

## Témoignages

Choisir sa contraception  
avec un professionnel de santé

Paroles

de femmes  
et d'hommes

## Objectif

Ce document fait partie d'une aide à la décision médicale partagée relative au choix d'un moyen de contraception<sup>1</sup>. Il retrace des paroles recueillies en 2013 auprès de femmes et d'hommes au cours d'entretiens conduits sous la forme de conversation thématique (*focus group*).

Son objectif est d'illustrer concrètement les attentes et difficultés rencontrées par les personnes souhaitant choisir un moyen de contraception qui corresponde à leurs attentes et préférences, avec l'aide d'un professionnel de santé lorsque son avis est souhaité ou nécessaire.

1. Voir « Choisir sa contraception avec un professionnel de santé » et « Aider la personne à choisir une contraception adaptée » .



## Se sentir accueilli(e)

## Oser parler de contraception et de sexualité

**J**'ai envie qu'il m'écoute, qu'il m'informe, qu'il me pose des questions et qu'il tienne compte de ce que je lui dis. Pas la peine de nous prescrire une pilule prise à heure fixe, si on lui dit qu'on n'est pas organisée. »

**S**e sentir en confiance, c'est important. Oser en parler, ce n'est pas toujours facile, encore moins avec un médecin. Se sentir écoutée, c'est pouvoir en reparler aux prochaines consultations. Il faut penser à celles et ceux pour qui c'est tabou d'en parler. »

**M**on amie, elle est handicapée. Le médecin la voit comme quelqu'un qui n'a pas de sexualité. Elle est d'abord obligée de le convaincre, de dire "oui j'ai une sexualité, oui, j'ai besoin d'un contraceptif". »

**C**a a été difficile d'avoir la pilule. À 17 ans, je n'ai pas osé demander clairement, je lui ai dit que j'avais un copain et j'ai parlé de mes règles douloureuses. Je croyais que le gynéco comprendrait. Ben non, elle m'a prescrit un traitement sans effet contraceptif. »

**M**on premier contact avec un professionnel de santé, c'était en urgence. Un préservatif qui a craqué. Demande d'une pilule d'urgence et puis RDV chez une gynéco pour avoir un autre moyen de contraception. Avec la pilule du lendemain, ça a décaqué tout le cycle. Je suis arrivée, j'avais mes règles. Je me suis fait engueuler car elle n'a pas pu m'examiner. Ce premier contact, c'est un très mauvais souvenir. »

**J**e suis allé en consultation avec mon amie. Son médecin était surpris de me voir. Elle lui a demandé la pilule. Il lui a donné la pilule. Il n'a pas cherché à savoir si on connaissait les autres moyens disponibles. Or, au lycée, l'information est trop basique : le préservatif pour les gars, la pilule pour les filles. Après, l'info disponible, c'est des plaquettes avec le logo d'un labo. »

**L**es femmes qui ont le VIH, on imagine qu'elles n'ont plus de rapports ou qu'elles n'ont qu'à utiliser un préservatif. Alors, quand le préservatif il craque c'est l'angoisse. On pourrait au moins nous parler de la contraception d'urgence, personne nous dit si c'est possible avec nos autres traitements. »

Retour

Document  
patient

## Quelle décision devez-vous prendre ?

### Décider de prendre ou non la contraception d'urgence

**E**n urgence, les professionnels ne savent pas nous aider. La dernière fois, j'ai mis un jour et demi avant d'y aller pour la pilule du lendemain. Il m'a dit que j'avais qu'à savoir où j'en étais de mon cycle. Mais bon, il devrait savoir que ça n'a pas de sens de me dire ça, vu que j'ai une pilule sans règles. Je ne peux pas savoir où j'en suis de mon cycle. »

### Obtenir un moyen de contraception sur prescription médicale

**C'**était à l'étranger. Le médecin m'a proposé un stérilet. Avec ce qu'on en disait en France, j'ai hésité. Je suis ressortie sans rien. »

### Arrêter ou changer de moyen de contraception

**L**a pilule je l'oubliais. Mais pour changer ça a été super dur : il a fallu 7 ans ! Je me souviens une fois, j'y suis allée pour arrêter la pilule. Je me suis fait sermonner car je l'oubliais et elle m'a prescrit la pilule. J'en ai pleuré. »

**C**e qui a été dur, c'est le passage du préservatif à la pilule. Je voulais faire le test du sida. Mon amie ne voulait pas. »

