

Et voilà, tu as toutes les cartes en main pour utiliser au mieux ton Décodeur, en espérant très fort qu'il remplisse ses promesses : éviter les embrouilles, bien sûr, mais aussi (*et surtout !*) communiquer en toute transparence, dans la légèreté et la complicité, sur tes fluctuations hormonales et leurs impacts sur ton corps et tes émotions.

S'il te reste des questions, n'hésite pas à nous écrire à [support@emancipees.com](mailto:support@emancipees.com), on se fera un plaisir de t'accompagner.

Et si tu ressens le besoin de te former en symptothermie, pour utiliser avec encore plus d'efficacité ce Décodeur, tu peux jeter un oeil à nos clubs :

## FERTILITY CLUB ÉMANCIPÉES



Le Fertility Club, pour les couples en désir de grossesse (pour apprendre la sympto mais aussi, plus globalement, préparer son corps à la grossesse et optimiser sa fertilité naturelle)

## SERENITY CLUB ÉMANCIPÉES



Le Serenity Club, pour se former à la symptothermie comme contraception, avec rigueur et fiabilité.

[www.emancipees.fr](http://www.emancipees.fr)

# Mode d'emploi du Décodeur

anti embrouille

Bienvenue dans **ton nouvel outil pour communiquer avec la ou les personnes qui ont la chance de partager ta vie, et leur permettre de décoder ton cycle** en un coup d'œil !

*PS : si tu es le ou la partenaire concerné, bravo de lire ce mode d'emploi, et bienvenue dans ce formidable monde du cycle et des hormones ! Cette notice s'adresse à la femme qui le remplira, mais tu es bien sûr invité à la parcourir toi aussi, pour savoir décrypter au mieux les infos qui te seront transmises via ce décodeur !*

L'idée, avec ce décodeur, est :

► **d'apporter des infos** à la fois sur ton cycle en cours, mais aussi d'anticiper à la louche le prochain (*histoire que ta moitié n'organise pas un week-end en amoureux surprise en plein pendant ton SPM 😊*).

► **de partager tes ressentis et besoins émotionnels**, pour éviter les incompréhensions et surfer au mieux ensemble sur ta cyclicité, avec ses hauts et ses (*éventuels*) bas.

► **d'indiquer plus précisément dans quelle phase de ton cycle tu es, d'un point de vue fertilité**. Pour ce dernier point, qui correspond au bas du décodeur (Sympto Timing), cela vise plutôt les femmes formées en symptothermie, et donc capable d'interpréter leurs périodes fertile et infertile.

## INSTALLATION

2 options : le décodeur **version aimantée** ou le décodeur **version cordelette**.

Les aimants : colle les deux bandes magnétiques à l'arrière du décodeur. Maintiens une pression pendant quelques secondes, puis positionne le décodeur sur ton frigo ou tout autre surface aimantée.

La cordelette : insère la cordelette dans les 2 trous du décodeur et accroche le où bon te semble !

## LES MAGNETS DU DÉCODEUR



## COMMENT UTILISER CHAQUE PARTIE

### CALENDRIER PRÉVISIONNEL

Le calendrier prévisionnel sert à visualiser ton cycle en cours et anticiper ses principales "échéances". On le confesse, cette approche est contraire à la symptothermie qui consiste à observer le cycle au jour le jour et à ne JAMAIS faire la moindre prédiction, car rien n'est moins prévisible que l'ovulation ! Néanmoins, dans un objectif de paix des ménages et de communication fluide, il nous a paru

important d'avoir cette vision prévisionnelle, qui reste bien sûr aléatoire et évolutive, mais fort utile malgré tout !


Deux mois sont affichés, le premier correspondant au mois en cours et le second au mois suivant. L'idée est de faire bouger les magnets au fil des jours.


*Exemple : on est au mois de mars, mes règles sont arrivées le 12. Je vais donc positionner le magnet "règles" sur le 12 mars. C'est le cycle en cours, et cet évènement ne bougera pas. Je sais que mes cycles durent habituellement 26 jours environ et que j'ovule en général vers le jour 13. Je vais donc positionner le magnet "ovulation" le 25 mars, et le magnet "règles suivantes" les 6 et 7 avril, car à la louche, mon ovulation et mes prochaines règles devraient arriver à ce moment-là (bien sûr, ça n'a pas valeur d'Evangile, et ça pourra bouger, notamment si j'ovule plus tôt ou plus tard, je pourrai déplacer le magnet "règles suivantes" en conséquence !).*


*Si j'ai souvent un SPM qui démarre 3 jours avant mes règles, je vais positionner le magnet "SPM" le 3 avril.*


*Et ensuite, chaque jour, je déplacerai le magnet "date du jour" à la bonne date, pour que la personne qui consultera ce décodeur puisse s'assurer qu'il est bien à jour (notamment s'agissant des parties suivantes, à savoir la Météo hormonale et le Bingo du jour !).*


En résumé, voici donc comment positionner chaque magnet :

 **Date du jour** : il va, comme son nom l'indique, bouger tous les jours, mais son objectif est de s'assurer que les infos inscrites dans le décodeur sont bien celles du jour, et pas de la veille (et donc obsolètes, les hormones d'une femme évoluant chaque jour !).

