

# SAFE



Intervenir  
en **S**anté **F**éminine  
en collectif

## Guide d'ateliers « à la carte » à destination des personnes concernées

Sur la base d'expériences de terrain éprouvées  
et d'un croisement de regards multi partenarial en Pays de la Loire

Ce guide a réuni différentes professionnelles impliquées dans le collectif multi partenarial à l'initiative de ces ateliers :

- **Dr Aude Toulemonde**, Unité Sanitaire en Milieu Pénitentiaire, CHU de Nantes. Elle a construit et animé les premiers ateliers en santé de la femme à l'Unité de Gynécologie Obstétrique Médico-Psycho-Sociale (UGOMPS) en 2021 et a poursuivi leur mise en place en milieu carcéral.
- **Dr Noémie Ferré**, Hall Santé, CHU de Nantes. Elle a accompagné le collectif sur la méthodologie de projet et d'intervention en éducation pour la santé.
- **Sylvaine Devriendt**, Médecins du Monde Pays de la Loire. Elle a facilité la réalisation des ateliers en santé en bidonville, puis la diffusion des ateliers auprès des femmes en habitats indignes, insalubres, instables, informels (4i) par l'équipe du programme 4i de Médecins du Monde et la création d'ateliers complémentaires sur la santé des femmes en lien avec les facilitatrices communautaires de Médecins du Monde, **Pauline Grelier** et **Rafika Bekri**.

L'accompagnement de Promotion Santé Pays de la Loire a consisté à appuyer la modélisation de la démarche à travers la réalisation de ce guide :

- Coordination générale de la conception de l'ouvrage : **Marjorie Nicol**, chargée de projet
- Graphisme et mise en forme : **Tatiana Cortyl**, documentaliste
- Relecture : **Alexandra Bonnaudet**, chargée de projet

Remerciements particuliers au **Dr Maud Poirier** qui a permis l'exportation en dehors de l'UGOMPS de ce cycle d'ateliers, dans une démarche aller-vers en partenariat avec Les Forges médiations et Médecins du Monde et mis en place un comité de pilotage pour organiser la pérennisation des ateliers en mettant en lien les différents partenaires. Cette mise en lien a permis que ce guide SAFE voie le jour.





## Sommaire

L'histoire derrière ce guide .....	4
Les contours du cycle des séances .....	5
B.A-BA théorique.....	6
Les incontournables avant de se lancer.....	7
Les rôles et étapes clés du projet.....	8
Séance 1 : Anatomie de la femme et cycle menstruel.....	11
Séance 2 : Hygiène menstruelle.....	16
Séance 3 : Contraception.....	21
Séance 4 : IST .....	26
Séance 5 : Grossesse .....	30
Séance 6 : Accouchement.....	35
Séance 7 : HPV et Examen gynécologique .....	40
Séance 8 : Sexualité et plaisir .....	46
Séance 9 : Relations affectives épanouissantes .....	50
Séance 10 : Faire face aux violences de genre .....	56
Séance 11 : Accès aux soins.....	61
Séance 12 : Grossesses non intentionnelles.....	69
Pour aller plus loin .....	76
Annexes .....	77



## L'histoire derrière ce guide

Le cycle d'ateliers en santé féminine tel qu'il vous est présenté aujourd'hui est le fruit d'un **long travail** mené en **multi partenariat** par des équipes ayant accompagné **divers publics de femmes en situation de vulnérabilité** à Nantes, en Loire-Atlantique. Il a fait l'objet de plusieurs travaux de recherches dans le cadre de thèses en vue de l'obtention du diplôme de médecine générale, dont les résultats ont justifié sa pérennisation. Afin de rendre cela possible et d'aboutir à ce guide clé en main, de nombreux échanges ont eu lieu impliquant notamment : **le service de la maternité, le service de santé publique (Hall Santé), le centre de dépistage en santé sexuelle (CeGIDD) du CHU de Nantes** mais aussi la **Protection Maternelle et Infantile**, les associations **Médecins du Monde** et **Les Forges Médiation** et le **Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)**.

Le cycle d'ateliers SAFE cherche à répondre aux besoins des personnes de trouver **des espaces de parole pour échanger et s'informer** autour des sujets qui ont affaire à la santé féminine. Il s'inscrit dans une **démarche de promotion de santé et réduction des inégalités sociales en santé**, en vue d'un meilleur accompagnement des femmes, en particulier celles qui présentent des critères de vulnérabilité.

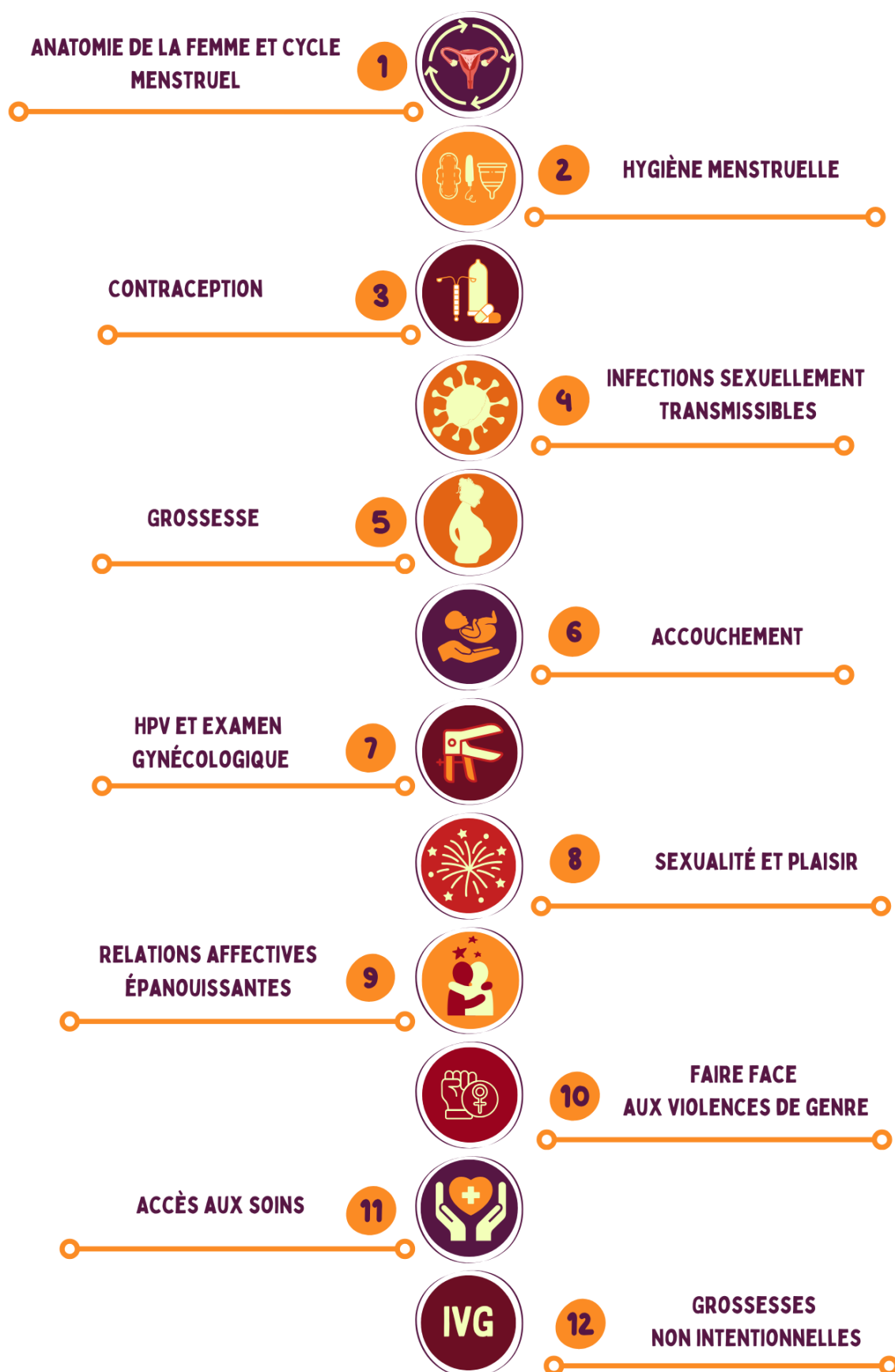
Les premiers ateliers ont vu le jour **pour la première fois en 2020**, au sein de l'Unité de Gynécologie Obstétrique Médico Psycho Sociale (UGOMPS) du CHU de Nantes, auprès de femmes migrantes originaires d'Afrique subsaharienne. Ils ont ensuite été menés, **en démarche d'aller-vers**, dans les bidonvilles de l'agglomération nantaise **en 2023**, en lien avec les associations Médecins du Monde et Les Forges Médiation. Ils se sont également importés **en détention** auprès des femmes de la maison d'arrêt de Nantes. **En 2025**, des ateliers sont encore menés par les équipes de Médecins du Monde en mixité sur les lieux de vie des personnes et en non-mixité de genre dans leur local, ainsi qu'en détention de manière régulière par le service de santé sur place.

**En fonction des équipes et des publics**, le cycle d'ateliers s'adapte et change son format pour **répondre aux besoins du terrain**. Selon les lieux et le souhait des personnes, il peut tout à fait être mené **en non-mixité et en mixité de genre**. Inviter les hommes et les personnes non binaires à partager sur les sujets de santé féminine est essentiel afin que chacun·e se sente tout autant concerné·e et capable de s'impliquer (partage de la charge contraceptive, soutien, communication dans le couple...). Quelles que soient les modalités mises en place, les ateliers portent toujours **les mêmes valeurs** auprès des participant·es :

- renforcer les compétences psychosociales,
- améliorer l'estime de soi et prendre confiance dans sa capacité d'agir,
- s'informer,
- créer des espaces de paroles sécurisants pour échanger sans tabou sur la santé féminine dans sa globalité,
- renforcer les liens entre professionnel·les (soignant·es, médiateur·rices, éducateur·rices, enseignant·es....) et personnes participantes,
- diminuer les barrières d'accès aux soins.



## Les ateliers SAFE





## Le B.A-BA de l'animation en éducation pour la santé

Les ateliers SAFE s'inscrivent dans les **principes directeurs des projets de promotion de la santé**. Ces principes sont à appliquer dans toute démarche d'animation en lien avec ce guide :

- L'intervention repose sur une **approche positive et globale de la santé**.
- Elle se fonde autant que possible sur des données et pratiques probantes, des enseignements tirés d'expériences qui ont **déjà fait leurs preuves**.
- Elle s'appuie sur la **participation des personnes concernées**.
- Elle répond à des **besoins identifiés** de la population.
- Elle cherche à développer les **aptitudes de vie des personnes**.
- Elle agit sur **plusieurs facteurs (individuels, sociaux, environnementaux)** et vise à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé.

Source : Dossier documentaire « *Méthodologie de projet en promotion de la santé* », rubrique « *Préambule* ». Promotion Santé Ile-de-France, 2024. [En ligne](#)

Les ateliers sont ainsi construits autour des **3 piliers de l'éducation pour la santé** :

- **Instaurer une dynamique de groupe**
  - Permettre de se présenter, de faire connaissance
  - Favoriser un climat de confiance, une dynamique de groupe
- **Connaître le groupe, se connaître**
  - Recueillir les besoins, les attentes
  - Faire exprimer les représentations, idées, opinions
  - Faire prendre conscience des codes de communication, des différences culturelles
- **Construire avec le groupe**
  - Favoriser le débat, confronter les idées
  - Déterminer des priorités, des objectifs
  - Favoriser des consensus
  - Produire des idées, propositions, solutions, modalités d'action
  - Solliciter des avis
  - Evaluer

Source : Alain Douiller, 27 techniques d'animation pour promouvoir la santé, Editions du Coudrier, 2020

Pensez à **vous inclure dans les activités** pour marquer votre appartenance au groupe et participer à la dynamique collective !

L'intervention auprès des publics, notamment sur une thématique aussi intime que la santé féminine, nécessite que les animateur·rices travaillent soigneusement **leur posture et leurs représentations** sur les sujets abordés et/ou les publics bénéficiaires. Voici quelques ressources pour les y aider :



[Vidéo] J'anime une séance d'éducation pour la santé : quelle posture adopter ? Promotion Santé Grand-Est 2022



Questionnaire du Livret de l'intervenant. Programme EdSens®. Education et sensibilisation à la vie affective au lycée. Bonheur.fr, 2022. [Empruntable](#).



## Les incontournables avant de se lancer dans les ateliers SAFE ...

Les ateliers du guide SAFE peuvent être réalisés **en tout ou partie et dans l'ordre qui s'adapte le mieux** aux besoins du public et à vos envies en terme de parcours. A noter que :

- L'approche « parcours » implique de préférence un **groupe stable**. Les ateliers peuvent être animés à partir de 3 à 4 personnes présentes.
- Il peut être proposé à **une ou des participantes de coorganiser / coanimer** tout ou partie des ateliers (selon l'intérêt / l'expérience et vos possibilités de copréparation).
- La richesse des ateliers est constituée par l'échange d'expériences et de vécu entre les personnes. Soyez souples dans l'animation et reportez au besoin des activités.
- Il peut être intéressant de **questionner le groupe** à l'issue de chaque atelier (phase d'évaluation) sur les thématiques prioritaires qu'il souhaite aborder par la suite.
- Les **enjeux d'interconnaissance et de pose du cadre** proposés dans l'atelier 1, sont nécessaires à intégrer dans tout premier atelier. Le **temps de clôture plus conséquent** prévu dans l'atelier 12 est également à intégrer à la fin de votre parcours.
- Il existe de nombreux rituels pour initier, terminer voire évaluer votre séance. Choisissez celui qui vous convient le mieux ! De même, soyez à l'aise pour **ajuster les techniques d'animation** au groupe, à vos capacités, aux contraintes matérielles et horaires... tant que vous conservez les critères de l'éducation pour la santé (voir page précédente).
- Nous recommandons d'animer l'atelier sur les violences de genre après avoir réalisé l'atelier « Relations affectives épanouissantes ». De manière générale, il est préférable que tout atelier faisant écho à un univers particulièrement intime (sexualité et violences notamment) soit abordé en seconde intention, après que le groupe ait pu **confirmer la sécurité de l'échange** à travers une/des thématique(s) moins engageante(s).
- Les ateliers ont été créés dans des **démarches d'aller-vers**. Ce guide n'a pas vocation à aborder les bonnes pratiques de cette approche spécifiquement. Néanmoins, la partie suivante sur les rôles et étapes du projet en donne quelques contours.

