

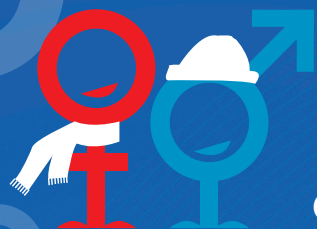


# RELATIONS ET PRÉVENTIONS

■ CONTRACEPTION ■ IST ■ RELATIONS



Gynécologie  
Sans  
Frontières



## OBJECTIFS DU JEU

**Objectif général :** le jeu « RELATIONS ET PRÉVENTIONS » permet d'aborder sous forme ludique trois thèmes de santé :

- la contraception,
- les Infections Sexuellement Transmissibles (ou IST),
- les relations.

**Objectifs spécifiques :**

Au fur et à mesure du jeu, les joueurs acquièrent des connaissances sur ces 3 thèmes leur permettant de mieux connaître les IST, de corriger certaines idées fausses, de découvrir différents moyens contraceptifs, d'être sensibilisés au dépistage des IST, de développer des stratégies de prévention efficaces et de repérer des lieux ressources.

## CONTENU DE LA BOÎTE

**Le jeu se compose :**

- d'un plateau de jeu comprenant 36 cases (11 cases IST de couleur jaune, 11 cases contraception de couleur rose, 11 cases relations de couleur verte, 2 cases bonus et 1 case malus),
- 2 dés,
- 8 jetons de couleurs différentes,
- 20 cartes questions-réponses IST,
- 20 cartes questions-réponses contraception,
- 20 cartes questions-réponses relations,
- 1 livret pour l'animateur du jeu.

Il appartient à l'animateur du jeu de se constituer un kit (pilules, stérilet, anneau vaginal, patch contraceptif, implant, préservatif masculin, préservatif féminin...) pour une meilleure présentation des différents moyens de contraception.

## DÉROULEMENT DU JEU

L'animateur du jeu remet un jeton de couleur à chaque joueur, en cas de nombre de joueurs supérieur à 8, il est nécessaire de former des équipes de plusieurs joueurs.

Chaque joueur ou chaque équipe lance les dés et avance son jeton du nombre de cases indiquées par les dés. Selon la case où se trouve le joueur ou l'équipe, l'animateur du jeu prend une carte correspondant au thème et lit la question.

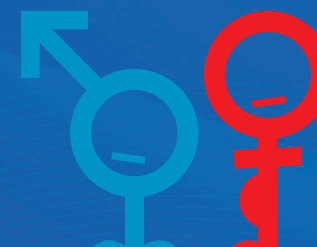
Le joueur ou l'équipe concernée donne la réponse, ensuite l'animateur et les autres équipes peuvent apporter des précisions, raconter une expérience particulière en lien avec la question ou poser des questions complémentaires.

On passe ensuite au joueur ou à l'équipe suivante.

Il n'y a pas de temps minimum ou maximum pour chaque question, certaines réponses ont besoin d'un temps d'échange et de discussion plus important entre les participants.

## DURÉE DU JEU

1h à 1h30. On peut définir au début de la partie un temps maximum de jeu avec les participants, l'intérêt n'étant pas d'effectuer un tour de plateau complet mais d'avoir pu échanger, s'exprimer et obtenir des informations pratiques en lien avec les 3 thèmes abordés.



## PUBLIC CIBLÉ

Jeunes à partir de 14 ans, jeunes adultes, groupes de femmes.

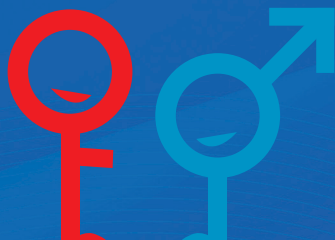
## CONSEILS D'UTILISATION

L'animateur du jeu doit être un professionnel qui connaît bien les 3 thèmes abordés, il doit pouvoir répondre à des interrogations supplémentaires induites par le jeu et s'adapter au niveau de connaissance du public.

Il devra laisser une place pour l'expression de tous les participants mais doit pouvoir aussi animer et coordonner les échanges afin que chacun puisse s'exprimer.

Cet outil doit être complété par des brochures, des flyers ou des cartes mentionnant les ressources locales (ceux cités dans le jeu sont des sites web et des numéros de téléphone nationaux la plupart du temps).

Ces documents seront distribués aux participants à la fin de la séance. Certaines questions peuvent devenir obsolètes, il appartient à l'animateur du jeu de retirer les cartes concernées ou d'adapter la formulation de la question et de la réponse.



