



OUTIL DE COUNSELING EN

PLANIFICATION

FAMILIALE



# PREFACE

**Pour l'atteinte de l'Objectif de Développement Durable 3.7, chaque pays doit s'engager à assurer l'accès de tous à des services de soins de santé sexuelle et procréative, y compris à des fins de planification familiale, d'information et d'éducation, et la prise en compte de la santé procréative dans les stratégies et programmes nationaux et internationaux pour un succès de l'Agenda 2030.**

C'est dans ce contexte que la Côte d'Ivoire, pour accélérer la réduction de la mortalité maternelle, néonatale et infantile, s'est engagée à améliorer l'accessibilité et l'offre de service de PF de qualité prenant en compte le choix éclairé et volontaire du client sur l'ensemble des méthodes contraceptives. Le counseling devient alors une démarche indispensable pour le changement social et de comportement du prestataire de santé qui permet entre autres, de mettre l'accent sur le droit et la responsabilité du client dans la prise et la mise en application de la décision ; et qui aide le client à acquérir les aptitudes nécessaires pour prendre en charge les défis identifiés.

Sur le terrain, il a été constaté une insuffisance de documents de counseling en Planification familiale (PF) destinés aux différentes cibles et composantes de la santé sexuelle et reproductive. Cette situation a conduit le Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique de la Couverture Maladie Universelle (MSHPCM) avec l'appui de ses partenaires, à produire le présent outil de counseling en PF pour améliorer la qualité des prestations.

Aussi voudrais-je inviter les responsables des directions régionales et départementales, des établissements sanitaires publics, confessionnels, privés et les prestataires, à s'approprier ce présent guide de counseling en Planification Familiale.

## **Pierre N'GOU DIMBA**

*Ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique et de la Couverture Maladie Universelle*

# GUIDE D'UTILISATION

Ce guide est destiné à tous les prestataires de santé des services de Santé Maternelle Néonatal et Infantile, pour offrir des services de planification familiale de qualité basés le droit des clients et axés sur la technique counseling centré sur le client ; à savoir le REDI. Il se présente sous forme d'une boîte à image et comporte 2 parties.

## PRESTATAIRE



- ✓ La première partie destinée uniquement au prestataire de santé oriente sur les 4 phases du REDI et les messages par audience. Le prestataire de santé doit se référer à l'audience correspondant à son service et à sa cible.

## CLIENTE



- ✓ La seconde partie est adressée à la fois au prestataire et au client. Pour cette seconde partie, le recto comporte les informations destinées au prestataire et le verso celles destinés au client. C'est aussi cette partie que le prestataire déroule en présence du client pour guider l'interaction client-prestataire.



# ETAPES DU COUNSELING REDI

PRESTATAIRE



## PHASE 1 Etablissement de rapports



1. Saluer poliment le client et l'inviter à s'asseoir.
2. Se présenter et demander au client de se présenter.
3. Garantir et assurer la confidentialité et l'intimité.
4. Expliquer la nécessité de discuter des problèmes sensibles et personnels.

## PHASE 2 | Exploration



### A. Pour les nouveaux clients

1. Examiner en détail les raisons de la visite du client, se référer aux cartes par audience pour utiliser des messages spécifiques.
2. Explorer les intentions du client en matière de Santé Reproductive (SR), sa situation personnelle actuelle et ses expériences antérieures :
  - Explorer les antécédents et intentions du client en matière de procréation
  - Explorer le contexte social du client, sa situation personnelle et ses relations
  - Explorer les questions liées à la sexualité
  - Explorer les antécédents du client en ce qui concerne les IST/VIH
  - Expliquer le risque d'IST/VIH encouru ainsi que la double protection et aider le client à percevoir son risque d'IST/VIH.
3. Focaliser la discussion sur la (les) méthode(s) pertinentes pour le client : Examiner avec le client sa méthode préférée (s'il en a une) ou toute option pertinente de Planification familiale (PF) s'il n'en a pas une ; lui donner les informations selon ses besoins et corriger les opinions fausses.
4. Vérifier l'absence de grossesse et explorer les facteurs relatifs aux saignements menstruels, à toute grossesse ou maladie récentes (voir check liste en annexe). En cas de grossesse, aller à la section Contraception pendant la grossesse.

### B. Pour les clients en visite de contrôle

1. Evaluer le degré de satisfaction du client en ce qui concerne la méthode en cours d'utilisation.
2. Vérifier que la méthode est utilisée correctement.
3. Demander au client s'il y a des changements dans sa vie (intentions en matière de procréation, risque d'IST/VIH et statut sérologique, etc.).
4. Pour **les clients insatisfaits** uniquement : Examiner en détail avec le client les raisons de l'insatisfaction; examiner les problèmes, leurs causes et les solutions possibles, y compris l'option de changer de méthode, ainsi que d'autres options pertinentes. Si le client décide de changer de méthode, passer à la phase 3, point (2-4). Si le client décide d'arrêter sa méthode, expliquer le risque de grossesses non désirées et d'IST mais le soutenir dans sa décision et lui proposer de revenir s'il change d'avis.

## PHASE 3 | Prise de décision



1. Identifier les décisions que le client doit prendre ou confirmer. Pour les clients satisfaits, vérifier que le client n'a pas besoin d'autres services. Sinon, aller à la phase 4.
2. Explorer les options pertinentes pour chaque décision.
3. Aider le client à évaluer les avantages, les inconvénients ainsi que les conséquences de chaque option. Fournir l'information nécessaire à cet effet, si besoin.
4. Encourager le client à prendre lui-même sa décision.
5. Vérifier les critères d'éligibilité médicale. Si client non éligible l'amener à faire un autre choix éclairé.

