



La contraception ça marche !

Description : film d'animation sur l'efficacité des méthodes contraceptives.

Les participant.e.s sont invité.e.s à discuter sur l'efficacité de la contraception et les fausses idées.

Les participant.e.s sont également invité.e.s à s'interroger sur la fiabilité des informations.

Type de support : film d'animation de 1 minute 30

Public : adolescent.e ou jeune adulte en situation de handicap

Thématique principale : Efficacité et contraception - vie affective et sexuelle

Editeur : ANCIC

FICHE DESCRIPTIVE

Pré requis

L'animateur doit s'adapter au niveau de compréhension du groupe ou de la personne.
Expliquer ce qu'est un rapport sexuel et ce qu'est la contraception.
Expliciter les situations à risque de grossesse.
Comprendre la nécessité d'une contraception si désir de rapport sexuel sans volonté de grossesse.

Utilisation

En groupe avec animateur.trice.s ou en individuel/
Professionnel.le.s intervenant dans le champ de la sexualité et de la contraception (personnels de santé, infirmier.ère.s scolaires et professeurs des collèges et lycées, animatrice.eur.s ou éducateur.trice.s, aides- médicaux psychologiques (AMP) , étudiant.e.s en santé dans le cadre du service sanitaire).
Inciter les personnes qui regardent la vidéo à dire stop quand ils ont l'impression de pas bien comprendre, cela permettra à l'intervenant d'expliquer, d'interpeller le groupe et de susciter un débat. Leur permettre d'intervenir directement si une séquence les interpelle.

Objectifs pédagogiques de l'outil

A partir des idées reçues faire réfléchir les jeunes et les rendre plus autonomes sur la contraception:

- Développer leur esprit critique.
- Acquérir des connaissances sur les différentes méthodes contraceptives et leurs efficacités.
- Savoir demander conseil à un professionnel en se faisant accompagner si besoin par une personne de confiance.

Thèmes abordés par l'outil

- Nécessité d'une contraception efficace si on a une sexualité et pas envie d'avoir d'enfant.
- Différences d'efficacité selon les méthodes contraceptives.
- Trouver des sources d'informations fiables sur les efficacités des contraceptifs pour choisir.
- Adapter la méthode contraceptive à son mode de vie, à sa sexualité et à son handicap.

Compétences psychosociales à mobiliser chez les jeunes/ adultes en situation de handicap

Savoir exprimer ses envies - Savoir communiquer - Savoir partager avec son ou sa partenaire - Stimuler une pensée critique - Inviter à la formulation de sa pensée.

Matériel

Pour le film :

- Clé USB/Ordinateur
- Projecteur/écran

Pour le débat :

- Des échantillons des différents modes de contraception
- Un support pour pose de préservatifs masculins et féminins
- Et des préservatifs à disposition
- Schémas anatomiques des corps féminin et masculin (planches sagittales, supports en 3D ou pictogrammes à adapter en fonction du public)

Consignes

- Préparation de l'intervention en amont avec la structure d'accueil.
- Film à utiliser en début ou en cours d'intervention en fonction de la dynamique du groupe.
- Utilisation possible avant ou pendant une consultation de contraception.
- Bonne connaissance du sujet par l'intervenant.e et de la spécificité du public.
- Accepter parfois de dire que l'on ne sait pas.
- Connaître les lieux ressources sur la contraception (CPEF, lieu de vente et distribution des préservatifs gratuits, foyer d'hébergement) et les sites internet à conseiller aux participant.e.s.
- Connaître les lieux ressources spécifiques (centre de ressources handicap sexualité et parentalité, maisons départementales du handicap ...).

Avantages et limites de l'outil

Avantages :

- Présentation ludique des thèmes du débat.
 - Libération de la parole.
- Travail sur les représentations et les idées reçues.
- Explication des différentes méthodes de contraception et de leurs efficacités.

Limites :

- Nécessité de connaissances solides de l'animateur.trice sur la contraception ses avantages et ses inconvénients.
- Prise en compte des spécificités des publics en situation de handicap.
- Capacité à animer en questionnant les représentations et les stéréotypes.
- Savoir gérer un groupe (conflits, excitation, mutisme, violence, agitation...).

Outils complémentaires

Les 5 autres films ANCIC de la série, adaptés à un public en situation de handicap :

- Film d'introduction : « La contraception c'est utile ! »
- Homme et contraception : « La contraception c'est pour les filles et les garçons ! »
- Choix et contraception : « Ma contraception je la choisis ! »
- Risques et contraception : « La contraception il y a peu de risque ! »
- Sexualité et contraception : « La contraception : c'est plus de liberté ! »

Les sites de références :

Santé Publique France :

<http://www.onsexprime.fr>

<https://www.choisirsacontraception.fr>

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/handicap-mental-et-vie-affective-et-sexuelle>

<https://www.santepubliquefrance.fr/l-info-accessible-a-tous/vie-affective-et-sexuelle>

