



LA CONTRACEPTION

SÉQUENCE
1/1

La contraception comporte 1 séquence

✓ Durée : 60 minutes

📍 Lieu : salle conviviale



PUBLIC : 12-14 ANS

Connaître son corps ; avoir participé à la séquence sur les organes génitaux



ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

Prérequis :

› Avoir pris connaissance de la fiche, maîtriser les différents moyens de contraception de la fiche support, fabriquer l'outil du CRIPS.



SUPPORT.S ET MATÉRIEL

› Planche d'images et silhouette de l'outil du CRIPS, tableau "choisirsacontraception.fr"

› Paperboard, patafix, tableau vierge

Eventuellement, constituer une boîte contenant tous les modes de contraception afin que les jeunes puissent les voir et les toucher.



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Donner une définition de la contraception
- › Connaître les différents moyens de contraception.
- › Savoir que l'efficacité et le fonctionnement n'est pas le même pour tous les moyens de contraception existants.
- › Connaître les moyens de contraception permettant une protection contre les IST.
- › Apporter des éléments d'information sur l'utilisation de chaque moyen de contraception et sur la manière de se les procurer.
- › CPS : Avoir conscience de soi
- › CPS : Etre habile dans les relations interpersonnelles

RESSOURCES

- › [Les différentes méthodes contraceptives - Choisirsacontraception.fr](http://choisirsacontraception.fr)
- › [Tableau comparatif des moyens de contraception](#)
- › [La pilule contraceptive](#)
- › [L'anneau vaginal](#)
- › [Le patch](#)
- › [Le préservatif féminin](#)
- › [Le préservatif masculin](#)
- › [L'implant](#)
- › [La palette contraceptive](#) - CRIPS Ce jeu propose au participant de s'informer sur les différents moyens de contraception et de réfléchir sur leurs avantages et leurs inconvénients.
- › [Contraception](#). ZANZU

ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler de contraception et plus précisément quels moyens de contraception peuvent être utilisés et comment on peut se les procurer.



LA CONTRACEPTION

SÉQUENCE
1/1

La contraception comporte 1 séquence

ÉTAPE 01



OBJECTIFS

› Déterminer ce que le groupe connaît de la contraception



CONSIGNES

L'animateur-riche va interroger le groupe pour savoir où en est le groupe en termes de connaissance sur la contraception.



QUESTIONS

Demandez au groupe :

- › Savez-vous à quoi sert une contraception ?
- › Quels sont les moyens de contraception existants ?

L'animateur-riche note toutes les réponses sur le paperboard

Terminer cette première étape en donnant une définition de la contraception et en listant les différents moyens de contraception énoncés par le groupe. La liste des moyens de contraception pourra également être complétée. Vous pouvez appuyez sur les photos pour illustrer les propos.

MESSAGE

La contraception ne compromet pas les grossesses futures, le corps reprend ses fonctions de reproduction à l'arrêt de la contraception.

ÉTAPE 02



OBJECTIFS

› Présenter un par un, les différents moyens de contraception. Pour chacun, expliquer leur fonctionnement, leur utilisation et les modalités d'obtention.

› Connaître l'existence de la contraception d'urgence (cette dernière est détaillée dans la séquence spécifique sur la pilule).

› Aborder la notion d'efficacité des différents moyens de contraception ainsi que les notions d'IST



CONSIGNES

Pour chaque moyen de contraception, demander aux adolescents ce qu'ils savent de ce moyen de contraception : son fonctionnement, son utilisation, de quoi il protège, éventuellement compléter leur propos en vous aidant de la fiche jointe.

L'objectif n'étant pas de faire un catalogue exhaustif des moyens de contraception existant mais de transmettre des connaissances sur les principaux moyens de contraception utilisés par les adolescents et surtout de permettre un dialogue entre jeunes pour parler et s'approprier les mots qui concernent cette thématique, afin de lever les tabous.



QUESTIONS

En repartant de la liste des moyens de contraception que nous venons de voir, pouvez-vous me dire pour chacun :

- › Comment s'utilise-t-il ?
- › Comment fonctionne-t-il ?
- › De quoi protège-t-il ?

MESSAGE

La contraception, pour être efficace et bien acceptée par l'ado, doit être choisie en fonction de son tempérament, du rythme de vie, et des représentations personnelles.

La contraception est gratuite pour les mineures dans tous les centres de planification. Choisissez celle qui te convient le mieux !



LA CONTRACEPTION

SÉQUENCE
1/1

La contraception comporte 1 séquence

Résumer les informations données lors de la séance en demandant aux adolescents en collectif de remplir le tableau (cf tableau vierge, document annexe)

Reprendre les échanges avec les participants, en leur demandant :

- › Quel est le contraceptif qui vous paraît le plus approprié, en fonction de ce que je viens de vous expliquer ?
- › Pourquoi ?

