



## Résultat d'apprentissage

### P13 Examiner les aspects d'une sexualité saine et de comportements sexuels responsables

- *décrire des gestes et des choix sexuels sains, dont l'abstinence*

## Méthode d'utilisation

---

Le présent plan de leçon est conçu pour être utilisé APRÈS la leçon sur les infections transmissibles sexuellement et véhiculées par le sang (ITSVS). Ce plan de leçon comprend de nombreuses activités visant à obtenir le résultat d'apprentissage ci-dessus. Vous pouvez effectuer certaines ou l'ensemble des activités, selon les besoins de vos élèves et le temps dont vous disposez. Certaines des activités s'appuient sur celles qui les précèdent, mais toutes peuvent être effectuées de façon indépendante.

Pour une leçon rapide, combinez les activités A, C et I.

## Activités en classe (et leur durée)

---

- Règles de base (5 à 10 minutes)
- Introduction à la contraception (15 à 20 minutes)
- Trousse de méthodes contraceptives (15 à 20 minutes)
- Promouvoir la contraception (40 à 60 minutes)
- Clarification des valeurs au sujet de la contraception (10 à 20 minutes)
- Avantages et obstacles (15 à 25 minutes)
- Jeux de rôle sur la contraception (30 à 40 minutes)
- Jeu-questionnaire Kahoot! sur la contraception (15 à 20 minutes)
- Boîte aux questions (5 à 10 minutes)

Consulter aussi le plan de leçon « [Des aptitudes différentes](#) » sur la prévention des grossesses.

## Matériel nécessaire

---

DOCUMENTS DE COURS : [Trousse de méthodes contraceptives](#)

## Contraception CV

DOCUMENTS DE COURS : [Fiches d'information de santé sur les méthodes contraceptives](#)

DOCUMENT DE COURS : Promouvoir la contraception

[DIAPOSITIVES](#) : Appareils génitaux

[DIAPOSITIVE](#) : Efficacité

[JEU-QUESTIONNAIRE KAHOOT!](#) et CORRIGÉ : Contraception CV

DOCUMENT DE COURS : Avantages et obstacles

DOCUMENT DE COURS : Scénarios sur la contraception 1 à 6

Papier pour affiches

On peut aussi trouver les schémas ou les diapositives sous forme de PDF dans les [schémas CV](#).

## **Renseignements généraux pour les enseignants**

---

La seule manière fiable d'éviter une grossesse est de s'abstenir de toute activité au cours de laquelle le pénis ou le sperme est proche de la région vaginale (ce qui comprend les relations sexuelles vaginales ou anales et le toucher du pénis/vagin).

Pour les élèves qui n'ont pas choisi l'abstinence, retarder les relations sexuelles ou utiliser correctement et systématiquement des moyens de contraception peut réduire le risque de grossesse. Il est aussi important de prendre le temps, avant l'activité sexuelle, de communiquer clairement entre partenaires au sujet de ses intentions et de ses limites.

La protection double (le condom et une autre méthode de contraception) augmente l'efficacité de la contraception et réduit aussi le risque d'attraper des ITS/S.

Pour obtenir les renseignements les plus à jour au sujet des méthodes contraceptives, consultez les [fiches d'information de santé sur les méthodes contraceptives](#).

Toutes les méthodes contraceptives fonctionnent en empêchant l'ovulation, la fécondation ou la nidation. Le taux d'efficacité typique d'une méthode est souvent lié à la fréquence à laquelle on doit la prendre et à l'utilisation correcte de la méthode. Lorsque l'on enseigne au sujet de la contraception, les méthodes contraceptives peuvent être regroupées de différentes façons. Par exemple, dans le passé, les enseignants divisaient souvent les méthodes contraceptives en groupes selon la façon dont elles préviennent les grossesses (barrière, hormones, spermicides et autres).

## Contraception CV

Plus récemment, les enseignants en santé ont commencé à regrouper les méthodes contraceptives selon différentes catégories, en particulier pour mettre l'accent sur la grande efficacité des contraceptifs réversibles à action prolongée au fil du temps :

Contraceptifs réversibles à action prolongée	Contraceptifs réversibles à action brève	Contraceptifs utilisés au moment même
Injection contraceptive Dispositif intra-utérin (en cuivre ou hormonal)	Timbre contraceptif Pilule contraceptive Anneau contraceptif vaginal	Abstinence Condom Diaphragme Méthode de sensibilisation à la fertilité Éponge Spermicide vaginal Condom vaginal Retrait

### Langage inclusif

La langue est un outil complexe, puissant et en constante évolution. Dans les plans de leçons, on utilise [un langage inclusif](#) (en anglais) pour inclure tous les élèves, y compris ceux et celles qui ont des identités de genre et des orientations sexuelles variées. Les plans de leçons utilisent les termes « mâle » et « femelle » pour parler du sexe biologique (assigné à la naissance), par exemple quand on parle d'anatomie reproductive. L'appareil génital d'une personne peut être « mâle », « femelle » ou « intersexué » (dont le sexe n'est pas clairement défini par les catégories « mâle » ou « femelle »).

Le sexe est indépendant de l'identité de genre. Cette dernière est la façon dont une personne perçoit son identité, que ce soit de sexe féminin ou masculin, bisexuelle ou asexuelle, peu importe le sexe qui lui a été assigné à la naissance.

