

DIU AU CUIVRE OU SYMPTOTHERMIE ?

Comment faire ton choix ? LE QUIZZ



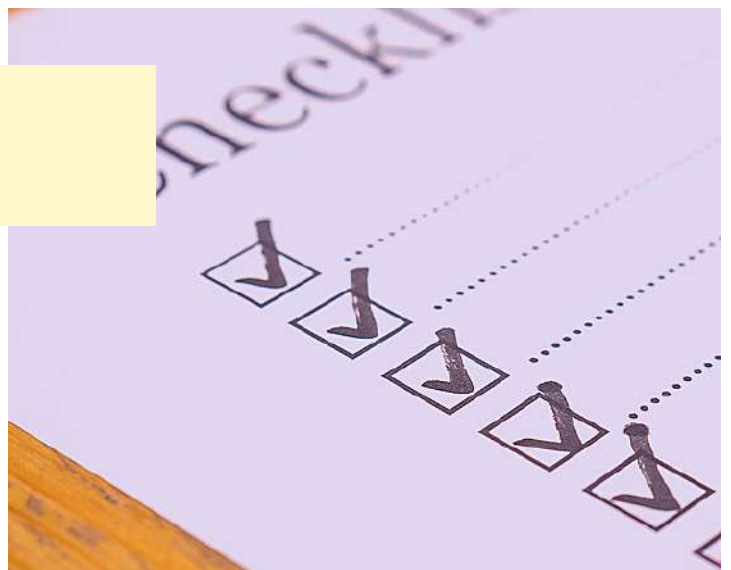
UN PDF LUDIQUE POUR T'ACCOMPAGNER

Nous ne sommes pas là pour te dire qu'une méthode est meilleure que l'autre. En terme de contraception aucune méthode ne peut être universelle.

Quelque soit la méthode que tu choisisses il est important de choisir celle qui te correspond. Et nous le précisons bien : à TOI ! Pas celle qui est à la mode, pas celle que ton compagnon de vie te recommande, pas celle que ton/ta gynéco/sage femme te recommande, pas celle que ta mère te recommande ni celle que tes copines te recommandent... Et ce petit quizz va t'y aider !

LET'S DO IT

Dans les deux catégories ci dessous, nous t'invitons à cocher les cases qui correspondent à ta manière de voir la contraception (tu peux imprimer ce document pour le remplir sur papier en le téléchargeant).



CATÉGORIE A

TOTAL A :

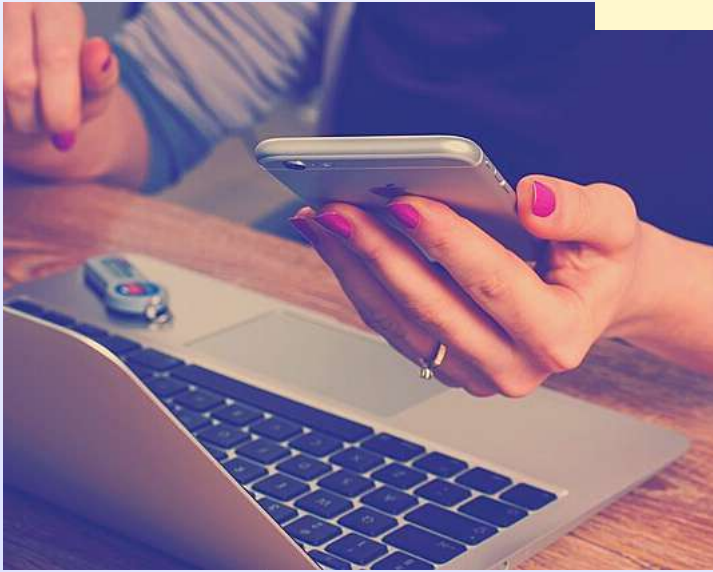
- Avec l'arrêt de la pilule mon plus grand besoin est de trouver une méthode de contraception qui n'engage pas + ma responsabilité que lorsque j'étais sous pilule contraceptive*
- Le fait de poser un corps étranger dans mon utérus ne me dérange pas*
- Hors pilule j'avais des menstruations peu abondantes*
- Je suis prête à endosser les potentielles complications liées à la pose du stérilet*
- Si mon partenaire ne s'investit pas davantage dans la gestion de la contraception de notre couple, ce n'est pas grave*
- Je n'ai aucune envie de tomber enceinte maintenant (et/ou jamais)*
- Je suis prête à supporter les potentielles douleurs liées à la pose du DIU*
- Je souhaite déléguer la gestion de ma fertilité à un corps étranger pour ne pas avoir à m'en occuper*

CATÉGORIE B

TOTAL B :

- Je me sens capable de prendre ma température tous les matins (au début)*
- Je ne souhaite plus endosser le rôle et la charge de la contraception seule*
- Je me sens capable de porter de l'attention à ma glaire cervicale, d'apprendre à la reconnaître, au fil des cycles*
- Je n'ai pas de problème particulier vis à vis du fait d'utiliser le préservatif lorsqu'il le faut*
- Avec l'arrêt de la pilule, mon plus grand besoin est de laisser à mon corps toute la liberté de s'exprimer naturellement et de faire de mon cycle menstruel mon allié contraceptif*
- Je me sens capable d'être à l'écoute de mon corps chaque jour pour identifier les différentes périodes de mon cycle*
- Je n'ai aucune envie de tomber enceinte maintenant (et/ou jamais)*

INTERPRÉTER LES RÉSULTATS



1 : tu as coché plus de cases dans la catégorie A que dans la catégorie B = ton choix semble se diriger vers la contraception avec *le stérilet au cuivre*

2 : tu as coché plus de cases dans la catégorie B que dans la catégorie A = ton choix semble se diriger vers *la contraception naturelle à indices combinés / la symptothermie.*



Tu remarqueras que ce petit quizz est aussi un moyen ludique d'amorcer la conversation avec ton partenaire et de l'impliquer dans le choix de la contraception qui concerne votre couple rappelons-le ! Attention, bien sûr que la décision finale te revient, il s'agit de TON corps. Cependant lorsque l'on est en couple, il est plutôt sain d'avoir le même avis concernant la contraception et de montrer que chacun doit être impliqué ! Ne serait-ce que pour avoir un soutien dans notre choix.

ÊTRE RESPONSABLE

Pourquoi avons-nous insisté sur l'affirmation suivante "Je n'ai aucune envie de tomber enceinte maintenant (et/ou jamais)" ?

Rappelons tout simplement qu'aucune méthode de contraception n'est fiable à 100%, pas même la pilule si aujourd'hui tu es encore sous pilule contraceptive ! C'est donc une discussion à évoquer avec ton partenaire, il faut être clair et lucide concernant les risques liés à la contraception quelle qu'elle soit.



→ Par ailleurs, si tu (ou ton partenaire) as un problème avec l'utilisation du préservatif, nous vous invitons à consulter [cet article](#) pour apprendre à le dédiaboliser et à écouter ce [court podcast](#).