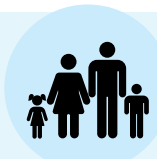
## PHASE 4 | Mise en application de la décision



1. Aider le client à élaborer un plan concret et précis pour mettre en application sa (ses) décision(s) (obtention et utilisation de la méthode de PF choisie, réduction du risque d'IST/VIH, double protection, etc.).
2. Aider le client à acquérir les aptitudes nécessaires pour l'utilisation de la (des) méthode(s) choisie(s) et du préservatif, se référer aux cartes méthodes pour présenter les méthodes, ne pas hésiter à montrer des échantillons si possibles.
3. Identifier les obstacles que le client pourrait rencontrer dans la mise en application de sa décision.
4. Elaborer des stratégies pour surmonter ces obstacles.
5. Donner un rendez-vous de suivi et/ou référer en fonction du besoin (Cancers féminins, fistules, IST/VIH, etc.).

Introduire la question : Combien de temps souhaiteriez-vous attendre avant la prochaine grossesse ?

## PLANIFICATION ET ESPACEMENT IDEAL DE LA GROSSESSE POUR LA SANTE



### Femmes qui souhaitent avoir d'autres enfants après une naissance vivante :

- Conseiller d'attendre au moins 2 ans avant de tomber à nouveau enceinte.

### Femmes qui ne veulent plus / pas avoir d'enfants :

- Présenter toutes les méthodes à la femme (courte durée, longue durée et irréversible...)

### Femmes âgées de plus de 35 ans ou qui ont eu au moins 5 grossesses à terme.

- Informer le client que la mère et le bébé sont exposés à des risques plus élevés en cas de grossesses supplémentaires.

### Message aux 3 cibles :

- Offrir une méthode de contraception moderne de son choix permettra à la femme de planifier une grossesse saine, de préserver sa santé et celle de son bébé, prévenir des grossesses non-désirées pour le bien-être familial.
- Expliquer l'importance de l'implication du conjoint dans les soins post-partum et le choix de la méthode contraceptive

## CONTRACEPTION APRÈS AVORTEMENT / FAUSSE COUCHE



### Retour rapide à la fertilité :

- Il y a un retour rapide de la fertilité dans les 2 semaines suivant l'avortement et au premier trimestre pour une fausse couche.

### Femme qui désire une maternité :

- Pour assurer la santé optimale de la mère et de l'enfant, encourager les couples à attendre au moins 6 mois avant de planifier une nouvelle grossesse, Si la femme désire une grossesse plus tôt, la soutenir dans son choix quel qu'il soit et la conseiller sur son retour à la fertilité.

### Femmes n'ayant pas de désir de maternité :

- Présenter toutes les méthodes à la femme (courte durée, longue durée, irréversible).

### Message aux 2 cibles :

- **Utiliser une méthode contraceptive moderne** de son choix après des soins post abortum et fausse couche. Si la femme ne veut pas utiliser de contraception, respecter le choix de la femme.
- **NB : Utiliser une méthode contraceptive moderne**, fait partie du traitement des soins après avortement et fausse couche.
- Expliquer l'importance de l'implication du conjoint dans les soins après avortement et fausse couche et le choix de la méthode contraceptive.

## CONTRACEPTION PENDANT LA GROSSESSE / APRES ACCOUCHEMENT



### Conseils PF pendant la grossesse :

- Pendant la grossesse, informer la cliente qu'elle peut déjà choisir sa méthode contraceptive.
- Rappeler les avantages de la PF à chaque CPN.
- Expliquer l'importance d'impliquer son conjoint dans le processus de suivi de la grossesse et la PF.
- Discuter de la nécessité de 8 visites de soins prénatales.

### Conseils PF après accouchement :

- Conseiller la mère sur les signes des dangers maternels (saignements abondants, fièvre, maux de tête violents etc.).
- Discuter de l'adoption d'une méthode contraceptive juste après l'accouchement jusqu'à 1 an.

### Messages pendant la grossesse et après l'accouchement :

- La majorité des méthodes ne présente aucun risque pour les mères allaitantes.
- Attendre au moins 2 ans avant de tomber à nouveau enceinte pour une meilleure santé de la mère et de l'enfant.

## Introduire la question : Combien de temps souhaiteriez-vous attendre avant d'avoir un enfant ?

### ADOLESCENT.E.S



**Lorsqu'un/e client/e a moins de 18 ans, discuter des besoins de santé des adolescents.**

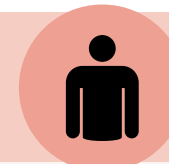
- L'adolescence est une période de transition marquée par des changements physiques, psychologiques et sociaux.

#### **Expliquer l'importance de retarder l'âge du mariage et de la grossesse :**

- Pour la santé de la mère et du bébé, attendre au moins d'avoir l'âge de 18 ans avant de commencer une grossesse.
- Pour éviter les grossesses non désirées, il est nécessaire pour les adolescents et jeunes de s'abstenir ou d'utiliser une méthode contraceptive moderne de façon éclairée.
- Rappeler que la planification familiale permet d'optimiser les chances d'avoir un avenir radieux en contrôlant à quel moment avoir des enfants, et avec qui, afin d'assurer la santé et les plans de vie de tous.

- Aborder les autres problèmes de santé auxquels font face les adolescents (IST/ VIH, drogue, alcool, VBG, etc...).
- Offrir une méthode contraceptive de son choix à tout adolescent et jeune qui désire retarder/éviter une grossesse. Eviter de conscientiser/ moraliser et lui refuser la contraception. Expliquer que l'adolescent peut avoir accès à un large éventail de méthodes, qui inclue des méthodes longue durée et hormonales.
- Expliquer le risque de contracter une IST, y compris le VIH, conseiller l'usage d'un préservatif en plus d'une autre méthode de planification familiale.
- Expliquer que seuls les préservatifs féminins et masculins protègent à la fois vous et votre partenaire contre les IST, VIH et grossesses non désirées.

### HOMMES



*Proposer systématiquement des préservatifs et informer des avantages de la contraception moderne.*

#### **Message aux hommes et aux jeunes hommes :**

- Attention seul les préservatifs féminins et masculins protègent vous et votre partenaire des IST,VIH et des grossesses non désirées. Pensez bien les utiliser (port correct du préservatif).

