

Aider la personne à choisir une contraception adaptée

Document destiné
aux
professionnels
de santé



Les étapes pour échanger et partager la décision avec la personne qui consulte

- **Accueillir la personne – Savoir deviner, écouter, en parler**
- **Clarifier la décision** à prendre avec elle
- **S'enquérir** de son souhait et **échanger autour** de ce qui est important du point de vue de la personne
- **S'assurer** que la personne connaît les moyens de contraception compatibles avec son état de santé ; personnaliser et compléter l'information si nécessaire
- **Décider avec la personne** du moyen contraceptif le plus adapté à sa situation
- **Expliquer et vérifier** la compréhension de la personne concernant les modalités d'utilisation de la contraception choisie et le suivi médical, le cas échéant

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

Les
témoignages

Accueillir la personne – Savoir deviner, écouter, en parler

- **Mettre à disposition** des supports d'information concernant la diversité des moyens de contraception¹.
- Si la personne le demande, **accepter en consultation un accompagnant** et informer qu'il y aura un temps où la personne venant consulter sera seule avec le professionnel de santé.
- **Considérer la demande** de contraception de la personne, **sans préjugé, tabou ou jugement**, en tenant compte de son mode de vie et de sa sexualité.
- **Amorcer le dialogue** et inviter à **parler librement**, en rassurant sur le caractère confidentiel de la consultation.
- **Savoir repérer** les demandes implicites et **élargir l'information** sans se restreindre d'emblée à la demande explicite, ni écarter cette dernière sans explication.
- En cas de traitements prescrits pour d'autres raisons, **évoquer spontanément les conséquences** sur la contraception et notamment sur la possibilité ou non de bénéficier d'une contraception d'urgence.
- Lorsque l'utilisation de préservatifs est nécessaire du fait d'une infection sexuellement transmissible, **évoquer la possibilité d'un moyen contraceptif complémentaire**.

1. Voir par ex. les brochures Inpes « Choisir sa contraception » - [Brochure métropole](#) ou [DOM-TOM](#)

Les
témoignages

Clarifier

La décision à prendre par la personne

Quelle est la décision à prendre pour la personne ?

Est-ce une décision urgente ?

- Recourir ou non à un contraceptif d'urgence.
- Décider si la contraception souhaitée par la personne est adaptée à sa situation et à son état de santé.
- Choisir une contraception entre les différentes options disponibles.
- Arrêter ou changer de contraception, pour raison médicale ou personnelle.
- Être conseillée sans décision immédiate à prendre au cours de la consultation, la personne souhaitant s'informer avant une décision ultérieure.

Clarifier la décision nécessite également un temps de discussion permettant de comprendre de part et d'autre les raisons pour lesquelles il est nécessaire de prendre cette décision (rapport non protégé, contraception qui ne convient pas parfaitement, apparition d'une contre-indication médicale, envie de changer, etc.).

Certaines décisions sont difficiles à prendre, aussi bien par le professionnel que par la personne, les repérer peut vous aider à échanger avec elle.

Les témoignages

Échanger

autour de ce qui est important du point de vue de la personne

La discussion avec la personne vise à :

➤ lui permettre de vous faire part :

- de ses souhaits, de ses attentes, des objectifs recherchés : garder la même contraception ou en changer ; avoir une contraception d'emblée efficace ou pouvoir attendre ; n'avoir aucun risque d'être enceinte ou accepter de prendre un certain risque ; envisager une grossesse dans un délai plus ou moins long ou ne (plus) jamais avoir d'enfants ; avoir des règles à dates fixes ou ne plus en avoir ; ne plus avoir de maux de tête, de règles douloureuses, etc.,
 - de ses préférences vis-à-vis des caractéristiques des différents moyens de contraception : coût ou remboursement, discrétion, modalités d'utilisation (prise quotidienne ou non, maîtrise complète ou non de la personne sur la mise en place et l'arrêt de la contraception, application intime acceptée ou non), mode d'action respectant ou non le cycle de la femme, conséquences sur la santé ou l'environnement, impact sur le désir sexuel, etc.,
 - de son contexte et de son mode de vie : expériences de contraception antérieures, positives ou négatives, besoin d'une contraception ponctuelle ou régulière, sexualité non reconnue socialement ou imposée, etc.,
 - de ses représentations, croyances, peurs autour de la contraception. Valoriser sa recherche d'information ; rectifier et/ou compléter les informations ;
- vous permettre d'évaluer avec elle
- ce qui peut avoir des conséquences sur l'efficacité de sa contraception ou sa santé (tabac, alcool, antécédents médicaux ou chirurgicaux, partenaires multiples, etc.).