Tout·e acteur·rice intéressé·e à travailler la santé féminine est légitime pour mener ce cycle d'ateliers. **Vous n'êtes pas tenu·e de tout savoir** et il est normal de ne pas pouvoir répondre à toutes les questions sur un sujet aussi vaste ! En appui :

- **Les lectures et ressources** épinglées dans les déroulés visent à favoriser votre appropriation du sujet. Nous vous recommandons de les découvrir avant votre atelier.
- **Orienter vers un·e professionnel·le de santé** en cas de ressentis, douleurs, inquiétudes ... que vous jugez envahissant·es pour la personne et / ou qui dépassent le cadre de l'atelier.

Ce guide pourra être étoffé dans les années à venir. **N'hésitez pas à faire part de vos besoins d'ateliers auprès des structures qui le portent !**

**Exemples de structures pouvant vous former / accompagner dans vos projets de promotion de la santé féminine en Pays de la Loire :**







# Les rôles et étapes clés du projet

## Zoom sur les rôles

LES DIFFÉRENTS RÔLES	
FONCTIONS CLÉ	MISSIONS / PROFIL
Médiation de proximité	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilise les participantes potentielles</li> <li>Nécessite une bonne connaissance du public cible et du lieu de vie</li> </ul> <i>Ex : médiateur·rices en santé, représentant·es d'association de quartier, etc</i>
Coordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifie les partenaires ressources du territoire</li> <li>Facilite le travail d'équipe, fait le lien avec tous les partenaires concernés</li> <li>Organise la présentation du projet au public ciblé, le recueil des besoins et l'organisation des ateliers</li> <li>Organise les entretiens individuels initiaux (au besoin) et les analyse</li> <li>Réalise un bilan du cycle d'ateliers et identifie des pistes d'amélioration</li> </ul>
Animation des ateliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anime les ateliers</li> </ul> <i>Nécessite des compétences en animation de groupe et une posture bienveillante</i>
Interprétariat si besoin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fait le lien entre l'animateur·rice et les participant·es, si public allophone</li> </ul>

Note : Un·e même acteur·rice peut endosser plusieurs fonctions ! (ex : la coordinatrice peut aussi être animatrice)

## Zoom sur l'entretien : une étape optionnelle mais à forte valeur ajoutée

Un entretien individuel peut être proposé **en amont** des séances de groupe. **Il n'est pas obligatoire**. Il occupe une fonction propre : offrir un espace pour une **expression individuelle**, dans un cadre sécurisant, autour de son histoire personnelle de santé féminine. Il a pour objectif de libérer la parole, d'être un espace d'écoute, d'identifier des besoins spécifiques, de faire émerger les croyances et représentations en santé féminine, de **créer un lien de confiance** entre les intervenant·es et les participantes. Ce temps centré sur la personne est **thérapeutique en tant que tel**. Le cadre proposé permet d'exprimer certains ressentis et certaines histoires qui ne seraient pas partageables en groupe. Il permet aussi aux animateur·rices de mieux comprendre les femmes qu'elles accompagnent. C'est toujours **une découverte et un échange unique** qui marquent tant les accompagnant·es que les accompagnées.

L'entretien se déroule pendant 20 minutes à 1 heure, il suit un fil conducteur grâce au guide d'entretien qui permet de structurer l'échange et d'aborder de nombreux thèmes parmi les suivants : cycle hormonal, contraception, sexualité, violences, maternité et parentalité ... Pour aider la verbalisation sur des sujets parfois difficiles ou sur ses ressentis, il est possible d'utiliser tout au long de l'entretien un outil pédagogique utilisant des visuels facilitant l'expression (émoticônes, vignettes autour des thématiques ...).

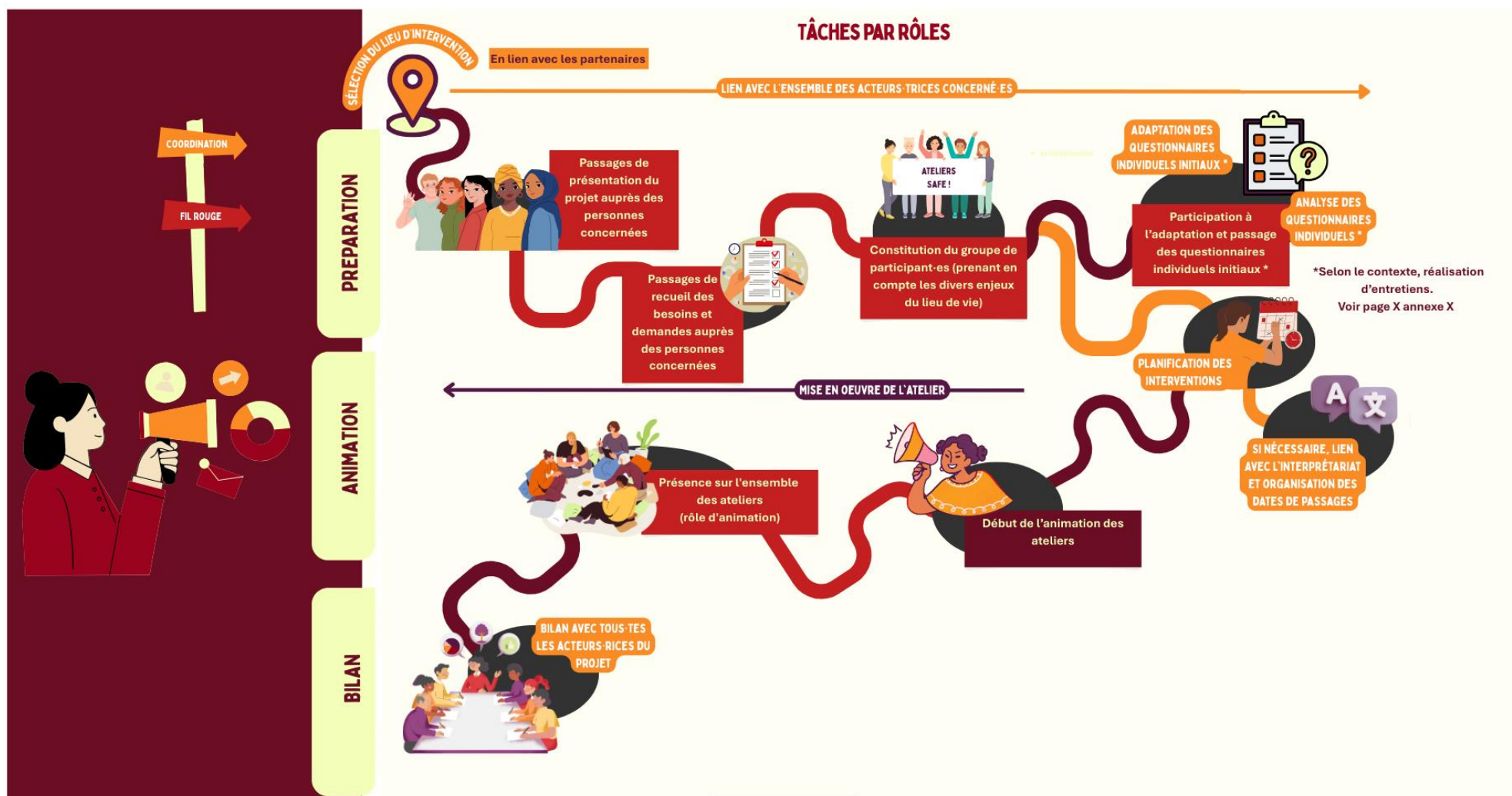
Pour un guide d'entretien individuel, **consulter l'annexe 1**.



Propos recueillis auprès de  
**Dr Aude Toulemonde,**  
Unité Sanitaire en Milieu  
Pénitentiaire, CHU de Nantes



## Zoom sur les tâches





# LES ATELIERS



# Atelier 1

## Anatomie de la femme et cycle menstruel



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- (Re)Découvrir l'anatomie de la femme, le cycle menstruel et son impact
- Acquérir de l'autonomie pour la gestion des menstruations
- Échanger sur le sujet des règles

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme global et de l'atelier
- Rituel de démarrage
- Pose du cadre
- L'anatomie de la femme
- Pour vous, c'est quoi les règles ?
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices

#### Matériel :



- Paperboard, marqueurs
- Une pelote de laine
- *Anatomia. Outil pédagogique sur l'anatomie des organes sexuels et leur fonctionnement.* Fédération des centres pluralistes de Planning Familial, 2020. [Empruntable.](#)
- Photolangage « Les règles » (Annexe 2)
- Schéma du cycle menstruel (Annexe 3)

#### Ressources complémentaires :

- Le documentaire « Woman ». Anastasia Mikova, Yann Arthus-Bertrand, 2020 (support possible pour d'autres ateliers).
- Le jeu « Sang tabou ! Le jeu avec ou sans règles ». La culotte rouge, 2022



## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  <div>10 min</div>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Présentation des animateurs et animatrices</b> Prénom et nom (précisez comment vous souhaitez être appelé·e pendant les ateliers), rôle, d'où vous venez, expérience dans ce type d'ateliers ...</p> <p><b>3. Présentation du programme</b> « <i>Nous nous retrouverons sur (préciser la période) pour X ateliers afin d'aborder ensemble différents aspects de la vie d'une femme et échanger ensemble sur les trucs et astuces pour se sentir bien et prendre soin de sa santé</i> ». Repréciser le contexte : qui organise, comment s'est opéré le recueil des besoins, thèmes des ateliers choisis...</p>	<b>Thé / café</b> <b>Affichage</b> <b>chaleureux</b>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>Le jeu de la ficelle</b>  <div>10 min</div>	<p><b>Objectifs</b> Apprendre les prénoms Créer de l'appartenance au groupe Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b> 1. « Une 1ère personne va énoncer un point commun qu'elle a / pense avoir avec l'une des personnes de notre groupe (ex : a un pull rouge, est brune, habite le même quartier) et lui lancer la pelote de laine. Veiller à ce que la première personne garde le bout du fil. Cette 2ème personne devra à son tour donner un point commun avec une autre personne en lui lançant la pelote (et en gardant aussi une partie du fil) et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait été nommé et ait pu s'exprimer ». Le groupe est relié par une sorte de toile d'araignée.</p> <p>2. « Nous allons replier la pelote : la dernière personne ayant reçu la pelote donne son prénom et la renvoie à celle qui lui avait envoyé. Celle-ci donne également son prénom et lance la pelote à la personne qui lui avait envoyée. Ainsi de suite ».</p> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ?</li> <li>– Qu'est-ce qui était agréable ? (Voire désagréable) D'entendre des points communs, de se sentir relui, de jouer, d'être debout...</li> <li>– Est-ce que vous avez appris des choses ? Des prénoms, des points communs...</li> <li>– En quoi cela peut vous être utile ?</li> </ul>	<b>Pelote de laine</b>

Il existe de nombreux rituels. Choisissez celui qui vous semble le plus adapté à vos ateliers !

**Ressource :** Techniques d'animation en promotion de la santé. FRAPS / IREPS Centre Val de Loire, 2020



## Poser le cadre

10 min

**Objectifs**

- Etablir les règles de fonctionnement du groupe
- Identifier collectivement de quoi chacune a besoin pour se sentir bien

**Consignes**

Poser la question : *de quoi avez-vous besoin pour que les échanges pendant cette séance (et les suivantes) se passent bien ?*  
 Noter les réponses sur un tableau/paperboard et proposer collectivement des règles pour faire respecter ces besoins.

Les animateur·rices veilleront à ce que certains principes ressortent : confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker...

**Paperboard et marqueurs**

Si vous manquez de temps, vous pouvez proposer un cadre déjà fait. Dans l'idéal, en veillant à faire du lien avec les besoins des participantes.

## L'anatomie de la femme

20 min

**Objectifs**

- S'approprier les notions sur le cycle de la femme
- Découvrir ou redécouvrir les notions d'anatomie

**Consignes**

Afficher les planches à compléter « *Organes sexuels femelles internes* » et « *Organes sexuels femelles externes* » de l'outil Anatomia et distribuer aux participantes les étiquettes associées. Remplir ensemble les supports.

**Notes pour l'animation**

- Les animateur·rices veilleront à aborder les mutilations génitales.
- Un rapprochement avec les organes masculins pourra être fait (planches « squelettes et organes sexuels » par exemple).

**Débriefing**

- Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ?
- Qu'est-ce qui était agréable ? (Voire désagréable)  
Co-construire ensemble, découvrir des choses, confirmer des connaissances...
- Est-ce que vous avez appris des choses ?
- En quoi cela peut vous être utile ?

**Outil Anatomia**

**En appui :**

- la page Mutilations génitales féminines. OMS, 2025.
- les planches anatomiques : « Entre les jambes. Kit d'affiches pour éduquer à la sexualité ». Collectif Entre les jambes, 2020.

**Pause si nécessaire**

## Pour vous c'est quoi les règles ?

30 min

**Objectifs**

- Faciliter la compréhension du cycle menstruel et de son impact sur le quotidien
- Se sentir plus à l'aise de discuter du sujet des règles

**Consignes**

1. « **Choisissez une photo qui vous est familière concernant les règles et, à tour de rôle, expliquez pourquoi.** »

- Questionner le groupe sur ce sujet : représentations, connaissances, pratiques...
- Questionner aussi les personnes ménopausées sur leurs symptômes et leurs ressentis à ce moment-là.