 **Date des règles** : il ne bouge plus et permet de repérer le début du cycle en cours, sachant que le 1er jour du cycle correspond au 1er jour de saignement rouge, franc et abondant (les éventuels *spottings* qui le précèdent sont la fin du cycle précédent, mais on ouvre un nouveau cycle lorsque les saignements nécessitent de porter une protection).

 **Ovulation probable** : il est positionné en fonction de la date de début du cycle, quand on sait à peu près à quel moment a lieu l'ovulation (ex : vers le jour 12, 14 ou 18 du cycle). Bien sûr ce n'est pas prévisible, c'est encore une fois une estimation qui pourra évoluer, mais qui a le mérite d'anticiper ce moment où qu'est l'ovulation !


 **Arrivée probable des prochaines règles** : c'est encore une anticipation, en fonction de la durée habituelle des cycles (le magnet pourra bien sûr bouger pour s'adapter à la réalité du cycle en cours).

 **SPM probable** : cela ne concerne pas toutes les femmes, mais pour celles qui en souffrent, l'idée est de positionner ce magnet juste avant les probables prochaines règles, pour se préparer au mieux à un éventuel syndrome prémenstruel (aka les jours du Dragon !).

Une fois le cycle en cours terminé, c'est-à-dire les règles arrivées, on repart de zéro, on positionne la date effective des nouvelles règles sur le calendrier "cycle en cours", comme jour 1 du cycle, et on refait son estimation pour la suite !

*NB : pour les cycles longs, dépassant 62 jours, on est absolument navrées qu'il n'y ait pas assez de place, vous pouvez vous passer de ce calendrier prévisionnel, ou positionner les magnets au jour le jour, quand l'ovulation arrive effectivement.*

## MÉTÉO HORMONALE


 Cette zone du décodeur est à modifier chaque jour, en positionnant les 3 flèches sur les 3 jauges correspondant, selon tes ressentis en termes d'énergie, d'humeur et de libido.

L'objectif est de visualiser facilement tes variations hormonales et de communiquer leurs impacts sur ces 3 paramètres à la (ou les) personne(s) qui partage(nt) ta vie.

Si le magnet "date du jour" du calendrier prévisionnel est bien positionné chaque matin, ta moitié saura que ta météo hormonale est à jour, et pourra s'y adapter en toute connaissance de cause !

Chaque jauge est évolutive, du plus bas (à gauche) au plus haut (à droite).

## BINGO DU JOUR

 Comme son nom l'indique, le bingo est un jeu où le participant (toi) marque des cases sur une grille avec des jetons, sauf que dans notre bingo, les numéros ne sont pas tirés au sort !

Le tirage n'est pas aléatoire, c'est toi qui pourra indiquer, chaque jour, la ou les grille(s) qui correspond(ent) à tes besoins du moment (ex : du repos, des câlins, de la solitude, de la fiesta, etc.).

Comme pour la météo hormonale, si le magnet "date du jour" est bien positionné dans le calendrier du haut, ton/ta partenaire saura que ton bingo est à jour, et quels sont les besoins que tu as exprimés pour cette journée.

Tu n'es pas obligée d'utiliser tous tes jetons, un peut suffire, mais on t'en a mis plus pour que tu puisses communiquer plusieurs besoins si nécessaire !!

## SYMPTO TIMING

Enfin, la bande en bas te permet de suivre ta fertilité selon les règles de la symptothermie, et de faire savoir à ton partenaire où tu es en termes de "chance" ou de "risque" de grossesse, selon votre objectif.

L'idée est de pouvoir communiquer subtilement sur la phase du cycle, sans trop de pression ou de gêne, afin que l'autre sache toujours si on est dans une période fertile ou infertile.

Pour cela, déplace chaque jour le magnet léopard pour indiquer si tu es :



- ▶ dans ta phase de règles
- ▶ dans ta période infertile pré ovulatoire, c'est-à-dire tant que la glaire n'a pas fait son apparition et qu'il n'y a donc pas de probabilité de grossesse
- ▶ dans ta phase fertile, c'est-à-dire lorsque tu as de la glaire qui monte en qualité, puis qui atteint un pic
- ▶ dans les jours de fermeture de cette phase fertile, en double contrôle, c'est-à-dire après ton pic de glaire et ta température haute, lorsque tu es en plein décompte des 3 jours permettant ensuite de refermer la fenêtre de fertilité (si ces notions ne sont pas claires pour toi, n'hésite pas à te former en symptothermie, cf. les QR codes ci-après)
- ▶ dans la période infertile post ovulatoire, c'est-à-dire après la fermeture de la période fertile en double contrôle avec la glaire et la température, quand il n'y a plus aucune probabilité de grossesse.