Les témoignages



S'assurer

que la personne connaît les moyens de contraception compatibles avec sa santé

personnaliser et compléter l'information si nécessaire

Lorsque la personne demande un moyen de contraception particulier, il est possible que cette demande corresponde à la seule contraception qu'elle connaisse. Il est donc important de lui demander sur quels critères elle a fait son choix.

S'il s'agit d'un choix par défaut, lui proposer une information complémentaire sur les autres moyens de contraception compatibles avec son état de santé et correspondant à ses préférences.

Les éléments jugés utiles par les personnes pour faire un choix éclairé sont :

- les effets des différents moyens de contraception sur leur physiologie et des différents modes d'action contraceptifs ;

- leur efficacité, en fonction de leur utilisation en pratique courante correspondant à leur mode de vie (l'indice de Pearl théorique est inutile) et les risques pour la santé, notamment lors de contraception œstroprogestative ;

- les modalités précises et les contraintes d'utilisation lorsque la contraception est mise en œuvre par la personne ou son partenaire (préservatif, pilule, diaphragme, méthodes naturelles, etc.) ;

- les modalités de mise en place et de retrait des moyens nécessitant un acte médical (dispositif intra-utérin, implant, etc.) ;

- leur coût.

Les témoignages



Décider avec la personne du moyen contraceptif le plus adapté à sa situation

La méthode contraceptive doit être adaptée à chaque personne et choisie par et avec elle, en fonction de sa réalité quotidienne et des éventuelles contre-indications. La méthode choisie peut évoluer au fil de la vie et des situations rencontrées par la femme et/ou l'homme.

L'implication du partenaire dans le choix de la contraception peut avoir des conséquences positives sur l'observance et l'acceptation de la méthode.

Les témoignages

Expliquer & vérifier

la compréhension de la personne concernant les modalités d'utilisation de la contraception choisie et le suivi médical, le cas échéant

Lorsque le choix est établi, il est important d'explorer et de compléter les connaissances de la personne sur la méthode contraceptive retenue, son utilisation et le suivi médical éventuel.

S'il s'agit du renouvellement d'une contraception déjà utilisée, il peut être utile de vérifier les connaissances sur son utilisation.

↳ Si la méthode choisie est nouvelle, il peut être utile de demander à la personne de reformuler ce qu'elle a compris de l'information transmise concernant les éléments suivants :

- contraception d'urgence, ainsi que le délai possible d'utilisation de cette dernière ;
- quand démarrer, utiliser, arrêter/retirer la contraception choisie ;
- comment concrètement utiliser la contraception (mise en place d'un anneau, quel comprimé prendre le premier jour, qui doit utiliser le contraceptif, etc.) ;
- à partir de quand le moyen de contraception devient efficace ;

- que faire en cas d'oubli de pilule ou de contraceptif, en cas d'utilisation défectueuse (décollement d'un patch, préservatif qui craque, etc.), en cas de rapport non protégé, en cas d'échec (grossesse) ;
- à qui s'adresser en cas de doute ou de symptômes pouvant évoquer une complication.

↳ S'assurer que la personne a compris la nécessité :

- d'anticiper ses renouvellements d'ordonnance pour ne pas interrompre son traitement contraceptif, notamment en cas de séjour à l'étranger ;
- de signaler à tout médecin la prise d'une contraception hormonale en cas de traitement intercurrent (risque d'interaction médicamenteuse), d'intervention chirurgicale, d'immobilisation prolongée et de longs voyages en avion ;
- de l'utilisation complémentaire de préservatifs (masculins et féminins) pour la prévention des infections sexuellement transmissibles (IST/sida).



En savoir plus

HAS

↳ [Contraception : fiches mémo destinées aux professionnels de santé – focus sur les méthodes les plus efficaces disponibles](#) – [Dispensation en officine : fiches mémo](#)

↳ [Patient et professionnels de santé : décider ensemble](#)

↳ [Rapport d'élaboration de cette aide à la décision](#)

HAS/ANSM : [Vous et vos contraceptifs œstroprogestatifs](#)

ANSM : [Document d'aide à la prescription - Contraceptifs hormonaux combinés](#)

Inpes : [Entre nous](#) - Outils destinés aux professionnels de santé exerçant auprès d'adolescents.

[Comment aider une femme à choisir sa contraception](#)

Site : [Choisir sa contraception – Institut national de prévention et d'éducation pour la santé](#)