Fiche HAS « Contraception chez la femme adulte et l'adolescente en âge de procréer »

https://www.has-sante.fr/jcms/c_1752542/fr/contraception-chez-la-femme-adulte-en-age-de-procreer-hors-post-partum-et-post-ivg

L'éducation à la sexualité dans les écoles, les collèges et les lycées / circulaire n°2003-027 du 17 février 2013 http://circulaires.legifrance.gouv.fr/pdf/2009/04/cir_1837.pdf

Assurance Maladie « Contraception : dispositifs de remboursement »

<https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/contraception-ivg/contraception>

Fil santé jeunes :

<https://www.filsantejeunes.com>

Le CRIPS :

<https://www.lecrips-idf.net>

Planning Familial :

<https://www.planning-familial.org/fr>

Programme Handicap-et-alors :

<https://www.planning-familial.org/fr/handicap-et-alors-257>

Parlons sexualité sans être jugée : site, chat, mail, numéro vert

<https://www.parlons-sexualites.fr/>

Centre ressources handicaps et Sexualités (CERHES) :

<https://cerhes.org>

VAS

<https://vas-handicap.fr/le-programme-vie-affective-et-sexuelle-handicap/boite-a-outils>

Vie affective et sexuelle et handicap (VAS) :

<https://vas-handicap.fr/>

Stratégie nationale santé sexuelle 2017 2030 :

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/strategie_nationale_sante_sexuelle.pdf

Secrétariat au Handicap conférence Nationale du handicap

<https://handicap.gouv.fr/le-secretariat-d-etat/acteurs/comite-interministeriel-du-handicap-cih/la-conference-nationale-du-handicap/article/les-propositions-de-la-cnh-le-11-fevrier-2>

Page de l'ANCIC (Association Nationale des Centres d'IVG et de Contraception) :

<https://www.ancic.asso.fr>

Sclera: pictogrammes

<https://www.sclera.be/fr/vzw/home>

CONSEILS D'UTILISATION

Contexte

La sexualité est un droit fondamental inaliénable qui n'a pas à être autorisé ou interdit.

L'éducation à la sexualité et à la contraception est souvent insuffisante en particulier pour les personnes en situation de handicap.

Des informations circulent sur l'efficacité des contraceptions dites « naturelles » alors que pour obtenir l'efficacité annoncée, elles sont très contraignantes (étude de la glaire + de la température + calculs + abstinence périodique) et peu adaptées aux modes de vie des jeunes et à certains handicaps.

Les applications facilement accessibles sur les smartphones font écho aux connaissances scolaires des jeunes. Pourtant toute période du cycle est à risque de grossesse même en dehors de la période de l'ovulation théorique. L'accès aux applications sans prescription et sans l'intervention d'un tiers facilite leur utilisation. A cela s'ajoute la défiance vis-à-vis des contraceptions médicales, notamment des hormones.

Le recours à ces méthodes à un âge où la fertilité est à son maximum augmente le risque de grossesses non désirées.

La contraception est parfois imposée au motif que la grossesse n'est pas envisageable dans le contexte du handicap.

On ne peut imposer une contraception qu'elle soit définitive ou non.

Thèmes pouvant être abordés lors du débat

- Il y a des méthodes plus efficaces que d'autres.
- Différence entre efficacité théorique (optimale) et efficacité pratique (utilisation dans la vie courante, en fonction du mode de vie et des capacités cognitives de chacun.e).
- Les représentations et fausses croyances sur la contraception.
- Savoir rechercher des sources d'information fiables.
- Informations sur les différentes méthodes contraceptives et notamment sur les méthodes de longue durée (Dispositif intra-utérin, contraception injectable, implant contraceptif) qui peuvent être plus adaptées à certains types de handicaps.
- Information sur la contraception définitive masculine et féminine.
- Contraception et Infections Sexuellement Transmissibles.
- Protection contre les infections sexuellement transmissibles par les préservatifs masculins et féminins.

Informations clés à faire passer

- Faire le point sur ses connaissances en matière de contraception et les réactualiser en se référant à des sources fiables.
- Trouver une personne ressource bienveillante.
- Choisir sa contraception en fonction de sa sexualité et de ses préférences : la contraception est plus efficace si elle est adaptée à la personne et à son handicap (mode de vie, possibilité de la mettre en œuvre, adhésion à la méthode et effets secondaires).
- Tout contact hétérosexuel non protégé expose à une grossesse, quel que soit le jour du cycle, y compris sans pénétration et pendant les règles.

Documents à mettre à disposition des jeunes

- Plaquettes d'information sur la contraception et sur la sexualité, adaptées selon le handicap.

Vous pouvez vous les procurer à Santé publique France, au Planning Familial, au CRIPS, dans les PMI et les CPEF...

- Liste des CPEF (Centre de Planification et d'Education Familiale) de proximité (sur internet).

“Réalisé avec le soutien financier de la Direction Générale de la Santé, de Santé Publique France et du Ministère en charge de l'égalité entre les femmes et les hommes, de la diversité et de l'égalité des chances”