

# Choisir sa contraception avec un professionnel de santé

Document destiné  
aux femmes  
et hommes  
concernés

## Objectif

Cette aide à la décision médicale partagée vise à préparer ou accompagner les discussions avec un professionnel de santé, et non à les remplacer.

Il s'agit d'aider les femmes et les hommes à choisir un moyen de contraception qui corresponde à leurs attentes et préférences, avec l'aide d'un professionnel de santé lorsque l'avis de celui-ci est souhaité ou nécessaire (exemple : contraception nécessitant une prescription médicale).



## ? Les questions à vous poser pour mieux échanger avec le professionnel

- Quelle décision devez-vous prendre ?
- Est-ce difficile pour vous d'en parler, de faire un choix ?
- Qu'est-ce qui est important pour vous en ce moment ?
- Que savez-vous déjà sur la contraception ?
- Comparer pour vous aider à faire votre choix
- Qui peut vous aider à choisir ?
- Où trouver soutien et information ?

Ces différentes étapes sont détaillées ci-dessous.

Des témoignages de femmes et d'hommes sont également consultables en ligne :

consultez  
Les  
témoignages

## Quelles décisions devez-vous prendre ?

**Le professionnel pourra mieux vous conseiller si vous lui précisez pourquoi vous souhaitez lui parler de contraception**

- Vous avez **une décision rapide** à prendre au sujet de votre contraception :
  - vous devez décider dans les 3 ou 5 jours si vous avez besoin d'une contraception d'urgence, car vous avez eu un rapport non protégé (ex. oubli ou vomissement sous pilule, absence de préservatif ou préservatif qui craque, etc.) ;
  - vous souhaitez obtenir rapidement une contraception d'emblée efficace (ex. rencontre prévue très prochainement, etc.).
- Vous **devez changer de contraception** car votre médecin ou sage-femme a détecté une situation nouvelle qui contre-indique le moyen de contraception que vous utilisiez jusque-là.

- Vous **souhaitez changer de contraception** (par exemple, celle que vous prenez ne vous convient pas ou plus, vous souhaitez tester si un autre moyen ne serait pas mieux adapté, votre partenaire aimerait changer, etc.). En l'absence de signes particuliers, vous pouvez attendre votre prochaine consultation sans arrêter votre contraception actuelle.
- Vous n'avez **pas de décision immédiate** à prendre :
  - vous souhaitez un renouvellement de prescription médicale, votre contraception actuelle vous convient ;
  - vous souhaitez vous informer sur les différentes options disponibles pour savoir si votre contraception actuelle est la plus adaptée à votre (nouvelle) situation, à votre mode de vie, à votre couple le cas échéant.
- **Autres décisions** à prendre : \_\_\_\_\_

consultez  
Les  
témoignages

## Est-ce difficile pour vous d'en parler, de faire un choix ?

### Parler de contraception et de sexualité

➤ Il n'est pas toujours facile d'oser parler de contraception ou de sexualité avec une autre personne. Même lorsque le professionnel n'aborde pas spontanément la question de la contraception, vous pouvez lui en parler : il a l'habitude d'en discuter avec les personnes qu'il conseille.

*Il ne parlera à personne de vos échanges, même s'il connaît bien les autres membres de votre famille ou votre (vos) partenaire(s).*

➤ Parler de votre mode de vie et de votre sexualité avec le professionnel vous permettra de choisir avec lui la contraception la plus adaptée à votre situation. Vous pouvez parler de votre vécu, de vos bonnes ou mauvaises expériences avec une contraception antérieure, de vos oublis, des situations où votre contraception vous a posé problème, de celles où vous avez eu des rapports non protégés, etc.

➤ Pour s'assurer que le moyen de contraception souhaité est compatible avec votre état de santé, le professionnel fera le point avec vous pour repérer ce qui peut avoir des conséquences sur l'efficacité de votre contraception ou votre santé : tabac, alcool, maladies, interventions chirurgicales, interruptions de grossesse, etc.

consultez  
Les témoignages

## Des décisions plus ou moins difficile à prendre

Certaines décisions peuvent être difficiles à prendre. Les situations difficiles varient selon les personnes et concernent parfois aussi les professionnels.

Prendre conscience qu'il s'agit d'une décision difficile à prendre peut vous aider à mieux dialoguer avec le professionnel de santé.

Vous pourrez ainsi «tenir conseil» avec lui et prendre votre décision en toute connaissance.

consultez  
Les témoignages

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

consultez  
Les témoignages

### Qu'attendez-vous de votre contraception ? Cocher ce qui est très important pour vous

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ne surtout pas avoir d'enfant en ce moment         | <input type="checkbox"/> vous protéger contre les infections sexuellement transmissibles                       |
| <input type="checkbox"/> attendre un peu avant d'envisager une grossesse    | <input type="checkbox"/> ne plus avoir de boutons, de règles abondantes ou douloureuses, de maux de tête, etc. |
| <input type="checkbox"/> ne (plus) jamais avoir d'enfants                   | <input type="checkbox"/> vos autres attentes : _____   |
| <input type="checkbox"/> avoir des règles à dates fixes ou ne plus en avoir |  |

### Quels sont les critères indispensables pour votre moyen de contraception ? Cocher ce qui est très important pour vous

#### Efficacité :

- qu'il soit fiable lors d'une utilisation respectant votre mode de vie ?
- que vous n'ayez pas tout le temps peur d'être enceinte ?