**J'**ai décidé seule d'arrêter la pilule, c'est trop contraignant. »

### Décider de suivre ou non les conseils du médecin ou la demande de la personne

**L**a décision à prendre pour moi, ça a été de ne plus aller chez un gynécologue pour parler de contraception. Ils ne savent pas écouter. Un jour, il m'a dit : " faut faire une pause avec la pilule pour voir si tout redevient normal ". Après, j'ai appris que ça ne repose sur rien son argument. Moi, j'ai failli être enceinte. La décision, ça peut être d'écouter ou de ne pas écouter son gynéco. Mais c'est dur d'être obligée de penser ça. »

**J'**ai décidé d'arrêter. Après, la décision c'était d'accepter ou non ce que le gynéco m'a proposé. Il m'a proposé une autre option que j'ai trouvée correcte, alors j'ai accepté. »

Retour  
Document patient



## Pour le professionnel aussi C'est parfois difficile

**C**e qui est difficile, c'est d'annoncer que le moyen de contraception utilisé n'est plus compatible avec le nouvel état de santé de la femme. Et si en plus, il y a incertitude médicale sur la conduite à tenir... »

**L**e plus dur, c'est quand la personne est indécise. Mais l'objectif, c'est qu'elle reparte avec une contraception, quitte à faire une prescription à choix multiple avec ce qui n'est pas contre-indiqué, et elle se décidera après, souvent à la pharmacie. »

**S**i la personne me demande une contraception définitive, alors qu'elle est encore jeune et qu'il y aurait d'autres moyens à sa disposition, je reconnais, ce n'est pas facile. »

Retour  
Document patient

## Qui peut vous aider à choisir ?

**D**ans ma famille on en parlait de contraception ; ceci dit, quand j'ai vu le médecin, il ne m'a proposé que la pilule. Je n'ai pas fait un choix hyper éclairé. »

**C**e qui est important c'est que la personne qui va prendre la contraception, elle puisse réellement faire son propre choix. Que ce soit vraiment un choix en toute conscience, que chacun ait pris la décision de son plein gré. Si c'est en couple, que ce soit un choix concerté. »

**M**oi je serais plus neutre, on est bien content que nos copines elles prennent la pilule. »

**L**es effets d'une contraception ne sont pas les mêmes sur une femme et sur une autre. Les personnels médicaux devraient accepter qu'il y a un moment où ils ne peuvent plus décider à la place de la femme. »

**L**a contraception, c'est une affaire de femmes. Les hommes n'ont pas leur mot à dire. C'est très intégré que c'est à la femme de décider. Finalement, le plus dur, c'est se rendre compte que nous les hommes, ça nous touche aussi, que c'est un sujet qui nous concerne ensemble. »

Retour  
Document patient



## Qu'est-ce qui est important pour vous ?

### *L'écoute du professionnel et sa prise en compte des objectifs, des préférences et du mode de vie de la personne*

J'ai envie de lui dire si ce que je veux vraiment, c'est de réguler mes règles, de ne pas avoir d'acné, de vraiment ne pas avoir d'enfants ou de ne pas avoir à y penser à la contraception. »

Ce n'est pas pareil si en ce moment j'ai un partenaire stable ou plusieurs, si j'ai des rapports homosexuels, si j'ai des rapports fréquents ou épisodiques ; la contraception ça sert aussi à mieux contrôler son corps. »

Chez les jeunes qui partent à l'étranger pour leurs vacances ou leurs études, il y a des échecs de pilule, car l'ordonnance ça ne marche pas à l'étranger ; et pour les étudiants étrangers qui viennent en France, c'est important de savoir ce qui se dit dans leur pays sur la contraception. »

Les statistiques, ce n'est pas ce qu'on attend d'un médecin. C'est qu'il adapte son conseil au contexte familial ou à la situation. C'est différent si elle est mineure ou pas. »

C'est important que le médecin, il n'ait pas de tabou. Par exemple, la vasectomie et la ligature des trompes, c'est super tabou ! En fait, on n'a pas vraiment le droit de ne vraiment pas vouloir d'enfants. »

### *Absence d'impact de la contraception sur la fertilité future, sur la santé, avec le minimum d'effets indésirables*

Je veux que ça ait le moins d'impact quand je vais décider d'arrêter pour avoir des enfants. »

Il faut que le moyen choisi soit efficace, et c'est bien aussi qu'il n'ait pas trop d'effets négatifs. »

### *Son efficacité en situation réelle pour éviter une grossesse*

Je veux qu'il soit fiable vis-à-vis de la grossesse ; je ne veux pas avoir peur, me demander en permanence si je suis enceinte. »