De nombreuses personnes s'identifient selon le sexe qui leur a été assigné à la naissance (cisgenre). D'autres s'identifient comme transgenre ou comme étant de diverses identités et/ou expressions si leur sexe ne correspond pas à celui qui leur a été assigné à la naissance. L'identité de genre d'une personne peut être fille, femme, garçon, homme, transgenre, non binaire, de genre fluide, de genre queer, agenre ou autre. L'intention de ce document est d'utiliser un langage qui reflète toutes ces possibilités.

Dans l'enseignement au sujet de la contraception, il est important de ne pas supposer que l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'une personne définit ses comportements sexuels (p. ex., présumer que les jeunes qui s'identifient comme gais n'ont pas besoin de contraception). Parlez de la contraception, des activités, des personnes, des parties du corps et des processus sans préciser de genre ou d'orientation sexuelle.

## A. Règles de base

---

*Assurez-vous d'établir des [règles de base](#) avant de commencer la leçon. Pour les classes ayant déjà établi les règles de base, les passer rapidement en revue peut favoriser le succès de la leçon.*

## B. Introduction à la contraception

---

*Les élèves commencent à examiner la contraception. Pour obtenir plus de renseignements sur chacune des méthodes, consultez les [fiches d'information de santé sur les méthodes contraceptives](#). Ce matériel constitue une révision des concepts étudiés dans les leçons sur la santé de 8<sup>e</sup> année.*

### Qu'est-ce que la contraception?

- Le terme « contraception » réfère aux différentes méthodes utilisées pour prévenir les grossesses.
- La contraception fonctionne en empêchant l'ovulation, la fécondation ou la nidation.

### Pourquoi est-il important de se renseigner au sujet de la contraception?

- Il est essentiel de disposer d'information factuelle pour prendre des décisions saines, aujourd'hui et plus tard.
- Certaines personnes ont des rapports sexuels pendant leur adolescence, tandis que de nombreuses autres n'en ont pas.
- Les méthodes de contraception aident à prévenir les grossesses. Certaines d'entre elles protègent aussi contre les ITS. Tous les élèves profitent d'une meilleure compréhension des méthodes de contraception et du rôle de l'abstinence et des condoms, condoms vaginaux dans la protection contre les ITS/S, peu importe le sexe qui leur a été assigné à la naissance, leur identité/expression de genre ou leur orientation sexuelle.
- De nombreuses personnes utilisent des méthodes de contraception hormonales comme la pilule contraceptive pour d'autres raisons, par exemple régulariser leur cycle menstruel ou limiter les symptômes du

## Contraception CV

syndrome prémenstruel (crampes, menstruations abondantes, acné, etc.).

**Quelles sont certaines méthodes de contraception? Énumérez toutes les méthodes dont vous avez entendu parler, même si vous ne pensez pas qu'elles sont fiables.**

- Au tableau, dressez une liste de méthodes de contraception déterminées par les élèves sous le titre **Méthodes de contraception**.
- Si les élèves ont besoin d'aide pour commencer, affichez l'[infographie sur la contraception](#).
- Assurez-vous que l'abstinence figure dans la liste. Si les élèves n'en parle pas, posez-leur des questions afin qu'ils y viennent, p. ex., « Quelle est la seule méthode de contraception efficace à 100 %? ».

**Dans la liste que nous venons de dresser, quelles méthodes ne fonctionnent pas (ne sont pas fiables)?**

Rayez les mythes et expliquez pourquoi ces méthodes ne fonctionnent pas. Si vous ne connaissez pas l'efficacité d'une méthode particulière mentionnée pendant la discussion, il peut s'agir d'une excellente occasion de démontrer l'utilisation de ressources fondées sur des données probantes afin de le découvrir ou demandez à certains élèves de se porter bénévole pour effectuer une recherche et en faire le compte-rendu à la classe.

## C. Trousse de méthodes contraceptives

On peut télécharger et imprimer la [trousse de méthodes contraceptives](#) pour l'utiliser en classe. Certaines écoles ou certain(e)s enseignant(e)s peuvent également emprunter une trousse qui contient des échantillons de méthodes contraceptives auprès d'un infirmier(ère) de santé publique ou du centre de santé communautaire assigné(e) à leur école. Ce matériel constitue une révision des concepts étudiés dans les leçons sur la santé de 8<sup>e</sup> année.

La trousse de méthodes contraceptives contient une page de photos et une page de renseignements généraux pour chacune des méthodes contraceptives suivantes :

- Abstinence
- Injection contraceptive
- Timbre contraceptif
- Pilule contraceptive
- Condom
- Contraception d'urgence
- Méthode de sensibilisation à la fertilité
- DIU
- Aucune méthode
- Ligature des trompes
- Condom vaginal
- Anneau contraceptif vaginal

Pour obtenir plus de renseignements sur chacune des méthodes contraceptives, consultez les [fiches d'information de santé sur les méthodes contraceptives](#).

## Contraception CV

- Vasectomie
- Retrait

Le taux d'efficacité donné pour chaque méthode contraceptive est celui pour des conditions normales d'utilisation. La plupart des méthodes ont un taux d'efficacité plus élevé avec des « conditions parfaites d'utilisation ». Pour une comparaison du taux d'efficacité entre des conditions d'utilisation normales et parfaites, consultez le [Tableau sur l'efficacité des méthodes de contraception](#) (en anglais).