#### **Rappeler que :**

- La PF est la meilleure façon de construire la famille que vous désirez au bon rythme ; et il existe des méthodes contraceptives qui peuvent vous y aider.
- Il est important de soutenir la femme dans ses choix de contraception, avant, pendant et après la grossesse. L'homme peut aussi adopter une méthode de contraception (stérilisation masculine, préservatif).
- Le mariage et la grossesse précoces doivent être évités chez les filles afin de permettre leur développement mental et physique et la poursuite de leurs études.
- Expliquer l'importance d'accompagner la conjointe dans le processus de suivi de la grossesse.

#### **Jeunes hommes...**

- Encourager les jeunes à s'informer auprès des prestataires de santé sur les questions liées à la santé de la reproduction y compris la contraception.
- La planification familiale vous permet d'optimiser votre chance d'avoir l'avenir que vous désirez en décidant à quel moment vous avez des enfants et avec qui, afin d'assurer la santé et les plans de vie de tous.

# LES MÉTHODES IRRÉVERSIBLES

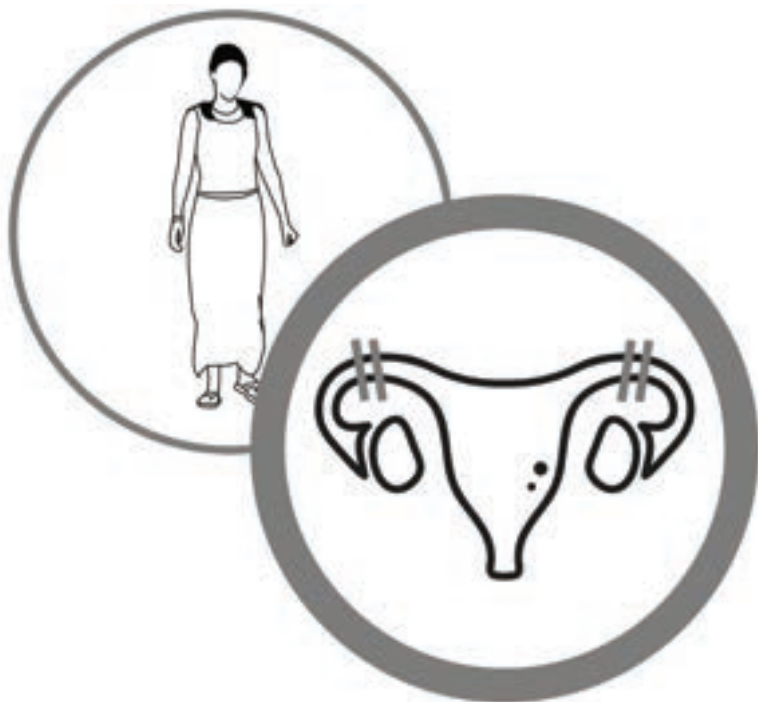
CLIENTE



## STÉRILISATION FÉMININE

**Une méthode permanente pour les femmes qui ne veulent plus avoir d'enfants.**

- La stérilisation est une intervention chirurgicale irréversible.
- Protège contre la grossesse immédiatement.
- N'empêche pas d'avoir les rapports sexuels.
- Ne perturbe pas le cycle chez la femme.
- Ne protège pas contre les IST/VIH.
- Nécessite la signature un document de consentement éclairé.



## STÉRILISATION MASCULINE

**Une méthode permanente pour les hommes qui ne veulent plus avoir d'enfants.**

- La stérilisation est une intervention chirurgicale irréversible.
- Ne protège pas contre la grossesse immédiatement.
- La méthode prend effet dans un délai de 3 mois.
- N'empêche pas les rapports sexuels.
- Ne protège pas contre les IST/VIH.
- Nécessite la signature un document de consentement éclairé.



# LES MÉTHODES IRRÉVERSIBLES

## STÉRILISATION FÉMININE

**Une méthode permanente pour les femmes qui ne veulent plus avoir d'enfants.**

### MESSAGES CLÉS

- La stérilisation est une intervention chirurgicale irréversible.
- Protège contre la grossesse immédiatement.
- N'empêche pas d'avoir les rapports sexuels.
- Ne perturbe pas le cycle chez la femme.
- Ne protège pas contre les IST/VIH.
- Nécessite la signature un document de consentement éclairé.

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER LA CLIENTE AVANT QU'ELLE PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repos pendant 2 jours suivant l'intervention, évitez les activités vigoureuses pendant 1 semaine.</li><li>• Prenez du paracétamol ou de l'ibuprofène en cas de douleur mais pas d'aspirine, qui peut ralentir la guérison.</li><li>• Si la douleur persiste, revenez voir le médecin</li><li>• Gardez l'incision propre et sèche (jours 1-2).</li><li>• Evitez de frotter l'incision (1 semaine).</li><li>• Abstenez-vous de rapports sexuels pendant au moins 1 mois. En cas de problème se référer au médecin traitant.</li><li>• Revenez pour une visite de contrôle.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Douleurs abdominales et de l'inflammation (rougeur, enflure, fièvre, ...) pendant quelques jours.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dans 1 semaine pour contrôle et en cas d'inquiétude.</li></ul>

## STÉRILISATION MASCULINE

**Une méthode permanente pour les hommes qui ne veulent plus avoir d'enfants.**

### MESSAGES CLÉS

- La stérilisation est une intervention chirurgicale irréversible.
- Ne protège pas contre la grossesse immédiatement.
- La méthode prend effet dans un délai de 3 mois.
- N'empêche pas les rapports sexuels.
- Ne protège pas contre les IST/VIH.
- Nécessite la signature un document de consentement éclairé.

