Transcription de l’entretien – Dunja J. Vulliemin

**En gras : Dunja Vulliemin, interviewer**

Normal : Participante interviewée

**1. Alors, est-ce que tu peux me raconter ce qui t’as amenée à utiliser une application de contraception ?**

1. Euh bon moi ça faisait longtemps que j’utilisais la pilule contraceptive depuis euh 13 ans quasiment, j’en ai [âge] donc ça fait quand même un bon nombre d’années. Après bah voilà c’est toutes les informations qu’on a reçues aussi sur l’inconvénient des traitements hormonaux et tout ça, je me suis dit que c’était gentiment le moment d’arrêter et le fait d’avoir une relation stable ça aide aussi pas mal

**2. Donc tu es dans une relation stable?**

2. oui

**3. ok, ok… (silence) et du coup c’est surtout pour des questions de santé –**

3. Plutôt pour des questions de santé ! … de bien-être et puis... un peu voilà... il y a pas... enfin quand on est dans une relation on a moins peur d’avoir un bébé…ou voilà il y a pas de problème de tomber enceinte enfin voilà.

**4. Hm. Du coup t’utilises une application sans contraception en plus.**

4. J’utilise Clue... Je pense que tu connais ?

**(acquiesce)**

J’utilise Clue depuis une année et demie maintenant. Et puis ça me suffit en fait j’ai jamais eu besoin d’avoir … enfin on complète avec d’autres contraceptifs naturels mais...

**5. Qu’est-ce que tu utilise d’autre comme contraceptifs naturels ?**

5. (Rire) Alors le préservatif pour les périodes de fertilité et puis sinon c’est, voilà, la méthode naturelle. (Rire retenu)

**6. Et hum... du coup tu dis aussi pour ton bien-être, c’est avec la pilule que tu te sentais pas bien.**

6. Alors il y a un espèce d’effet un peu placebo peut-être je sais pas hein, mais on entend beaucoup de choses sur les changements d’humeur et tout et on sait que le hormones ça change beaucoup le corps, enfin, les hormones finalement. Mais c’est rétroactivement en fait que j’ai réalisé que ça avait changé quand même mon bien-être parce que ça a changé mes humeurs, ça a changé ma libido, ça a changé ma peau, enfin un peu tout et je me sens vraiment beaucoup mieux.

**7. Ok… ouais...** (rire) **donc tu es satisfaite pour l’instant de ton utilisation**

7. [en même temps que la question] oui, oui.

**8. Et puis tu utilises quelles fonctionnalités sur l’application ? Je l’utilise pas moi-même, du coup –**

8. ouais. Ecoute, enfin, je sais pas si elles sont toutes pareilles les applications mais en tout cas la mienne elle a vraiment plein de... d’options, il y a la qualité des cheveux, il y a les options sur la peau, le poids, la satiété-la faim euh, ben la fertilité les règles, enfin voilà, prévisions. Mais ça prend vraiment en compte plein de choses.

**9. D’accord. (silence). Et donc tu utilises vraiment beaucoup** [ouais] **d’options.**

9. Ouais ! Parce que même si tu as fait un test de grossesse ça te dit que t’en as fait un, enfin voilà.

**[D’accord]**

Ça te prévoit un peu tout à l’avance donc c’est vraiment chouette. Même si tu as fait de l’activité physique et tout ça.

**10. Ok. Et du coup tu utilises la prédiction aussi.**

(Acquiesce)

**Ce que tu entres dedans…**

Ouais.

**Donc ça te sert pour…(silence) pour planifier quand tu as des rapports par exemple ?**

10. Ouais... ben exactement en fait. Puis aussi en fonction de mes humeurs il arrive à me dire ben vous arrivez dans la période prémenstruelle par exemple alors que moi j’y pensais pas forcément**.**

**Hm hm**

Du coup ouais. (silence) Ouais c’est vraiment la prévision.

**11. Ouais. (silence). Donc c’est. tu vas toi-même regarder ou c’est plutôt des alertes que t’utilises ?**

11. Ben moi je regarde plus trop ces temps c’est vrai mais c’est plutôt les alertes qu’on reçoit mais c’est un peu configuré finalement.