1. Imprimez toutes les pages de la Trousse de méthodes contraceptives (recto seulement). Vous pourriez utiliser des cartes ou faire laminer les pages. Dans les pages de renseignements généraux, cachez le nom de la méthode contraceptive à l'aide de ruban adhésif.
2. Donnez à chaque élève une page de la trousse. Certains élèves auront une page de photos, d'autres une page de renseignements généraux. S'il n'y a pas assez de pages pour tous les élèves, demandez à certains d'entre eux de travailler ensemble ou imprimez d'autres exemplaires de certaines méthodes.
3. Demandez aux élèves qui ont une page de photos de se déplacer dans la classe pour trouver l'élève ayant la page de renseignements généraux correspondant à la même méthode contraceptive.
4. Quand toutes les paires se sont retrouvées, vérifiez que la page de photos correspond bien à la page de renseignements généraux pour la même méthode contraceptive. Les élèves peuvent enlever le ruban adhésif pour vérifier s'ils ont trouvé les bonnes paires. Apportez les changements nécessaires, au besoin.
5. Demandez à chaque paire de se joindre à une autre paire d'élèves pour former un groupe de quatre.
6. Demandez à chaque groupe de quatre de déterminer si leurs méthodes offrent une protection passable, bonne ou excellente contre les grossesses et les infections transmises sexuellement et véhiculées par le sang (ITSVS).
7. Affichez ou distribuez des exemplaires du **tableau sur l'efficacité** pour que les groupes puissent vérifier leurs réponses.
8. Vous pourriez trouver utile d'effectuer une révision de l'anatomie et de la physiologie reproductives, en vous servant des schémas sur l'**appareil génital**, au moment d'expliquer les différentes méthodes contraceptives.
9. Passez en revue cette activité. Les questions à poser peuvent comprendre :

**Selon vous, quelle est la meilleure méthode contraceptive? Pourquoi?**

## Contraception CV

- Il n'existe pas de méthode qui convient parfaitement à tout le monde. La meilleure méthode pour une personne en particulier est celle qui est sûre pour elle, à laquelle elle veut recourir et à laquelle elle recourt correctement et uniformément. Lorsque l'on examine la contraception en une seule méthode, le dispositif intra-utérin représente celle qui est la plus efficace conformément à un usage typique.
- Si une personne est active sexuellement, la protection double est la stratégie la plus efficace. Par « protection double », on entend que l'on utilise un condom pour réduire le risque de contracter une ITS de même qu'une autre méthode contraceptive (comme la pilule, le timbre, l'anneau ou un DIU) pour prévenir les grossesses.
- L'abstinence est la seule méthode efficace à 100 % pour prévenir la grossesse.

### **Selon vous, quelle est la meilleure méthode pour se protéger contre les ITSVS? Pourquoi?**

- Les condoms et les condoms vaginaux sont les seules méthodes contraceptives à offrir également une protection contre les ITSVS.

### **Dans une relation sexuelle, qui est responsable de s'assurer d'utiliser une méthode contraceptive?**

- L'utilisation de méthodes contraceptives est une responsabilité partagée, en particulier parce que la protection double est la façon la plus efficace de prévenir les grossesses et les ITS. Il incombe à tous les partenaires de s'informer sur l'utilisation appropriée.
- Communiquer ouvertement et honnêtement avec ses partenaires sexuels au sujet de l'utilisation des méthodes contraceptives constitue un comportement éthique au sein des relations.
- Dire à votre partenaire que vous utilisez une méthode contraceptive quand ce n'est pas le cas, promettre que vous vous utiliserez la méthode de « retrait » quand vous n'avez pas vraiment l'intention de le faire ou enlever un condom sans que votre partenaire s'en rende compte sont tous des exemples de comportements non éthiques au sein des relations sexuelles.

## **D. Promouvoir la contraception**

---

*Les élèves travaillent ensemble afin de créer du matériel promotionnel visant à encourager leurs pairs à avoir recours à la contraception s'ils sont sexuellement actifs.*

1. Formez des groupes de trois à cinq élèves et assignez à chacun une méthode contraceptive à promouvoir. Distribuez aux élèves un exemplaire de la [Fiche d'information de santé sur les méthodes contraceptives](#) qui correspond à la méthode contraceptive dont ils doivent faire la promotion.

## Contraception CV

2. Remettez à chaque groupe le document de cours **Promouvoir la contraception**.
3. Accordez suffisamment de temps aux groupes pour planifier et créer leur matériel promotionnel comme l'indique le document de cours.
4. Invitez les groupes à présenter leur matériel promotionnel à la classe.
5. Vous pourriez afficher les travaux terminés dans la classe ou dans l'école.
6. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :
  - Quels sont certains éléments importants à savoir sur chacune des méthodes de contraception?
  - À quel point le matériel promotionnel était-il réaliste? Y a-t-il des suggestions qui pourraient rendre ces produits plus attrayants pour les adolescents qui ont décidé de devenir actifs sexuellement?

## E. Clarification des valeurs au sujet de la contraception

*Les élèves réfléchissent à leurs propres valeurs à propos des relations sexuelles et de l'utilisation ou de la non-utilisation des méthodes de contraception.*

1. Répartissez dans la salle les enseignes suivants qui définissent les niveaux d'acceptation possibles pour différents énoncés.
  - **Oui, tout à fait d'accord**
  - **Oui, d'accord**
  - **Neutre**
  - **Non, pas d'accord**
  - **Non, pas d'accord du tout**
2. Rappelez aux élèves que chacun(e) a droit à son opinion. Rappelez les règles de base, particulièrement au sujet de la confidentialité et du respect des différences.
3. Lisez chacun des énoncés en demandant aux élèves de se placer près de l'affiche qui correspond le mieux à leurs valeurs et leurs croyances après chaque énoncé.

