes fertiles
- réaliser des exercices pratiques d'interprétation des graphiques
- répondre aux questions qui se présentent à ce stade de l'apprentissage

3^{ème} et 4^{ème} rendez-vous (1/2 h chacun)

- poursuivre l'analyse des graphiques
- répondre aux questions

5^{ème} rendez-vous (1 heure, en principe après une année de pratique)

- réaliser le bilan de la progression dans l'apprentissage de la méthode
- évaluer le degré de satisfaction de l'utilisation de la méthode
- envisager les améliorations possibles

Le rythme des entretiens est adapté à chaque situation. Entre les séances, il est possible de poser des questions à la médecin et de communiquer avec elle par e-mail.

Lieu de formation

Consultation de santé sexuelle - planning familial, rue de Lausanne 21, 1020 Renens (2 minutes à pied de la gare CFF).

Vous aimeriez en savoir plus ? Contactez-nous

Consultation de santé sexuelle – planning familial

Tél. 021/631 01 42

ou directement dans votre région, www.profa.ch