ÉTAPE 03



OBJECTIFS

- › Connaître les lieux et les personnes ressources de proximité



CONSIGNES

L'animateur-riche va à présent aborder les relais et les ressources que peuvent mobiliser les adolescent-e-s au sujet de la contraception.



QUESTIONS

Selon vous :

- avec qui est-il possible de parler de contraception ?
- Vers qui peuvent-ils se tourner s'ils ont besoin d'informations ou un problème. (Permet à l'ado de repérer qui est soutenant sur cette thématique)

L'animateur-riche liste les personnes ou structures ressources proposées par le groupe.

Indiquer aux participant-e-s les différents moyens de compléter leurs connaissances ou de se renseigner sur la contraception en leur donnant les références de lieu d'information et de sites internet relatifs à la contraception (cf. annuaire site et partenaires sur le territoire).

Rappeler que les professionnels de santé (médecins généralistes, gynécologues, infirmières, sage-femme) peuvent répondre à leurs questions sur la contraception et les aider à choisir le moyen de contraception qui leur convient le mieux. L'examen gynécologique n'est pas nécessaire lors de la première consultation, sauf symptômes ou antécédents le justifiant.

MESSAGE

Repérer les lieux ressources au plus près de la structure, ou proche du domicile, ou proche du lieu de stage, travail, scolarité.



LA CONTRACEPTION

SÉQUENCE
1/1

La contraception comporte 1 séquence

ETAPE 04 : FACULTATIF



OBJECTIFS

- › stabiliser les connaissances sur la contraception
- › favoriser l'expression des participant·e·s sur le sujet



CONSIGNES

En fonction de la durée de l'animation et des échanges avec le groupe, proposer un quizz sur la contraception en reprenant les notions apportées lors de l'étape 2 et reprises dans les notions clés à aborder.

Vous pouvez l'animer de différentes façons :

- › En équipe ou en individuel.
- › Outil pour lancer un débat ou pour gagner des points avec les réponses justes.



QUESTIONS

Je vous propose un quizz. Je vais poser les questions et vous devez y répondre.

QUIZZ : question réponse et débat

A partir de quel âge la contraception est-elle autorisée ?

REPONSE : dès que je suis prête à avoir une sexualité et que je suis réglée.

Les garçons sont-ils acceptés dans les centres de planification ?

REPONSE : oui la contraception concerne le couple et pas seulement la femme.

Quand on va au centre de planification est-ce que la gynécologue fait un examen gynécologique ?

REPONSE : Non pas nécessairement pour prescrire la contraception. Seulement dans le cas de douleurs, brulures démangeaisons.

En France, comment ça se passait du temps où la contraception n'existait pas ?

REPONSE : Les femmes subissaient des grossesses non désirées à répétitions ce qui mettait leur santé en danger.

A votre avis comment vivaient leur sexualité les femmes d'avant ?

REPONSE : Rappeler que le regard sur la sexualité des femmes était très jugé, désapprouvé. Les grossesses avant le mariage étaient vécues comme un drame, une honte.

Aujourd'hui, qu'est-ce que change la contraception pour les femmes ?

REPONSE : Elles sont libres de choisir le moment de vivre leur sexualité, en toute sécurité, elles peuvent choisir leur partenaire, elles ne sont pas obligées de demander l'autorisation aux parents.

Elles peuvent continuer leurs études sans craindre une grossesse non désirée.

Le couple peut choisir le moment pour devenir parent

Qu'est-ce qu'une contraception d'urgence ?

REPONSE : c'est un comprimé à prendre le plus rapidement possible après un rapport sexuel non ou mal protégé. 2 types de comprimés sont donnés en pharmacie gratuitement aux mineures.

En cas d'oubli de pilule comment réagir ?

REPONSE :

- Pour les pilules combinées (Oestroprogestatives)

Si l'oubli est inférieur à 12H, prendre immédiatement le comprimé oublié et poursuivre la contraception normalement même si cela fait 2 comprimés dans la même journée.



LA CONTRACEPTION

SÉQUENCE
1/1

La contraception comporte 1 séquence

Si l'oubli est supérieur à 12H, prendre immédiatement le comprimé oublié et poursuivre la contraception normalement même si cela fait 2 comprimés dans la même journée.

En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédant l'oubli, Prendre la contraception d'urgence

J-5---0ubli---->7

En cas de rapport sexuel pendant les 7 jours suivant l'oubli : Utiliser le préservatif.

Pour vérifier : Faire un test de grossesse 3 semaines après la date de l'oubli.

