

# PRÉVENTION DE LA GROSSESSE : PARLONS DES MOYENS DE CONTRACEPTION ET DE LEUR UTILISATION

## Leçon 11

CAPACITÉS  
DIFFÉRENTES

### RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Déterminer et décrire les principaux types de contraceptifs : c.-à-d. l'abstinence, le condom, les mousses et la pilule anticonceptionnelle<sup>1</sup>.



### MATÉRIEL

1. **Trousse de contraception**
2. **Études de cas : Parlons des moyens de contraception**



### INTRODUCTION

L'approche globale en matière d'éducation à la santé sexuelle suggère que l'abstinence demeure le comportement de choix des adolescents. S'abstenir de toute activité sexuelle impliquant l'échange de fluides corporels ainsi que le contact des organes génitaux ou le contact de la peau avec les organes génitaux est la seule manière sûre d'éviter totalement le risque d'une grossesse ou d'infections transmissibles sexuellement (ITS). Pour les adolescents qui ne pratiquent pas l'abstinence, remettre à plus tard la première activité sexuelle, s'en tenir à un seul partenaire sexuel et avoir des relations sexuelles protégées sont les autres alternatives offertes à suivre dans l'ordreii. Les programmes les plus efficaces lorsqu'il s'agit d'aider les jeunes gens à s'abstenir discutent de l'abstinence, des méthodes contraceptives et de la prise de décisions saines relatives à la santé sexuelleiii. La présente leçon se concentre sur l'exploration des différents moyens de contraception.



L'éducation sexuelle est plus efficace en classe où il existe un climat de confiance mutuelle, de sécurité et de confort. L'établissement de règles de base est un moyen efficace de créer un climat positif dans la classe. Pour en savoir plus sur la façon d'établir des règles de base en classe, veuillez consulter la section Établir des règles de base.



## APPROCHES/STRATÉGIES

### 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.
- Vous devrez vous attendre à ce que les élèves rigolent. Tentez de reconnaître les réactions des élèves en matière de relations amoureuses. Dites-leur que c'est un sujet passionnant, mais qu'il est tout à fait normal d'être un peu mal à l'aise.



Cette leçon fait suite à la leçon 10, Prise de décisions : Établir des relations sexuelles sécuritaires. Cette leçon d'adresse aux élèves qui sont en mesure de faire part de leur perception d'une relation sexuelle. Les élèves ne seront pas tous prêts à recevoir cette information très utile visant à transmettre des connaissances et des compétences que les adolescents peuvent utiliser s'ils s'engagent dans une relation sexuelle. Nous ne partons pas du principe que tous les adolescents sont actifs sexuellement. Nous comprenons que certains le sont et que d'autres le seront dans l'avenir.

### B. DISCUSSION: QU'EST-CE QUE LA CONTRACEPTION?

Présentez cette leçon en faisant une courte révision de la leçon 10. Les discussions de la leçon 10 étaient centrées sur la prise de décisions concernant les relations sexuelles sécuritaires. Une de ces décisions peut reposer sur l'utilisation de moyens de contraception pour prévenir une grossesse.

1. Que veut-on dire par moyens de contraception?
  - Les moyens de contraception sont parfois appelés contraceptifs. Ils font référence à toute mesure prise pour empêcher une femme de tomber enceinte. Ils empêchent la fécondation d'un ovule par un spermatozoïde ou la fixation de l'œuf fécondé dans l'utérus.



Beaucoup d'adolescents peuvent ne pas connaître le terme « moyen de contraception ». Ils peuvent avoir déjà entendu parler de contraceptifs, qui s'emploient généralement pour désigner les contraceptifs oraux. Une jeune femme peut dire « je prends la pilule », ce qui signifie qu'elle prend un contraceptif. Il est important d'aider les adolescents à développer un vocabulaire avec lequel ils sont à l'aise, mais également les informer que le vocabulaire des fournisseurs de soins pourrait être différent.

## 2. Comment débute une grossesse?

- Un spermatozoïde de l'homme féconde un ovule de la femme. L'œuf se fixe ensuite dans l'utérus et se transforme peu à peu en bébé. Les spermatozoïdes sont contenus dans le sperme qui est expulsé du pénis de l'homme. Parfois, le sperme est expulsé directement dans le vagin, mais les spermatozoïdes peuvent également se rendre jusqu'à l'œuf lorsque le sperme est déposé près de l'ouverture du vagin.