#### Sécurité :

- qu'il soit compatible avec votre état de santé ?
- qu'il ait le moins d'impact quand vous voudrez avoir des enfants ?

#### Facilité d'utilisation :

- que vous puissiez facilement arrêter si vous envisagez une grossesse ?
- que vous puissiez en changer s'il ne vous convient pas ?
- que vous n'ayez pas à y penser ?
- que son utilisation ne dépende pas de votre partenaire ?

#### Discrétion :

- que les autres personnes ne puissent pas savoir si vous utilisez une contraception ?

#### Coût :

- qu'il soit remboursé ou qu'il soit délivré gratuitement ?

#### Mode d'action :

- qu'il respecte votre cycle ?
- qu'il supprime vos règles ?

#### Effets secondaires :

- qu'il réduise vos douleurs (maux de tête, règles douloureuses) ?
- qu'il n'entrave pas votre libido ?
- qu'il ne vous fasse pas grossir ?

Autres critères importants pour vous : \_\_\_\_\_



## Que savez-vous déjà sur la contraception ?

Il existe plus d'une dizaine de moyens de contraception, féminins ou masculins, temporaires ou définitifs, remboursés ou non : des méthodes hormonales (pilules, implants, anneaux, patchs, injections), des dispositifs intra-utérins (« stérilets »), des méthodes barrières (préservatifs, diaphragme, etc.), des méthodes naturelles (retrait, auto-observation, etc.), des méthodes de stérilisation (vasectomie, ligature des trompes, etc.).

➤ Pour mieux les connaître, vous pouvez vous informer via le site [Choisir sa contraception](#) ou auprès des professionnels de santé et comparer les options possibles entre elles, via le [tableau comparatif](#) proposé sur le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

➤ Des documents spécifiques aux pilules œstroprogestatives vous permettent de mieux connaître leur efficacité et leurs risques : [Vous et vos contraceptifs œstroprogestatifs](#) sur le site de la HAS.

### Les questions que vous souhaitez poser au professionnel :

- ce que vous souhaitez savoir en plus :  
\_\_\_\_\_
- ce que vous ne comprenez pas :  
\_\_\_\_\_
- ce qui vous inquiète :  
\_\_\_\_\_
- ce que vous devez faire en cas d'oubli de pilule, de préservatif qui craque, de patch qui se décolle  
\_\_\_\_\_
- ce que vous devez faire si vous découvrez que vous êtes enceinte (échec de la contraception)  
\_\_\_\_\_
- autres questions à poser :  
\_\_\_\_\_



## Comparer pour vous aider à faire votre choix

### Si vous hésitez, essayer de noter :

- les raisons de choisir ou de ne pas choisir tel moyen ;
- si ces raisons sont peu ou très importantes pour vous.

➤ Vous pourrez alors discuter avec le professionnel de vos préférences ou de votre incertitude. Il est souhaitable de choisir l'une des options qui comportent des critères positifs importants pour vous et peu de critères négatifs.



	Contraception 1 _____	Contraception 2 _____	Contraception 3 _____
<b>POUR</b> Vos raisons de choisir cette contraception et leur importance pour vous + /++ / +++			
<b>CONTRE</b> Vos raisons de ne pas choisir cette contraception et leur importance pour vous - /-- / ---			



## Qui peut vous aider à choisir ?

**Le choix d'une contraception est un choix personnel,**  
*le choix de celle ou celui qui utilise le moyen de contraception.*

- Il peut être utile que vous identifiez quelles sont les autres personnes impliquées par votre choix. Demandez-vous si elles sont susceptibles de vous soutenir dans votre choix ou au contraire si elles exercent une pression sur vous.
- Vous pouvez souhaiter en discuter avec votre (vos) partenaire(s) pour connaître ses (leurs) options préférées : une grossesse non prévue, ça concerne chacun d'entre vous. Certains moyens de contraception, mais pas tous, protègent aussi contre les infections sexuellement transmissibles.
- Vous pouvez également prendre conseil auprès des professionnels de santé : gynécologue, infirmier, médecin généraliste, pédiatre, pharmacien, sage-femme ou auprès d'autres professionnels, notamment au sein des centres de planning familial (ex. conseiller conjugal.)

consulter  
Les  
témoignages



## En savoir plus

### *Où trouver soutien et information*

- [Centres de planning familial](#) – Plateformes téléphoniques régionales « Contraception IVG Sexualité »
- [Choisir sa contraception](#) – [Institut national de prévention et d'éducation pour la santé](#)
- [Vous et vos contraceptifs œstroprogestatifs](#) – Agence nationale de sécurité du médicament – HAS
- [Consulter les paroles de femmes et d'hommes autour de la contraception](#) – HAS
- [Aider la personne à choisir une contraception adaptée](#) – document destiné aux professionnels – HAS
- [Contraception : fiches mémo destinées aux professionnels de santé](#) – HAS
- [Rapport d'élaboration de cette aide à la décision](#) – HAS

**HAS**

Toutes les publications de la HAS sont téléchargeables  
sur [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)