**Photolangage**  
« **Les règles** »  
(Annexe 2)

**Schéma « Le cycle menstruel »**  
(Annexe 3)

**Paperboard et marqueurs**



2. Si le sujet n'a pas été abordé (ou l'a peu été), questionner ce que font les participantes pour soulager la douleur des règles ? (Échanges de bons procédés).
3. Créer un schéma en groupe avec les participant.es pour faire le point sur le cycle menstruel.

#### Notes pour l'animation :

- Préciser que la durée de 28 jours du cycle est une moyenne. Selon les femmes, il peut varier. Un cycle irrégulier peut toutefois être un motif de consultation chez un·e professionnel·le.  
Le fonctionnement du cycle menstruel ne s'applique pas aux personnes sous contraception hormonale.
- Des douleurs de règles qui impactent la vie quotidienne sont également un motif de consultation.
- Parler du syndrome pré menstruel au moment du schéma et questionner si certaines femmes se sentent différentes à ce moment-là.

En fonction du temps disponible, expliquer sur la base d'un schéma de l'utérus le détachement de l'endomètre lorsqu'il n'a pas à accueillir un ovule fécondé : production des règles.

#### Débriefing

- *Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ? Facile, difficile ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que vous avez appris des choses ?*
- *En quoi cela peut vous être utile ?*

En appui : la plaquette « Cycle menstruel, pour mieux le connaître et le comprendre ». Règles élémentaires, 2015

En appui : la planche « Gamètes femelles » de l'outil Anatomia. Fédération des centres pluralistes de Planning Familial, 2020

#### Clôture

10 min

#### Objectifs

- Recueillir la satisfaction des participantes
- Préparer la mobilisation pour le prochain atelier
- Se dire au revoir

#### Evaluation

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent.  
Attention de terminer sur un partage positif.

#### Rituel

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

#### Finaliser

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour une séance sur le thème de XX.

Selon les retours des participantes, vous pouvez leur proposer différents thèmes à explorer pour les ateliers suivants et ainsi adapter votre parcours.



<b>Débriefing de fin d'atelier</b>	<b>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</b>
<b>A penser pour le prochain atelier</b>	





# Atelier 2

## Hygiène menstruelle



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- Acquérir de l'autonomie pour la gestion des menstruations
- Identifier les différentes protections menstruelles
- Repérer les gestes de l'hygiène menstruelle et intime

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- Les différentes protections menstruelles
- Faire son sac quand on a ses règles
- Les gestes d'hygiène menstruelle et intime
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices



#### Matériel :

- Paperboard, marqueurs
- Un « sac menstruel » contenant les différentes protections et des objets favorisant l'hygiène intime. Peut être constitué d'après la première version de l'outil « *Rouge culotte* » (voir ci-contre).
- L'affiche « *Protections gratuites – à qui m'adresser ?* » du site « [Règles élémentaires](#) ».

**Ressource complémentaire :** l'outil « *Rouge culotte* ». Fédération des centres pluralistes de planning Familial, 2022



## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  <div>10 min</div>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b> Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b> Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker ... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b> « Aujourd'hui, nous allons aborder les protections et l'hygiène menstruelles. L'atelier commencera par un rituel pour se mettre en route, enchaînera avec 3 activités et se clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</p>	<b>Thé / café</b> <b>Affichage</b> <b>chaleureux</b>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>Les points communs invisibles</b>  <div>10 min</div>	<p><b>Objectifs</b>            Identifier des points communs avec les personnes du groupe            Apprendre les prénoms            Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b>            Si le groupe est en cercle, demander à une première personne de nommer un point commun invisible avec sa voisine de droite, qu'elle nommera. Cette dernière en nomme un ensuite pour la voisine à sa droite et ainsi de suite. Vous pouvez permettre 2 minutes d'échange entre les personnes pour faciliter l'identification des points communs et le rappel des prénoms.            Selon la configuration du groupe, cette activité peut être faite en binôme. Chaque binôme identifie alors 2 points communs.</p> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ?</li> <li>– Qu'est-ce qui était agréable ? (Voire désagréable) D'entendre des points communs, d'échanger, de se sentir soutenu·e par le groupe...</li> <li>– Est-ce que vous avez appris des choses ? Des prénoms, des points communs...</li> <li>– En quoi cela peut vous être utile ?</li> </ul>	<div> <b>Astuce :</b> s'appuyer sur la coopération du groupe, en cas de difficultés pour identifier un point commun ou un prénom.         </div>



## Les différentes protections menstruelles

25 min

### Objectifs

- Identifier les différentes possibilités de protections menstruelles
- Permettre de choisir celles qui conviennent le mieux selon différentes situations
- Connaître les lieux pour s'en procurer gratuitement

### Consignes

En grand groupe répondre aux questions suivantes :

- **Quels sont les protections menstruelles que vous utilisez et que vous connaissez ?** Prendre en note en colonne sur un paperboard et laisser de la place pour les colonnes relatives aux avantages et aux inconvénients.
- **Quels sont pour vous les avantages et les inconvénients de ces outils ?** Remplir les colonnes
- **Vous êtes-vous déjà retrouvées en manque de protections menstruelles ? Savez-vous où les trouver gratuitement ?**  
Afficher l'affiche « [Protections gratuites - à qui m'adresser ?](#) » du site « Règles élémentaires »

Paperboard et marqueurs

L'affiche des protections gratuites

En appui : la plaquette « Le Récap' des produits périodiques », Règles élémentaires, 2015.

Voir si une cartographie de mise à disposition des protections est disponible pour le groupe (ex sur le territoire nantais)

## Jeu du sac : une journée à l'extérieur de chez soi avec ses règles

15 min

### Objectifs

- Anticiper la préparation de ses affaires lorsqu'on a ses règles
- Favoriser les échanges sur le vécu pendant les règles

### Consignes

Réunir les femmes autour d'une table sur laquelle sont disposés un sac et différents objets proposés par les animateur·rices (voir liste ci-dessous) : « **Vous avez vos règles et vous devez partir la journée au travail : qu'apportez-vous avec vous ?** ».

Les femmes choisissent parmi les objets et remplissent le sac collectivement.

Un « sac menstruel » (à constituer !)

### Liste non exhaustive des objets et messages clés :

- **Savon, liquide vaisselle, gel hydroalcoolique**  
*Importance de l'hygiène des mains avant et après le changement de protection mais pas de toilettes intimes car risque de mycose.*
- **Serviettes de différentes tailles** (grande, normale, protège-slip) : *combien, quelle(s) taille(s) ? Protections utilisables pour la nuit.*
- **Tampons ? combien ?**  
*Idéalement en changer toutes les 4 heures.*
- **Culottes menstruelles ? Cup ?** *Prévoir un sac pour transporter les culottes utilisées.*
- **Bouillottes, médicaments anti-douleurs...**  
*Les douleurs, notamment importantes, doivent être évoquées avec des professionnel·les de santé (sage-femme, médecin généraliste, gynécologue...) pour trouver les bonnes ressources médicamenteuses. Attention de bien suivre les posologies prescrites par le/la médecin ou pharmacien·ne.*



## Pause si nécessaire

### Hygiène menstruelle et intime

20 min

#### Objectifs

Identifier les incontournables de l'hygiène menstruelle

#### Consignes

Proposer au groupe de se mettre d'accord sur 4 ou 5 règles réfléchies en collectif.

#### Rappel de ces gestes :

- Changer de protection toutes les 4h pour les protections jetables ou internes. Toutes les 12h pour les protections lavables externes.
- Se laver les mains avant et après la mise en place de sa protection.
- Se laver la vulve à l'eau ou au savon très doux (pH neutre absolument).
- Ne pas laver l'intérieur de son vagin.

Faire un point général sur l'hygiène intime : pas de produits d'hygiène intime à l'intérieur du vagin. Le vagin est autonettoyant ; importance de la flore vaginale. Des mycoses à répétition peuvent être dues à trop d'hygiène et sont un motif de consultation d'un·e professionnel·le de santé dans tous les cas.

A noter qu'il n'y a pas de contre-indication à avoir des rapports sexuels pendant les menstruations, si c'est votre choix.

#### Débriefing global

- *Comment avez-vous trouvé ces activités ? Agréables, désagréables ? Faciles, difficiles ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que vous avez appris des choses ?*
- *En quoi ce que nous apprend cette activité peut vous être utile ?*

En appui : la plaquette  
«Les bons gestes  
d'hygiène menstruelle ».  
Règles élémentaires, 2015

### Clôture

10 min

#### Objectifs

Recueillir la satisfaction des participantes  
Préparer la mobilisation pour le prochain atelier  
Se dire au revoir

#### Evaluation

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent. Attention de terminer sur un partage positif.

Remettre de la documentation sur les lieux ressources pour échanger sur le cycle menstruel : les associations de santé sexuelle, les centres de santé sexuelle...  
Les professionnel·les de santé sont aussi des ressources sur le sujet.

**Rituel**

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elle souhaite partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

**Finaliser**

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour un atelier sur le thème de XX.

<b>Débriefing de fin d'atelier</b>	<b>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</b>
<b>A penser pour le prochain atelier</b>	



# Atelier 3

## Contraception



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- (Re)Découvrir la contraception et son lien avec le cycle menstruel
- Connaître les différents moyens de contraception
- Identifier les lieux ressources en termes de contraception

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- Contextualisation de la contraception
- Le nuancier contraceptif
- Les lieux ressources
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices



#### Matériel :

- Paperboard, marqueurs
- Un « *sac contraception* » contenant les différents moyens de contraception. Peut être constitué d'après l'outil « *Boîte ELEKTO* » (voir ci-contre)
- *Sexploration. Le nuancier contraceptif*. Dans « *Sexploration : à la découverte de la sexualité* ». Topla, 2019. [Empruntable](#)
- Les moyens de contraception et leurs effets (Annexe 4 )
- Supports en lien avec des lieux ressources du territoire

#### Ressources complémentaires :

- La Boîte ELEKTO. Outil de présentation des moyens contraceptifs. Korpo Real, 2023.
- le jeu « *Relations et Prévention. Contraception, IST, Relations* ». Gynécologie sans frontières. 2022.



## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  <div>10 min</div>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b> Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b> Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b> « Aujourd'hui, nous allons aborder la contraception. L'atelier commencera par un rituel pour se mettre en route, enchaînera avec 3 activités et se clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</p>	<b>Thé / café</b> <b>Affichage chaleureux</b>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>L'île déserte</b>  <div>10 min</div>	<p><b>Objectifs</b> Poursuivre l'interconnaissance / faire connaissance avec les nouvelles personnes du groupe (si c'est le cas) Développer son esprit créatif Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b> « Vous partez en vacances 1 semaine sur une île déserte. Choisissez 3 objets que vous prenez avec vous. Pourquoi ces objets ? » Les participantes et intervenant·es prennent la parole quand chacun·e le souhaite.</p> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ? Pourquoi ?</li> <li>– Qu'est-ce qui était agréable ? (Voire désagréable)</li> <li>– Est-ce que vous avez appris des choses ?</li> <li>– En quoi cela peut vous être utile ?</li> </ul>	<div> <b>Astuce :</b> l'image des vacances et de l'île déserte peut ne pas parler à des personnes en situation de grande précarité / vulnérabilité. Au besoin, choisissez un autre rituel.         </div>
<b>Contextualisation de la contraception</b>	<p><b>Objectifs</b> Partager les représentations et connaissances du groupe sur la contraception Echanger entre participantes sur leurs expériences avec une contraception ou leurs réticences</p>	<b>Paperboard et marqueurs</b>





## Sac contraception

### En appui :

- le dossier en ligne « La contraception », CRIPS Ile-de-France, 2025
- le flyer « Mode d'emploi de la pilule contraceptive d'urgence », Médecins du Monde, 2024

### Consignes

Posez les questions suivantes au groupe :

#### 1. Comment définiriez-vous la contraception ?

- Un moyen pour éviter les grossesses.
- Elle peut être hormonale ou non, d'urgence ou sur le long court...
- Il y en a de différentes formes et certaines sont moins efficaces que d'autres. La meilleure méthode de contraception reste celle qui convient le mieux à la femme.

#### 2. Quels sont les moyens de contraception que vous connaissez ?

- Au fur et à mesure que les éléments sont cités, les sortir du sac « contraception ».
- Demander aux participantes si elles les ont déjà utilisés, si oui comment cela s'est passé, si non si elles imaginaient ça ainsi.

**Dans le sac peuvent figurer :** la pilule, le patch, le DIU, l'implant, l'anneau vaginal, des préservatifs internes et externes, la pilule d'urgence, la cape cervicale, le diaphragme, un spermicide, des hormones injectables, une contraception testiculaire thermique...

**Autres moyens de contraception :** méthodes naturelles (surveillance de la glaire cervicale, de la température corporelle...), allaitement exclusif, stérilisation (vasectomie et ligature des trompes), retrait...

### Objectifs

Mieux connaître les moyens de contraception : modalités, efficacité, avantages, inconvénients...

## Le Nuancier Contraceptif – Sexploration

### Consignes

1. Etaler sur la table le lot de cartes contenant les **13 moyens de contraception** contenus dans le Nuancier Contraceptif de l'outil Sexploration. Puis demander aux participantes de ranger les cartes selon qu'elles sont **utilisables pour les hommes ou pour les femmes**. Les cartes explicatives peuvent être utilisées en appui pour décrire chaque moyen.
2. Demander aux participantes de collectivement ranger les moyens de contraception **selon leur efficacité**. Aider le groupe avec les cartes indiquant l'efficacité pratique.
3. Déposer l'ensemble des **cartes informations**, encore non posées, en face des cartes correspondantes, notamment celles concernant la **fréquence d'utilisation**. Les lire en groupe.
4. Terminer de synthétiser collectivement les **avantages et inconvénients** perçus de chaque moyen de contraception.