**Ok**

Après l’avantage c’est aussi que… Tu me demandais avant un peu les avantages je crois. Cest aussi que… (réfléchit)… c’est un contraceptif qu’on prend à deux si on veut parce que ça responsabilise aussi mon copain

**Hm hm**

Pis du coup bah en fait, c’est de la prévision et puis c’est aussi un moyen de s’impliquer en couple dans la contraception, alors que la pilule... d’autres choses…c’est plus la responsabilité des femmes (rire gêné).

**Ouais**

Donc là ça a vraiment un côté aussi partagé aussi.

**12. Donc lui il s’intéresse aussi. À –**

12. Ouais, ben il a mes données sur son téléphone ! On a l’application les deux pis du coup il regarde aussi. Des fois c’est lui qui me dit « Ah tu es de mauvaise humeur tu vas avoir tes règles ».

**(Rire) Ah d’accord**

Donc tu vois ça prévoit vraiment pas mal de choses quoi.

**13. Ok ouais. Donc hum. T’utilises ça aussi pour d’autres choses en fait?**

13. Non pas tellement…

**14. Pas particulièrement**

14. Non. A part par curiosité des fois mais... voilà. **[ok]** c’est vraiment que le contraceptif.

**15. Hm-hm. (silence) Et euh… qu’est-ce que tu as utilisé d’autre… enfin tu as déjà utilisé la pilule…**

15. La pilule, le préservatif au début. Et puis c’est tout.

**16. Donc toi ça te convient bien et tu es contente.**

16. Ouais. Je recommande ! (rire)

**17. [Rire] D’accord, tu l’as déjà fait ?**

17. Oui, j’ai une autre copine qui a arrêté quelque temps après moi aussi, justement parce que… bon elle elle est tombée enceinte.

**18. Ok. (silence) Volontairement ?**

18. Non non justement pas ! C’était positif pour eux mais ça marche pas non plus pour tout le monde ça demande quand même une certaine attention un certain contrôle, une bonne connaissance du cycle aussi.

**Hm hm**

C’est pas parce qu’on est en période de fertilité que ça veut forcément dire que qu’on va pas tomber enceinte parce qu’il faut compter quelques jours en avant enfin voilà. Il y a aussi pas mal d’anticipation là-dedans, des connaissances à avoir donc euh…

**Ouais**

Il faut bien se renseigner disons, pour se lancer.

**19. Donc toi tu t’es renseignée vraiment avant ?**

19. Ouais

**20. Pendant une longue période**

20. Hm-hm. Ouais et j’en ai discuté aussi avec ma gynécologue, qui m’a aussi un peu expliqué comment fonctionne un cycle. Au fait de faire attention à si tu as tes règles régulièrement ou pas, enfin il y a des femmes qui sont moins régulières que d’autres sans contraceptifs. Donc forcément c’est des choses auxquelles il faut faire attention.

**Ouais**

Ça change le calcul

**Hm-hm**

Donc du coup on peut avoir de mauvaises surprises.

**Ouais (sourire)**

Ou des bonnes

**21. Ou des bonnes**

(rire des 2)

**22. Donc du coup tu dis qu’il faut vraiment être régulière… enfin être rigoureuse, surtout.**

22. Hum, au début oui. Parce que si on commence et qu’on a toujours fait avec la pilule avant par exemple, bah c’est un autre rythme vraiment puis au début on a tout le temps peur donc on va tout le temps contrôler, enfin « est-ce que j’ai bien fait ? », « est-ce que j’ai bien compté ? ». Mais après on s’habitue, là ça fait je pense 6 mois ? 5 mois ? que j’ai pas touché l’application, parce que je connais aussi plus ou moins mon cycle. Après je vais jeter un œil comme ça vite fait mais… au début ça demande un peu plus d’énergie mais avec le temps on s’habitue. Puis aussi, l’autre côté positif c’est qu’on est vraiment… attentifs aux signaux de son corps. Donc moi quand je rentre dans ma période de fertilité je le sens… aussi… à mes humeurs, à… voilà à la température, enfin vraiment on le sent. C’est totalement différent. Donc c’est aussi un autre point positif c’est qu’on écoute un peu… (ne finit pas sa phrase)