## 3. Pourquoi est-il important de se renseigner sur la contraception?

- Certaines personnes n'auront jamais besoin d'utiliser un moyen de contraception, mais l'apprentissage acquis ici les aidera plus tard.
- Les personnes aiment avoir des relations sexuelles qui ne mènent pas à une grossesse. L'utilisation de moyens de contraception est la seule manière de prévenir une grossesse.
- Apprendre à parler de moyens de contraception à son petit ami ou à sa petite amie joue un rôle important dans une relation sexuelle saine.
- Il est important de savoir où se procurer des moyens de contraception : dans une clinique, auprès d'un médecin, auprès d'un pharmacien ou dans une pharmacie.
- Si vous ne choisissez pas l'abstinence, vous devez choisir un autre moyen de contraception pour prévenir la grossesse.

## 4. Qu'arrivera-t-il si vous n'utilisez pas de moyen de contraception, ou si celui-ci n'est pas efficace? Quel sera l'impact d'une grossesse chez une adolescente?

- Si une adolescente apprend qu'elle est enceinte, elle devra décider si elle veut poursuivre la grossesse et devenir parent, donner son enfant en adoption ou interrompre sa grossesse. Cette décision peut être difficile et elle aura besoin d'un grand soutien de sa famille et de ses amis. Elle pourrait également devoir consulter un intervenant.
- Un bébé est une conséquence réelle et grave découlant de relations sexuelles.
- Les deux parents sont également responsables d'élever leur enfant et de subvenir à ses besoins jusqu'à l'âge adulte.
- Les parents adolescents sont souvent aux prises avec beaucoup de problèmes, dont le manque de soutien de la famille et des amis, l'obligation de donner leur bébé en adoption et la dépression.
- De nombreux facteurs peuvent réduire les chances de devenir un parent adolescent, comme avoir des objectifs auxquels vous ne voulez pas renoncer, parler à ses parents, résister à la pression des pairs, s'abstenir des relations sexuelles ou utiliser régulièrement et correctement des moyens de contraception.



Il peut être difficile pour les adolescents de bien saisir le concept de grossesse et de parentalité. Vous voudrez peut-être prolonger cette discussion pour sonder le point de vue des élèves sur la grossesse chez les adolescents. Si les élèves connaissent une personne qui est enceinte ou qui a eu un enfant, cela peut avoir un effet dissuasif ou donner une représentation idéalisée de ce que c'est de devenir parent. Leurs parents étaient peut-être des adolescents quand ils ont fondé leur famille. Il peut être difficile de créer un équilibre entre la prévention et les messages positifs liés à la parentalité et la grossesse. Les programmes de prévention doivent envisager différentes opinions et perceptions pour être efficaces.

## C. MOYENS DE CONTRACEPTION

1. Quels moyens de contraception connaissez-vous?

- Inscrivez-les au tableau. Ajoutez l'abstinence, si le groupe ne la mentionne pas.

2. Quel est le seul moyen de contraception efficace en tout temps?

- L'abstinence est le seul moyen qui est 100 % efficace, c.-à-d. qu'il élimine tout risque d'infection transmise sexuellement (ITS) et de grossesse imprévue. L'abstinence n'est efficace à prévenir la grossesse que si aucun sperme n'est déposé à l'intérieur ou près du vagin. Veuillez vous reporter à la leçon 10 pour poursuivre la discussion sur l'abstinence.

3. Les moyens de contraception peuvent être divisés en groupes :

Méthodes hormonales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisées par les femmes pour empêcher la libération d'un ovule</li> <li>• Une ordonnance est requise</li> <li>• Très efficace pour interrompre une grossesse</li> <li>• Certains effets secondaires</li> <li>• AUCUNE protection contre les ITS</li> <li>• Peut-être utilisé avec les méthodes de barrière, comme les condoms</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contraceptifs oraux : pris tous les jours</li> <li>• Timbre: changé toutes les semaines</li> <li>• Anneau vaginal: inséré une fois par mois</li> <li>• Depo Provera: injecté toutes les 12 semaines</li> <li>• Contraception d'urgence (pilule du lendemain): prise après une relation sexuelle non protégée</li> <li>• Sérilet Mirena ou Jaydess</li> </ul>
Méthodes barrières	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empêchent la fusion de l'ovule et du spermatozoïde</li> <li>• Offrent une protection contre les ITS</li> <li>• Peuvent être utilisées avec les méthodes hormonales ou les spermicides</li> <li>• Condoms pour hommes fabriqués en latex</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condoms pour hommes : se portent sur le pénis</li> <li>• Condoms pour femmes : insérés dans le vagin</li> </ul>
Autre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut empêcher la fusion de l'ovule et du spermatozoïde</li> <li>• Les spermicides contiennent des produits chimiques qui détruisent les spermatozoïdes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stérilet en cuivre (prescrit sur ordonnance)</li> <li>• Diaphragme</li> <li>• Éponge</li> <li>• Spermicides</li> </ul>