### Messages à faire passer :

- La contraception ne protège pas des IST, sauf le préservatif interne ou externe. Mais la meilleure contraception est celle que vous choisissez !
- Le préservatif externe est pris en charge par l'Assurance Maladie, sur ordonnance (60%). Pour les femmes et pour les hommes de

**Alternative :** l'outil en ligne « La palette contraceptive », CRIPS Ile-de-France, 2025.

## Les différentes méthodes de contraception et leurs effets (Annexe 4)



moins de 26 ans, des préservatifs (féminins et masculins) pris en charge à 100 % sans prescription médicale et sans minimum d'âge sont proposés en pharmacie.

- La contraception d'urgence est disponible gratuitement en pharmacie. Anonymement pour les mineurs.  
Inviter les femmes (qu'elles soient actives sexuellement lors de l'atelier ou non) à se doter d'une contraception d'urgence de manière anticipée, sans attendre d'avoir une problématique !
- Les jeunes femmes de moins de 26 ans peuvent bénéficier sans avance de frais des consultations, d'actes en lien avec la contraception et de contraceptifs.

### Débriefing

- *Comment avez-vous trouvé ces activités ? Agréables, désagréables ?*
- *Qu'est-ce qui était agréable ? (Voire désagréable)*
- *Est-ce que vous avez appris des choses ?*
- *En quoi cela peut vous être utile ?*

### En appui :

- les pages « Contraception : dispositifs et remboursements » et « Contraception d'urgence hormonale gratuite » du site [ameli.fr](http://ameli.fr).
- la page « Contraception » du site Service Public

## Pause si nécessaire

### Cartographie des lieux où trouver un moyen de contraception

15 min

### Objectifs

Identifier des lieux ressources

### Consignes

Demander au groupe « *Connaissez-vous des endroits où consulter concernant votre contraception ?* ». Faire une liste collectivement.

- Rappeler l'existence des centres de santé sexuelle dans chaque département, notamment pour les personnes sans couverture maladie. Exemple pour la [Loire-Atlantique](#).
- Mentionner l'idéal du suivi gynécologique annuel : les sage-femmes, gynécologues, médecins généralistes peuvent s'occuper de la contraception autant que du reste de votre santé. Exemples : dépistage IST, frottis, mammographie...  
Transmettre le lien vers [l'annuaire national des sage-femmes libérales](#).
- Repérer en amont de la séance les autres acteur·rices du territoire dans lequel vit le groupe de femmes.

### Débriefing

- *Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ? Facile, Difficile ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que vous avez appris des choses ?*
- *En quoi est-ce que nous apprend cette activité peut vous être utile ?*

### Objectifs

Recueillir la satisfaction des participantes  
Préparer la mobilisation pour le prochain atelier  
Se dire au revoir

### Evaluation

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles

### Clôture



10  
min

se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent. Attention de terminer sur un partage positif.

#### Rituel

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

#### Finaliser

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour un atelier sur le thème de XX.

<p><b>Débriefing de fin d'atelier</b></p>	<p><i>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</i></p>
<p><b>A penser pour le prochain atelier</b></p>	



# Atelier 4

## Les infections sexuellement transmissibles (IST)



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- Connaître les principales IST et leurs caractéristiques
- Identifier les moyens de protection
- Repérer les lieux ressources en lien avec les IST et les moyens de protection

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- B.A-BA des IST
- Les ressources face aux IST
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices



#### Matériel :

- Paperboard, marqueurs
- Cartons « ++ », « + », « - » (Annexe 5)
- Panneaux A4 : pratiques et liquides (Annexe 6)
- Panneaux A4 : virus et bactéries (Annexe 7)
- Tableaux récapitulatifs des pratiques et liquides contaminant.es (Annexe 8)
- Les cartes de l'outil « *Le maillon faible des IST* ». CRIPS Ile-de-France, 2025. [En ligne](#).

#### Ressources complémentaires :

- le jeu « Relations et Prévention. Contraception, IST, Relations », Gynécologie sans frontières, 2022.
- la plaquette « Les I.S.T. - Infections sexuellement transmissibles (en FALC / Facile à lire et à comprendre) », SantéBD, 2020



## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  <div>10 min</div>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b> Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b> Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker ... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b> <i>« Aujourd'hui, nous allons aborder le thème des infections sexuellement transmissibles. L'atelier commencera par un rituel pour se mettre en route, enchaînera avec 2 activités et se clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</i></p>	<b>Thé / café</b> <b>Affichage</b> <b>chaleureux</b>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>La ligne humaine</b>  <div>10 min</div>	<p><b>Objectifs</b> Apprendre les prénoms Créer de l'appartenance au groupe Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b> 1. « Nous allons former une ligne nous permettant de nous aligner de la plus petite à la plus grande ». Une fois la ligne constituée, demander de rappeler les prénoms si besoin. Puis passer à la seconde consigne. 2. « Nous allons désormais nous aligner par âge ». Observer ce que ça crée dans le groupe.</p> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ? Pourquoi ?</li> <li>– Est-ce que vous avez appris / remarqué des choses ? Prise de conscience sur la variété des âges par exemple.</li> <li>– Qu'est-ce que vous reprenez de cette activité ? On n'a jamais fini d'apprendre des choses sur les autres...</li> </ul>	



## B.A-BA des IST

45  
min

### Objectifs

- Identifier les caractéristiques des IST
- Connaître les modes de transmission et les moyens de protection

Paperboard  
et marqueurs

### Consignes

- Poser la question au groupe « **A quoi ça vous fait penser les infections sexuellement transmissibles ?** » (15 min)

Trier les réponses à l'écrit par :

- Nom des IST
- Symptômes
- Mode de transmissions / protection
- Traitements
- Dépistage
- Conséquences

Feuilles sur  
les pratiques  
et les  
liquides IST

### Cartons

«++», «+», «-»

Tableau  
récapitulatif  
(Annexes 5, 6  
7 et 8)

Préservatifs  
internes /  
externes

- Préciser au groupe qu'on va faire un zoom sur les pratiques et liquides favorisant les IST (20 min)
  - Déposer sur la table les différentes feuilles A4 du tableau IST (choisir avec le groupe de parler soit des liquides contaminants soit des pratiques, soit des 2 selon le temps disponible).
  - Faire trois piles avec les « ++ », « + », « - ».
  - Proposer au groupe collectivement de se mettre d'accord sur les liquides ou les pratiques les plus à risque selon les IST.
- Aborder les modes de protection en posant la question « **d'après vous, quels sont les meilleurs moyens de protection des IST ?** » (10 min)

### Messages à faire passer :

- Les IST, ça s'attrape mais pas n'importe comment ! Mais il est fréquent d'en avoir quand on a une vie sexuelle.
- La contamination à une IST ne s'accompagne pas toujours de symptômes ou de signes particuliers.
- La plupart des IST se soignent facilement.
- Les prises de risque de contamination d'une IST sont supérieures lors de la consommation de produits psychoactifs (dont les pratiques de Chemsex).
- Le meilleur moyen pour se protéger des IST est d'utiliser un préservatif lors de chaque relation sexuelle. Montrer des préservatifs internes / féminins et externes / masculins, voire faire une démonstration de pose de préservatif.
- Evoquer la Prep : stratégie de prévention du VIH efficace par la prise régulière d'un médicament et un suivi régulier. Accessible à toutes les personnes de plus de 15 ans par ordonnance d'un·e médecin (généraliste, gynécologue, dermatologue...) ou via un centre de santé sexuelle, un CEGIDD ou un Service de maladies infectieuses et tropicales.

### En appui :

- la page « Le préservatif externe ou « masculin » : comment ça marche ? ». Site [questionsexualite.fr](http://questionsexualite.fr)
- la page « Qu'est-ce que le Chemsex ? ». Sidaction.
- le dossier « Tout savoir sur la Prep ! ». AIDES.

Pause si nécessaire



**Cartes de  
l'outil « Le  
maillon  
faible »**

**Les  
ressources  
face aux IST**

15  
min

### Objectifs

- Connaître les modalités de dépistage
- Identifier les personnes et lieux ressources

### Consignes

Sur la base de l'outil « Le maillon faible », du CRIPS Ile-de-France, poser les questions qui complètent les éléments abordés durant les activités précédentes, notamment concernant :

- Les endroits où se faire dépister
- Les professionnel·les à qui parler de santé sexuelle
- Les outils de prévention pour la santé sexuelle
- Les vrai-faux qui vous sembleront pertinents...

Les animateur·rices préciseront les lieux ressources du territoire, dans l'idéal en les identifiant sur une carte.

### Débriefing

- *Comment avez-vous trouvé ces activités ? Agréables, désagréables ? Faciles, difficiles ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que vous avez appris des choses ?*
- *En quoi ce que nous apprend ces activités peut vous être utile ?*

**Astuce :** d'autres idées de questions dans le jeu « Sexploration. Vrai ou faux ? Les IST ». Dans « Sexploration : à la découverte de la sexualité ». Topla, 2019.

## Pause si nécessaire

**Clôture**

10  
min

### Objectifs

- Recueillir la satisfaction des participantes
- Préparer la mobilisation pour le prochain atelier
- Se dire au revoir

### Evaluation

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent. Attention de terminer sur un partage positif.

### Rituel

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

### Finaliser

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour un atelier sur le thème de XX.





<b>Débriefing de fin d'atelier</b>	<b><i>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</i></b>
<b>A penser pour le prochain atelier</b>	



# Atelier 5

## Grossesse



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- Mieux comprendre le suivi de grossesse et son intérêt
- Repérer les acteur·rices locaux·les pour le recours aux soins
- Connaître les signes cliniques inquiétants pendant la grossesse

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- Tomber enceinte
- Le suivi de grossesse en France et dans son pays d'origine
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices



#### Matériel :

- Des ressources imagées (plutôt agréables)
- Cartons de couleur rouge, orange, vert (Annexe 9)
- La/les frise(s) vierge(s) sur le parcours de grossesse (Annexe 10)
- La frise du suivi de grossesse du site ameli.fr (Annexe 11)
- Icônes sur le suivi de grossesse (Annexe 12)

#### Ressources complémentaires :

- pages du site Ameli.fr
- « Concevoir un enfant » et « Grossesse » de la rubrique « Devenir parents ».
- « Grossesse : démarches et accompagnement » de la rubrique « Maternité, paternité, adoption ».
- Le carnet de maternité. Ministère de la santé, 2026.



## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  <div>10 min</div>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b> Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b> Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker ... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b> « Aujourd'hui, nous allons aborder le thème de la grossesse. L'atelier commencera par un rituel pour se mettre en route, enchaînera avec 2 activités et se clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</p>	<p>Thé / café Affichage chaleureux</p>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>Ce qui me fait du bien</b>  <div>10 min</div>	<p><b>Objectifs</b> Apprendre les prénoms Créer de l'appartenance au groupe Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b> Etaler un ensemble d'images ou de photos et demander à chaque participante d'en sélectionner une qui lui fait du bien et de partager pourquoi avec le groupe.</p> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ? Pourquoi ?</li> <li>– Est-ce que vous avez appris des choses ?</li> <li>– Qu'est-ce que vous reprenez de cette activité ?</li> </ul>	<p>Cartes photos / images</p> <div> <p>De nombreuses ressources imagées utilisables : les jeux tels que Dixit, les outils du site Cultures&amp;Santé, les photo expressions et photolangages© empruntables dans les centres de ressources documentaires de Promotion Santé...</p> </div>
<b>Tomber enceinte</b>  <div>30 min</div>	<p><b>Objectifs</b> Mieux connaître le fonctionnement du corps lors de la grossesse Avoir plus de notions sur la fertilité / l'infertilité</p> <p><b>Consignes</b> Distribuer les 3 cartes colorées à chaque participante. Les participantes pourront donner leur avis avec ces cartes de couleurs : <b>Rouge &gt; Pas d'accord</b>, <b>Orange &gt; Je ne sais pas</b> ; <b>Vert &gt; Je suis d'accord</b></p>	<p>3 cartons de couleur par participantes (Annexe 9)</p>



Sélectionner des phrases parmi celles ci-dessous et inviter les participantes à montrer le carton qui correspond à leur avis. Inviter certaines participantes à expliquer leur choix.

- ***Si je ne tombe pas enceinte au bout de 6 mois, c'est que j'ai quelque chose de grave***

**Pas d'accord** : commencer à se poser la question de l'infertilité si cela fait plus d'un an qu'un couple essaie de concevoir un bébé avec des rapports sexuels réguliers sans utilisation d'un moyen de contraception.

- ***J'ai les mêmes chances de tomber enceinte quel que soit le moment du mois/de mon cycle***

**Pas d'accord** : pour être enceinte, il faut qu'il y ait une fécondation, c'est-à-dire une rencontre entre un ovule et un spermatozoïde. Cela donne un œuf qui va s'accrocher dans la paroi de l'utérus (ou endomètre) et devenir un embryon. Pour qu'il y ait un ovule il faut que cela ait lieu pendant la période de l'ovulation.

- ***Plus j'ai de rapports sexuels, plus j'ai de chances de tomber enceinte***

**D'accord et pas d'accord** : Statistiquement oui, vous avez plus de possibilités de tomber enceinte. En revanche il faut que les rapports aient bien lieu pendant la période d'ovulation du cycle. Un cycle démarre au 1<sup>er</sup> jour des règles et a une durée variable selon les femmes. En exemple, pour un cycle de 28 jours, les chances de tomber enceinte sont entre le 10<sup>ème</sup> et le 20<sup>ème</sup> jour, avec un pic au 14-15<sup>ème</sup> jour.