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER LE CLIENT AVANT QU'IL PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repos pendant 2 jours suivant l'intervention, évitez les activités vigoureuses pendant 1 semaine.</li><li>• Prendre du paracétamol ou de l'ibuprofène en cas de douleur mais pas d'aspirine, qui peut ralentir la guérison.</li><li>• Garder l'incision propre et sèche (jours 1-2).</li><li>• Eviter de frotter l'incision (1 semaine).</li><li>• Le client doit utiliser un préservatif ou toute autre méthode contraceptive pendant 3 mois suivant la procédure.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Douleurs abdominales et de l'inflammation (rougeur, enflure, fièvre, ...) pendant quelques jours.</li><li>• Possibilité de sang ou des caillots de sang dans le sperme pendant les premiers rapports sexuels accompagnés de douleurs. Ce n'est pas un problème sauf si les symptômes persistent.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dans 3 mois pour un contrôle.</li><li>• Si vous avez des questions/inquiétudes.</li></ul>

**QUE FAIRE AVANT L'INTERVENTION :** 1. Vérifier les critères d'éligibilités médicales. 2. Remplir le formulaire de consentement éclairé. 3. Ecarter l'éventualité d'une grossesse (si ne peut pas aller à la carte grossesse en annexe). 4. Valider la méthode et prévoyez une visite de suivi. 5. Le/la client.e devrait revenir en cas de questions ou d'inquiétudes ou si la cliente pense être enceinte. 6. Toutes les méthodes contraceptives ne protègent pas contre les IST/VIH à l'exception du préservatif.

# LES MÉTHODES LONGUE DURÉE RÉVERSIBLES

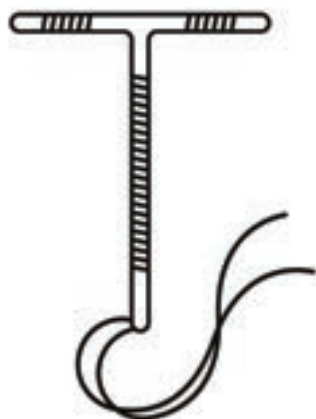
CLIENTE



## DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU)

**Le D.I.U. est un petit dispositif flexible que l'on insère dans la cavité utérine pour éviter la survenue d'une grossesse.**

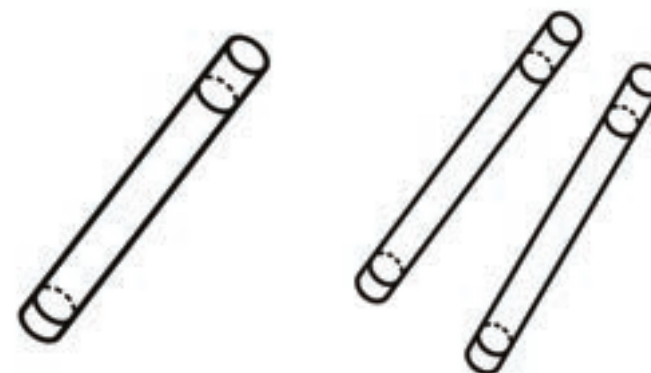
- Il s'agit d'un petit dispositif flexible, placé dans l'utérus.
- Peut être enlevé à tout moment par un prestataire de santé, à la demande du client. La fécondité revient immédiatement.
- Il existe deux types de DIU (en cuivre et hormonal) avec une durée de 10 à 12 ans:
  - Le long inserteur (en cuivre) est utilisé dans le post partum immédiat.
  - Le DIU ordinaire peut être utilisé aussi dans le post partum immédiat et à intervalle.
- Il existe d'autres DIU dont la durée est moins de 10 ans.
- Méthode déconseillée pour les femmes qui sont exposées à un risque très élevé d'IST en particulier la chlamydia ou la gonorrhée. Évaluer le risque d'IST de la cliente avant de commencer cette méthode.



## IMPLANTS

**Ce sont des bâtonnets en plastique fin et flexible insérés dans le haut du bras qui empêchent la survenue de la grossesse.**

- Le prestataire anesthésie la zone d'insertion et puis insère l'implant dans le haut du bras en quelques minutes.
- Peut-être enlevé à la demande de la cliente et à tout moment par un prestataire de santé. La fécondité revient immédiatement.
- Il existe deux types d'implants :
  - **Implants de 3 ans :**
    - Implanon NXT (1 bâtonnet) et Levoplant (2 bâtonnets).
  - **Implants de 5 ans :**
    - Jadelle (2 bâtonnets).



# LES MÉTHODES LONGUE DURÉE RÉVERSIBLES

PRESTATAIRE



## DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU)

**Le D.I.U. est un dispositif flexible que l'on insère dans la cavité utérine pour éviter la survenue d'une grossesse.**

### MESSAGES CLÉS

- Il s'agit d'un petit dispositif flexible, placé dans l'utérus.
- Peut être enlevé à la demande et à tout moment par un prestataire de santé. La fécondité revient immédiatement.
- Il existe deux types de DIU (en cuivre et hormonal) avec une durée de 10 à 12 ans.
  - Le long inserteur (en cuivre) est utilisé dans le post partum immédiat.
  - Le DIU ordinaire peut être utilisé aussi dans le post partum immédiat et à intervalle.
- Il existe d'autres DIU dont la durée est moins de 10 ans.
- Méthode déconseillée pour les femmes qui sont exposées à un risque très élevé d'IST en particulier la chlamydia ou la gonorrhée. Évaluer le risque d'IST de la cliente avant de commencer cette méthode.