## D. DÉMONSTRATION DE LA TROUSSE DE MÉTHODES CONTRACEPTIVES?

La trousse de méthodes contraceptives est un outil optionnel pouvant s'utiliser pour présenter les différentes méthodes aux élèves. Cette approche pratique profitera à de nombreux élèves en leur permettant de voir, de toucher et de manipuler les articles. L'enseignant doit se familiariser avec le contenu de la trousse et les sujets de discussion pour chacun des articles avant de passer à l'activité suivante.

### CONTENU DE LA TROUSSE DE MÉTHODES CONTRACEPTIVES

- Timbre contraceptif: Evra (échantillon et/ou photo)
- Échantillon de contraceptifs oraux (2)
- Depo Provera (photo)
- Diaphragme (photo)
- Condoms pour femmes (1)
- Stérilet en cuivre (échantillon et/ou photo)
- Stérilet Mirena ou Jaydess (échantillon et/ou photo)
- Condoms pour hommes (5 en latex, 1 autre qu'en latex)
- NuvaRing® (photo)
- Boîte contraceptive d'urgence ou une stérilet en cuivre (échantillon et/ou photo)
- Spermicide (photo)

### Procédure:

1. Présentez la trousse des méthodes contraceptives. Dites aux élèves que vous vous en servirez pour leur enseigner les méthodes contraceptives communes qui sont à leur disposition.
2. Présentez tous les articles de la trousse. Vous pouvez également les regrouper (c.-à-d. regrouper les méthodes hormonales comme un timbre ou un anneau vaginal).
3. Présentez chaque article un par un à la classe. Demandez aux élèves de répondre aux questions suivantes :
  - Quel est cet article?
  - Comment vous en serviriez-vous?
  - Comment cet article peut-il empêcher la grossesse?
  - Quelle est l'efficacité de cette méthode?
  - Quels sont les avantages et désavantages?
4. Présentez chaque article aux élèves, en ajoutant des commentaires basés sur les fiches d'information sur les méthodes contraceptives pour motiver les discussions. Selon le temps dont vous disposez, passez les articles aux élèves pour qu'ils puissent les examiner. Si vous

5. Le condom est une méthode contraceptive populaire chez les adolescents. Il est facile d'accès et ne nécessite pas beaucoup de planification avant son usage. Les démonstrations vidéos qui suivent sont conçues pour aider les enseignants qui souhaitent montrer à leurs élèves comment se servir d'un condom. Les notes accompagnatrices fournissent des instructions étape par étape pour aider les enseignants à faire les démonstrations.

6. Passez en revue cette activité. Les questions à poser peuvent comprendre :

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

*Insistez sur le fait que l'abstinence n'est une méthode contraceptive efficace à 100 % que si elle est correctement utilisée.*

- Selon vous, quelle est la meilleure méthode pour se protéger contre les ITS? Pourquoi?

*Si une personne a des rapports sexuels, une double protection (comme l'utilisation d'une méthode contraceptive hormonale et d'un condom) constitue la meilleure protection.*

- Dans une relation sexuelle, qui est responsable de s'assurer d'utiliser une méthode contraceptive? Qui doit payer?

*La contraception est une responsabilité partagée et chacune des personnes de la relation doit apporter sa contribution. Les personnes qui n'ont pas les moyens d'acheter des moyens de contraception peuvent s'en procurer gratuitement auprès des cliniques de santé sexuelle et reproductive.*



Alberta Health Services prête des trousse de méthodes contraceptives. Les enseignants peuvent se procurer les trousse aux centres de santé communautaire ou auprès de l'infirmière de leur école. Les enseignants qui sont incapables de trouver ces trousse ou ceux qui résidents dans d'autres régions peuvent se procurer le matériel séparément. Tandis que de nombreux articles sont disponibles à la pharmacie, certains nécessiteront une ordonnance du médecin. Il est possible d'obtenir ce matériel auprès d'un médecin ou d'une clinique médicale dans votre communauté.

