

À partir de la 7^e année

Document de soutien au programme d'études sur le développement humain et la santé sexuelle de Durham Region Public Health

Contraception

Matériel suggéré :

- stylos
- préservatifs
- Questionnaire sur la contraception (voir annexe)
- Cartes de préservatifs (voir annexe)
- trousse de démonstration de la contraception (voir annexe)
- Démonstrateur de préservatif ou banane (facultatif)

Discuter des ententes de groupe

Travaillez avec les élèves pour établir une liste d'ententes de groupe qui renforcera leur sentiment de sécurité et de confort pendant les cours de santé sexuelle.

Il est essentiel d'inclure les éléments suivants :

- Aucune question personnelle et aucun échange de renseignements personnels*.
- Vous avez le droit de sauter une question.
- Mettez l'accent sur le respect.

Afficher cette liste en classe pour pouvoir y faire référence.

**Il convient de trouver un équilibre entre le fait d'encourager les élèves à parler de la vie réelle et une divulgation excessive de renseignements privés. Encouragez les élèves à utiliser l'expression "Je connais quelqu'un qui..." au lieu de divulguer le nom de la personne si vous divulguez des renseignements de nature personnelle.*

Activité 1 : Introduction à la contraception

Passez en revue l'ovulation, la spermatogenèse et la fertilité.

Dans cette unité, la discussion portera sur les méthodes de contraception, la contraception d'urgence et éventuellement l'avortement.

Les avortements thérapeutiques sont sûrs, légaux, confidentiels et couverts par le Régime d'assurance-santé de l'Ontario. Les avortements peuvent être chirurgicaux ou médicaux.

Invites de l'enseignant :

- “Les préservatifs sont le seul moyen de contraception qui protège également contre les infections sexuellement transmissibles (IST) ainsi que les grossesses non planifiées.”
- “Si une personne voulait cesser d'utiliser des préservatifs durant ses rapports sexuels, il est recommandé d'en parler à son ou ses partenaires, de faire un test de dépistage des IST et de choisir une autre forme de contraception.”
- “Les cliniques de santé sexuelle fournissent des contraceptifs à faible coût.”
- “Des tests gratuits pour dépister les IST et la grossesse peuvent être effectués dans n'importe quelle clinique de santé sexuelle.”
- “S'il n'y a pas de consentement, l'activité sexuelle est une agression. De plus, il n'y a pas de consentement si une personne est sous l'emprise de l'alcool ou d'autres drogues.”
- “Pourquoi devons-nous connaître les moyens de contraception, même si nous ne risquons pas de tomber enceinte?”
- Certains élèves peuvent penser qu'ils sont moins exposés au risque de grossesse non désirée, notamment ceux et celles qui s'identifient comme 2SLGBTQ+ (bispirituel(le), lesbienne, gay, bisexuel(le), trans+, queer). Il est important pour les élèves 2SLGBTQ+ de se renseigner sur les moyens de contraception pour les raisons suivantes :
 - Des études ont montré que les élèves 2SLGBTQ+ sont plus exposés au risque de grossesse non désirée que leurs camarades hétérosexuels. Les raisons peuvent être que l'éducation sexuelle n'est pas toujours inclusive, que les élèves 2SLGBTQ+ pensent qu'ils ne sont pas à risque, ou qu'ils prennent plus de risques de tomber enceinte en raison de l'homophobie, de la transphobie ou de la biphobie ou pour s'intégrer.
 - La sexualité est fluide et ce n'est pas parce qu'une personne est principalement attirée par une personne du même sexe qu'elle n'aura jamais de relations sexuelles avec d'autres genres et qu'elle n'aura pas besoin de ces renseignements.
 - Les personnes qui s'identifient comme trans+ et les personnes qui ont des rapports sexuels avec des personnes qui s'identifient comme trans+ peuvent toujours tomber enceinte involontairement si l'un des partenaires a des ovules et l'autre du sperme, même si la personne identifiée comme trans+ prend des hormones. Pour ce qui est d'expliquer les moyens de contraception, un enseignant utilisera probablement les mots “pénis” et “vagin”, mais les personnes qui s'identifient comme trans+ peuvent utiliser d'autres mots pour décrire ces parties du corps.