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER LA CLIENTE AVANT QU'ELLE PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucune disposition à prendre après l'insertion du DIU.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• D'éventuelles crampes peuvent survenir pendant les jours suivant la pose.</li><li>• 3-6 mois d'ajustement où vos règles peuvent être prolongées ou irrégulières.</li><li>• Ensuite en général, les règles sont régulières, parfois plus abondantes et parfois douloureuses.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dans 4-6 semaines pour un contrôle.</li><li>• À tout moment pour le faire enlever par un prestataire de santé si vous voulez arrêter.</li><li>• En cas de douleurs abdominales de plus en plus intenses ou des douleurs lors des rapports sexuels.</li><li>• En cas de pertes vaginales anormales, fièvre, frissons, nausée, vomissements.</li><li>• Dans 10 ou 12 ans pour un remplacement.</li></ul>

## IMPLANTS

**Ce sont des bâtonnets en plastique fin et flexible insérés dans le haut du bras qui empêchent la survenue de la grossesse.**

### MESSAGES CLÉS

- Le prestataire anesthésie la zone d'insertion et puis insère l'implant dans le haut du bras en quelques minutes.
- Peut-être enlevé à la demande de la cliente et à tout moment par un prestataire de santé. La fécondité revient immédiatement.
- Il existe deux types d'implants :
  - **Implant de 3 ans**  
Implanon NXT (1 bâtonnet) et Levoplant (2 bâtonnets)
  - **Implants de 5 ans**  
Jadelle (2 bâtonnets).

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER LA CLIENTE AVANT QU'ELLE PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser un autre moyen de contraception pendant 7 jours si l'implant n'a pas été posé dans les 7 jours suivant le début de vos règles.</li><li>• Garder la zone d'insertion propre et sèche jusqu'à ce qu'elle cicatrise.</li><li>• Éviter de soulever des objets lourds avec ce bras pendant 2 jours.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spotting, règles irrégulières, règles prolongées, absence des règles.</li><li>• Au cours des deux premiers mois, certains effets secondaires moins courants peuvent se produire comme des maux de tête, douleurs aux seins ou des nausées possibles.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• À tout moment pour le faire enlever par un prestataire de santé quand on le désire ou pour changer de méthode.</li><li>• Dans 3-5 ans pour un remplacement.</li></ul>

**QUE FAIRE AVANT :** 1. Vérifier les critères d'éligibilités médicales. 2. Écarter l'éventualité d'une grossesse (si ne peut pas être écartée, aller à la carte grossesse en annexe). 3. Valider la méthode et prévoyez une visite de suivi. 4. Le/la client.e devrait revenir en cas de questions ou d'inquiétudes, ou si la cliente pense être enceinte. 5. Toutes les méthodes ne protègent pas contre les IST et le VIH à l'exception du préservatif.

# LES MÉTHODES COURTE DURÉE

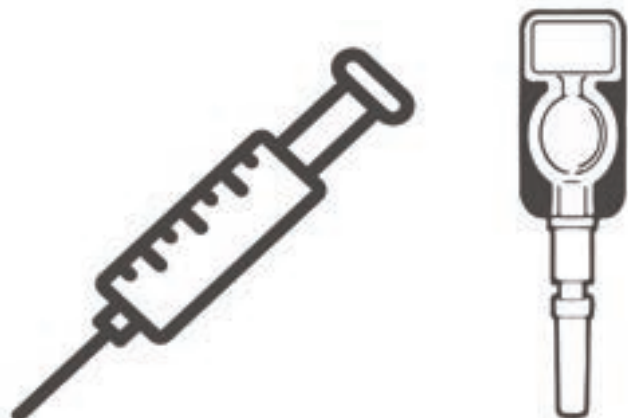
CLIENTE



## INJECTABLES

**Un produit que l'on injecte en sous-cutané ou en intramusculaire pour empêcher la survenue d'une grossesse.**

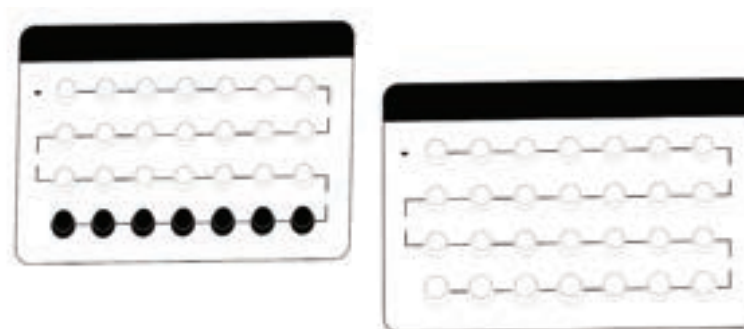
- Les règles et la fécondité redeviennent normales après l'arrêt pour certaines femmes et peut prendre quelques mois pour d'autres.
- Si vous êtes en retard pour votre prochain RDV, revenez dès que possible.
- Il existe deux types d'injectables :
  - DMPA Intra-musculaire (IM) Depo-Provera, DMPA Sous-cutané (SC) Sayana-press d'une durée de 3 mois.
  - DMPA, Intra-musculaire (IM) Noristera d'une durée de 2 mois.
- Les règles et la fécondité redeviennent normales après l'arrêt, mais cela peut prendre quelques mois.



## PILULES

**Ce sont des comprimés qui empêchent la survenue d'une grossesse.**

- A prendre tous les jours à la même heure.
- Il existe deux types : oraux combinés (progestatif + œstrogène) et oraux progestatifs.
- La cliente peut se réapprovisionner au centre de santé, à la pharmacie ou chez l'ASC.



# LES MÉTHODES COURTE DURÉE

## INJECTABLES

Un produit que l'on injecte en sous-cutané ou en intramusculaire pour empêcher la survenue d'une grossesse.

### MESSAGES CLÉS

- Les règles et la fécondité redeviennent normales après l'arrêt pour certaines femmes et peut prendre quelques mois pour d'autres.
- Si vous êtes en retard pour votre prochain RDV, revenez dès que possible.
- Il existe deux types d'injectables :
  - DMPA Intra-musculaire (IM) Depo-Provera, DMPA Sous-cutané (SC) Sayana-press d'une durée de 3 mois.
  - DMPA, Intra-musculaire (IM) Noristera d'une durée de 2 mois.

