



Cofinancé par
l'Union Européenne



AVEC LE SOUTIEN DE
SANTÉSUD
| GROUPE SOS |



Il paraît que la contraception....

Description du jeu

Cet outil propose aux participants d'aborder les idées reçues couramment répandues concernant la contraception.

Matériel

- 20 cartes ;
- Une fiche pédagogique ;

Public cible

Tout public à partir de 18 ans.

Compétences développées

Ce support ludique permet aux participant.es :

- D'acquérir des connaissances sur les différents modes de contraception et de la contraception d'urgence ;
- Développer son esprit critique par rapport aux idées reçues couramment répandues sur la contraception.

Consignes

Le jeu peut être utilisé lors d'une séance d'écoute individuelle, lors d'un focus groupe ou de sensibilisation grand public.

En séance d'écoute individuelle :

L'écouterne peut faire choisir à la bénéficiaire quelques cartes. Puis, elles peuvent lire les questions ensemble. La femme donne ensuite son avis sur l'affirmation de la carte. L'écouterne complète et/ou corrige les dires de la femme.

Pour une utilisation lors d'un focus groupe ou dans les centres de santé :

Première possibilité d'utilisation :

- Un.e joueur.se après l'autre pioche une carte dans le tas. Le.la joueur.se lit l'insertion à voix haute aux autres participant.es. Le.la joueur.se affirme s'il/elle est d'accord ou non avec la carte et justifie sa réponse.
- L'animateur.rice demande aux autres joueur.ses s'ils/elles sont d'accord et demande de justifier leurs réponses.
- L'animateur.rice donne la bonne réponse.





Cofinancé par
l'Union Européenne



AVEC LE SOUTIEN DE
SANTÉSUD
| GROUPE SOS |



Deuxième possibilité d'utilisation :

- Les joueur.ses se répartissent dans deux à cinq équipes selon le nombre de participant.es. Chaque équipe doit choisir un nom.
- Un.e des joueur.ses de la première équipe choisit une carte et la lit à l'ensemble de ses coéquipié.es et aux autres équipes.
- Les joueur.ses de l'équipe doivent se concerter et dire si l'affirmation est véridique ou non.
- L'animateur.rice demande aux autres équipes si elles sont d'accord et leur demande de justifier leurs réponses.
- Enfin l'animateur.rice donne la bonne réponse et complète ou corrige les informations données par les joueur.ses. Il/Elle donne deux points si l'équipe qui a tiré la carte a donné la bonne réponse.

Le rôle de l'animateur.rice est de susciter et réguler l'échange, d'animer le débat, favoriser l'argumentation face à un choix, laisser les différents avis s'exprimer et questionner les représentations.

Limites du jeu

L'utilisation de ce jeu avec un groupe supérieur à 30 personnes peut être compliqué à animer. L'implication de certains bénéficiaires pourraient être réduite.

Aide à l'animation

1- La pilule du lendemain est une pilule qui tue les bébés : Faux

La pilule du lendemain n'est pas une pilule qui sert à avorter. Elle permet de bloquer l'ovulation de la femme. La pilule du lendemain intervient avant la rencontre de l'ovule et du spermatozoïde.

2- Le stérilet rend stérile : Faux

Le stérilet ne rend pas les femmes stériles ou infertiles. Le stérilet est un dispositif médical qui est mis en place à l'intérieur de l'utérus par un professionnel de santé. Il en existe deux types avec ou sans hormone. Il peut être utilisé à la fois chez des femmes ayant eu ou non des enfants. Dès le retrait du stérilet, par le/la professionnel.le de santé, la femme peut tomber enceinte.

3- Si je prends la pilule, je n'ai pas besoin de voir un professionnel de santé : Vrai

Au Maroc, la pilule est en vente libre en pharmacie. Cependant, cela ne veut pas dire que la prise de pilule ne nécessite pas de suivi médical. En effet, la pilule reste un médicament. Certaines pilules ne conviennent pas à toutes les femmes et peuvent avoir des effets indésirables graves : accident vasculaire cérébral, caillots dans le sang... Ainsi, il est absolument nécessaire de parler de sa contraception à un.e professionnel.le de santé !

4- La pilule n'est pas le moyen de contraception le plus efficace : Vrai

La pilule est une méthode de contraception efficace. Cependant, l'obligation quotidienne de prendre la pilule à la même heure sans faute la rend moins efficace dans la vie de tous les jours. En effet, avec les enfants, le travail ou les événements de la vie, la femme peut oublier de prendre sa pilule. Même avec un seul oubli, la femme n'est plus protégée et peut tomber



Cofinancé par
l'Union Européenne



AVEC LE SOUTIEN DE
SANTÉSUD
| GROUPE SOS |



enceinte. Le stérilet aux hormones et l'implant sous la peau « la puce » sont plus efficaces en utilisation quotidienne car il n'y a pas de risque d'oubli.

5- Il n'est pas recommandé de tester plusieurs méthodes de contraception : Faux

Il n'y a aucun danger à tester différents moyens de contraception. Une femme peut tester différents moyens de contraception jusqu'à trouver celui qui lui convient le mieux (à la fois à son corps et à son mode de vie). Les besoins d'une femme peuvent évoluer, une contraception qui satisfaisait une femme peut ne plus lui convenir après quelques mois ou quelques années. La femme est libre de changer. Lors d'un changement de méthodes de contraception, les cycles peuvent être légèrement perturbés quelques semaines.