- ***Si je ne tombe pas enceinte, c'est forcément moi qui ai un problème de santé***

**Pas d'accord** : ton partenaire peut aussi présenter des problèmes de santé qui ont un impact sur la fertilité. Cela peut être dû à une absence ou une insuffisance de spermatozoïdes dans le sperme, ou à la présence de spermatozoïdes présentant des anomalies qui ne permettent pas la fécondation.

- ***Certaines IST peuvent empêcher de tomber enceinte***

**D'accord** : certaines IST, si elles ne sont pas dépistées et prises en charge, peuvent avoir des conséquences sur la fertilité. C'est le cas des chlamydias par exemple.

- ***Chez la jeune fille, le tout premier rapport sexuel peut entraîner une grossesse***

**D'accord** : l'apparition des règles est le signe du début de la période féconde ; elles sont le signe qu'un ovule a été produit et donc qu'il peut être fécondé à l'occasion d'un rapport sexuel non protégé. C'est pourquoi, même pendant les premiers cycles, se protéger d'une grossesse à l'aide d'une méthode contraceptive efficace est important.

En appui : la foire aux questions de la page « Comment savoir si vous êtes enceinte ? » du site [Questionsexualite.fr](http://Questionsexualite.fr)

## Pause si nécessaire

### Objectifs

- Comprendre les enjeux du suivi médical
- Identifier les différentes structures de soin et les professionnels ressources
- Repérer et savoir réagir face aux symptômes d'urgence lors de la grossesse

### Consignes

1. Le suivi de la grossesse

Si le groupe n'est composé que d'une communauté (ex : des personnes Guinéennes), afficher les deux frises sur le parcours de grossesse, celle en France et celle du pays d'origine. Sinon n'afficher que celle sur la France.

Mettre à disposition différents tas d'icônes :

- Echographie (3<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> mois)

Frise sur le parcours de grossesse (Annexes 10 et 11)

Icônes sur le suivi de grossesse (Annexe 12)

Le suivi de grossesse en France et à l'étranger

30 min



- Examen prénatal (7 : à partir du 3<sup>ème</sup> mois, tous les mois)
- Vaccins, examens et dépistages complémentaires (Bilan entre le 3<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> mois)
- Séances de préparation à l'accouchement (7 séances à partir du 7<sup>ème</sup> mois)
- Entretien prénatal (4<sup>ème</sup> mois)
- Rendez-vous anesthésiste (8<sup>ème</sup> mois)

**En appui :** la rubrique « Le suivi de grossesse en France », du guide « Parlons grossesse ». HORSLaRUE, 2022.

Proposer aux personnes de poser les icones sur la frise selon leur suivi dans le pays d'origine et en France. Suite aux échanges du groupe, donner les bonnes informations.

Veiller à poser la question suivante durant l'atelier : **« qu'est ce qui, pour vous, est inquiétant / fait consulter pendant la grossesse ? »**

Les événements inquiétants peuvent être :

- les saignements,
- les pertes de liquide,
- les céphalées intenses,
- les douleurs intenses,
- l'arrêt du mouvement du fœtus / bébé.

**En appui :**

- le guide « Fausse couche. Parlons-en ». Ecole des parents et des éducateurs de Haute-Garonne, 2021.
- la page « Difficultés à concevoir : qu'est-ce que l'infertilité ? » du site QuestionSexualité de Santé publique France
- la page 30 du Carnet de Maternité. Ministère de la santé, 2026

**Points de vigilance à avoir en tête pour l'animateur·rice :**

- La maternité est majoritairement perçue comme un élément essentiel de la vie des femmes. Cela nécessite d'être attentif·ves aux personnes qui auraient des difficultés à avoir un enfant.
- Les suivis médicaux sont très variables d'une femme à l'autre (de « inexistant » à un suivi « classique »).
- Prendre en compte les difficultés autour de la gestion de la douleur, même avec la péridurale.
- Le suivi de grossesse est pour certaines femmes l'unique moment de contact avec les professionnel·les de santé et est donc l'occasion de rentrer dans le système de soins.

## 2. Faire face au stress

Poser la question suivante au groupe et noter les réponses sur

paperboard : **« Que faisiez-vous dans votre pays ou que faites-vous actuellement pour réduire vos inquiétudes / vous détendre pendant votre grossesse ? »**

## Débriefing

- Comment avez-vous trouvé ces activités ? Agréables, désagréables ? Faciles, difficiles ? Pourquoi ?
- Est-ce que vous avez appris des choses ?
- En quoi ce que nous apprend cette activité peut vous être utile ?

**En appui :**

- le site web « Santé mentale info service ». Santé publique France, 2025.
- les outils du Centre Ressource Handicap Psychique (CRHPsy) Pays de la Loire



## Clôture

10  
min**Objectifs**

- Recueillir la satisfaction des participantes
- Préparer la mobilisation pour le prochain atelier
- Se dire au revoir

**Evaluation**

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / Je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent. Attention de terminer sur un partage positif.

**Rituel**

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

**Finaliser**

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour un atelier sur le thème de XX.

<b>Débriefing de fin d'atelier</b>	<b>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</b>
<b>A penser pour le prochain atelier</b>	



# Atelier 6

## Accouchement



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- Mieux comprendre l'accouchement
- Déterminer les méthodes de soins pendant l'accouchement
- Identifier les positions utilisées lors de l'accouchement

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- L'accouchement en mots et en chiffres
- Etapes, fonctionnement et modalités d'accouchement
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices



#### Matériel :

- Une balle
- Cartes émotions : à constituer sur la base des annexes 5.1 et proposant des planches émotions du recueil d'activités « CAPsule santé Ados. Santé mentale ». [En ligne](#).
- Les cartes sur les postures d'accouchement de la maman (Annexe 13).

#### Ressources complémentaires :

- la page « [Se préparer pour vivre au mieux l'accouchement et le post-partum](#) » de la rubrique « Devenir Parent ». Site des 1000 premiers jours, Santé Publique France.
- la page « [Comment se déroule un accouchement](#) », de la rubrique « Accouchement, nouveau-né et retour à la maison » du site [ameli.fr](#).
- Le carnet de [maternité](#). Ministère de la santé, 2026.





## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  <div>10 min</div>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b> Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b> Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b> « Aujourd'hui, nous allons aborder l'accouchement. L'atelier commencera par un rituel pour se mettre en route, enchaînera avec 2 activités et se clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</p>	<b>Thé / café</b> <b>Affichage</b> <b>chaleureux</b>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>Le jeu de la balle</b>  <div>10 min</div>	<p><b>Objectifs</b> Apprendre les prénoms Créer de l'appartenance au groupe Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b> Les participantes se lancent la balle. Lorsqu'on reçoit la balle, on donne : son prénom, son pays ou sa région de naissance, son plat préféré. On s'arrête une fois que tout le monde a pu s'exprimer.</p> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ?</li> <li>– Qu'est-ce qui était agréable ? (Voire désagréable) D'entendre des goûts, de se découvrir des points communs, de jouer, d'être debout...</li> <li>– Est-ce que vous avez appris des choses ?</li> <li>– En quoi cela peut vous être utile ?</li> </ul>	<b>Une balle</b>
<b>L'accouchement en mots et en chiffres</b>	<p><b>Objectifs</b> Reconnaître les signes d'un accouchement imminent Partager ses ressentis vis-à-vis de l'accouchement</p>	<b>Cartes émotions</b> <b>(à réaliser / étoffer selon le groupe et les outils que l'on préfère !)</b>

30  
min

### Consignes

1. Etalez les cartes émotions : colère, peur, tristesse, joie, dégoût. Puis posez les questions suivantes au groupe en invitant les participantes à sélectionner une ou plusieurs cartes :
  - ***Parmi celles qui ont déjà vécu un accouchement, quelle émotion avez-vous ressenti à l'ouverture du col ? quelles sensations ?***
  - ***Parmi celles qui se préparent à accoucher pour la première fois (si des femmes sont concernées dans le groupe), quelle émotion ressentez-vous à l'approche de votre premier accouchement ?***
2. Poursuivre les échanges à travers différentes questions :
  - ***Comment s'est passé votre accouchement pour la première fois ?***
  - ***Quel est le moment le plus douloureux de l'accouchement selon vous ? Comment avez-vous fait pour soulager ces douleurs ?***  
Chaque accouchement est vécu différemment, notamment en termes de douleurs.  
Intérêt des séances de préparation à l'accouchement : respiration, différentes positions...
  - ***Pourriez-vous décrire une contraction ? Quel est le rythme des contractions à partir duquel il est conseillé d'aller à la maternité ?***  
5 minutes
  - ***Si une femme sent que le fœtus ne bouge pas dans son ventre, combien de temps doit-elle attendre avant d'aller à la maternité ?***  
6 heures
  - ***Quelle est la taille d'ouverture du col pour pouvoir accoucher ?***  
10 centimètres

Si le groupe comprend des femmes ayant déjà vécu une grossesse / un accouchement au pays, demander si elles perçoivent des différences entre accoucher en France et dans son pays d'origine et s'il existe des coutumes que les femmes pratiquent pour faciliter l'accouchement et ouvrir le col de l'utérus.

### Des messages clés

- Si les contractions sont régulières et rapprochées et ont la même durée ou perte des eaux : aller à la maternité.
- Pour avoir moins mal, vous pouvez demander une péridurale.  
L'anesthésiste injecte un produit dans le bas du dos pour endormir le bas du corps (jambes comprises !). Vous serez réveillée et ne sentirez pas les douleurs liées aux contractions et à l'accouchement.
- Si vous rencontrez des difficultés durant l'accouchement, les aides médicales sont possibles : des médicaments pour aider à pousser, une épisiotomie pour élargir l'entrée du vagin, des outils pour aider à sortir le bébé.

### Objectifs

- Appréhender les étapes d'un accouchement
- Comprendre le fonctionnement physiologique de l'accouchement
- Avoir des notions sur les 2 types d'accouchement (voie basse / césarienne)

**Cartes postures  
d'accouchement  
de la maman  
(Annexe 13)**

**Étapes,  
fonction-  
nement et**

modalités  
d'accou-  
chement30  
min

## Consignes

Poursuivre les échanges avec les questions suivantes :

- **Quelles sont les différents types d'accouchement ? Qu'en connaissez-vous ? Quel vécu ?**  
Voie basse / césarienne.  
**Césarienne** : décision médicale en lien avec des critères médicaux. Acte courant. Certes avec des contraintes (cicatrice utérine et de la peau, espacement des grossesses, difficulté pour voie basse, durée d'hospitalisation, esthétique ...).
- **Quelles sont les différentes positions existantes pour la maman en accouchement voie basse ? Pour le fœtus au moment de l'accouchement ?**  
**Maman** : accoucher sur le dos, sur le côté, accroupie, debout, chasse-neige  
**Bébé** : sortie classique du bébé avec la tête en bas. Demandent des prises en charge spécifique par un·e obstétricien·ne : sorties en siège (à limiter), par le bras...
- **Qui intervient dans la salle d'accouchement du début à la fin ?**  
Sage-femme, la personne accompagnante (proche, papa, conjointe...), gynécologue, aide-soignante, anesthésiste pour la péridurale et césarienne.
- **Juste après l'accouchement, que se passe-t-il selon vous ?**  
Soins du bébé et de la maman, alimentation, repos, visite médicale, visites de l'entourage, rééducation...
- **Qu'avez-vous ressenti lorsque le bébé a été déposé dans vos bras ?** Les participantes sélectionnent une nouvelle carte émotions.

## Cartes émotions

## En appui :

- L'extrait vidéo « En images : les positions d'accouchement ». Les maternelles XXL, France TV.
- la rubrique « Comment se passe l'accouchement ? », du guide « Parlons grossesse ». HORSlaRUE, 2022». Psycom / The Ink Link, 2023

## Clôture

10  
min

## Objectifs

- Recueillir la satisfaction des participantes
- Préparer la mobilisation pour le prochain atelier
- Se dire au revoir

## Evaluation

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / Je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent. Attention de terminer sur un partage positif.

## Rituel

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

## Finaliser

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour un atelier sur le thème de XX.



<b>Débriefing de fin d'atelier</b>	<b>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</b>
<b>A penser pour le prochain atelier</b>	



# Atelier 7

## HPV et examen gynécologique



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- Acquérir des connaissances sur le HPV et ses moyens de prévention
- Comprendre les étapes d'un frottis
- Identifier les droits en matière de suivi gynécologique

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- Levée du doute sur les HPV
- Zoom sur le frottis du col de l'utérus
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices



#### Matériel :

- Une ficelle
- Un spéculum, un écouvillon / une brossette (en vrai ou en format image à taille réelle)
- Images représentant un frottis utérin

#### Bon à savoir :

- le site [cledical.fr](http://cledical.fr) propose à l'achat des spéculums et des brossettes.
- la page « [Comment se déroule un frottis du col utérin ?](#) » du site [ameli.fr](http://ameli.fr) contient des images relatives à l'examen .



## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  <div>10 min</div>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b> Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b> Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b> « Aujourd'hui, nous allons aborder le thème du suivi gynécologique et aborderons particulièrement les virus humains HPV, aussi appelés papillomavirus. L'atelier commencera par un rituel pour se mettre en route, enchaînera avec 2 activités et se clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</p>	<b>Thé / café</b> <b>Affichage</b> <b>chaleureux</b>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>Les femmes célèbres inspirantes</b>  <div>10 min</div>	<p><b>Objectifs</b> Apprendre les prénoms Se positionner dans un groupe Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b> « Vous allez réfléchir à une femme célèbre qui vous inspire ». Les femmes sont invitées à tour de rôle à dire de qui il s'agit et à expliquer les raisons de leur choix. En cas de difficulté, les femmes peuvent aussi choisir une femme non connue, de leur entourage...</p> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ?</li> <li>– Est-ce que vous avez appris des choses ?</li> <li>– En quoi réfléchir aux femmes célèbres peut vous être utile ?</li> </ul>	
<b>Levée du doute sur les HPV</b>	<p><b>Objectifs</b> Informar sur le papillomavirus et les cancers HPV-induits Identifier les moyens de prévention et de protection</p> <p><b>Consignes</b> « Nous allons ensemble croiser ce que nous savons sur les HPV et identifier comment s'en protéger, notamment en ce qui concerne sa forme la plus</p>	



40 min

**agressive, le cancer** ». Tout le groupe est debout autour d'un espace permettant la circulation du groupe. L'animateur·rice dessine une ligne imaginaire au milieu de cet espace (ielle peut la représenter par une ficelle ou tout autre support). IElle indique le côté de la ligne qui représente la partie « **Vrai** ». L'autre côté représente la partie « **Faux** ». IElle invite les participantes à se positionner d'un côté de la ligne selon leur réponse aux questions qu'ielle va leur poser.