Faits marquants de l'activité n° 1

Les élèves peuvent appeler la clinique de santé sexuelle de Durham (905 433 8901 pour Oshawa et 905 420 8781 pour Pickering) pour obtenir des renseignements, prendre des rendez-vous et connaître les heures d'ouverture de la clinique.

Une autre source de renseignements est la Ligne Info-santé sexuelle de l'Ontario (LISSO) au 416 392 2437, qui dispose également d'un service de clavardage en ligne.

Activité 2 : Moyens de contraception

Question de l'enseignant :

- "Quelles sont les méthodes de contraception dont vous avez déjà entendu parler?"

Faites une liste au tableau. Assurez-vous que les éléments suivants sont inclus : abstinence, attendre avant d'avoir des rapports sexuels, préservatifs, pilules contraceptives, retrait, dispositifs intra-utérins et contraception d'urgence.

En tant qu'autre activité : Écrivez chaque moyen de contraception sur une feuille de papier séparée et placez-la dans la classe sur différents bureaux. Demandez aux élèves de se déplacer et d'écrire ce qu'ils savent sur chaque méthode. *Cette autre activité peut assurer l'anonymat des élèves ainsi que leur engagement.*

Menez une discussion sur les moyens de contraception, notamment sur leur utilisation, leur efficacité, les risques qu'ils comportent et s'ils offrent également une protection contre les IST. Pour obtenir davantage de renseignements, voir le tableau (ci dessous). Si les élèves ont besoin de renseignements supplémentaires sur les options de contraction, veuillez les diriger vers la clinique de santé sexuelle de Durham.

Moyens	Notes
Système intra utérin (SIU) (communément appelé par leurs noms de marque tels que Mirena ou Kyleena)	<ul style="list-style-type: none">• Morceau de plastique en forme de T contenant une hormone (progestine) placé à l'intérieur de l'utérus par un médecin.• L'hormone épaissit la glaire cervicale et modifie la muqueuse de l'utérus.• Fournit une contraception efficace pendant 3, 5 ou 10 ans selon la marque; peut être retiré par un médecin à tout moment et permet de redevenir fertile immédiatement.• Efficace à plus de 99 % pour prévenir une grossesse.• N'offre pas de protection contre les IST.

Moyens	Notes
Dispositif intra-utérin (DIU)	<ul style="list-style-type: none"> • Morceau de plastique en forme de T recouvert de cuivre placé dans l'utérus par un médecin. • Option efficace pour celles qui n'ont pas d'antécédents de saignements menstruels abondants ou de crampes douloureuses. • Fournit une contraception efficace pendant 3 à 5 ans; peut être retiré par un médecin à tout moment et permet de redevenir fertile immédiatement. • Efficace à plus de 99 % pour prévenir une grossesse. • N'offre pas de protection contre les IST.
Contraceptif injectable Depo Provera	<ul style="list-style-type: none"> • L'injection d'une hormone (progestine) qui est administrée par un fournisseur de soins de santé tous les trois mois • L'hormone empêche l'ovulation et rend la glaire cervicale plus épaisse pour empêcher les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus • Peut avoir un effet durable sur la fertilité pendant 2 ans • Efficace de 97 à 99 % pour prévenir une grossesse • Aucune protection contre les IST
Pillule contraceptive	<ul style="list-style-type: none"> • Hormones œstrogènes et progestatives en petit comprimé pris quotidiennement pour prévenir l'ovulation et rendre la glaire cervicale plus épaisse afin de dissuader les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus • Les pilules doivent être prises de façon constante pendant 3 semaines, puis les pilules placebo pendant une semaine, période pendant laquelle les règles apparaissent • Efficace de 92 à 99 % pour prévenir une grossesse • N'offre pas de protection contre les IST
EVRA Timbre contraceptif	<ul style="list-style-type: none"> • Hormones œstrogènes et progestine dans un petit timbre placé sur la peau pour empêcher l'ovulation et rendre la glaire cervicale plus épaisse pour dissuader les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus • Changement de timbre une fois par semaine pendant 3 semaines; pas de timbre pendant la 4e semaine, semaine pendant laquelle une menstruation se produira • Efficace de 92 à 99 % pour prévenir une grossesse • N'offre pas de protection contre les IST