Énoncés :

- La responsabilité d'acheter des condoms revient principalement aux personnes masculines.
- La contraception est la responsabilité de la personne féminine.

## Contraception CV

- L'abstinence est un moyen de contraception réaliste pour la plupart des adolescent(e)s.
  - Si vous ne pouvez pas parler de sexualité ou de moyens de contraception avec votre partenaire avant d'avoir une relation sexuelle, vous ne devriez pas en avoir une.
  - Je n'achèterais pas de condoms dans un magasin où je risque de connaître quelqu'un.
  - Il est acceptable d'avoir une ou deux relations sexuelles sans utiliser de moyens de contraception puisque les chances de tomber enceinte sont minimales.
  - Utiliser de la contraception va à l'encontre de mes croyances.
4. Après que les énoncés auront été lus et que les élèves se seront placés sous un en-tête en particulier, encouragez les élèves à expliquer pourquoi ils ont choisi de se placer sous cet en-tête, plutôt qu'un autre. Poser les questions suivantes pour guider la discussion :
- Pourquoi avez-vous choisi de vous placer sous cet en-tête?
  - En quoi votre décision de vous placer là influence-t-elle les autres personnes?
  - Êtes-vous à l'aise où vous êtes placés?
  - Existe-t-il une situation qui ferait en sorte que vous vous placeriez ailleurs?

## F. Avantages et obstacles

---

*Les élèves examinent les diverses raisons motivant la non-utilisation des moyens de contraception ou leur utilisation non régulière ou incorrecte et pensent à des façons de surmonter ces obstacles.*

1. Divisez les élèves en groupes de trois à cinq élèves.
2. Distribuez le document de cours **Avantages et obstacles** à chaque élève.
3. Pour chaque groupe, demandez à une moitié du groupe de remplir la colonne Avantages et à l'autre de remplir la colonne Inconvénients.
4. Dissolvez les groupes et demandez aux élèves de se mettre en paires avec un élève qui a rempli l'autre colonne du document de cours **Avantages et obstacles**.

## Contraception CV

5. Demandez à chaque élève d'expliquer ce qu'il ou elle a écrit dans sa partie à son(sa) partenaire et de voir si le(la) partenaire a d'autres idées à ajouter à l'une ou l'autre des colonnes.
6. Rassemblez tous les élèves de la classe. En grand groupe, demandez aux élèves de nommer certains avantages et certains obstacles de l'utilisation correcte et systématique de la contraception. Faites un remue-méninges afin de déterminer des solutions pour surmonter autant de ces obstacles que possible.

Exemples de réponses :

Au nombre des avantages (qui varient considérablement en fonction du type de contraception, certains ne s'appliquent qu'à quelques méthodes) on peut trouver :

- Prévenir les grossesses
- Gérer les menstruations douloureuses
- Régulariser le cycle menstruel
- Contrôler l'acné

Les élèves pourraient énumérer de nombreux obstacles, mais voici quelques exemples de la façon dont on peut présenter les solutions pour chaque obstacle.

Obstacles	Solutions
<p><b>Oublier de prendre le contraceptif tous les jours</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir un moyen de contraception réversible à effet prolongé comme l'injection ou un DIU</li> <li>• Choisir un moyen de contraception réversible à action rapide comme l'anneau ou le timbre au lieu de la pilule</li> <li>• Utiliser une application pour se souvenir de prendre le contraceptif</li> </ul>
<p><b>Avoir des effets secondaires comme l'acné</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parler à un médecin pour savoir s'il est possible de changer de marque ou de moyen de contraception</li> <li>• Réaliser que les effets secondaires diminuent généralement avec le temps et que certains moyens de contraception peuvent en fait aider à contrôler l'acné</li> </ul>

## Contraception CV

<p><b>Craindre de ne pas avoir autant de sensations pendant la relation sexuelle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser une marque différente ou un type de condoms différent</li> <li>• Se servir de lubrifiant</li> </ul>
<p><b>Ne pas avoir les moyens de se procurer une ordonnance de contraception</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parler à son prestataire de soins au sujet des moyens de contraception gratuits ou à faible coût</li> </ul>

## G. Jeux de rôle sur la contraception

*Les élèves développent leurs compétences en matière de communication et de prise de décisions au sujet de l'utilisation efficace de la contraception.*

*Toutes les personnes ont le droit d'avoir des renseignements au sujet de la contraception, même si elles n'y ont pas recours. L'usage d'un langage inclusif évite l'exclusion des personnes trans, non binaires et dont l'identité de genre est diversifiée.*

1. Expliquez que les jeux de rôles suivants permettront aux élèves de mettre en pratique les habiletés requises pour discuter et décider des moyens de contraception ainsi que pour les utiliser.
2. Divisez la classe en petits groupes.
3. Donnez à chaque groupe une fiche a **Scénario sur la contraception**.
4. Expliquez que les groupes doivent planifier et présenter un jeu de rôles comme l'indique la fiche qu'ils ont reçue.
5. Donnez aux groupes de 5 à 10 minutes pour planifier et répéter leur jeu de rôles. Vous pouvez demander à tous les élèves de jouer un personnage dans le jeu de rôles ou laisser certains élèves contribuer au scénario sans participer à la présentation.
6. Demandez au public d'écouter avec attention chaque présentation et indiquez qu'il y aura une discussion après chaque présentation.
7. Demandez à chaque groupe de commencer par lire le scénario et de présenter les acteurs et leurs rôles. Les groupes présenteront ensuite leur jeu de rôles.
8. Après chaque présentation, servez-vous des questions suivantes afin d'orienter la discussion :
  - De quelles aptitudes s'est-on servi pour décider d'utiliser des moyens de contraception?
  - Pouvez-vous proposer d'autres façons pour les personnages de gérer la situation?
  - Qu'avez-vous ressenti en regardant ces jeux de rôles?