## UN PEU PLUS D'EXPLICATIONS ...

### SUR LA CONTRACEPTION

#### Quelles méthodes de contraception connaissez-vous ?

- **La pilule** : elle contient des hormones analogues à celles sécrétées par les ovaires qui se mettent au repos, il n'y a plus d'ovulation. Les plaquettes comprennent entre 21 et 28 comprimés à prendre quotidiennement à heure régulière pour une bonne efficacité. Certaines pilules sont remboursées, d'autres non.
- **le dispositif intra-utérin ou stérilet** : c'est un dispositif en plastique souple qui contient soit un fil de cuivre, soit un réservoir hormonal. Sa durée de vie est de 5 ans, il peut être retiré à n'importe quel moment, La pose est possible même si l'on n'a jamais eu d'enfants. Il peut servir de contraception d'urgence dans les 5 jours après un rapport non protégé (pour le DIU au cuivre uniquement). Les stérilets sont remboursés par la sécurité sociale.
- **l'implant contraceptif** : c'est un bâtonnet de progestatif de la grosseur d'une allumette qui est placé au niveau de la face interne du bras sous anesthésie locale. Il est efficace pendant 3 ans (moins si on a un surpoids) et il peut être retiré à n'importe quel moment si la femme le désire. Il ne contient que des progestatifs ce qui peut modifier les règles. Il est remboursé par la sécurité sociale.
- **le patch contraceptif** : se colle sur la peau 1 fois par semaine pendant 3 semaines. Durant la 4<sup>e</sup> semaine, on ne met pas de patch ce qui provoque l'apparition des règles. Il n'est pas remboursé.

- **l'anneau contraceptif** : c'est un anneau souple à placer soi-même au fond du vagin comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines puis on en remet un autre 1 semaine après le retrait du précédent. Il n'est pas remboursé.
- **le préservatif masculin** : en latex, il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Avant la fin de l'érection, le partenaire doit se retirer en tenant le préservatif, puis le nouer et le jeter à la poubelle. Il doit être changé à chaque rapport sexuel.
- **le préservatif féminin** : il n'est pas en latex, il est très résistant. Il nécessite d'être à l'aise avec son corps. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel. Avec le préservatif masculin c'est le seul moyen de contraception qui protège aussi du VIH et des IST. Il est aussi à usage unique.
- **les spermicides** : se présentent sous forme de crèmes, d'ovules ou d'éponges, ils se placent dans le vagin quelques minutes avant le rapport et détruisent les spermatozoïdes. Seule l'éponge est efficace pendant 24 heures, elle peut donc être placée bien avant le rapport et gardée plusieurs heures après. Ils ne sont pas remboursés.
- **les méthodes dites naturelles** (température, calcul du cycle et retrait) ont une efficacité limitée car elles reposent sur la capacité à observer son cycle et à maîtriser l'acte sexuel. Pour la femme l'ovulation peut varier en fonction du stress, d'un changement de mode de vie, de la fatigue, de la fièvre, d'une maladie ou même elle peut se produire spontanément au cours d'un rapport sexuel. Chez l'homme, dès l'érection et avant l'éjaculation, un liquide contenant des spermatozoïdes peut s'écouler du pénis, d'où l'échec de la méthode du retrait.

## CONTACTS

- Pour une écoute ou des conseils : [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com) au **0 800 235 236**
- Numéro d'écoute national et anonyme en cas de violences faites aux femmes : **3919**
- Numéro national dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être : **119**
- Numéro d'écoute national et anonyme en cas de viol : **0 800 05 95 95**
- Informations sur les violences faites aux femmes : [www.stop-violences-femmes.gouv.fr](http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr)
- Trouver les coordonnées des planning familiaux : [www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)
- Choisir sa contraception : [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr) et [www.contraception.org](http://www.contraception.org)
- Informations sur le VIH : **0 800 840 800** ou [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)
- Informations sur les IST : [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)
- Informations sur la sexualité des adolescents : [www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)
- Mutilations sexuelles féminines / Gynécologie Sans Frontières : **09 81 79 31 04/09 81 05 52 24** ou [www.gynsf.org](http://www.gynsf.org)  
Fédération Nationale du Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles : **01 43 48 10 87** ou [www.federatongams.org](http://www.federatongams.org)  
Excision Parlons-en ! [www.excisionparlonsen.org](http://www.excisionparlonsen.org)
- Service d'écoute anonyme et confidentielle concernant l'orientation ou l'identité sexuelle : **0 810 20 30 40** ou [www.ligneazur.org](http://www.ligneazur.org)
- Pour lutter contre l'homophobie : **01 48 06 42 41** ou [www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org)



Gynécologie  
Sans  
Frontières



Conception du jeu : Dr Catherine PINTAS  
en collaboration avec Gynécologie Sans Frontières  
> [admin.gynsf@gmail.com](mailto:admin.gynsf@gmail.com)  
[www.gynsf.org](http://www.gynsf.org)