**Ouais**

Enfin on connait mieux notre corps

**23. Hm-hm… Parce que tu le faisais pas spécialement avant…**

23. Non

**…avant d’apprendre...**

On se pose pas la question ! Enfin je sais pas pour les autres, en tout cas moi je me posais pas la question : « est-ce que je suis en fertilité ou pas ? » (rire)

**24. Ouais. (silence) et puis tu as parlé de température. Est-ce que tu prends aussi la température… euh…**

24. La température basale

**Hm-hm**

Alors ça peut m’arriver mais maintenant plus tellement. Enfin il y a plein d’autres signaux auxquels on fait attention.

**25. Hm-hm. [silence] Comme… lesquels ? Si ça te gêne pas.**

25. (rire) Pas de souci ! Bah c’est aussi je sais pas… La … la libido elle est différente quand on est fertile. Il y a des pertes qui sont différentes, enfin voilà. Il y a tout un tas de…. Enfin moi je suis quelqu’un qui a des ovaires aussi polykystiques donc je … ça me fait un peu plus mal à certaines périodes du mois. Enfin voilà. Il y a des choses auxquelles on fait plus attention maintenant qu’il y a plus de pilule pour inhiber tout ça.

**26. Ouais. C’est ce qui inhibait vraiment la douleur ?**

26. Ouais moi c’est à la base pour ça que j’ai commencé à prendre la pilule d’ailleurs, c’est parce que j’avais beaucoup de douleurs dues à ces kystes. Et puis je sais pas par quel mécanisme la pilule a pas mal atténué ces douleurs. C’est aussi pour ça que je l’ai prise pendant des années. (rire). Donc j’avais peur en arrêtant justement que ça revienne mais finalement ça a été. C’est même mieux qu’avant.

**27. D’accord, les douleurs ne sont pas revenues**

27. Ouais

**Ok**

Ben j’ai juste maintenant du coup je sens plus les douleurs quand euh... quand j’ovule par exemple.

**Hm-hm**

Parce que les ovaires travaillent un peu plus. Puis du coup si on a des kystes… C’est un peu plus douloureux.

**D’accord ouais**

Le travail de l’ovulation est un peu plus douloureuse, mais les règles elles ne sont plus... plus douloureuses comme avant.

**28. D’accord. Mais t’as quand même choisi d’arrêter… Le fait de plus ressentir ton corps ça t’a plus… enfin ça t’a plus motivée que vraiment inhiber les douleurs** (elle acquiesce à plusieurs reprises pendant que je parle)

28. Oui oui alors clairement. Au début c’était plutôt un test on s’est dit on va essayer quelques temps voir si ça nous convient ou pas et puis finalement ça nous a convenu donc on a même pas réfléchi à reprendre la pilule

**29. D’accord. Vous avez plus pensé –**

29. Non, c’était fini !

**30. Puis euh... enfin tu dis « nous » du coup euh ton copain ou ton partenaire il est... enfin ça lui convient aussi**

30. Ouais

**31. Enfin indirectement**

31. Oui, après les hommes sont un peu plus embêtés quand il faut les responsabiliser (rire des 2) mais non non alors c’était vraiment une décision prise à 2. C’est plutôt lui qui m’a encouragée à arrêter la pilule aussi. Après voilà il y a des périodes quand... enfin, là c’est des questions un peu intimes mais quand on a la pilule on se pose pas la question du préservatif ou des choses comme ça et maintenant bah des fois on doit y penser, et ça pour les hommes c’est peut-être un peu plus embêtant parce que c’est un réflexe, ça casse la spontanéité enfin, il y a d’autres inconvénients mais on fait tout à fait avec et puis c’est quelques temps par mois donc c’est pas…

**32. Tu penses que c’est un inconvénient pour lui ?**

32. Un inconvénient pour les deux peut-être. C’est vrai que des fois il faut penser à ça, enfin, mais bon ma foi ça fait partie du jeu.