Moyens	Notes
Nuvaring	<ul style="list-style-type: none"> • Hormones œstrogènes et progestines dans un petit anneau flexible placé dans le vagin pour empêcher l'ovulation et rendre la glaire cervicale plus épaisse pour dissuader les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus • Anneau maintenu en place pendant 3 semaines; pas d'insertion d'anneau pendant la 4e semaine au cours de laquelle une période menstruelle surviendra • Efficace de 92 à 99 % pour prévenir une grossesse • N'offre pas de protection contre les IST
Préservatifs externes (Communément appelés 'préservatifs masculins')	<ul style="list-style-type: none"> • Tube jetable en latex ou sans latex (polyuréthane) placé sur le pénis en érection pendant les rapports sexuels. • Efficace de 85 à 98 % lorsqu'il est utilisé correctement et systématiquement • Protège à la fois contre une grossesse et les infections sexuellement transmissibles (IST) • Disponible dans les magasins et gratuit dans certaines cliniques de santé sexuelle
Préservatifs internes (Communément appelés 'préservatif féminin')	<ul style="list-style-type: none"> • Pochette lubrifiée jetable sans latex (polyuréthane) insérée dans le vagin ou l'anus avant un rapport sexuel • Efficace de 79 à 95 % lorsqu'il est utilisé correctement et systématiquement • Protège à la fois contre une grossesse et les infections sexuellement transmissibles (IST). • Ne se trouvent pas facilement dans les pharmacies, mais certaines cliniques de santé sexuelle peuvent les offrir gratuitement
Retrait (Communément appelés 'le retrait')	<ul style="list-style-type: none"> • Le pénis est retiré du vagin juste avant l'éjaculation pour empêcher le sperme de pénétrer dans le vagin pendant les rapports sexuels. • Efficacité de 73 à 96 % pour prévenir la grossesse. • N'offre pas de protection contre les IST. • Peut nécessiter un peu de pratique.
DIU d'urgence (cuivre)	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être utilisé si aucun moyen de contraception n'a été utilisé, si le préservatif s'est brisé ou en cas d'agression sexuelle. • Aucune protection contre les IST. • DIU en cuivre (voir la section DIU) inséré dans l'utérus jusqu'à 7 jours après le rapport sexuel pour prévenir une grossesse. • Le DIU en cuivre peut réduire d'environ 99 % le risque de grossesse après des rapports sexuels non protégés. • La pose d'un DIU en cuivre est la forme la plus efficace de contraception d'urgence et ne dépend pas du poids de la personne. • Peut demeurer en place pendant 5 ans (voir section) pour assurer une contraception continue.

Moyens	Notes
Pilules contraceptives d'urgence	<ul style="list-style-type: none"> • Comprimé contenant des hormones (progestine) ou un médicament (ulipristal) qui empêche temporairement la libération d'un ovule par les ovaires. • Peut être utilisé si aucun moyen de contraception n'a été utilisé, si le préservatif s'est brisé ou en cas d'agression sexuelle. • Aucune protection contre les IST • La pilule contraceptive avec ulipristal (c.-à-d. ella) se prend sur ordonnance d'un fournisseur de soins de santé; elle est prise dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé (et, les 4e et 5e jours, elle est plus efficace que la pilule avec progestine). • La pilule contraceptive avec ulipristal est efficace à environ 85 %, et est plus efficace que la pilule avec progestine pour les personnes dont le poids est plus élevé. • La pilule contraceptive avec progestine (c.-à-d. le plan B) ne se prend pas sur ordonnance et devrait être pris le plus tôt possible, jusqu'à 5 jours après des rapports sexuels non protégés. • La pilule contraceptive avec progestine est efficace à environ 75 %, mais elle est moins efficace pour les personnes qui pèsent plus de 75 kg. (165 lbs) et peut ne pas être efficace pour les personnes qui pèsent plus de 80 kg (176 lbs).