Les enseignants peuvent également se servir d'images de méthodes contraceptives s'ils ne peuvent pas se procurer les articles.

## ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE – ÉTUDES DE CAS : PARLONS DES MOYENS DE CONTRACEPTION

Parler de moyens de contraception avec un petit ami ou une petite amie et prendre des décisions en matière de sexualité est une habileté importante qui nécessite un entraînement. En petits groupes ou avec toute la classe, servez-vous des études de cas pour discuter des stratégies de communication.



## BOÎTE AUX QUESTIONS

Demandez aux élèves de répondre aux questions et abordez-les au cours suivant.



La formulation de questions est une activité d'apprentissage importante parce qu'elle permet aux élèves de clarifier et de valider les renseignements présentés. La boîte aux questions est une méthode d'enseignement personnalisé qui a fait ses preuves pour améliorer l'apprentissage. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon d'utiliser cette méthode d'enseignement, veuillez consulter la section [boîte aux questions](#).



## 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 les concepts de contraception et d'abstinence?
- décrit l'importance de l'abstinence?

### Compétences:

- décrit les méthodes contraceptives de base?
- décrit comment se procurer les méthodes contraceptives communes?

### Attitudes:

- décidé quelles sont les meilleures méthodes pour se protéger contre une grossesse non désirée et des ITS?

- Alberta Education. (2002). Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9. Extrait de <http://education.alberta.ca/media/352993/pos.pdf> (en anglais seulement)
- SIECUS. (2007). Community Action Kit, Responding to Arguments Against Sexuality Education. Extrait de [http://www.communityactionkit.org/pdfs/Learning\\_The\\_Basics/what\\_the\\_research\\_tells.html](http://www.communityactionkit.org/pdfs/Learning_The_Basics/what_the_research_tells.html) (en anglais seulement)
- SIECCAN. (2004). Canadian Journal of Human Sexuality, Vol. 13 (2). Extrait de <http://www.sieccan.org/pdf/mckay.pdf> (en anglais seulement)

## Études de cas : Parlons des moyens de contraception

Parler de moyens de contraception avec un petit ami ou une petite amie et prendre des décisions en matière de sexualité est une habileté importante qui nécessite un entraînement. En petits groupes ou avec toute la classe, servez-vous des études de cas pour discuter des stratégies de communication.

Kelly et Mark se fréquentent depuis plusieurs mois. Ils discutent du moment où ils décideront d'avoir leur première relation sexuelle. Kelly explique qu'ils devront utiliser un condom. Mark insiste sur le fait qu'il n'y a aucun danger de contracter une infection transmise sexuellement (ITS) et refuse d'en porter un. Mark se plaint que Kelly ne lui fait pas confiance. Kelly veut tout simplement être en sécurité.

*Qu'est-ce qui préoccupe Kelly? Que devrait faire Kelly?*

Anna, l'amie de Silvia, fréquente son petit ami depuis un certain temps. Anna lui a dit que son petit ami et elle ont commencé à avoir des relations sexuelles. Silvia lui a demandé si elle prend des moyens pour prévenir la grossesse, parce qu'elle sait qu'Anna ne serait pas capable de gérer une grossesse en ce moment. Anna est trop gênée pour consulter un médecin.

*Quels conseils Silvia pourrait-elle donner à son amie?*

Jamie et Jake envisagent d'avoir des relations sexuelles pour la première fois et ils prévoient le faire le soir d'une fête chez des amis. Jamie n'était pas à l'aise de parler de condom avec Jake, alors elle n'a pas abordé la question. Jake n'a pas non plus abordé la question et il n'a pas demandé à Jamie si elle utilisait un moyen de contraception. Le soir de la fête, Jake et Jamie sont nerveux à l'idée d'avoir leur première relation sexuelle, alors ils ont décidé de boire quelques verres pour commencer.

*Qu'est-ce qui peut empêcher Jamie de prendre des décisions saines lors de la fête? Qu'est-ce que Jake et Jamie auraient pu faire différemment?*

Kai et Riley se fréquentent depuis longtemps et ils envisagent d'avoir des relations sexuelles pour la première fois.

*Que doivent faire Kai et Riley pour se préparer et s'assurer de se protéger?*