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER LA CLIENTE AVANT QU'ELLE PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser une autre méthode de contraception pendant 7 jours si l'injectable n'a pas été admis dans les 7 jours suivant le début de vos règles.</li><li>• Dans le cas de l'auto-injection, vérifier la compréhension de l'aide-mémoire ; trouver une boîte dans laquelle vous pouvez jeter le flacon vide en toute sécurité.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Changements des règles : irrégulières, prolongées ou fréquentes.</li><li>• Ensuite en générale, plus de saignements.</li><li>• Le retour à la fertilité peut être retardé pour certaines femmes.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les deux ou trois mois pour une réinjection.</li><li>• Si vous développez des problèmes de santé (tension élevée, surpoids, mal de tête, vertige, nausée).</li></ul>

## PILULES

Ce sont des comprimés qui empêchent la survenue d'une grossesse.

### MESSAGES CLÉS

- Les règles et la fécondité redeviennent normales après l'arrêt, mais cela peut prendre quelques mois.
- A prendre tous les jours à la même heure.
- Il existe deux types : oraux combinés (progestatif + œstrogène) et oraux progestatifs.

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER LA CLIENTE AVANT QU'ELLE PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre la pilule tous les jours à la même heure. Si vous oubliez de prendre une pilule, prenez-la dès que vous y pensez.</li><li>• Si vous oubliez 3 pilules ou plus pendant la première semaine, utilisez le préservatif lors de tout rapport sexuel.</li><li>• Prenez la contraception d'urgence si vous avez eu des rapports sexuels non protégés lors des 5 derniers jours, en cas d'oubli de pillule.</li><li>• Utilisez un autre moyen de contraception pendant 7 jours si vous ne commencez pas la première plaquette dans les 7 jours suivants le début de vos règles.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saignements inter-menstruels pendant les premiers mois.</li><li>• Maux de têtes ou nausées pendant le premier mois.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avant de terminer la dernière plaquette pour récupérer la nouvelle.</li><li>• Si vous avez des douleurs abdominales ou au niveau de la poitrine, maux de tête, problèmes aux yeux ou douleurs sévères aux jambes.</li></ul>

**QUE FAIRE AVANT :** 1. Vérifier les critères d'éligibilités médicales. 2. Ecarter l'éventualité d'une grossesse (si ne peut pas être écartée aller à carte grossesse en annexe). 3. Valider la méthode et prévoyez une visite de suivi). 4. Le/la client.e devrait revenir en cas de questions ou d'inquiétudes, ou si la cliente pense être enceinte. 5. Toutes les méthodes ne protègent pas contre les IST et le VIH à l'exception du préservatif.

# LES MÉTHODES BARRIÈRES

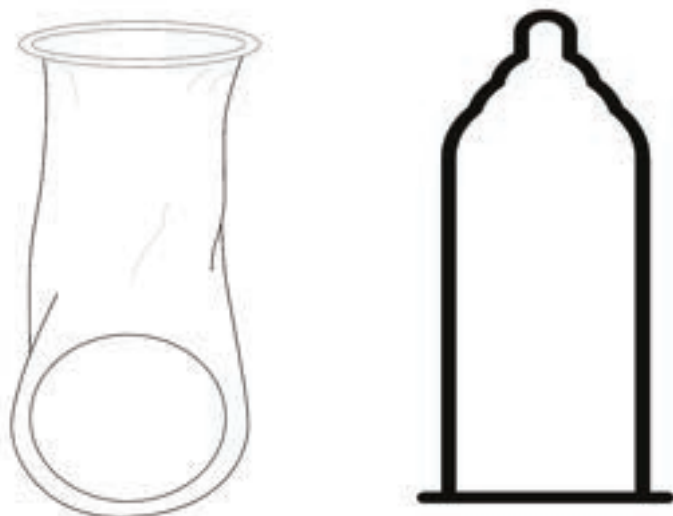
CLIENTE



## PRÉSERVATIFS FÉMININS ET MASCULINS

**Une fine gaine en latex à usage unique portée sur le pénis en érection avant le rapport sexuel (préservatif masculin) ou un mince fourreau de plastique en polyuréthane mou et transparent à usage unique (préservatif féminin).**

- La seule contraception qui protège des, IST, VIH et des grossesses non-désirées.
- Le préservatif masculin et féminin ne doivent pas être utilisés ensemble au cours d'un rapport sexuel.



## LES METHODES VAGINALES

**A utiliser pendant les rapports, ces méthodes placées dans le vagin sont moins efficaces par rapport à d'autres méthodes.**

- Méthodes barrières telles que spermicides, diaphragme, cape cervicale.
- Les diaphragmes et les capes empêchent les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. Le spermicide est une contraception locale qui fait office de barrière.
- Efficaces si employées correctement à chaque fois.



# LES MÉTHODES BARRIÈRES

## PRÉSERVATIFS FÉMININS ET MASCULINS

Une fine gaine en latex à usage unique portée sur le pénis en érection avant le rapport sexuel (préservatif masculin) ou un mince fourreau de plastique en polyuréthane mou et transparent à usage unique (préservatif féminin).

### MESSAGES CLÉS

- La seule contraception qui protège des, IST, VIH et des grossesses non-désirées.
- Le préservatif masculin et féminin ne doivent pas être utilisés ensemble au cours d'un rapport sexuel.

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER LA CLIENTE AVANT QU'ELLE PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Hommes</b> - Pincer le bout du préservatif et le dérouler sur le pénis en érection.</li><li>• <b>Femmes</b> - Insérer le préservatif avant le rapport sexuel.</li><li>• Demander à la cliente / au client de s'entraîner à mettre un préservatif sur un modèle.</li><li>• Utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel.</li><li>• N'utiliser qu'un préservatif à la fois.</li><li>• Un lubrifiant peut empêcher de déchirer le préservatif. Ne jamais utiliser de lubrifiant à base d'huile car il risque d'endommager le préservatif.</li><li>• Utiliser un contraceptif d'urgence si le préservatif se déchire.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucun effet secondaire.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous avez besoin de plus de préservatifs.</li><li>• Si vous voulez changer de méthode.</li></ul>

## LES METHODES VAGINALES

A utiliser pendant les rapports, ces méthodes placées dans le vagin sont moins efficaces par rapport à d'autres méthodes.