**33. Donc, mais lui, enfin, tu as dit que c’était lui qui t’avait recommandé d’arrêter la pilule ?**

33. Pas recommandé mais il m’a vraiment encouragée, moi je voulais pas au début enfin je voulais mais j—sans le vouloir enfin j’en parlais mais c’est quand même une étape quand on a connu que ça, en fait. Donc il m’a vraiment encouragée, il s’est pas mal informé donc euh

**Ok**

Donc c’était vraiment une décision à deux.

**34. D’accord. Donc t’es aussi contente de ça j’imagine de pouvoir…**

34. Ouais ça change le dialogue quand même aussi dans un couple je trouve.

**35. Ok… comment ?**

35. Ben justement, le fait que, qu’il fasse attention qu’il prenne en compte des choses auxquelles peut-être, des garçons un peu moins informés prennent compte c’est pas forcément négatif hein mais c’set vrai que nous en tant que femmes on est un peu obligées de faire attention à tout ça, alors que les hommes c’est moins leur responsabilité et là d’un coup bah, on en parle « voilà c’est telle période du mois » il me demande « ah bah t’en es où ? ». C’est des choses qui sont vraiment là établies et puis il y a pas de tabou quand c’est les règles, c’est les règles, quand c’est préservatif c’est préservatif. Chacun a sa responsabilité !

**36. Tu trouves que c’est moins tabou du coup d’en parler avec lui.**

36. Pour certaines choses ouais.

**Ok**

Ben typiquement les règles, c’est quelque chose que les garçons trouvent un peu dégueu [rire], enfin un peu… un peu sale ou un truc comme ça ben maintenant ça fait partie à part entière de nos... de nos discussions non mais on sait qu’elles sont là on sait qu’on doit y faire attention.

**37. Ouais. Donc ça le responsa –**

37. Oui, oui oui.

**Ça l’a responsabilisé, selon toi, en tout cas pour les rapports…**

Ouais. Puis du coup à tous les niveaux. Il s’est aussi renseigné sur le cycle menstruel, sur les cycles féminins, c’est quelque chose qu’il faisait pas forcément avec d’autres copines, que les hommes en général ont pas tendance à faire.

**38. Donc en fait pour toi c’est important, ben pour toi mais aussi pour le partenaire, enfin pour toi c’est aussi important pour les hommes finalement.**

38. oui puis aussi, là on parle de contraception pour pas avoir d’enfant mais si on voulait avoir un enfant, ça l’impliquerait tout autant donc il y a pas de raison qu’il soit impliqué à une partie – quand on veut avoir un enfant – et qu’il soit pas impliqué dans la partie où il veut pas en avoir. Finalement c’est quand même une décision un peu commune et partagée donc dans les deux cas moi je trouve normal que le partenaire soit impliqué, à tous les stades

**Hm-hm**

Enfin je sais pas si tu vois ce que je veux dire ?

**Oui oui je vois tout à fait ouais.**

Silence

**Je regarde un peu… [en regardant le canevas]**

Pas de souci, fais, je sais que c’est pas facile

**39. En fait tu as dit que tu avais plusieurs symptômes qui ont changé entre le moment où tu utilisais la pilule et l’application, est-ce que tu es d’accord de me parler un peu des symptômes dont tu parles, qui ont changé ?**

39. Je sais plus ce que j’ai dit sur les symptômes je t’avoue…

**40. Tu as pas précisé en fait, tu as dit qu’il y avait plusieurs choses qui changeaient quand même entre quand tu prends la pilule et quand tu écoutes plus toi-même, enfin quand tu fais plus attention toi-même à ce qui change durant le cycle…**

40. Ouais, bah ce qui a changé c’est tout ce que je viens de dire finalement, c’est … ben le bien-être comme je l’ai dit, j’ai une peau différente, les cheveux différents enfin, c’est… au niveau symptomatique … vraiment au niveau contraceptif c’est plutôt ben comme j’ai dit c’est les … plutôt au niveau des règles que ça a pas mal changé. Au niveau des douleurs quand j’ai mes règles. J’ai mes… kystes… (silence). Puis sinon c’est un peu tout. C’est tout des choses que j’avais déjà… déjà dit.