## Contraception CV

9. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :
- Pourquoi est-ce que parler de contraception avec son(sa) partenaire peut se révéler si difficile?
  - Comment une personne peut-elle parler avec son(sa) partenaire de ses sentiments au sujet des relations sexuelles à ce moment / à leur âge / dans leur situation?
  - Quelles sont des façons efficaces de commencer à parler des moyens de contraception avec un(e) partenaire?

## H. Jeu-questionnaire Kahoot! sur la contraception

---

*Ce jeu-questionnaire peut se faire avant ou après un test, constituer une bonne révision ou une bonne conclusion pour cette unité ou un petit divertissement entre d'autres activités. Pour en savoir davantage sur l'utilisation de Kahoot!, consultez le site [getkahoot.com](http://getkahoot.com) (en anglais).*

1. Ouvrez le jeu-questionnaire Kahoot! : [Contraception CV](#)
2. En groupe, répondez aux questions du jeu-questionnaire et discutez de vos réponses ensemble. Vous pouvez répondre au jeu-questionnaire de façon individuelle ou en équipes.

## I. Boîte aux questions

---

*Répondez à toute question qui se trouve dans la [boîte aux questions](#) depuis la dernière leçon. Demandez aux élèves de soumettre leurs nouvelles questions et abordez-les au cours suivant.*

*Discuter des questions au cours suivant vous donne le temps d'examiner les questions et de préparer vos réponses.*

## Réflexion personnelle

---

Pendant la leçon, avez-vous :

- suivi les règles de base?
- établi de bonnes pratiques concernant le travail et les discussions en équipe?

Que changerez-vous pour les prochains cours avec ce groupe?

Quels changements apporteriez-vous à la leçon pour son utilisation future?

## Évaluation des élèves

---

Pendant le cours, les élèves ont-ils :

**Connaissances :**

- défini ce qu'est la contraception?
- souligné l'importance d'en apprendre sur la contraception?

**Compétences :**

- fait preuve d'aptitudes appropriées à écouter et à échanger pendant les discussions en classe?
- mis en pratique les habiletés requises pour discuter et décider des moyens de contraception?

**Attitudes :**

- souligné l'importance d'utiliser des moyens de contraception?

## CORRIGÉ : Jeu-questionnaire sur la contraception CV

### Les bonnes réponses sont en caractères gras.

1. Une personne peut tomber enceinte si elle a des relations sexuelles pendant ses menstruations.
  - **Vrai**
  - Faux

Une personne n'est pas à l'abri d'une grossesse durant ses menstruations. Puisque chaque personne a un cycle menstruel différent, il est quasi impossible de prévoir quels jours sont « sans danger ». Les spermatozoïdes peuvent survivre pendant de nombreuses journées dans les trompes de Fallope, donc avoir une relation sexuelle longtemps avant l'ovulation pourrait quand même mener à une grossesse.

2. Une femme doit avoir un orgasme pour tomber enceinte.
  - Vrai
  - **Faux**

La grossesse survient lorsqu'un spermatozoïde féconde un ovule. Cela peut se produire qu'une femme ait un orgasme ou non.

3. Au nombre des raisons de prendre la pilule anticonceptionnelle, on compte les suivantes:
  - **Les menstruations pourraient devenir plus régulières.**
  - **Avoir moins de crampes avant ou pendant ses menstruations.**
  - **Un risque de grossesse réduit, si la personne est sexuellement active.**
  - Ne pas contracter d'ITS en prenant la pilule.

Certaines personnes choisissent de prendre la pilule contraceptive pour son incidence sur les menstruations ou les syndromes prémenstruels, même si elles n'ont pas besoin de contraception pour l'activité sexuelle. La pilule n'offre pas de protection contre les ITS. Avec une utilisation typique, la pilule a un taux d'efficacité de 91 % pour prévenir les grossesses.

4. Lesquels des produits suivants sont des moyens de contraception d'urgence?
  - **Pilules « Plan B® »**
  - **Dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre**
  - Spermicide
  - Toutes ces réponses

Il existe trois types de contraception d'urgence.

**Dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre** : Il s'agit du type de contraception d'urgence le plus efficace. Il réduit le risque de grossesse de 99 % s'il est inséré dans les cinq jours suivant la relation sexuelle non protégée. Le DIU en cuivre fournit une protection continue contre les grossesses. Vous devez obtenir une ordonnance et consulter un fournisseur de soins de santé pour faire insérer le DIU.

**Lévonorgestrel** : (p. ex., Plan B® , NorLevo®, Next Choice®, Option 2®) Il réduit le risque de grossesse de 50 à 90 % en fonction du moment où on le prend. Le taux d'efficacité diminue considérablement dans les 72 heures suivant la relation sexuelle non protégée. Le lévonorgestrel ne fournit pas de protection continue contre les grossesses et n'est pas conçu pour être utilisé comme moyen de contraception habituel. Vous n'avez pas besoin d'une ordonnance et le lévonorgestrel est offert dans la plupart des pharmacies et des cliniques de santé sexuelle.

