

Décision possible 1

Chaque mois, je note la date du début de mes règles sur un carnet. Ça devrait m'aider à prévoir leur arrivée et à mieux me préparer. Cela me permettra aussi de repérer un éventuel retard.

Conséquence possible 1

Depuis que je tiens un calendrier de mes règles, je connais mieux mon cycle et il m'est plus facile d'anticiper l'arrivée de mes règles. Mais elles sont irrégulières, alors cette méthode n'est pas toujours efficace... je ne me sens pas tranquille.