

## 2.5. Contraception naturelle

### sensibilisation à la méthode symptothermique

#### PRÉSENTATION

- Les travailleurs et travailleuses de planning sont les premier-ère-s à constater l'évolution des modes de contraception. En effet, la demande d'information concernant les méthodes non-hormonales s'accroît, notamment auprès des jeunes générations.
- L'émancipation, le libre-arbitre et la souveraineté de la fertilité des personnes ayant besoin d'une contraception passant par la réappropriation de leurs connaissances, il est nécessaire que les plannings participent à consolider celles qui concernent leurs propres corps.
- Cette journée de formation donnée par Sensiplan visera à sensibiliser à la méthode symptothermique afin de permettre aux professionnel-le-s d'accompagner au mieux les demandes en ce sens. Cette méthode contraceptive présente une efficacité de 0,4 à 1,8 sur 100, et est adapté à tous les âges de la vie fertile, que l'on soit seule ou en couple.
- Cette méthode est basée sur l'observation de son cycle et de différents facteurs décisifs (température, glaire cervicale, col de l'utérus), permettant de déterminer les jours fertiles et infertiles.
- Attention, cette journée de sensibilisation ne délivre pas la certification de formateur-riche Sensiplan.



#### Objectifs

- Informer sur les origines et la philosophie de la méthode symptothermique
- Expliciter le fonctionnement de cette méthode
- Permettre aux participant-e-s d'informer et d'orienter les personnes en demande de contraception non hormonale vers des formateurs certifiés



#### Programme

- Historique des méthodes de contraception naturelles jusqu'à la méthode symptothermique (Sensiplan)
- Présentation/rappel du fonctionnement du cycle reproducteur féminin: modifications endocriniennes, physiologiques et psychologiques.
- Premières explications des observations symptothermiques face à ce constat.
- Chiffres de l'OMS sur l'efficacité théorique et pratique.
- Brainstorming sur les points forts et faibles de cette méthode
- Partage d'expérience de formateurs Sensiplan sur le «profil des utilisatrices»
- Présentation générale des règles d'interprétation symptothermique
- Temps de questions/réponses



## Méthodes

Il s'agit d'un apprentissage faisant appel à des connaissances théoriques mais aussi à la réflexion individuelle comme collective.



### Public professionnel visé

Travailleur-se-s de planning familial (accueillants, professionnel-le-s du corps médical, animateurs...)

*Attention, cette journée de sensibilisation ne délivre pas la certification de formateur-riche Sensiplan.*

*Elle est néanmoins un pré-requis afin de pouvoir assister à cette formation d'une année délivrée par SensiPlan.*



### Public bénéficiaire

Les personnes désirant s'informer ou utiliser une méthode contraceptive.



### Infos pratiques

**Formatrices:**

- Maud Le Voyer - Formatrice Sensiplan
- Anne de Vyver - Médecin généraliste sur Bruxelles, formatrice Sensiplan

**Date:** printemps 2021, à déterminer

**Horaires:** 9h30 à 16h30 (Accueil à 9h)

**Lieu:** Bruxelles – FLCPF, rue de la Tulipe 34 à 1050 Ixelles

**Inscription** en ligne sur  
<https://www.planningfamilial.net/formations/>

**Prix:** Membre FLCPF : 90 euros  
Non-membre FLCPF : 110 euros

**CODE 383**