- Pour la pilule microprogestative (Microval)

Si l'oubli est inférieur à 3h, prendre immédiatement le comprimé oublié et poursuivre la contraception normalement même si cela fait 2 comprimés dans la même journée.

Vous pouvez imaginer d'autres questions.

FIN DE SÉANCE

RETOUR AU CALME

Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.



QUESTIONS

Leur demander comment ils se sont sentis pendant l'animation (vous pouvez vous appuyer sur les smiley des émotions pour cela).

Questionnez les pour savoir ce qu'ils ont retenu et s'ils ont appris des nouvelles choses pendant la séance.



CONSIGNE

Remercier les participant-e-s et remettre si possible des brochures sur les lieux de consultation (liste des CPEF) et sur la contraception.



LA CONTRACEPTION

SÉQUENCE
1/1

La contraception comporte 1 séquence

NOTIONS CLÉS À ABORDER

Définition de la contraception : « La contraception désigne l'ensemble des moyens employés pour éviter qu'un rapport sexuel entraîne une grossesse non désirée ».

Rappeler que le risque de grossesse existe dès l'apparition des premières règles, même si elles sont irrégulières, et ce dès le premier rapport sexuel. Dès la 1^{ère} pénétration même s'il n'y a pas eu éjaculation dans le vagin (le liquide séminal de lubrification de l'homme contient déjà des spermatozoïdes)

Les principaux moyens de contraception existants sont :

Le préservatif féminin, le préservatif masculin, la pilule contraceptive, le patch contraceptif, l'implant contraceptif, l'anneau vaginal, le stérilet.

Il existe d'autres moyens de contraception : le diaphragme, la cape cervicale, les spermicides. Ces derniers sont moins efficaces et donc moins conseillés aux adolescents. La stérilisation (masculine par vasectomie ou féminine par ligature des trompes) permet une contraception définitive. Elle n'est pas autorisée en France chez les personnes mineures.

Les méthodes naturelles comme le retrait ou l'abstinence périodique ne sont pas suffisamment efficaces pour être conseillées aux adolescents en raison de l'irrégularité de leur cycle, de leur indice de fertilité élevé et du risque d'échec élevé de ces méthodes.

Si jamais le rapport a été non protégé (pilule oubliée, rupture de préservatif ou en l'absence d'utilisation de moyen de contraception), vous pouvez vous procurer gratuitement la pilule du lendemain en pharmacie, auprès d'une infirmière, au planning familial ou auprès d'un médecin. La contraception d'urgence doit être prise le plus précocement possible suivant le rapport non protégé jusqu'à 5 jours.

Attention une contraception n'est malheureusement pas fiable à 100%, en cas de doute il ne faudra pas hésiter à consulter.

En dehors du préservatif, la plupart des contraceptifs nécessitent une ordonnance qui peut être délivrée par un médecin généraliste, une sage-femme, un gynécologue. Pour les consulter il est possible d'aller dans un cabinet médical, dans un centre de planification et d'éducation familiale ou dans un centre médico-social. Les infirmiers scolaires, les pharmaciens peuvent aussi te renseigner.

Il suffit d'un seul rapport pour être contaminé-e par une infection sexuellement transmissible (IST).

Le préservatif (masculin ou féminin) représente la seule méthode de contraception efficace contre les IST, y compris le SIDA. Il est donc nécessaire d'associer un préservatif à toute autre méthode contraceptive si une protection contre les IST/SIDA est recherchée. C'est ce qu'on appelle la « double protection ».

Tu peux obtenir un moyen de contraception sans l'accord de tes parents.

La délivrance d'un contraceptif prévu au remboursement est gratuite et confidentielle en pharmacie pour les mineures d'au moins 15 ans assurées sociales ou ayants droit (une prescription médicale est nécessaire pour cette délivrance).

La délivrance de tous les moyens contraceptifs est gratuite et anonyme dans les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) pour toutes les mineures. Les CPEF peuvent également proposer gratuitement aux mineures la consultation et les examens de suivi nécessaires, ainsi que la contraception d'urgence.

L'âge ne doit pas limiter le choix de la méthode contraceptive, en dehors de la stérilisation.

La contraception est adaptée au mode de vie, à la vie amoureuse et à la situation médicale, elle peut donc varier d'une personne à l'autre ou au cours de la vie.

Les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) assurent des consultations de contraception, ainsi que des actions de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale. Toute personne sans couverture sociale personnelle peut notamment y obtenir gratuitement la prescription et la délivrance d'un moyen contraceptif, la contraception d'urgence, une consultation médicale, ainsi que les bilans et le suivi nécessaires.

Les pharmaciens, les infirmières scolaires sont également là pour vous informer et vous orienter au mieux, notamment en vous guidant vers un médecin ou une sage-femme qui pourra vous prescrire une contraception adaptée.