### MESSAGES CLÉS

- Méthodes barrières telles que spermicides, diaphragme, cape cervicale.
- Les diaphragmes et les capes empêchent les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. Le spermicide est une contraception locale qui fait office de barrière.
- Efficaces si employées correctement à chaque fois.

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER LA CLIENTE AVANT QU'ELLE PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La femme place dans son vagin, avant des rapports sexuels, un spermicide, ou un diaphragme, ou un diaphragme ou une cape recouverte de spermicide.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peut provoquer une irritation, et/ou rendre plus fréquentes les infections des voies urinaires.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous pensez être enceinte.</li><li>• Pour toutes questions ou inquiétudes.</li></ul>

**QUE FAIRE AVANT :** 1. Vérifier les critères d'éligibilités médicales. 2. Ecarter l'éventualité d'une grossesse (si ne peut pas être écartée aller à carte grossesse en annexe). 3. Valider la méthode et prévoyez une visite de suivi). 4. Le/la client.e devrait revenir en cas de questions ou d'inquiétudes, ou si la cliente pense être enceinte. 5. Toutes les méthodes ne protègent pas contre les IST et le VIH à l'exception du préservatif.

# LES MÉTHODES NATURELLES

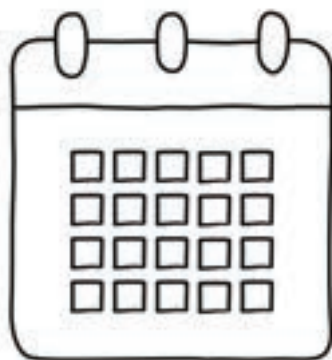
CLIENTE



## CONNAISSANCE DE LA FERTILITÉ

**Nécessite de connaître son cycle menstruel sans exclure le risque de tomber enceinte.**

- La femme apprend à reconnaître la période féconde de son cycle menstruel. Pour éviter la grossesse, le couple évite les rapports sexuels durant la période féconde (méthode du calendrier ou du collier), ou alors emploie une méthode mécanique ou le retrait (Coït interrompu).
- Efficaces si employées correctement.
- Les diaphragmes et les capes empêchent les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. Le spermicide est une contraception locale qui fait office de barrière.
- Si vous désirez une grossesse, cette méthode peut vous aider à connaître les jours où vous devriez avoir des rapports pour tomber enceinte.



## MAMA

**C'est une méthode qui consiste à donner exclusivement le sein à l'enfant jusqu'à l'âge de 6 mois pour empêcher les grossesses.**

- Allaitement exclusif au sein ;
- Pas de retour de couche/ règles ;
- Enfant de moins de 6 mois ;
- Si bien utilisée cette méthode est efficace, cependant elle peut être difficile à mettre en application.
- Disponible à tout moment et sans coût.
- Retour à la fécondité rapide ; pas d'effets secondaires ; facile d'arrêter l'utilisation ; peut-être contraignant.
- Consulter un prestataire de santé avant de commencer à utiliser une alimentation complémentaire.



# LES MÉTHODES NATURELLES

## CONNAISSANCE DE LA FERTILITÉ

**Nécessite de connaître son cycle menstruel sans exclure le risque de tomber enceinte.**

### MESSAGES CLÉS

- La femme apprend à reconnaître la période féconde de son cycle menstruel. Pour éviter la grossesse, le couple évite les rapports sexuels durant la période féconde (méthode du calendrier ou du collier), ou alors emploie une méthode mécanique ou le retrait (Coït interrompu).
- Efficaces si employées correctement.
- Les diaphragmes et les capes empêchent les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. Le spermicide est une contraception locale qui fait office de barrière.
- Si vous désirez une grossesse, cette méthode peut vous aider à connaître les jours où vous devriez avoir des rapports pour tomber enceinte.

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER LA CLIENTE AVANT QU'ELLE PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cette méthode exige que la femme observe les signes de sa fécondité.</li><li>• Il y a plusieurs méthodes, par exemple compter les jours du cycle, mesurer les variations de la température du corps, et observer les changements de l'état de votre muqueuse cervicale.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucun effet secondaire.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous pensez être enceinte.</li><li>• Pour toutes questions ou inquiétudes.</li><li>• Si vous voulez une méthode moderne.</li></ul>

## MAMA

**C'est une méthode qui consiste à donner exclusivement le sein à l'enfant jusqu'à l'âge de 6 mois pour empêcher les grossesses.**

### MESSAGES CLÉS

- Allaitement exclusif au sein ;
- Pas de retour de couche/ règles ;
- Enfant de moins de 6 mois ;
- Si bien utilisée cette méthode est efficace, cependant elle peut être difficile à mettre en application.
- Disponible à tout moment et sans coût.
- Retour à la fécondité rapide ; pas d'effets secondaires ; facile d'arrêter l'utilisation ; peut-être contraignant.
- Consulter un prestataire de santé avant de commencer à utiliser une alimentation complémentaire.

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER A LA CLIENTE AVANT QU'ELLE NE PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allaiter exclusivement au lait maternel le nourrisson de moins de 6 mois de jour comme de nuit au moins 12 tétées en 24h sans mettre 4 h d'intervalle entre les tétées.</li><li>• Ne pas donner de l'eau à boire au bébé, ne pas lui donner d'autres aliments.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucun effet secondaire.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous pensez être enceinte.</li><li>• Pour toutes questions ou inquiétudes.</li><li>• Avant de commencer à utiliser une alimentation complémentaire.</li><li>• Dès 6 mois après l'accouchement pour adopter une méthode contraceptive moderne</li><li>• Dès que la femme souhaite arrêter la MAMA.</li></ul>

**QUE FAIRE AVANT :** 1. Vérifier les critères d'éligibilités médicales. 2. Ecarter l'éventualité d'une grossesse (si ne peut pas être écartée, aller à la carte grossesse en annexe). 3. Valider la méthode et prévoir une visite de suivi). 4. Le/la client.e devrait revenir en cas de questions ou d'inquiétudes, ou si la cliente pense être enceinte. 5. Toutes les méthodes ne protègent pas contre les IST et le VIH à l'exception du préservatif.