**41. Ok. Puis hum. Pour toi, qu’est-ce qui est important en fait, enfin ça a l’air important au niveau de ta relation avec ton copain, au niveau ben, de l’implication des hommes dans la contraception finalement. Du coup pour toi c’est plus que juste un contraceptif.**

41. Oui, ben là c’est vraiment heu... c’est même plus un contraceptif en fait c’est… c’est une partie du couple, je sais pas comment expliquer. C’est… au même titre que la confiance, au même titre que le partage, c’est un partage en fait, qu’on devrait avoir je pense dans tous les couples. Mais après c’est une question aussi très personnelle. Enfin, tous les couples ne fonctionnent pas de la même façon. Mais c’est aussi, le… ce que je trouve bien c’est pas seulement par rapport au couple mais c’est par rapport au fait qu’on arrive à être plus facilement tourné vers soi, et puis justement, comme je disais, écouter ces signaux qu’on faisait pas forcément. Puis du coup ça s’applique à plein de choses de … à différents domaines, c’est pas qu’au niveau contraceptif mais, le fait de s’écouter, le fait d’être à l’écoute de nos besoins, de nos signaux corporels, enfin voilà. C’est des choses auxquelles on fait moins attention et… avec l’arrêt de la contraception hormonale, bah ça favorise aussi pas mal ça.

**42. Ouais. [silence]. Je vois ce que tu veux dire parce que je me pose les mêmes questions un peu.**

42. Ouais... ben si tu veux en discuter plus largement après !

**43. Non non… enfin j’ai pas… J’ai arrêté la pilule mais pas... enfin j’ai pas commencé vraiment à utiliser une application, enfin je savais pas comment… non plus.**

43. Si tu veux on peut en discuter ! Après c’est des questions un peu intimes et personnelles donc si tu veux pas il y a pas de souci.

**44. C’est gênant pour toi d’en parler ou pas particulièrement ?**

44. Non.

**D’accord…**

Pour toi ça joue ?

**45. Ah… euh moi c’est… enfin ça me gêne pas particulièrement c’est juste que je connais pas vraiment encore… quelles sont les informations à prendre en fait avant de se lancer seule. Là maintenant tu vas beaucoup discuter avec ta gynécologue ?**

45. Non j’en ai discuté une fois mais c’est une idée que j’avais depuis longtemps hein d’arrêter la pilule. Hum. J’en ai discuté une fois pendant mon contrôle annuel. Et puis elle m’avait dit que c’était risqué elle m’a pas forcément encouragée non plus hein ! Mais je lui quand même demandé des informations, et puis comment il fallait calculer et tout, elle m’a un peu expliqué après c’est beaucoup d’informations personnelles, de documentation, de comment on fait les calculs,… Parce qu’en théorie c’est très facile : on fait le premier jour des règles, + 14 jours et puis théoriquement ça donne le jour de l’ovulation, mais ça marche pas toujours comme ça ! Parce que des fois on a des cycles plus courts, enfin, moi j’ai quelqu’un par exemple avec la météo, mes cycles sont plus ou moins longs : s’il fait chaud j’ai des cycles un peu plus courts, s’il fait froid j’ai des cycles un peu plus longs.

**Ok**

C’est con hein, mais, voilà, je sais maintenant que c’est comme ça. Avant je faisais pas attention par exemple.

**Hm-hm, ok !**

Du coup ben voilà c’est des choses auxquelles une gynécologue même si elle t’explique elle peut pas forcément te donner les informations précises, parce qu’il y a que toi qui peux le vivre, quoi.

**Hm-hm, ouais.**

Donc heu... c’est vraiment important de s’informer et puis pas penser que c’est bizarre parce que c’est différent.

**46. Hm-hm… et du coup quand tu as des irrégularités entre guillemets, qu’est-ce que ça implique pour toi ?**

46. [rire] les premiers temps j’avais… c’est toujours dans ce moment-là où on a peur justement on se dit « mince je suis enceinte, j’ai toujours pas eu mes règles alors que je devrais les avoir » et tout. [silence et réfléchit] donc c’était un peu ça la plus grande crainte. Mais heu… c’est assez vite passé, je fais moins de tests de grossesse depuis que j’ai arrêté la pilule que quand je la prenais, tu vois.