**Note** : les questions ci-dessous ont été rédigées sur la base de l'outil *Ne m'attrape pas si tu peux* du Crips Île-de-France (2023, disponible [en ligne](#)). Les animateur·rices peuvent sélectionner d'autres questions, voire réaliser l'animation telle qu'elle est présentée dans l'outil !

### Questions :

#### – **Les papillomas sont une infection sexuellement transmissible**

**VRAI.** Les papillomavirus sont une infection sexuellement transmissible (IST) très fréquente. 80% de la population active sexuellement est traversée par un HPV. Dans 90% des cas, les virus sont évacués naturellement par le système immunitaire avant 25 ans. Infection très virale, anodine dans la grande majorité des cas et sans symptômes.

#### – **Les papillomas concernent seulement les ados**

**FAUX.** En grande majorité des cas, le papillomavirus s'attrape à l'adolescence lors des 1er rapports intimes. C'est plus tard, à l'âge adulte, que des lésions précancéreuses et des cancers peuvent être diagnostiqués. Les papillomavirus peuvent concerner tout le monde, quel que soit le genre ou l'orientation sexuelle.

#### – **Les préservatifs protègent partiellement des papillomas**

**VRAI.** Les papillomavirus étant une IST manu portée (transmission lors de rapports bucco génitaux et pénétrations digitales), le préservatif ne suffit pas pour s'en protéger d'où l'importance d'une prévention primaire, la vaccination. Il s'agit d'une IST très contagieuse.

Les préservatifs restent la meilleure protection contre les IST. Les marques Eden et Sortez couverts sont gratuites en pharmacie pour les moins de 26 ans. Pour les plus de 26 ans, ils peuvent être remboursés intégralement (60 % par l'Assurance maladie et le reste par la Mutuelle / complémentaire santé) sur présentation d'une prescription médicale. Cette prise en charge est accordée sur présentation de la carte Vitale, d'une attestation de droits ou à défaut d'une pièce d'identité. Valable également pour les bénéficiaires de l'AME et les ressortissants de l'Union européenne.

#### – **Les papillomas touchent surtout les parties génitales.**

**VRAI ET FAUX.** La plupart des cancers, lésions précancéreuses et condylomes liés aux papilloma se retrouvent sur les parties intimes (col de l'utérus, vulve, pénis, anus), mais aussi sur les voies aérodigestives supérieures (gorge et bouche).

#### – **On peut guérir spontanément d'une infection aux papillomavirus ?**

**VRAI.** Dans la plupart des cas le corps se débarrasse spontanément du virus. Dans le cas de l'infection du col de l'utérus, le médecin demandera le plus souvent un examen rapproché pour savoir si l'infection persiste ou non.

#### – **Il est interdit de parler papillomas à son/sa partenaire**

**FAUX.** Parler d'IST et de dépistage à son/sa partenaire est une bonne chose pour instaurer une relation de confiance, bienveillante, et une certaine écoute.

En appui : la rubrique « Infections à papillomavirus humains (HPV) » du site [Vaccination info service.fr](#)

En appui : la page « Gratuité des préservatifs et de la contraception d'urgence : pour qui et comment ? » du site [vidal.fr](#) (2023)



- **Se faire vacciner contre les papillomas, c'est se protéger et protéger les autres contre des cancers graves**

**VRAI.** Le vaccin empêche le virus de se propager et engage une forme d'immunité collective comme c'est le cas en Australie, où la vaccination HPV est obligatoire depuis plus de 15 ans : le cancer du col de l'utérus a quasiment été éradiqué.

La vaccination contre les infections à Papillomavirus humains (HPV) est recommandée pour les filles et les garçons âgés de 11 à 14 ans avec un schéma à 2 doses à cinq mois d'intervalle (M0-M5). Pour ceux qui n'auraient pas été vaccinés à 14 ans, un rattrapage de la vaccination est recommandé pour les jeunes femmes et les jeunes hommes entre 15 et 26 ans révolus ([Ameli.fr](https://www.ameli.fr), 2025) : trois doses sont alors nécessaires.

Pas d'effets secondaires graves retrouvés par les études.

- **Un cancer du pénis peut être causé par un papilloma attrapé à l'adolescence**

**VRAI.** En France, 90 cas de cancers du pénis liés au papillomavirus sont diagnostiqués chaque année et pourraient être évités grâce à la vaccination HPV. Idem pour les cancers oropharyngés (27 à 40% liés aux HPV) et cancers de l'anus (90% liés aux HPV).

- **Seuls les médecins traitants peuvent vacciner contre le Papillomavirus**

**FAUX.** La vaccination peut être réalisée en libéral, à l'hôpital, à l'école, dans un Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (Cegidd), un centre de planification familiale et certains centres de vaccination publics.

- **Le seul dépistage existant pour contrôler les papillomas est le frottis cervico-utérin**

**VRAI.** Le frottis est recommandé de 25 à 65 ans. Entre 25 et 29 ans : les 2 premiers tests sont réalisés à 1 an d'intervalle (ex : je commence à 26 ans, j'aurai le prochain à 27 ans). Puis si les résultats sont normaux, un frottis est réalisé tous les 3 ans (dans la suite de l'exemple, le frottis sera réalisé à 30 ans). Si le frottis est négatif, on propose un test HPV (examen gynécologique similaire au frottis) à partir de 30 ans, à renouveler tous les 5 ans (dans la suite de l'exemple à 35 ans).

*Aucun dépistage n'existe pour les autres cancers (vulve, anus, pénis, voies aérodigestives supérieures). Visite chez le médecin à faire régulièrement.*

- **Le dépistage frottis est recommandé de 25 à 65 ans même si je suis vaccinée contre les papillomas**

**VRAI.** En complément d'une vaccination HPV, l'examen frottis est quand même recommandé. La vaccination ne protège pas contre tous les types d'HPV liés au cancer du col de l'utérus.

#### Ressources :

- La vaccination contre les HVP ou papillomavirus humains. Santé BD, 2024
- Bande dessinée en « Facile à lire et à comprendre » (FALC) sur la vaccination contre les HPV ou papillomavirus humains ». Inca, 2024

### Pause si nécessaire

#### Objectifs

- Identifier le déroulement d'un examen de frottis du col utérin (ou frottis cervical)
- Identifier les droits de la patiente pendant l'examen gynécologique

#### Consignes

1. Echanger avec les participantes en format brainstorming pour faire ressortir les éléments suivants :
  - **Qu'est-ce que c'est ?** c'est un prélèvement effectué sur la partie de l'utérus débouchant dans le vagin et appelée col utérin. Le frottis vise à

Un spéculum, un écouvillon et une brosette (objet ou image en taille réelle)

Zoom sur le frottis du col de l'utérus





20 min

prélever ces cellules du col utérin pour déceler la présence du papilloma de haut risque et à regarder si les cellules présentent des anomalies liées à l'infection

- **Comment se déroule-t-il ?** Ne se pratique qu'avec le consentement de la patiente (possibilité d'accepter ou refuser). Indolore, il dure moins de 5 minutes.

1. Il implique d'introduire doucement dans le vagin un spéculum, outil qui va permettre de maintenir le vagin ouvert et le col utérin visible.

**A montrer :** un spéculum, **des images** relatives à la position pour l'examen gynécologique et à la position du spéculum dans le vagin dans le frottis issues du site [ameli.fr](http://ameli.fr) (ou autre).

2. Les prélèvements sont ensuite faits à l'aide d'une petite spatule et d'un écouvillon (sorte de grand coton-tige), voire d'une petite brosse.

**A montrer :** un écouvillon / une brosse.

- **Qui peut le pratiquer ?** prendre rendez-vous :
  - Un·e gynécologue, un·e sage-femme, un·e médecin généraliste.
  - Un centre de santé, un centre mutualiste, un centre de planification et d'éducation familiale ou un hôpital.
  - Un laboratoire de biologie médicale ou d'un cabinet médical d'anatomo-cyto-pathologie sur prescription médicale.
  - Les associations intervenant auprès des populations très éloignées du système de santé (accompagnement au dépistage, médiation en santé, unités mobiles, etc.)

**A noter :** pour les femmes pour qui un frottis serait trop difficile à réaliser, il est possible de réaliser un auto-prélèvement vaginal.

**A montrer et à distribuer :** les ressources du territoire habité par les participantes.

2. Aborder avec le groupe les droits des patientes lors du suivi gynécologique.

### **Quels sont-ils ?**

Droits à faire ressortir (liste non exhaustive) :

- Accueil dans des conditions décentes et respectueuses de la pudeur et du besoin d'intimité.
- Prise en compte des attentes, des ressentis, de la douleur et de l'inconfort.
- Information compréhensible sur les actes de la consultation (finalité, conséquences, autres solutions...).
- Possibilité d'accepter ou de refuser, à tout moment, l'acte médical envisagé mais aussi la présence d'étudiant·es pendant les consultations.
- Pas d'âge spécifique pour réaliser une première consultation : en lien avec les besoins de la patiente. Aucun examen n'est obligatoire dès le 1<sup>er</sup> rendez-vous.
- Respect de la vie privée, notamment sexuelle / secret des informations partagées lors de la consultation.

**Images pour représenter l'examen**

**En appui :** la page « Comment se déroule un frottis du col utérin », du dossier « Déroulement d'un examen gynécologique ». A retrouver sur le site [ameli.fr](http://ameli.fr).

### **En appui :**

- le guide « Santé gynécologique : mes droits, mes choix ! ». Fondation des femmes. Consultez.
- les outils du site [pourunemeuf.org](http://pourunemeuf.org), notamment la brochure « Déroulement de la consultation gynécologique ».
- les 2 épisodes du podcast « Discriminations en santé ». Questions Santé asbl, 2025.



- Pas de nécessité de répondre à des questions qui n'ont rien à voir avec la santé (nombre de partenaires, orientation sexuelle ou romantique, actes sexuels pratiqués, etc.).
- Être soigné·e par le ou la professionnel·le de santé de votre choix et de bénéficier d'une continuité de soins : aucune acceptation de quelconques discriminations.
- Recours à une IVG possible en France jusqu'à 14 semaines de grossesse de manière instrumentale et jusqu'à 7 semaines de grossesse de manière médicamenteuse.

### Débriefing

- *Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ? Facile, difficile ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que vous avez appris des choses ?*
- *En quoi ce que nous apprend cette activité peut vous être utile ?*

### Clôture

10  
min

### Objectifs

Recueillir la satisfaction des participantes  
Préparer la mobilisation pour le prochain atelier  
Se dire au revoir

### Evaluation

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / Je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent. Attention de terminer sur un partage positif.

### Rituel

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

### Finaliser

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour un atelier sur le thème de XX.

Débriefing de fin d'atelier	<b>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</b>
A penser pour le prochain atelier	



# Atelier 8

## Sexualité et plaisir



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- Lever les mythes et tabous relatifs à la sexualité et au plaisir
- Comprendre le lien entre anatomie / physiologie et plaisir sexuel
- Échanger sur le sujet de la sexualité

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- Milkshake de plaisirs
- Gros plan sur le clitoris
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices



#### Matériel :

- Paperboard, marqueurs, aimants
- Etiquettes émotions (Annexe 14)
- Un contenant
- Cartes et fiche d'animation de l'outil *Milkshake de plaisir*, du Crips Ile-de-France (2025) disponible en [téléchargement](#).
- Ordinateur connecté à Internet
- Vidéoprojecteur (dans l'idéal)
- 1 clitoris taille humaine : disponible dans *La boîte Clito*. Planning Familial de l'Isère, 2017. [Empruntable](#).

**Ressource complémentaire :** la planche « Le cycle de l'excitation femelle » de l'outil Anatomia. Outil pédagogique sur l'anatomie des organes sexuels et leur fonctionnement ». Fédération des centres pluralistes de planning familial, 2020.



## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  <div>10 min</div>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b> Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b> Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker ... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b> « Aujourd'hui, nous allons aborder le thème de la sexualité et du plaisir sexuel. L'atelier commencera par un rituel pour se mettre en route, enchaînera avec 2 activités et se clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</p>	<p>Thé / café Affichage chaleureux</p>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>Les émotions en mime</b>  <div>10 min</div>	<p><b>Objectifs</b> Identifier le lien entre émotions et langage non verbal Créer de l'appartenance au groupe Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b> Les participantes piochent une étiquette, correspondant à une émotion. Selon le nombre de participantes, établir un équilibre de choix entre les 4 familles d'émotions ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Famille de la peur : mal à l'aise, paniqué·e, coupable</li> <li>– Famille de la joie : heureux·se, enthousiaste, décontracté·e</li> <li>– Famille de la tristesse : malheureux se, chagriné·e, découragé·e</li> <li>– Famille de la colère : agacé·e, mécontent·e, fâché·e</li> </ul> <p>Chaque participante mime à tour de rôle l'émotion tirée. Le groupe est invité à deviner et à expliquer ce qui a aidé à deviner l'émotion.</p> <p><b>Note à l'animation :</b> veiller à terminer par une étiquette de la famille de la joie.</p> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ?</li> <li>– Est-ce que vous avez appris des choses ?</li> <li>– En quoi cela peut vous être utile ?</li> </ul>	<p>Etiquettes émotions (Annexe 14)</p> <p>Enveloppe / contenant</p>



## Milkshake de plaisir

40 min

### Objectifs

Repérer les normes liées aux rapports sexuels  
Aborder collectivement la sexualité, la pression sociale, les relations sexuelles

**Consignes :** placer des mots chronologiquement sur une frise du rapport sexuel.



Retrouvez toutes les consignes et les aides à l'animation dans la [fiche](#) de l'outil *Milkshake de plaisir*, du Crips Ile-de-France (2025).