**Acétate d'ulipristal** : (p. ex., Ella®) Il réduit le risque de grossesse d'un maximum de 85 % et a le même taux d'efficacité jusqu'à cinq jours après la relation sexuelle non protégée. Vous devez obtenir une ordonnance pour vous procurer des pilules d'acétate d'ulipristal.

Aucun des moyens de contraception d'urgence ne protège contre les ITS.

5. Si une personne choisit de devenir active sexuellement, l'utilisation d'un condom et de la pilule
- est le moyen de contraception le moins efficace.
  - **est une bonne façon d'éviter une grossesse et de se protéger contre les ITS.**
  - est exagérée et inutile.
  - est nécessaire seulement si un ou une des partenaires a une ITS.

Pour les personnes sexuellement actives, combiner un contraceptif hormonal et une méthode barrière fournit une bonne protection contre les grossesses et les ITS.

6. L'injection contraceptive est donnée
- **tous les trois mois pour éviter une grossesse.**
  - tous les mois pour prévenir les ITS.
  - deux fois par année pour prévenir l'acné.
  - tous les mois pour éviter une grossesse.

L'injection contraceptive Depo-Provera® (aussi appelée l'injection ou la piqûre) est donnée tous les trois mois (12 semaines). Elle contient de la progestine, une hormone qui empêche les ovaires de libérer un ovule. Elle fonctionne dans les 24 heures si l'injection est donnée dans les cinq jours suivant le début des menstruations.

7. Un DIU empêche les spermatozoïdes de féconder l'ovule.
- **Vrai**
  - Faux

Le DIU fonctionne principalement en empêchant la fécondation. Il peut également prévenir la nidation après la fécondation. Un DIU hormonal peut également empêcher l'ovulation chez certaines utilisatrices.

8. Après l'éjaculation, le spermatozoïde peut rester vivant pendant plus de 48 heures.
- **Vrai**
  - Faux

Le spermatozoïde peut rester vivant dans le corps pendant de 3 à 5 jours après l'éjaculation.

9. Une personne peut tomber enceinte sans avoir eu de rapports sexuels vaginaux.
- **Vrai**
  - Faux

Toutes les fois qu'un pénis ou du sperme entre en contact avec la région vaginale, il y a un risque de grossesse même si le pénis n'entre pas dans le vagin.

10. Un condom peut s'endommager s'il :
- **est transporté dans une poche de pantalon.**
  - **est déchiré par un ongle pendant l'ouverture de l'emballage.**
  - **entre en contact avec des lubrifiants à base d'huile comme la Vaseline.**
  - **est laissé dans la boîte à gants d'une voiture.**

Les condoms doivent être conservés à température ambiante et à l'abri de la lumière directe du soleil. On peut entreposer des condoms en latex dans un portefeuille jusqu'à un mois. Les condoms transportés dans la poche d'un pantalon peuvent être soumis à des contraintes pouvant déchirer l'emballage ou créer de petites déchirures dans le condom. Les condoms peuvent aussi être déchirés par les ongles, en étant exposés à la chaleur ou la lumière du soleil, en les déroulant avant de les mettre et en utilisant des lubrifiants comme de la lotion, comme ceux à base d'huile comme l'huile minérale ou encore comme la Vaseline.

11. Il est plus sécuritaire de se servir de deux condoms au lieu d'un seul.
- Vrai
  - **Faux**

Deux condoms ne valent pas mieux qu'un. L'utilisation de plus d'un condom en même temps n'accroît pas la protection. En fait, un accroissement de la friction se produit entre les deux condoms, les rendant ainsi plus susceptibles de se déchirer pendant une relation sexuelle. Il en va de même avec le condom féminin – il ne faut pas l'utiliser en même temps qu'un condom.

12. Parler de contraception avant d'avoir une relation sexuelle constitue un élément important des relations saines.
- **Vrai**
  - Faux

Prendre la décision d'être actif(ve) sexuellement peut entraîner des conséquences physiques et émotionnelles ainsi que des conséquences sur la relation. Avoir des habiletés de communication efficaces constitue un élément important de l'établissement de limites pour l'activité sexuelle et pour veiller à ce qu'une personne agisse en respectant ses valeurs.

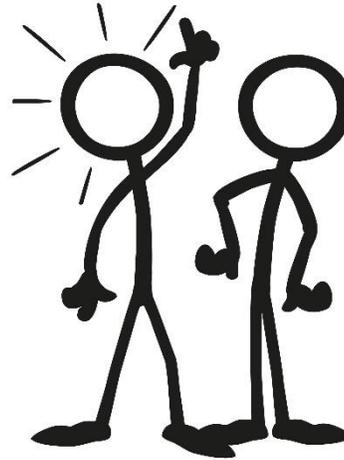
# Promouvoir la contraception

Avec les autres membres de votre groupe, créez du matériel pour un public adolescent visant à promouvoir l'utilisation correcte et cohérente de la contraception. Suivez les étapes ci-dessous.