**Ouais.**

Finalement c’est assez paradoxal ! Donc heu, c’est quelque chose qui passe assez vite. Puis c’est vraiment là qu’on apprend à faire confiance à son corps aussi.

**47. Hm-hm. (silence). Parce que tu avais souvent des craintes justement, de tomber enceinte ?**

47. Ouais. Enfin je voulais pas tomber enceinte pendant mes études, ça c’était hors de question pour moi. Après si c’était arrivé je sais pas comment j’aurais réagi, mais … là du coup c’était pas du tout d’actualité, mon copain était aux études aussi, donc hum… ouais je contrôlais quand même assez régulièrement.

**Ouais.**

Mais maintenant là je pense que ça doit faire… ouais, une année que j’ai pas fait de test quasiment.

**Ok ouais.**

Ça a bien changé la fréquence disons.

**48. Parce que maintenant quand tu vois qu’il y a un jour où tu as pas… quand tu aurais dû avoir tes règles et selon le nombre de jour « normal » et que tu les as pas, tu te dis heu, que ça peut être par exemple la météo ou…**

48. ouais !

**49. Des choses que tu as remarquées avant.**

49. Ouais exactement ! Ou le stress. Ou n’importe hein, si tu as fait plus de sport que d’habitude. Là je me dis maintenant ben, « on attend quelques jours et on verra ». [silence] je me dis pas « mince, là je suis au 25ème jour, c’est pas normal » enfin…

**50. Ouais. Tu sais combien de jours à peu près de différence tu peux avoir normalement.**

50. Hm je dirais... oui, plus ou moins 3 jours à peu près, sur un cycle de 27 jours. Donc ça va.

**51. Du coup si tu les as pas le jour-même, 3 jours après, 2 jours après tu te dis…**

51. Ou si après une semaine il y a toujours rien là je me poserai quand même des questions mais c’est pas encore arrivé. Donc ouais je laisse quand même 3-4 jours passer et en général ça finit par venir. Du coup c’est plutôt d’habitude.

**52. Ouais. Puis tu as dit que ta gynécologue elle t’avais pas spécialement recommandé ça. C’était en rapport avec les grossesses ?**

52. Ouais par rapport aux grossesses, après je sais pas si elle avait pas envie non plus de s’embêter avec ça, parce qu’elle avait peur que je l’appelle tout le temps pour avoir des informations enfin je sais pas quelles étaient ses motivations, mais bon c’était pas une gynécologue forcément compétente non plus. Donc j’ai aussi changé de gynécologue, en même temps (rire). Et puis le nouveau gynécologue que j’ai maintenant il m’a encouragée justement à pas recommencer la pilule, aussi pour d’autre facteurs hein, le surpoids, à l’époque j’étais fumeuse enfin voilà, il y a plein de choses aussi qui sont pas recommandées pour les femmes qui prennent la pilule donc c’était un peu une bonne chose que j’aies arrêté pour ma santé. Donc lui il m’a plutôt encouragé à être naturelle et puis pas prendre. Et c’est vrai que ma gynécologue elle était pas… pas encourageante mais pour quelles motivations ? Je sais pas.

**53. Ok. Et tu trouvais ça important, enfin… pour ta santé mais est-ce que tu penses que c’est seulement pour ça qu’il peut y avoir des divergences… enfin c’était quoi ton impression en fait ?**

53. Par rapport à ma gynécologue ?

**54. oui, pourquoi est-ce que tu penses qu’elle était réticente ?**

54. Ben je pense qu’elle a dû se dire, c’est aussi un peu la mode maintenant de vouloir arrêter la pilule et puis elle a dû se dire « han encore une petite jeunette qui veut passer à la méthode naturelle mais ça va pas marcher » puis d’ailleurs j’ai eu un peu les mêmes réflexions de mon entourage aussi, ou j’ai un ami médecin qui m’a dit « mais tu verras dans 3 mois tu seras enceinte ».