**Note à l'animation :** bien rappeler le droit au Joker utilisable à tout moment de l'activité

**Paperboard / tableau et aimants**

**Fiche d'animation de l'outil Milkshake de plaisir**

**Les 28 cartes de l'outil**

## Pause si nécessaire

## Zoom sur le clitoris

20 min

### Objectifs

Identifier le clitoris : sa forme, son positionnement et ses propriétés  
Repérer le lien avec le plaisir sexuel et les normes sociales associées

### Consignes

1. Faire circuler dans le groupe le modèle de clitoris en 3D (en cas d'indisponibilité, imprimez-en une image le plus proche possible de la taille réelle) et poser la question « **d'après vous qu'est-ce que c'est ?** » puis « **Qu'est-ce que vous en savez ?** »
2. Visionner la vidéo « [Ce qu'il faut savoir sur le clitoris](#) » avec Camille Aumont Carnel, par Brut (2019).

Laissez un temps libre d'expression pour les retours potentiels en lien avec la vidéo ou le plaisir de manière générale.

### Notes à l'animation :

- « Le clitoris est une zone érogène très innervée et vascularisée et particulièrement sensible. C'est le seul organe qui n'a d'autre fonction connue que le plaisir. Son gland, la partie visible, est la zone la plus riche du corps féminin en corpuscules de voluptés, c'est-à-dire en capteurs de plaisir ». [Source : « Fiche Infos et Intox, 1/2 », issue du Kit La mallette Genre. Pour découvrir l'égalité femmes/hommes en s'amusant. Itinéraires AMO, 2017](#)
- Les animateur·rices veilleront à aborder les mutilations génitales et questionneront les autres zones érogènes du corps.

### Débriefing

- *Comment avez-vous trouvé ces activités ? Agréables, désagréables ? Faciles, difficiles ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que vous avez appris des choses ?*
- *En quoi cela peut vous être utile ?*

En appui : la page [Mutilations génitales féminines](#). OMS, 2025.



## Clôture

**Objectifs**

- Recueillir la satisfaction des participantes
- Préparer la mobilisation pour le prochain atelier
- Se dire au revoir

**Evaluation**

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent.

Attention de terminer sur un partage positif.

**Rituel**

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

**Finaliser**

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour un atelier sur le thème de XX.

Débriefing de fin d'atelier	<i>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</i>
A penser pour le prochain atelier	



# Atelier 9

## Relations affectives épanouissantes



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- Identifier les déterminants de l'estime de soi
- Prendre conscience des stéréotypes de genre masculins / féminins
- Réfléchir à l'égalité femmes - hommes

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- L'estime de soi
- Les stéréotypes de genre
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices



#### Matériel :

- Paperboard, marqueurs
- Les cartes / l'affiche de l'outil « 24 forces de caractère » (version lycéens) du Crips Ile-de-France (2025). [En ligne](#).
- L'outil « Photo-expression Estime de soi ». Comitys, 2019. [Empruntable](#).
- La fiche « Les 2 Pôles », les cartes FEMME et HOMME et les 52 cartes associées à la fiche du Kit « La mallette Genre. Pour découvrir l'égalité femmes/hommes en s'amusant », Itinéraires amo, 2017. [Empruntable](#).

**Ressource complémentaire :** la page « La santé mentale des femmes ». PSYCOM, 2025.



## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  <div>10 min</div>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b> Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b> Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker ... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b> « Aujourd'hui, nous allons aborder le thème des relations affectives, et voir dans la 2<sup>ème</sup> partie de l'atelier comment elles peuvent être impactées par des normes sociales. Pour commencer, après notre rituel de début, nous ferons une activité qui nous permettra d'échanger sur l'estime de soi, dimension connectée aux relations affectives. On clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</p>	<b>Thé / café</b> <b>Affichage chaleureux</b>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>Les forces du groupe</b>  <div>10 min</div>	<p><b>Objectifs</b> S'approprier le vocabulaire des forces Renforcer l'estime de soi Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b> Etaler sur une table les cartes ou l'affiche des forces de l'outil « 24 forces de caractère » (version lycéens) du Crips Ile-de-France, disponibles <a href="#">en ligne</a> et proposer à chaque participante d'identifier une force qu'elle possède. A tour de rôle, chacune présente sa force et explique pourquoi. En cas de difficultés, les participantes peuvent identifier une force qu'elles aimeraient développer.</p> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ?</li> <li>– Comment avez-vous réussi à identifier votre force ?</li> <li>– En quoi cela peut vous être utile ?</li> </ul>	<b>Support(s) pour échanger sur les forces</b>
<b>L'estime de soi</b>	<p><b>Objectifs</b> Définir l'estime de soi et ce qui la détermine Identifier des pistes pour la renforcer</p>	<b>Photo-expression sur l'estime de soi</b>





30 min

### Consignes

1. Etaler des images issues de l'outil « [Photo-expression Estime de soi](#) » (Comitys, 2019) ou de tout autre matériel images qui vous paraît propice pour échanger sur le sujet. « **Choisissez une photo qui représente pour vous l'estime de soi** ». Invitez les participantes qui le souhaitent à exprimer leur choix et à l'expliquer puis tenter d'obtenir une définition commune.
2. Poursuivre avec les questions suivantes selon ce qui n'aura pas été cité dans le premier exercice :
  - **A quoi ça sert l'estime de soi ? En quoi c'est utile ?**  
Aide à se réaliser comme être humain, à atteindre des objectifs, à concrétiser des rêves
  - **En quoi est-ce connecté avec les relations affectives ?**  
La nature de la relation (saine ou toxique) va l'affecter.  
L'estime que j'ai de moi va déterminer comment je me positionne dans la relation.
  - **Concrètement, qu'est-ce qui peut l'affecter ?**  
Les critiques (à répétition), l'intimidation, les abus physiques, sexuels ou moraux et le fait d'être ignoré...
  - **Comment peut-on la renforcer chez les autres ?**  
Les marques d'affection et d'encouragement, la reconnaissance des succès...
  - **Et chez soi ?**  
Développement des pensées positives, des auto-compliments, reconnaissance des réussites, la limitation de l'autocritique...

#### Pour aller plus loin :

- la page « [Comprendre et améliorer son estime de soi](#) » du site Cégep de Rosemont.
- la fiche 4 : Estime -toi ! du kit « [CAPsule santé Ados. Santé mentale](#) ». FRAPS Centre-Val de Loire, 2025.

### Pause si nécessaire

Les stéréotypes de genre

30 min

### Objectifs

- Identifier les stéréotypes masculins / féminins et les préjugés sexistes
- Repérer des ressources pour agir et demander de l'aide

Une affiche  
« homme »

### Consignes

1. Utiliser l'activité « Les 2 pôles » issue du Kit « [La mallette Genre. Pour découvrir l'égalité femmes/hommes en s'amusant](#) » (Itinéraires amo, 2017) : le groupe va positionner des mots tirés au hasard selon qu'il estime qu'ils sont associés aux hommes, aux femmes ou à tout le monde.
2. Puis échanger avec le groupe sur les questions suivantes :
  - **Qu'est-ce que nous apprend cette activité ?**  
Des normes et rôles désignés aux hommes et aux femmes par la société.
  - **Quels sont les impacts de cette situation ?**  
Des préjugés, discriminations pour toute personne ne respectant pas le cadre (les hommes, les femmes et toute minorité sexuelle ou de genre), moins de liberté de choix, moins d'estime de soi, des places dans la société plus favorable aux hommes, ...  
Des inégalités qui se renforcent avec d'autres facteurs : l'orientation sexuelle, l'origine, la religion, le statut économique, le niveau d'éducation...
  - **Comment je peux agir dans mon quotidien pour plus d'égalité entre les hommes et les femmes ? et de manière générale pour que tout le monde se sente bien dans ses spécificités ?**

Une affiche  
« femme »

Des cartes  
comportant  
des mots

En appui : le Porte-Clés Santé « [Le genre dans la promotion de la santé](#) » d'InteractionS Pays de la Loire, 2025.



Discuter avec mon entourage, continuer à débusquer les stéréotypes de genre dans mon quotidien, acheter des produits non-genrés pour mes enfants...  
Travailler sur mon estime de moi, en ayant conscience des limites dans lesquelles je suis positionnée par la société...  
Me faire accompagner par des professionnel·les en cas de situations qui affectent ma santé mentale et physique.

**Note à l'animation :** relayer les structures du territoire pouvant être ressources (professionnel·les de santé, structures juridiques, structures sociales et médico-sociales généralistes ou en lien avec la prise en charge des violences / des victimes, groupe de paroles communautaires...).

### Débriefing

- *Comment avez-vous trouvé ces activités ? Agréables, désagréables ? Faciles, difficiles ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que vous avez appris des choses ?*
- *En quoi ce que nous apprend ces activités peut vous être utile ?*

### Clôture

10  
min

### Objectifs

Recueillir la satisfaction des participantes  
Préparer la mobilisation pour le prochain atelier  
Se dire au revoir

### Evaluation

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / Je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent.

Attention de terminer sur un partage positif.

### Rituel

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

### Finaliser

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour un atelier sur le thème de XX.

<p><b>Débriefing de fin d'atelier</b></p>	<p><i>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</i></p>
<p><b>A penser pour le prochain atelier</b></p>	



# Atelier 10

## Faire face aux violences de genre



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- Comprendre les enjeux liés aux violences sexistes et sexuelles
- Identifier des ressources pour demander de l'aide en cas de violences sexistes et sexuelles

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- Le violentomètre
- Le consentement
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices

#### Matériel :



- Paperboard, marqueurs, un ordinateur connecté à Internet et un vidéoprojecteur.
- Les cartes / l'affiche de l'outil « 24 forces de caractère » (version lycéens) du Crips Ile-de-France (2025). [En ligne](#).
- Le « Jeu des relations saines ou toxiques. Relations amoureuses » de Comitys (2024). [Empruntable](#).
- Les supports du violentomètre simplifié (Annexes 15 et 16) et la version complète (Annexe 17).
- Le Kit « Jdiwi Jdinon : un outil pédagogique pour aborder le consentement », Fédération des Centres pluralistes de planning familial, 2023. [Empruntable](#).
- Des supports vers des ressources du territoire.

**Ressource complémentaire :** les outils du site web « Arrêtons les violences ». Premier Ministre / MIPROF, 2020. Site à destination des professionnel·les, des victimes de violences sexistes et sexuelles et des témoins.



## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<p><b>Accueil et introduction</b></p> <p>10 min</p>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b></p> <p>Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p>Cet atelier nécessite d'être particulièrement au clair sur les acteur·rices du territoire vers qui orienter pour la prise en charge des violences, au cas où une/des personnes du groupe ferai(en)t part d'une violence durant l'atelier et/ou demanderai(en)t un appui. Avoir une <b>cartographie avec des horaires précis</b> est donc particulièrement important pour cet atelier.</p> <p>Aussi, les personnes en charge de l'animation sont invitées à prendre connaissance des <b>repères relatifs aux premiers secours psychologiques</b>. À minima, se rappeler qu'il est important de dire « <b>je vous crois</b> » aux personnes partageant une violence vécue.</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b></p> <p>Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b></p> <p>Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker ... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b></p> <p><i>« Aujourd'hui, nous allons aborder le thème des violences de genre, à savoir des violences sexistes et sexuelles. Ce thème pouvant résonner avec des expériences personnelles, sentez-vous libre de faire une pause quand vous le sentez nécessaire. L'atelier commencera par un rituel pour se mettre en route, enchaînera avec 2 activités et se clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</i></p>	<p>Thé / café Affichage chaleureux</p> <p>En appui : la page « Premiers secours psychologiques : connaissez-vous les bases ? » France victimes.</p>
<p><b>Rituel de démarrage</b></p> <p>Ce que j'aime chez les autres</p> <p>10 min</p>	<p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier le vocabulaire des forces</li> <li>Renforcer sa conscience de soi</li> <li>Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</li> </ul> <p><b>Consignes</b></p> <p>Etaler sur une table les cartes ou l'affiche des forces de l'outil « 24 forces de caractère » (version lycéens) du Crips Ile-de-France, disponibles <a href="#">en ligne</a> et proposer à chaque participante d'identifier une force qu'elle apprécie particulièrement chez les gens de son entourage. A tour de rôle, chacune exprime son choix et explique pourquoi.</p>	<p>Support(s) pour échanger sur les forces</p>



## Débriefing

- Comment avez-vous trouvé cette activité ?  
Agréable, désagréable ?
- Comment avez-vous réussi à identifier ce que vous appréciez chez les autres ?
- En quoi cela peut vous être utile de savoir cela ?

## La violence dans les relations

35 min

## Objectifs

S'approprier le vocabulaire des forces  
Renforcer sa conscience de soi

## Consignes

1. Animer le « *Jeu des relations saines ou toxiques* » (Comitys, 2024) (15')  
Vous pouvez répartir les participantes en 4 groupes ou en grand groupe selon le nombre de personnes présentes. Distribuer à chaque groupe un lot de 3 cartes drapeaux et une quinzaine de cartes d'affirmations.  
Selon le temps disponible, vous pouvez débriefer l'activité avec une ou plusieurs des questions contenues dans le guide d'animation pédagogique, page 27. A minima, poser la question suivante : « *Comment avez-vous fait pour savoir, pour vous, ce qui était acceptable / inacceptable ou vous posait question ?* »

## 2. Le violentomètre simplifié (10')

Proposer aux participantes de ranger les phrases du violentomètre sur le nuancier de couleur vierge. Les laisser débattre entre elles sur le sujet. Lorsque toutes les phrases sont posées (possible de le faire au fur et à mesure, au choix), corriger l'ordre au besoin et en discuter.