1. Optez pour un des types suivants de matériel promotionnel que devra créer votre groupe :
  - Affiche** : une affiche illustrée d'un seul côté avec des couleurs et des éléments graphiques
  - Dépliant** : un dépliant publicitaire avec des couleurs et des éléments graphiques
  - Message publicitaire** : un message publicitaire complet avec un scénario écrit et une présentation en direct ou une présentation vidéo
2. Choisissez ci-dessous l'**un** des moyens de contraception fréquemment utilisés comme sujet que votre groupe étudiera :
  - Abstinence
  - Pilule contraceptive
  - Timbre contraceptif
  - Anneau contraceptif vaginal
  - Injection contraceptive
  - DIU
  - Condom
  - Condom vaginal
3. Faites vos recherches. Votre promotion doit permettre de répondre à chacune des questions suivantes :
  - a. De quel moyen s'agit-il?
  - b. Comment le moyen fonctionne-t-il?
  - c. Quel est le taux d'efficacité de ce moyen pour la contraception et la prévention des ITSVS?
  - d. Donnez 3 avantages et 3 inconvénients de ce moyen.
  - e. Avez-vous besoin d'une ordonnance?
  - f. Quel est le coût de ce moyen?



4. Planifiez la mise en page / conception de votre matériel promotionnel.  
**Assurez-vous de réaliser une promotion qui saurait convaincre un public adolescent de privilégier le moyen choisi.**



5. Travaillez ensemble à l'élaboration d'un produit fini.
6. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour vous assurer de créer un matériel promotionnel de grande qualité :

- Le sujet est évident
- La conception et le format sont attrayants pour le public adolescent
- La conception et le format sont créatifs
- La conception et le format sont faciles à comprendre et mettent en relief l'information la plus importante
- L'information est précise
- L'information est appropriée
- L'information est complète (réponse aux 6 questions de l'étape 3.)
- La promotion saurait convaincre un public adolescent de privilégier le moyen choisi.**

7. Présentez votre projet fini à la classe.

# Avantages et obstacles

**Dressez la liste de tous les avantages à utiliser un moyen de contraception.**

Certaines personnes utilisent toujours un moyen de contraception efficace parce que...

**Énumérez tous les obstacles possibles à l'utilisation cohérente et efficace du moyen de contraception.**

Certaines personnes utilisent le moyen de contraception incorrectement ou n'utilisent pas du tout de moyen de contraception parce que...

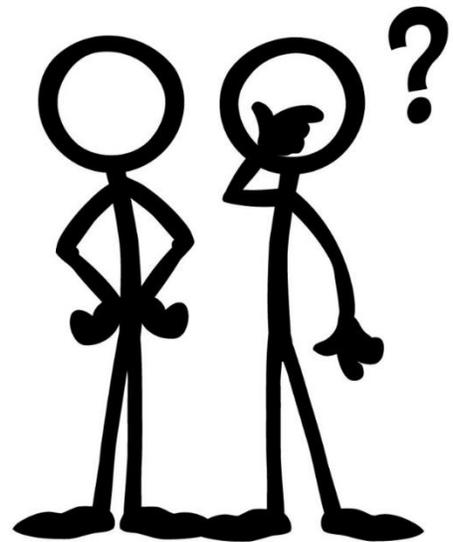
# Scénario sur la contraception 1

Pete et Indri utilisent régulièrement les condoms pour se protéger contre les ITSVS et les grossesses non désirées. Un soir, le condom se déchire pendant la relation sexuelle.

Travaillez en groupe pour rédiger et interpréter une conversation donnant des suggestions appropriées sur l'utilisation des moyens de contraception et la prise de décisions à ce sujet.

Les scénarios peuvent comprendre des conversations entre les personnes suivantes, peu importe la combinaison :

- Pete
- Indri
- Un(e) ami(e)
- Un parent ou un(e) enseignant(e)
- Un(e) médecin, un(e) infirmier(ère) ou un(e) pharmacien(ne)



# Scénario sur la contraception 2

Karen fréquente Hashim depuis quelques mois. Karen pense à avoir des relations sexuelles avec Hashim, mais n'est pas certain(e) de savoir quel moyen de contraception utiliser.

Travaillez en groupe pour rédiger et interpréter une conversation donnant des suggestions appropriées sur l'utilisation des moyens de contraception et la prise de décisions à ce sujet.

Les scénarios peuvent comprendre des conversations entre les personnes suivantes, peu importe la combinaison :

- Karen
- Hashim
- Un(e) ami(e)
- Un parent ou un(e) enseignant(e)
- Un(e) médecin, un(e) infirmier(ère) ou un(e) pharmacien(ne)



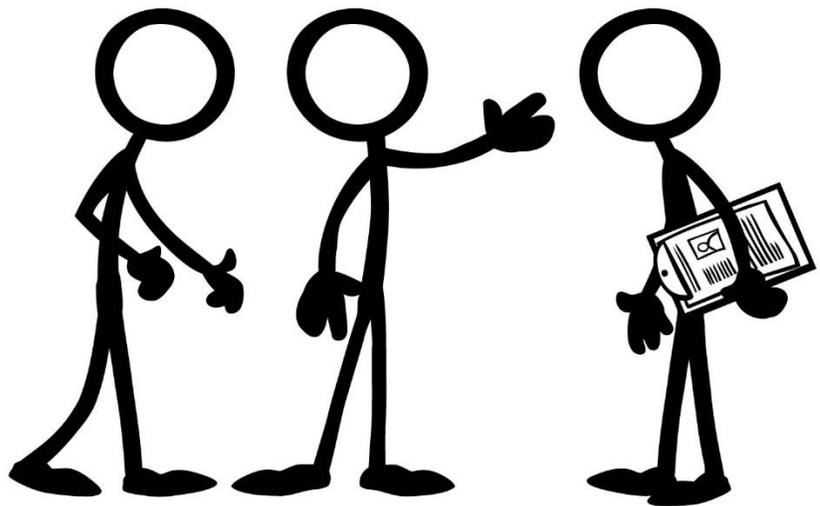
# Scénario sur la contraception 3

Julian et Phuong viennent d'avoir leur première relation sexuelle. Ils ont choisi d'utiliser la méthode de retrait comme moyen de contraception.