**Hm-hm**

Tu vois c’est un peu pris comme quelque chose qu’on fait parce que c’est la mode, et puis que finalement il y a pas vraiment d’informations derrière. Mais il y a surement des filles qui font ça à part ça, juste parce que c’est bien et puis heu, puis elles ont entendu ça et c’est dans l’ère du temps mais elles se renseignent pas bien et puis du coup ben, comme ma copine qui est tombée enceinte [rire] parce qu’elle avait fait les mauvais calculs donc …

**55. Ok elle avait pas été chercher plus d’informations…**

55. C’est ça, elle restait fidèle à son calendrier mais le calendrier fait pas tout le travail c’est aussi nous hein, on va être bah réceptifs à, bah comme je disais les signaux.

**56. Hm hm. (silence) puis tu penses que c’est quoi qui fait la différence… enfin tu penses qu’elle a pas vu ou c’est plutôt –**

56. Moi je pense c’est justement que c’était pas mal d’ignorance j’ai envie de dire mais c’est pas négatif, c’est juste dans le sens où ça a l’air facile en théorie, et puis on a tous eu le cours de Biologie avec monsieur Lavenex [rire], avec la partie sur la fécondité et tout ça enfin je sais pas si c’était terminé mais voilà, même là en théorie on sait comment calculer on sait comment ça marche et tout mais voilà, ça reste en théorie. Et peut-être que si on se renseigne pas comme il faut avant de prendre cette décision, bah… voilà ce qu’il peut arriver

**57. Ouais. Et toi tu as confiance en ces signaux-là.**

57. Ouais. Ouais. Et là honnêtement c’est pas grave… enfin au bout d’un moment on apprend aussi à lâcher prise par rapport à ça enfin ça dépend aussi beaucoup du contexte, on ferait pas ça si on était avec quelqu’un avec qui on est pas stable, enfin voilà maintenant … j’y pense moins aussi.

**Hm-hm**

Donc euh… (silence) Ouais ça nous apprend à lâcher prise et faire confiance

**58. Ouais. Et euh… Je sais plus ce que je voulais dire. (rire)(silence) Tu disais qu’il y en a qui ont pas confiance en cette utilisation-là, enfin, en cette façon de faire en fait.**

58. Hm hm

**59. Ils pensent qu’il y a plus de risques avec l’application ou bien… avec euh… est-ce que t’appelles ça symptothermie ? où comment t’appelles …**

59. Le fait de faire avec le calendrier tu dis ?

**60. Hm-hm, enfin je sais pas si tu donnes un nom en fait.**

60. Non. Moi j’appelle ça la méthode naturelle, maintenant je sais que la symptothermie c’est un peu différent

**Ouais justement je…**

Ouais c’est pas mal, c’est même pas mal différent il y a même des cours qui sont donnés en fait pour la symptothermie. Je sais pas si tu t’es un peu renseignée là-dessus? Mais il parait que c’est pas mal du tout, mais c’est vraiment précis par contre, c’est la température basale, c’est, enfin voilà tu sais il y a des calculs tu dois faire, tu dois apprendre à interpréter tes graphiques et tout ça. Enfin, c’est du boulot. Tandis que là c’est vraiment quelque chose de vraiment de, d’intuitif. C’est ça la différence je pense.

**61. Hm-hm. Et puis… tu penses que s’ils ont pas confiance en ces méthodes-là c’est pourquoi ?**

61. [réfléchit] Ben parce qu’on a facilement des exemples de personnes qui ont fait toutes les méthodes et qui sont tombées enceintes avec toutes les méthodes et puis du coup on se dit que si des personnes sont tombées enceintes avec la pilule parce que des fois tu peux oublier la pilule 1 jour, c’est le mauvais jour et puis tu tombes enceinte enfin voilà. Donc ça peut arriver tu te dis ben qu’avec la méthode naturelle ce sera encore pire. Franchement c’est quand même un peu cette craint que ça marche pas, mais ça rejoint toujours un peu l’idée qu’on connait pas bien notre cycle aussi. Parce que finalement c’est le même calcul, si tu tombes sous pilule, parce que tu l’as oubliée le mauvais jour, ben c’est aussi que t’étais dans une période où t’étais fertile. Donc c’est la même chose si tu prends plus la pilule, enfin tu vois ce que je veux dire ?