### *Son coût et son taux de remboursement*

Il faut dire ce qui est remboursé ou pas. On m'a prescrit un anneau. Le gynéco ne m'a pas dit que ce n'était pas remboursé. Arrivée à la pharmacie, je n'ai pas pu payer. »

Quand ce n'est pas remboursé, les pharmacies font ce qu'elles veulent comme prix. On devrait nous prévenir que les prix ils peuvent être très différents d'une pharmacie à une autre. »

Pourquoi certains sont remboursés et d'autres pas ? Si ce n'est pas remboursé, on n'a plus vraiment le choix. »

### *La possibilité de changer au cours de la vie*

Au début, la pilule, ça nous va bien, c'est léger, facile, après ça devient contraignant ; l'implant c'est moins de contrainte quotidienne, mais c'est plus invasif. »

Ils devraient entendre qu'on peut aussi avoir juste le désir de changer, d'essayer autre chose. »

### *Absence d'effet ou de contrainte sur la relation amoureuse ou le plaisir sexuel*

Ce qui est important, c'est que ça n'ait pas d'effet sur la relation, le sentiment, que ça ait le minimum d'impact physique. La pilule, c'est mieux, la relation est plus proche qu'avec le préservatif. »

### *Respect du choix de la personne*

Ce qui est important, c'est que la personne qui va prendre la contraception, elle puisse réellement faire son propre choix. »





## Quelle information échanger de part et d'autre ?

### Partir de l'expérience de la personne

C'est important de faire l'historique, de pouvoir dire nos mauvaises expériences de contraception, ce qui n'a pas marché. »

Huit femmes sur 10, elles ont regardé sur Internet. Mais sur Internet, il y a tout : information et désinformation. C'est important de reparler avec les professionnels de ce qu'on a lu. »

### Informé sur tous les moyens contraceptifs

Le médecin ne doit pas réduire l'information à "pilule ou préservatif". Il doit informer sur tous les moyens disponibles et insister sur le choix de la personne. »

C'est vrai, au début, on ne connaît que la pilule, on ne peut pas demander autre chose. »

Il faut aussi casser les idées reçues des professionnels : il y en a encore plein qui disent qu'il faut avoir eu des enfants pour mettre un stérilet, ce n'est pas vrai. »

### Informé pour mieux connaître son corps

L'éducation sexuelle, c'est important. Dans certaines familles, on n'en parle pas du tout. »

C'est important que les professionnels nous aident à connaître notre corps. Pour les jeunes, la première fois qu'on met un anneau, c'est pas simple, faut oser le mettre. »

C'est important de savoir sur quoi la contraception va agir, sur notre corps, sa biologie, l'effet sur l'ovulation, savoir que le stérilet, ce n'est pas un avortement tous les mois ou que les saignements avec un stérilet hormonal, ce n'est pas comme les règles. »

### Informé sur les interactions avec les autres traitements

OK le préservatif c'est un 2 en 1, contre la maladie et contre la grossesse. Mais, ça craque. Les femmes malades, elles ne pourraient pas avoir un autre moyen de contraception en plus ? »

### Expliquer les modalités d'utilisation, de mise en place ou de retrait de la contraception choisie

C'est quoi les contraintes ? Est-ce qu'il faut y penser tous les jours ? »

Le stérilet, si on doit se protéger des maladies, il faut en plus mettre un préservatif, c'est super important à dire. »

Ya des stérilets, on peut les garder 10 ans. Mais c'est important de dire qu'on peut l'enlever avant si ça ne va pas ou qu'on veut un enfant. Au début, je croyais qu'il fallait le garder 10 ans. »

Il faut que le professionnel il fasse de la pédagogie de base. J'ai vu une femme qui m'a dit : "la pilule, un soir c'est moi, un soir c'est mon mari". »

Cette semaine, j'ai vu une jeune femme paniquée car le pharmacien lui a dit qu'elle utilisait trop la pilule d'urgence. Elle avait l'impression qu'elle l'oubliait tout le temps sa pilule, car le médecin lui avait dit "tu dois la prendre toujours à la même heure". Alors, dès qu'elle la prenait avec 2 heures de retard, elle croyait que c'était comme un oubli. En fait, sur la notice on disait bien qu'il ne fallait pas l'interrompre plus de 12 heures. Ce n'était pas des oublis, le pharmacien il l'a paniquée pour rien au lieu de lui expliquer. »

Retour  
Document  
patient