

EN APAR'THé n°4 (28/09/2017) sur

Comment parler de contraception autrement ou quelles alternatives aux méthodes courantes

>> Compte-rendu



1. Accueil des participant-e-s

2. Tour de table / présentation

3. Echange et débat

Que sont les Apar'Thé ?

Ce sont à la fois des temps d'échange, de débat, d'information autour des questions de santé sexuelle, qui interrogent les pratiques professionnelles et ce sont également des temps de

valorisation du fonds documentaire du Planning Familial 38.

Cette semaine, ont lieu deux dates importantes. La première, le 26 septembre, est la journée mondiale de la contraception. La deuxième, le 28 septembre, correspond à la journée mondiale du droit à l'avortement. Ce quatrième Apar'Thé a pour objectif de questionner les différent-e-s professionnel-le-s sur leurs façons d'aborder la question de la contraception avec leurs publics et également de faire le lien avec l'actualité.

En effet, lundi 25 septembre, selon les premières données du baromètre santé de *Santé Publique* sur les pratiques contraceptives, la « crise » des pilules se poursuit. L'étude confirme le recul de la pilule même si celle-ci reste très utilisée

(<https://www.santepubliquefrance.fr/Accueil-Presses/Tous-les-communiqués/26-septembre-2017-journee-mondiale-de-la-contraception.-Quelles-evolutions-dans-le-schema-contraceptif-des-Françaises>)

Ce contexte nous amène à nous questionner sur nos pratiques, sur l'évolution ou non des demandes vis-à-vis de la contraception...

- avez-vous eu des demandes/questions des jeunes ; interrogeant les effets secondaires négatifs sur elles et sur l'environnement que vous suivez par rapport à la contraception hormonale ?
Ainsi que des demandes venant d'un public plus âgé de contournement/rejet des contraceptifs hormonaux ?
- comment inclure les hommes dans la contraception ?

Les personnes présentes lors de cet Apar'Thé travaillent exclusivement avec des adolescents ou jeunes adultes.

Les réflexions qui suivent sont en lien avec le quotidien des professionnel-le-s présent-e-s.

Constat n°1 : les garçons ne se sentent pas préoccupés par la contraception, l'utilisation du préservatif les renvoie presque exclusivement à la protection contre les IST.

Constat n°2 : un certain nombre de filles ont des difficultés à prendre une pilule (oublis, contrainte de la régularité...). L'implant leur est alors facilement proposé mais après la pose celui-ci fait naître un certain nombre de « légendes urbaines »

⇒ *ça va pourrir dans le bras / ça va circuler dans le corps...*

Mais pour l'instant personne, en dehors des conseillères du Planning, n'ont eu à faire à des craintes par rapport aux hormones. Pour les professionnel-le-e hors PF, ces interrogations ont plutôt eu lieu il y a quelques années à l'occasion du « scandale des pilules de 3^{ème} et 4^{ème} génération ».

Pour une personne présente, ce temps d'échange est l'occasion de remettre ses connaissances sur la contraception à jour.

Du coup, pour le Planning, cet Apar'Thé est l'occasion de présenter ses dernières démarches en termes de contraception. Tout d'abord autour de la contraception masculine, mais également par rapport à la contraception naturelle.

1. Contraception masculine

Mais au fait, qu'est-ce que la contraception masculine/testiculaire ?



Il existe différents moyens de contraception pour les hommes, certains beaucoup plus connus que d'autres. Afin d'informer les hommes, ou les personnes ayant de caractères sexuels masculins, souhaitant connaître les différents moyens disponibles, le PF38 a créé, l'année dernière, une brochure d'information. Celle-ci est librement téléchargeable sur notre site internet¹.

Tout le monde connaît le préservatif, mais celui-ci est parfois plus perçu par les jeunes comme un moyen de se protéger des IST qu'un moyen de contraception « masculin ».

Parmi les autres moyens disponibles, il existe la contraception thermique (ou « remonte-couille toulousain » ou « slip chauffant ») et la contraception hormonale (injections d'hormones).

La contraception thermique se présente sous la forme d'un sous-vêtement qui maintient les testicules remontées à l'intérieur des canaux inguinaux. Cette pratique permet d'augmenter la température des testicules et a un effet contraceptif (voir brochure pour plus de détails).