**Ouais, ouais.**

C’est que finalement je pense que c’est vraiment le … aller chercher l’information qui parait un peu peut-être compliqué je peux comprendre. C’est quand même très confortable de prendre la pilule, d’avoir un patch ou un stérilet ou je sais pas, n’importe quoi d’autre, là on sort un peu de sa zone de confort en allant chercher des informations

**62. Tu es plus responsable en fait**

62. oui

**63. Quand tu regardes tes symptômes plutôt qu’en prenant une pilule…**

63. Ouais, ouais… Puis je trouve justement c’était un peu l’idée que je disais aussi avant, c’est qu’on nous apprend pas assez à nous faire confiance, à nos signaux internes. Et ben là c’est aussi une manière je trouve de nous responsabiliser et puis de nous apprendre à faire cet exercice là… et puis justement je pense aussi c’est ça qui fait peur quand on parler d’arrêter la pilule, c’est un peu comme se jeter dans le vide sans filet, alors qu’on a un filet qui est merveilleux c’est notre corps, enfin il sait très bien comment se comporter

**64. Hm-hm. Ouais. (silence) Donc, je vais juste regarder quand même le temps… Donc je vais résumer un peu ce que tu m’as dit comme ça je suis sûre que j’ai compris en fait ce que tu m’as dit. Donc pour toi, tu as arrêté la pilule pour… surtout pour ta santé parce que tu avais un peu des craintes par rapport à la pilule, à ses effets secondaires dont on t’a parlé souvent. En plus tu avais un copain qui te soutenait, du coup ça a été agréable pour toi en tout cas, tu t’es sentie soutenue, si je me trompe pas. Et ça l’a aussi responsabilisé lui, ce que tu as l’air de trouver être un aspect positif. Et puis aussi ben maintenant tu fais plus attention à comment tu te sens, enfin pour toi tu es plus responsable vraiment de… plus capable de gérer ton cycle et puis tu es même prête à parfois avoir des douleurs un peu en plus quand tu ovules parce que, parce que justement tu te sens plus libre ? Si je me trompe pas.**

64. (J’attendais son acquiescement après chaque phrase, ce qu’elle a fait) Ouais, hm-hm, puis et ben comme toujours ce côté où ça se fait à deux.

**65. Hm-hm… qu’est-ce qui est important pour toi à retenir ?**

65. Mais en fait je crois que tous ces points finalement sont importants mais c’est vrai que pour moi le côté vraiment fort et qui ressort, peut-être parce que c’est une relation qui fonctionne comme ça je sais pas, c’est vraiment ce côté où on le fait à deux. Ça parait tout con mais voilà c’est… ouais pour moi c’est vraiment ça qui fait la différence avec d’autres contraceptifs

**66. Parce que ça te met plus en confiance –**

66. oui, ça me met plus en confiance et ça rassure aussi le partenaire tu vois, ça l’informe, plus tard si on veut un bébé aussi il sait comment on doit, enfin, tout le monde sait comment on fait les bébés (rire) mais comment, disons, comment on doit inverser le calendrier tu vois je veux dire plutôt que de faire attention à telle période on sait que si on veut faire des enfants il faudra faire un petit peu différemment, mais, au moins, on aura les bonnes connaissances, les deux. Puis ce sera pas juste à moi de lui dire ben « maintenant il faut qu’on essaie » tu vois. De faire un enfant. Ce sera vraiment une démarche à deux. Donc c’est aussi sur du long terme c’est que, maintenant il est impliqué mais ça lui permettra d’être plus facilement impliqué plus tard si on veut des enfants, si on veut… enfin voilà, arrêter de se protéger euh après avoir fait un enfant enfin voilà.

**67. Donc ouais en fait ça l’a vraiment informé, pour toi c’est vraiment des informations en plus, c’est vraiment quelque chose qui t’a permis d’avoir cette relation-là.**

67. Ouais. Ouais. Mais je pense que ça fonctionne différemment selon les couples aussi. Je pense pas que ça va avoir le même effet sur tous les couples, et heureusement ! (rire) Mais, voilà, c’est pour nous c’était le gros plus, c’était ça.

**68. Ok ouais. Enfin merci beaucoup pour tes réponses !**

68. Mais je t’en prie !