6- L'allaitement maternel n'est pas une méthode de contraception : Faux

Lorsqu'une femme allaite son enfant, sans lui donner de biberon de lait en poudre, elle ne peut normalement pas retomber enceinte. En effet, l'allaitement total du nourrisson empêche la reprise des cycles (reprise des règles.) C'est une méthode naturelle qui est efficace, mais qui n'est pas 100% fiable.

7- La pilule protège des IST : Faux

Ni la pilule, ni le stérilet, ni l'implant ne protègent des infections sexuellement transmissibles. Ce n'est pas parce qu'ils protègent le couple d'une grossesse non désirée, qu'ils les protègent contre les IST. **Seul le préservatif protège des IST.**

8- Si j'utilise un moyen de contraception, j'aurai plus de mal à avoir des enfants dans le futur : Faux.

Cela est faux. Les moyens de contraception ne rendent pas les femmes stériles. Dès l'arrêt de sa méthode de contraception, la femme pourra tomber enceinte. Par contre, plus la femme devient âgée, plus sa capacité à tomber enceinte diminue. Ce n'est donc pas la contraception qui peut engendrer des difficultés à procréer mais son vieillissement.

9- Il n'existe pas de moyen de contraception masculin. Vrai et faux.

C'est vrai et c'est faux. C'est vrai car il n'existe pas de contraception masculine réversible approuvée par les autorités. Lorsqu'un homme est certain qu'il ne voudra plus d'enfant définitivement, il peut réaliser une opération définitive.

10- La contraception hormonale donne le cancer. Vrai et faux.

Des études ont montré que les pilules à deux hormones augmentent très légèrement le risque de cancer du sein, du col de l'utérus et du foie, mais ils réduisent de moitié la survenue de cancers de l'ovaire et de l'endomètre.

11- Les moyens de contraception servent uniquement à ne pas tomber enceinte : Faux

Non, les moyens de contraception peuvent également servir à diminuer les règles douloureuses, la quantité de sang ou l'acné.

12- La pilule fait grossir. Faux.

Une pilule adaptée au corps de la femme ne fait pas grossir. Lorsqu'une femme débute la pilule, elle peut avoir davantage faim. Une femme qui débute une nouvelle contraception doit surveiller son alimentation les premières semaines. Si jamais la femme prend du poids, elle doit en parler à un.e professionnel.le de santé.



Cofinancé par
l'Union Européenne



SANTÉSUD
| GROUPE SOS |



13- Prendre la pilule du lendemain plusieurs fois est dangereux pour la santé. Faux

C'est faux. Il n'y a aucun risque pour la santé à prendre la contraception d'urgence. Cependant, il ne faut pas l'utiliser comme une méthode courante de contraception. De plus, elle n'est pas efficace à 100% ! Il est donc mieux d'utiliser une méthode de contraception.

14- Il existe des moyens de contraception invisible : Vrai

C'est vrai. L'implant et le stérilet sont indétectables car ils sont cachés sous la peau ou dans l'utérus.

15- Le stérilet ne peut pas être utilisé comme moyen de contraception d'urgence : Faux

C'est faux. Le stérilet peut servir de moyen de contraception d'urgence. Il peut être posé jusqu'à 5 jours après le rapport à risque. Une fois posé, il peut rester en place jusqu'à 10 ans sauf si la femme décide de l'enlever avant.

16- Le préservatif masculin, ça craque souvent : Faux

C'est faux. Un préservatif masculin aux normes, non périmé, adapté à la taille du sexe et correctement posé ne craque pas souvent. Il faut également être vigilant lors de l'ouverture, ne pas l'ouvrir avec des ciseaux, les dents ou les ongles afin de pas trouser le préservatif. Si le préservatif craque, il faut penser à prendre une contraception d'urgence et réaliser des tests de dépistages des Infections Sexuellement Transmissibles.

17- Le stérilet, c'est pour celles qui ont déjà eu des enfants : Faux

Non, n'importe quelle femme ayant eu des rapports sexuels peut se faire poser un stérilet. Il existe différents modèles et différentes tailles pour les femmes ayant eu des enfants ou non.

18- Ça ne fait pas mal de se faire poser un implant. Faux

Le/la professionnel.le de santé peut proposer différents moyens pour atténuer la douleur : poser un patch anesthésiant une heure avant la pose ou injecter des produits anesthésiants. Le/la professionnel.le de santé vérifiera que la zone de pose de l'implant est endormi avant d'intervenir.

19- On peut tomber enceinte à n'importe quel moment du cycle. Vrai

C'est vrai, on peut même tomber enceinte pendant ses règles !!! En effet, certaines femmes qui ont des cycles irréguliers (jeunes femmes) ou qui sont très fertiles peuvent tomber enceinte à tout moment du cycle y compris pendant leurs règles.

20. Ce n'est pas grave si j'oublie ma pilule une fois dans le mois. Faux.

Effectivement, c'est grave. Dès l'oubli d'une seule pilule, la femme peut tomber enceinte. Après un oubli de pilule la femme doit :

- Reprendre dès que possible le comprimé oublié ;
- Utiliser pendant 7 jours un préservatif afin que la pilule soit à nouveau efficace ;
- En cas de rapport sexuel 5 jours avant l'oubli, la femme doit prendre en plus la pilule du lendemain.