

# Quel est le meilleur moyen de contraception?



## À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je commence à avoir une vie sexuelle active avec une autre personne et je souhaite bien me protéger.
- Existe-t-il un meilleur moment de contraception qu'un autre ?
- Est-ce qu'il y a un moyen qui fonctionne à 100%?

**Nommer quelques exemples de moyen de contraception :** Il existe toutes sortes de moyens de contraception : des contraceptifs hormonaux comme la pilule, le timbre, l'anneau, le stérilet, des contraceptifs barrières comme le condom ou la digue dentaire, des contraceptifs sans hormones comme le stérilet de cuivre, etc.

**Parler de l'efficacité des moyens de contraception :** Chaque moyen de contraception a ses avantages et ses inconvénients et en théorie, utilisés parfaitement, les moyens de contraception sont tous des moyens très efficaces, que ce soit les méthodes hormonales, comme la pilule, la patch, l'anneau, le stérilet, etc. (efficaces à plus de 98%) et les condoms (efficaces à plus de 97%).

**Informar les jeunes sur une contraception efficace :** Ce qui fait varier beaucoup l'efficacité d'un moyen de contraception, c'est notre utilisation de celui-ci, au quotidien. Dans la vie de tous les jours, tout dépend de la façon dont on va utiliser le contraceptif. Quel moyen tu te sens prêt.e à utiliser et à quelle fréquence? Pour vraiment trouver le moyen qui toi, te convient le mieux, avec ton mode de vie et ton niveau de confort. Par exemple, est-ce que c'est réaliste pour toi de prendre la pilule tous les jours à la même heure?

**Spécifier que** dans le fond, ce qui est important, c'est de bien se renseigner pour prendre une bonne décision pour TOI et pour trouver le moyen de contraception qui te convient, que tu te sens à l'aise d'utiliser et que tu utiliseras le mieux possible!

**Éléments qu'il est possible d'accentuer selon les cycles : 2<sup>e</sup> cycle :** On peut parler de l'efficacité théorique vs réelle d'une contraception : Par exemple, en théorie, la pilule contraceptive est très efficace, si on en fait une utilisation adéquate. En pratique, ça peut arriver qu'on ne l'utilise pas parfaitement (ex : oubli de pilule, de changer la patch ou de remettre l'anneau, le condom qui brise, etc.) et ça, ça peut faire diminuer l'efficacité du moyen. Est-ce qu'il m'arrive parfois d'oublier de prendre la pilule? Une journée? Plusieurs jours? De ne pas mettre le condom tout de suite? Ça peut faire diminuer beaucoup l'efficacité et la protection du moyen de contraception et augmenter beaucoup les risques de grossesse et d'ITSS, parce qu'on n'est pas bien protégé.e. Plus une méthode contraceptive est adaptée à nous, plus elle est facile à utiliser, et donc efficace!

On peut aborder le fait aussi, de ne pas hésiter à utiliser une double protection (un contraceptif hormonal comme la pilule ET l'utilisation du condom) pour s'assurer d'être vraiment bien protégé.es des grossesses non-planifiées (s'il y a des risques entre du sperme et la vulve ou le vagin), mais aussi des ITSS.

Et rappeler que le condom demeure le seul moyen de protection des ITSS et des grossesses non planifiées en même temps.

**Outil pratique :** N'hésitez pas aussi à consulter ou présenter notre capsule sur quel moyen de contraception je dois prendre, qui répond aborde le sujet et se trouve sur notre chaîne Youtube : <https://youtu.be/0-Q4cGsHY3E>