Cette démarche prête souvent à sourire, mais c'est une technique qui répond à des demandes, et qui est l'occasion de questionner les hommes et notamment les adolescents sur leur réel implication dans la contraception, sur leur autonomie également.

Autre méthode, la contraception hormonale qui se présente sous forme injectable.

Le Planning Familial 38 a récemment organisé un temps de formation² auprès des professionnel-le-s de santé sur le thème de la contraception masculine. A la suite de cette soirée, les médecins et conseillères du PF 38 se sont engagées à accueillir et suivre toutes ces demandes.

¹ Brochure contraception testiculaire (masculine)

http://doc.leplanningfamilial38.org/GEIDFile/4279_contenu.pdf?Archive=193007991128&File=4279_contenu_pdf

² « Formation à la prescription et/ou à l'accompagnement de la contraception masculine »

<http://doc.leplanningfamilial38.org/Record.htm?idlist=2&record=19104991124919221739>

Parler de contraception masculine peut interpeller. En effet, la contraception reste un des rares domaines où les femmes ont un pouvoir sur les hommes. Celui de choisir ou non d'enfanter. Se pose alors la question de la confiance et du rapport de force. Malgré tout, même si ces méthodes peuvent paraître archaïques, contraignantes, aborder le sujet c'est interroger les jeunes, les adultes sur le rôle de chacun-e, et c'est aussi avoir une démarche plus inclusive.

2. Contraception naturelle

Autre sujet que nous souhaitons aborder aujourd'hui, la contraception naturelle. Nous faisons face, au PF38, depuis quelques temps à des demandes grandissantes par rapport aux méthodes de contraceptions naturelles, notamment dû à un refus d'ingurgiter des hormones. Et vous ?

Les personnes présentes n'ont pas eu réellement de demandes. D'ailleurs certains s'interrogent sur le fait d'associer les méthodes naturelles à un réel moyen de contraception. Effectivement, les indices de Pearl³ nous montrent une moindre efficacité par rapport aux méthodes le plus souvent utilisées. Mais en utilisation courante, l'écart s'amointrit.



Afin de répondre à ces demandes grandissantes, nous sommes en train de finaliser une seconde plaquette sur ce thème (celle-ci doit être validée prochainement par le CA du PF38) et sera disponible uniquement sur demande (pas de diffusion publique).

Conclusion :

Parler de contraception c'est :

- informer sur le panel de méthodes disponibles
 - c'est lutter contre les stéréotypes et les préjugés en changeant notre façon de porter ces messages
 - c'est lever les craintes et discuter autour des freins rencontrés
- Par exemple pour le préservatif féminin, on peut mettre en avant ses aspects positifs. « on est jamais allergique avec », « les filles ne sont pas tributaires des garçons », « il peut être mis plusieurs heures à l'avance »...
- c'est être inclusif/ve en parlant de co-responsabilité, de transversalité et d'égalité

Rappelons que la meilleure contraception c'est celle que la personne choisit et non celle que le/la professionnel-le imagine le mieux pour elle/lui.

³ Indices de Pearl <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception/efficacite-moyens-contraceptifs>

4. Les outils à disposition

Le centre de ressources documentaires du Planning Familial dispose d'un certain nombre d'outils pédagogiques (consultable librement sur place et empruntable pour les adhérent-e-s). Vous trouverez ci-dessous un listing des différents outils en lien avec la contraception :

➤ **la mallette virtuelle contraception**

Vous trouverez dans cette mallette une sélection d'outils, affiches, brochures... sur la contraception.

Tous sont accessibles librement en ligne



➤ **Les mallettes contraception du PF38**

Il s'agit de mallettes contenant différents moyens de contraception tels que les pilules, implant, DIU, cape cervicale, diaphragme, préservatifs... afin de les visualiser et manipuler.