Activité 3 : Utiliser des préservatifs

Montrez aux élèves un préservatif externe (communément appelé « préservatif masculin ») et un préservatif interne ou insertif (communément appelé "préservatif féminin") dans leur emballage et sans emballage. Expliquez que vous allez vous concentrer sur les préservatifs externes dans ce cours. La raison en est que les préservatifs internes ou insertifs sont plus difficiles d'accès, plus chers et pas aussi couramment utilisés.

Mélangez les cartes de préservatifs (voir annexe) et proposez-les aux volontaires (1 carte par volontaire).

Donnez aux volontaires 1 à 2 minutes pour placer les cartes de préservatifs dans le bon ordre.

Une fois les étapes correctement ordonnées, passez à chaque étape une par une, en fournissant une explication et une démonstration (mise en place du préservatif sur un démonstrateur en bois, une banane ou les doigts).

Comment utiliser un préservatif externe

JOKER: Consentement

- Assurez-vous que toutes les personnes impliquées consentent volontairement à toutes les activités prévues.
- Cette carte peut être placée n'importe où au cours des 10 étapes. Vous pouvez même imprimer plusieurs cartes de consentement pour montrer que le consentement est évolutif et qu'il est donc important de vérifier s'il est toujours d'actualité auprès de votre partenaire avant, pendant et après l'activité sexuelle.

1. Vérifier la date d'expiration

- Les préservatifs périmés sont plus susceptibles de se briser.
- Les petits caractères peuvent être difficiles à lire ou à trouver sur l'emballage.

2. Vérifier les bulles d'air

- Vérifiez que l'emballage est gonflé, comme un sac de croustilles.
- S'il n'y a pas de bulle d'air, le préservatif peut être perforé ou l'emballage déchiré. Jetez-le et utilisez-en un nouveau.

3. Ouvrir l'emballage avec soin

- Utilisez le côté strié ou la languette de déchirement de l'emballage pour l'ouvrir.
- Veillez à ce que les ongles ne déchirent pas le préservatif.

4. Vérifier le sens de roulement du préservatif

- Assurez-vous que le préservatif n'est pas à l'envers, car les préservatifs doivent se dérouler dans un seul sens. Le préservatif doit se dérouler facilement le long du pénis.
- Vérifiez le sens du rouleau avant de mettre le préservatif sur le pénis. Si le préservatif est placé sur le pénis et que vous constatez qu'il est à l'envers, ne le retournez pas pour le dérouler et l'utiliser. Jetez plutôt le préservatif et recommencez, car les fluides pré-éjaculatoires peuvent être passés du pénis au préservatif.

5. Pincer le bout du préservatif

- Cette précaution permet de réduire les risques de rupture du préservatif des façons suivantes :
 - laisser de l'espace pour recueillir le sperme après l'éjaculation
 - s'assurer qu'il n'y a pas de bulle d'air à l'extrémité du préservatif

6. Dérouler le préservatif jusqu'au bout du pénis en érection

- Tout en continuant à pincer l'extrémité, déroulez le préservatif le long de la tige du pénis, aussi loin que possible, afin de couvrir la peau au maximum.

7. Rapports sexuels/éjaculation/orgasme (avec lubrifiant)

- L'ajout de lubrifiant à l'extrémité intérieure ou à l'extérieur du préservatif peut augmenter les sensations des deux partenaires et réduire les frottements. Moins de friction signifie que le préservatif est moins susceptible de se briser.
- Veillez à utiliser un lubrifiant à base d'eau ou de silicone (pas d'huile, car l'huile décompose le latex).
- Notez que les rapports sexuels ne se terminent pas toujours par une éjaculation ou un orgasme, mais qu'ils peuvent toujours donner du plaisir.

8. Tenir la base du préservatif et le retirer

- Tenez le préservatif à la base du pénis et retirez-le du corps de votre partenaire avant que le pénis ne perde son érection.
- Lorsque le pénis n'est plus en érection, le préservatif ne tient plus aussi bien et peut glisser. En tenant la base du préservatif, vous vous assurez que le préservatif reste sur le pénis lorsque vous le retirez.

9. Retirer le préservatif du pénis

- Retirez le préservatif en vous éloignant de votre partenaire pour éviter de répandre des fluides sur son corps.