## LA CONTRACEPTION D'URGENCE (CU)

**Une pilule à utiliser dès que possible, après un rapport non protégé, pour prévenir des grossesses non désirées.**

- Efficace dans les 5 jours qui suivent un rapport sexuel non protégé, mais plus tôt vous l'utilisez, mieux c'est.
- La CU ne provoquera pas d'avortement, et ne fonctionne pas si vous êtes déjà enceinte. Si vous l'êtes, la CU ne ferait pas de mal à votre bébé.
- La CU est moins efficace que d'autres méthodes.
- En cas d'exposition continue aux risques de grossesses non désirées, sensibiliser la cliente à opter pour une méthode contraceptive de son choix.
- **Note :** Le DIU peut aussi être utilisé comme CU dans les 5 jours qui suivent un rapport sexuel non protégé et il s'agit d'une méthode plus efficace que les pilules CU.



# LA CONTRACEPTION D'URGENCE

## LA CONTRACEPTION D'URGENCE

**Une pilule à utiliser dès que possible, après un rapport non protégé, pour prévenir des grossesses non désirées.**

### MESSAGES CLÉS

- Efficace dans les 5 jours qui suivent un rapport sexuel non protégé, mais plus tôt vous l'utilisez, mieux c'est.
- La CU ne provoquera pas d'avortement, et ne fonctionne pas si vous êtes déjà enceinte. Si vous l'êtes, la CU ne ferait pas de mal à votre bébé.
- La CU est moins efficace que d'autres méthodes.
- En cas d'exposition continue aux risques de grossesses non désirées, sensibiliser la cliente à opter pour une méthode contraceptive de son choix.
- **Note :** Le DIU peut aussi être utilisé comme CU dans les 5 jours qui suivent un rapport sexuel non protégé et il s'agit d'une méthode plus efficace que les pilules CU.

### 3 Qs : FAIRE RÉPÉTER LA CLIENTE AVANT QU'ELLE PARTE :

<b>Qu'est-ce qu'il faut faire :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez la CU au moment que vous avez des rapports sexuels ou dès que possible suivant un rapport sexuel non-protégé, jusqu'à 5 jours après maximum.</li><li>• Si vous vomissez dans les 2 heures suivant la prise de la CU, reprenez une autre dose.</li></ul>
<b>A quoi s'attendre :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nausées ou vomissements.</li><li>• Des saignements inter menstruels, les règles peuvent commencer en avant ou en retard.</li></ul>
<b>Quand est-ce qu'il faut revenir ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous pensez être enceinte.</li><li>• Pour toutes questions ou inquiétudes.</li><li>• Pour prendre une méthode contraception moderne.</li></ul>

**QUE FAIRE AVANT :** 1. Vérifier les critères d'éligibilités médicales. 2. Ecarter l'éventualité d'une grossesse (si ne peut pas être écartée, aller à la carte grossesse en annexe). 3. Valider la méthode et prévoir une visite de suivi). 4. Le/la client.e devrait revenir en cas de questions ou d'inquiétudes, ou si la cliente pense être enceinte. 5. Toutes les méthodes ne protègent pas contre les IST et le VIH à l'exception du préservatif.

# ANNEXE

Check list de comment être raisonnablement sûr que la cliente n'est pas enceinte.

### Comment être raisonnablement sûr que la cliente n'est pas enceinte

Posez les questions 1 à 6. Dès que la cliente répond OUI à *une question*, arrêtez-vous et suivez les instructions ci-après.

NON	1. Vos dernières règles ont-elles commencé au cours des 7 derniers jours ? *	OUI
NON	2. Vous êtes-vous abstenue de rapports sexuels depuis vos dernières règles ou depuis que vous avez accouché ?	OUI →
NON	3. Utilisez-vous une méthode contraceptive fiable de manière correcte et systématique depuis vos dernières règles ou votre accouchement ?	OUI →
NON	4. Avez-vous accouché au cours des 4 dernières semaines ?	OUI →
NON	5. Avez-vous accouché il y a moins de 6 mois, allaitez-vous exclusivement ou presque et est-il exact que vous n'avez pas eu vos règles depuis l'accouchement ?	OUI →
NON	6. Avez-vous fait une fausse couche ou subi un avortement au cours des 7 derniers jours ?	OUI →



\* Si la cliente a l'intention d'utiliser un DMU, la fenêtre de 7 jours est étendue à 12 jours.

Si la cliente a répondu **NON** à *toutes les questions*, on ne peut pas écarter la possibilité d'une grossesse en utilisant la liste de contrôle.†

Écartez une grossesse par d'autres moyens. Donnez-lui des préservatifs à utiliser jusqu'à ce que la grossesse puisse être écartée.

Si la cliente a répondu **OUI** à *l'une des questions* et si elle ne présente aucun signe ou symptôme de grossesse, vous pouvez être raisonnablement sûr qu'elle n'est pas enceinte.

† Si la cliente est préoccupée par une grossesse non planifiée, offrez-lui la contraception d'urgence si chaque acte sexuel non protégé depuis les dernières règles s'est produit au cours des 5 derniers jours.

© 2015

Cet outil est rendu possible grâce au généreux soutien du peuple américain par le biais de l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Le contenu est sous la responsabilité de Breakthrough ACTION et ne reflète pas nécessairement le point de vue de l'USAID ou du gouvernement des États-Unis.