Travaillez en groupe pour rédiger et interpréter une conversation donnant des suggestions appropriées sur l'utilisation des moyens de contraception et la prise de décisions à ce sujet.

Les scénarios peuvent comprendre des conversations entre les personnes suivantes, peu importe la combinaison :

- Julian
- Phuong
- Un(e) ami(e)
- Un parent ou un(e) enseignant(e)
- Un(e) médecin, un(e) infirmier(ère) ou un(e) pharmacien(ne)



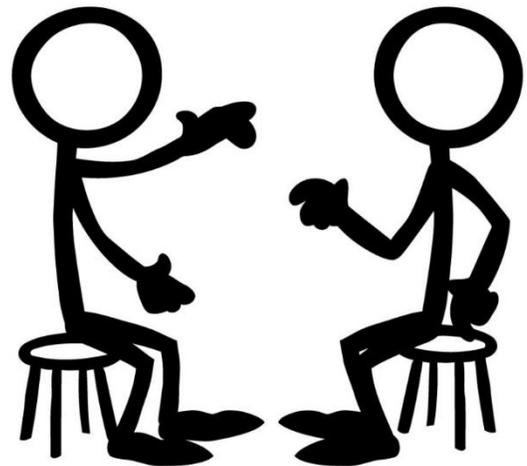
# Scénario sur la contraception 4

Zev et Lian se fréquentent depuis six mois et ils ont parlé d'avoir une relation sexuelle. Lian prend la pilule, mais veut aussi que Zev utilise un condom. Zev ne veut pas utiliser un condom, car Zev pense que la sensation ne sera pas la même.

Travaillez en groupe pour rédiger et interpréter une conversation donnant des suggestions appropriées sur l'utilisation des moyens de contraception et la prise de décisions à ce sujet.

Les scénarios peuvent comprendre des conversations entre les personnes suivantes, peu importe la combinaison :

- Zev
- Lian
- Un(e) ami(e)
- Un parent ou un(e) enseignant(e)
- Un(e) médecin, un(e) infirmier(ère) ou un(e) pharmacien(ne)



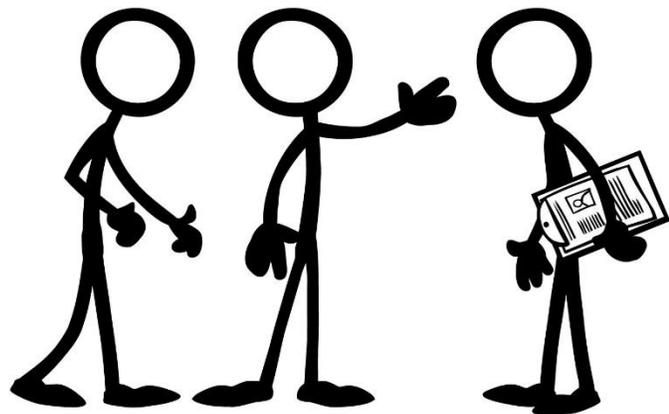
# Scénario sur la contraception 5

Japheth et Halah ont une relation monogame depuis plusieurs mois. Ils ont tous deux passé des tests de dépistage d'ITSVS et les résultats révèlent qu'ils n'ont pas contracté d'infections. Ils n'utilisent plus de condoms. Halah prend plutôt la pilule contraceptive. Halah fait attention de la prendre tous les jours au déjeuner. Un vendredi soir, alors que Japheth et Halah s'embrassent et pensent à avoir une relation sexuelle, Halah réalise qu'elle(il) a oublié de prendre sa pilule contraceptive ce matin-là.

Travaillez en groupe pour rédiger et interpréter une conversation donnant des suggestions appropriées sur l'utilisation des moyens de contraception et la prise de décisions à ce sujet.

Les scénarios peuvent comprendre des conversations entre les personnes suivantes, peu importe la combinaison :

- Japheth
- Halah
- Un(e) ami(e)
- Un parent, un(e) enseignant(e) ou un(e) conseiller(ère)
- Un(e) médecin, un(e) infirmier(ère) ou un(e) pharmacien(ne)



# Scénario sur la contraception 6

Kim et Arjun se fréquentent depuis un bon moment et ils sentent être de plus en plus près d'avoir une relation sexuelle. Ni l'un ni l'autre n'est à l'aise de parler de moyens de contraception.

Travaillez en groupe pour rédiger et interpréter une conversation donnant des suggestions appropriées sur l'utilisation des moyens de contraception et la prise de décisions à ce sujet.

Les scénarios peuvent comprendre des conversations entre les personnes suivantes, peu importe la combinaison :

- Kim
- Arjun
- Un(e) ami(e)
- Un(e) médecin, un(e) infirmier(ère) ou un(e) pharmacien(ne)
- Un parent, un(e) enseignant(e) ou un(e) conseiller(ère)