10. Jeter le préservatif à la poubelle

- Faites un nœud à l'extrémité du préservatif pour contenir le sperme.
- Ne jetez pas les préservatifs dans les toilettes.

Renseignements supplémentaires pour l'activité 3 :

- On peut prévenir de nombreuses IST en utilisant des préservatifs lors des rapports vaginaux, anaux ou oraux.
- Les préservatifs empêchent l'échange de fluides corporels d'une personne à l'autre et peuvent aider à prévenir à la fois les IST et une éventuelle grossesse.
- Aucune méthode ne fonctionne à 100 % et de nombreux jeunes choisissent d'attendre pour avoir des rapports sexuels pour cette raison.
- Les préservatifs constituent une barrière lors du contact peau à peau, mais uniquement pour les parties couvertes ou en contact avec le préservatif.
- Les jeunes qui décident qu'ils sont prêts à avoir des rapports sexuels doivent pouvoir parler du consentement et de l'utilisation de préservatifs avec leur(s) partenaire(s) à chaque fois.
- Chaque personne doit être bien consciente que les relations sexuelles ne doivent avoir lieu qu'avec une personne qui le souhaite (c'est-à-dire une personne qui donne son consentement).
- Tout acte sexuel nécessite un consentement et les personnes peuvent changer d'avis à tout moment. Les rapports sexuels sans consentement constituent une agression sexuelle et sont contraires à la loi.
- Il incombe à chaque personne qui s'engage dans une activité sexuelle de vérifier auprès de son ou de ses partenaires que le consentement est toujours valable.
- Les personnes qui consomment de l'alcool ou des drogues peuvent ne plus être en mesure de donner leur consentement. Les personnes en état d'ébriété ne peuvent pas légalement donner leur consentement. Les personnes inconscientes ne peuvent pas donner leur consentement.
- L'alcool et les autres drogues peuvent interférer avec la bonne utilisation d'un préservatif.

Activité 4 : Questionnaire sur la contraception

Distribuez le "Questionnaire sur la contraception" (annexe) et donnez aux élèves quelques minutes pour le remplir.

Informez les élèves que les questionnaires ne seront pas recueillis, mais que les réponses feront l'objet d'une discussion.

Répondez au questionnaire en vous appuyant sur les réponses du questionnaire sur la contraception (annexe).

Questionnaire sur la contraception

(voir l'annexe pour le document et le corrigé)

1. Nommez trois méthodes courantes de contraception dont les jeunes se servent.
2. Pourquoi les personnes en couple peuvent-elles cesser d'utiliser des préservatifs?
3. Quel est le seul moyen de contraception qui protège contre une grossesse et les IST?
4. Quel est le moyen de contraception qui devient très populaire chez les jeunes et qui est à la fois durable et réversible?
5. **Vrai ou faux** : L'avortement est légal et gratuit en Ontario.
6. Qu'est-ce qui peut être utile si la grossesse n'est pas désirée pour le moment, mais qu'aucun moyen de contraception n'a été utilisé durant les rapports sexuels (y compris les agressions sexuelles) ou si une méthode contraceptive a échoué ou a été utilisée de manière incorrecte?
7. Où peut-on se procurer la contraception d'urgence?
8. À quel moment du cycle menstruel est-il le plus facile de tomber enceinte?
9. **Vrai ou faux** : Utiliser le retrait comme moyen de contraception revient à n'utiliser aucun moyen du tout.

Conclusion

- Résumez ce dont il a été question au cours de cette séance et demandez s'il y a des questions.
- Encouragez les élèves à parler de ce qu'ils ont appris avec un adulte de confiance.
- Écrivez au tableau les coordonnées de Jeunesse, J'écoute (1 800 668 -6868, <https://jeunessejecoute.ca>) et rappelez aux élèves que ce service est gratuit, confidentiel, anonyme et qu'il peut s'agir d'un endroit sûr pour discuter de ses inquiétudes.

Adapté avec la permission de le Bureau de santé publique de Toronto (octobre 2022)



HEALTH
DEPARTMENT

Durham Health Connection Line | 905-668-2020 or 1-800-841-2729
durham.ca/sexualhealth

Pour obtenir un format accessible, appelez-nous au 1-800-841-2729.