➤ **Un photo-expression sur la méthode thermique (6 photos)**

Afin de visualiser à quoi ressemblent les slips contraceptifs



➤ **Une application pour smartphones « Pill oops »**

Une application pour une prise de pilule simplifiée



➤ **Des affirmations contradictoires**

Une sélection d'affirmations contradictoires pour faire réfléchir autour de la contraception

- *La contraception c'est que pour les filles !*
- *Les préservatifs c'est que pour les garçons*
- *La contraception hormonale pour hommes, ça existe que dans les livres*
- *La contraception définitive, ce n'est que pour ceux/celles qui ont eu des enfants*
- *La contraception masculine n'est qu'un projet féministe !*
- *Faire confiance aux hommes pour la contraception, c'est risqué*
- *La contraception masculine, ce n'est pas viril*
- *La méthode des températures, ça marche pour tout le monde*
- *Les méthodes de contraception naturelles, faut pas en parler, ça ne marche pas*
- *Une femme qui allaite ne peut pas être enceinte*
- *C'est le/la professionnel-le qui sait le mieux quelle contraception me convient.*
- ...

➤ **Des outils pour parler contraception de manière ludique**



100% prévention santé

MOUVEMENT FRANCAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL DE LA SARTHE

Diffuseur : Mouvement Français pour le Planning Familial de la Sarthe, 12/2008

MP MFPF / n°2313



Ado Sexo : quelles infos?

CODES 03

Diffuseur : CODES 03, 2009

MP COD / n°2573



Câlins - Malins
ADIJ 22
MP ADI / n°1998



Contractions : tout SEXplique (exposition contraception)
MOUVEMENT FRANCAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL DE L'ISERE
Organisme : Mouvement Français pour le Planning Familial de l'Isère, 01/2014
MP MFPP / n°3582



La contraception : comment se protéger si on ne veut pas être enceinte ? (nuancier ROM 3)
MOUVEMENT FRANCAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL DE L'ISERE ; MERTZ, Vincent (Illustrateur-riche)
Organisme : Mouvement Français pour le Planning Familial de l'Isère ; Roms Action, 2017
MP MFPP / n°4650



Relations et Préventions : contraception, IST, relations filles-garçons
GYNECOLOGIE SANS FRONTIERES
Diffuseur : Gynécologie Sans Frontière, 2015
MP GYN / n°3991



Trapenum contraception
MOUVEMENT FRANCAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL DE L'ISERE
Organisme : Mouvement Français pour le Planning Familial de l'Isère, 2011
MP MFPP / n°3052

➤ Des DVD



Contraception masculine, pourquoi pas ?
LACAZE, Julie (Réalisateur-riche) ; BUFFET, Christian (Réalisateur-riche)
Producteur : Universcience, 2014

Faut-il que les hommes soient enceintes pour que la contraception nous concerne tous ? (campagne contraception 2009)

INSTITUT NATIONAL DE PREVENTION ET D'EDUCATION POUR LA SANTE
Organisme : INPES, 09/2009

Faut-il que les hommes soient enceintes pour que la contraception nous concerne tous ? (campagne contraception 2010)

INSTITUT NATIONAL DE PREVENTION ET D'EDUCATION POUR LA SANTE
Organisme : INPES, 04/2010



Histoire d'un choix
POUR MEMOIRE
Organisme : Mouvement Français pour le Planning Familial ; Conseil Régional d'Ile de France, 2009

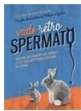


Le Planning Familial une histoire de vie
MOUVEMENT FRANCAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL DE L'ISERE
Organisme : Mouvement Français pour le Planning Familial de l'Isère, 2015



Petites histoires d'amour et de contraception

GUERRE, Nicole (Dr) ; LAVAL, Jean-Louis
Association Française pour la Contraception, 2003



Vade retro spermato : histoire des groupes de paroles et de contraception masculine en France

LIGNIERES, Philippe
Producteur : Les Films du Sud ; Télé Bocal, 2011



Une des participantes de ce temps d'échange a souhaité informer les autres d'une rencontre intitulée « Les relations amoureuses », où le thème de la contraception serait certainement abordé.

Date : 18/10/2017

Horaires : 17h30-19h30

Lieu : Point information jeunesse / 48 avenue Aristide Briand / 38600 Fontaine

Programme :

Venez échanger sans tabou sur les questions de relations amoureuses et les rapports filles-garçons

- ✓ « Boite surprise » à découvrir pour les + de 15 ans
- ✓ Échanges
- ✓ Projection de vidéos
- ✓ Pot convivial

<http://ville-fontaine.fr/evenements/rencontre-love-and-sex/>