Les phrases dans l'ordre :

- lel s'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble
- lel respecte tes ami·es et ta famille
- lel est jaloux en permanence
- lel se moque de toi en public
- lel t'ignore des jours quand il est en colère
- lel fouille tes messages
- lel menace de se suicider à cause de toi
- lel te touche les parties intimes sans ton consentement

Proposer aux participantes d'ajouter des phrases au violentomètre et réfléchir en groupe où les placer. Puis montrer le violentomètre complet.

## 3. Trouver une définition commune de ce qu'est une relation saine ou toxique (5')

## 4. Les lieux ressources (5')

Demander aux participantes si elles connaissent des lieux, acteur·rices ou dispositifs ressource en cas de violences.

Evoquer la ligne nationale à destination des femmes victimes de violences : **le 3919**.

Distribuer tout support en lien avec des ressources du territoire.

**Le Jeu des relations saines ou toxiques**

**Le violentomètre simplifié vierge (Annexe 15)**

**Les étiquettes du violentomètre simplifié (Annexe 16)**

**Le violentomètre complet (Annexe 17)**

### En appui :

- la page « Ma relation est-elle saine ? ». Solidarité femmes.
- la « Cartographie interactive pour orienter les femmes victimes de violences en Pays de la Loire ». Union régionale Solidarités Femmes des Pays de la Loire, 2025).



## Pause si nécessaire

### Le consentement

25  
min

#### Objectifs

- Définir le consentement
- Identifier ce qui éclaire le consentement d'une personne

#### Consignes

La proposition de progression d'activités ci-après est basée sur le kit « Jdiwi Jdinon : un outil pédagogique pour aborder le consentement » (Fédération des Centres pluralistes de planning familial, 2023). L'animateur·rice est libre d'utiliser d'autres pistes d'animation du kit.

- Commencer par la piste d'animation n°1 du kit (page 24) pour **définir le mot « consentement »** sous forme de Brainstorming. (5')  
Introduire l'acronyme **RÉELS**, en appui à la mémorisation des critères du consentement éclairé décrit dans le Kit :
  - R = Réversible
  - É = Éclairé
  - E = Enthousiaste
  - L = libre
  - S = Spécifique
- Option selon le temps disponible : poursuivre avec la piste d'animation n°4 pour inviter les participantes à s'intéresser à la **formulation de la question / demande** posée dans le cadre d'une interaction. (5')
- Terminer par la piste d'animation n°5 pour se concentrer sur **la réponse** donnée lors d'une interaction. (5')
- Faire un point sur ce que retiennent les participantes de cette activité et faire une synthèse par la diffusion de la vidéo « **Consentement tasse thé (version française)** » (2min54), disponible dans le dossier « **Qu'est-ce que le consentement ?** » du Crips Ile-de-France (5').

#### Débriefing

- Comment avez-vous trouvé ces activités ? Agréables, désagréables ? Faciles, difficiles ? Pourquoi ?
- Est-ce que vous avez appris des choses ?
- En quoi cela peut vous être utile ?

Paperboards et marqueurs

Le Kit Jdiwi Jdinon

Un ordinateur connecté à Internet

Un vidéoprojecteur

**Note pour les pistes 4 et 5 :** pour gagner du temps, les réflexions peuvent se faire sur une ou 2 cartes (sélectionnées en amont de l'atelier) et en grand groupe.

**En appui :**

- la rubrique de site « [Consentement.info](http://Consentement.info) ».
- Association Une vie, CRIAS Ile-de-France.
- la fiche repères : « [Consentement](http://Consentement.info) ».
- Crips Ile de France, 2024

### Clôture

#### Objectifs

- Recueillir la satisfaction des participantes
- Préparer la mobilisation pour le prochain atelier
- Se dire au revoir

10  
min

### Evaluation

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / Je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent.

Attention de terminer sur un partage positif.

### Rituel

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

### Finaliser

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour un atelier sur le thème de XX.

Débriefing de fin d'atelier	<i>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</i>
A penser pour le prochain atelier	





# Atelier 11

## Accès aux soins



8 à 10 femmes adultes



1h30

### Objectifs

- Identifier les lieux ressources en matière d'accès aux soins
- Elaborer des solutions face aux potentiels obstacles rencontrés dans un parcours de soin
- Être plus outillé·e pour faire face aux besoins de santé

### Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- J'explore le système de santé
- Vrai ou faux sur la santé
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices



#### Matériel :

- Paperboard, marqueurs
- Les cartes du jeu du système de santé (Annexe 18).

#### Ressources complémentaires :

- le jeu « Anneaux Santé », CODES Val d'Oise, 2010. Empruntable.
- l'outil « Les chemins de la santé : aborder le parcours de soins par le jeu ». Crips Ile-de-France, 2021. Soumis à formation.



## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  <div>10 min</div>	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b> Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b> Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker ... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b> « Aujourd'hui, nous allons aborder comment fonctionne le système de soins en France. L'atelier commencera par un rituel pour se mettre en route, enchaînera avec 2 activités et se clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</p>	<b>Thé / café</b> <b>Affichage chaleureux</b>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>Ribouldingue</b>  <div>10 min</div>	<p><b>Objectifs</b> Se positionner dans un groupe Créer de l'appartenance au groupe Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b> Le groupe se tient debout en cercle. L'animateur·rice lance une affirmation commençant par « Ribouldingue pour les personnes qui... ». Les personnes concernées viennent au milieu du cercle. Une fois que tout le monde a vu qui avait bougé ou non, les personnes reprennent une place dans le cercle. Et un autre « Ribouldingue » est donné. Exemple d'items :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ont bu un café dans la journée</li> <li>– Portent des baskets aujourd'hui</li> <li>– Parlent plusieurs langues</li> <li>– Aiment chanter</li> <li>– Ont un médecin traitant</li> </ul> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ?</li> <li>– Qu'est-ce qui était agréable ? (Voire désagréable) D'entendre des points communs, d'être debout...</li> <li>– Qu'est-ce que ça produit d'identifier des points communs ? et des différences ?</li> </ul>	



Les cartes du  
jeu du  
système de  
santé  
(Annexe 18)

J'explore le  
système de  
santé

40  
min

## Objectifs

- Connaître les principales structures de recours aux soins
- Identifier les possibilités d'accès en fonction de la couverture santé

## Consignes

Les apports de connaissance de l'activité sont issus en partie du site [Solidarites-usagerspsy.fr](https://solidarites-usagerspsy.fr) (consultation en décembre 2025). Un zoom est fait ci-dessous sur 3 types de couverture. Il en existe d'autres : à adapter selon votre public

### 1. Echanges (15')

#### — Pouvez-vous définir l'assurance maladie ?

Il s'agit de la branche maladie de la sécurité sociale, du **régime général**. Toute personne exerçant une activité professionnelle doit y être affiliée.

L'assurance maladie concerne 4 personnes sur 5 en France et finance entre 70% et 75% des dépenses de santé.

Elle donne accès à la **carte Vitale** (plus d'infos sur [ameli.fr](https://ameli.fr)) : gratuite, ce n'est pas une carte de paiement mais permet d'être automatiquement remboursé en une semaine.

Possibilité aussi de bénéficier du **Tiers payant** selon certains critères (assurance maternité, Affection Longue durée, AME, Complémentaire santé solidaire, IVG, visite de contraception si moins de 26 ans, dépistages...) (plus d'infos sur [ameli.fr](https://ameli.fr)).

Elle s'appuie sur une inscription à la PUMa.

#### — Connaissez-vous l'acronyme PUMa ? De quoi s'agit-il ?

Il s'agit de la **Protection Universelle Maladie**. Elle remplace la CMU de base. Elle garantit à toute personne qui **travaille ou réside en France** de manière stable et régulière, un droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de la vie.

Pour y souscrire, nécessité d'être en **situation régulière et de résider en France** de manière stable, c'est-à-dire de manière ininterrompue depuis plus de 3 mois, sauf exceptions.

Les **personnes sans activité professionnelle** bénéficient de la prise en charge de leurs frais de santé au seul titre de leur résidence stable et régulière en France.

Pour les **personnes sans domicile fixe**, ou vivant dans un habitat mobile ou très précaire : élire domicile gratuitement auprès d'un centre communal d'action sociale (CCAS) ou d'une association agréée.

La **Complémentaire Santé Solidaire** (ex-CMU-C) est gratuite et permet une prise en charge des frais de santé à 100%. Les professionnels de santé doivent appliquer le tiers payant (pas d'avance de frais de la part de la personne) pour les bénéficiaires de la CSS sur présentation de la carte vitale ou d'une attestation de droits.

#### — Comment bénéficier de l'Aide Médicale d'Etat (AME) ?

Il s'agit d'un dispositif gratuit permettant aux **personnes en situation irrégulière** d'avoir accès gratuitement aux soins. Les **personnes à charge** (conjoint(e),

#### En appui :

- le programme pédagogique « La sécurité sociale, ma santé et moi ! Module pédagogique et kit d'accompagnement ». CNAM 2024.
- pour s'approprier les enjeux des mutuelles : Dictionnaire de la santé - Guide de la mutuelle (en FALC). Mutualité Française, 2024.

En appui : les pages « La protection universelle maladie » du site [ameli.fr](https://ameli.fr) et du site [Solidarités Usagers Psy](https://solidarites-usagerspsy.fr)



concubin(e), enfant(s) à charge) peuvent aussi bénéficier de l'AME. Ce n'est pas le cas pour les membres de la famille résidant à l'étranger et en visite en France : ils peuvent demander « l'AME à titre humanitaire ».

Un **formulaire** à remplir (appui possible d'un.e travailleur·euse social·e ou d'associations). Il nécessite des **justificatifs** d'identité, de résidence stable (de plus de 3 mois), de ressources (perçues au cours des 12 mois précédant la demande). Déclarations sur l'honneur possibles. Des **annuaires** disponibles pour les demandes d'AME.

## 2. Parcours de soins en jeu (25')

Répartir entre les participantes les cartes des aléas (8) et faire 4 groupes en remettant dans chaque groupe une carte relative aux couvertures et à une complémentaire santé (4). Puis exposer les cartes spécialistes (8) et lieux de santé (15) au centre du groupe.

Demander aux participantes quels lieux ou spécialistes aller visiter en fonction de son aléa de santé et de sa couverture.

Aléa	Carte vitale	PUMA CSS	AME	0 assurance maladie
<b>Besoin d'une prise de sang</b>	Médecin gé, sage-femmes, laboratoire	Médecin gé, sage-femmes, laboratoire	CHU, médecin gé, sage-femmes, laboratoire	PASS
<b>Besoin d'un dépistage VIH</b>	Médecin gé, sage-femmes, gynécologue, laboratoire (en priorité)	Médecin gé, sage-femmes, gynécologue, laboratoire, AIDES, centre de santé sexuelle, CEGIDD	Médecin gé, sage-femmes, gynécologue, laboratoire, AIDES, centre de santé sexuelle, CEGIDD	PASS, AIDES, centre de santé sexuelle, CEGIDD
<b>Douleurs de règles</b>	Médecin gé, sage-femmes, gynécologue, centre de santé sexuelle, pharmacie	Médecin gé, sage-femmes, gynécologue, centre de santé sexuelle, pharmacie	Médecin gé, sage-femmes, gynécologue, centre de santé sexuelle, pharmacie	PASS, centre de santé sexuelle, lieux accueil de jour
<b>Maux de tête, fièvre</b>	Médecin gé, urgences, pharmacie	Médecin gé, urgences, pharmacie	Médecin gé, urgences, pharmacie	PASS, lieux accueil de jour (si permanences de soignant·es)
<b>Stress, problèmes de sommeil, addiction</b>	Médecin gé, psychiatre, psychologue, pharmacie	Médecin gé, psychiatre, CMP, CAARUD / CSAPA, asso de santé mentale, pharmacie	CMP, médecin gé, psychiatre, CAARUD / CSAPA, asso de santé mentale, pharmacie	PASS, CAARUD / CSAPA, asso de santé mentale
<b>Douleurs aux dents</b>	Dentiste, urgences dentaires (CHU), pharmacie	Dentiste, urgences dentaires (CHU), pharmacie	Dentiste, urgences dentaires (CHU), pharmacie	PASS, urgences dentaires (CHU)
<b>Suivi de grossesse</b>	Médecin gé, sage-femmes, gynécologue, PMI, laboratoire, centre de santé sexuelle	Médecin gé, sage-femmes, gynécologue, PMI, laboratoire, centre de santé sexuelle	Médecin gé, sage-femmes, gynécologue, PMI, laboratoire, centre de santé sexuelle	PASS, centre de santé sexuelle, PMI,
<b>Blessures à la jambe</b>	Médecin gé, urgences, kiné, pharmacie	Médecin gé, urgences, kiné, pharmacie	Médecin gé, urgences, kiné, pharmacie	PASS, urgences
	Consultation d'ostéopathie à moindre coût à l'école d'ostéopathie (A Nantes, la consultation est gratuite si orientation de Médecins du Monde ou d'autres partenaires de l'école).			

**Note :**

- la fréquentation des services d'urgences est à éviter dans la mesure du possible pour limiter les encombrements.
- pour trouver une association de santé mentale, consultez le site [Santé.fr](http://Santé.fr).

Vrai ou faux  
sur la santé

20  
min

**Pause si nécessaire****Objectifs**

- Connaître les différents numéros d'urgence
- Connaître les lieux alternatifs aux urgences
- Connaître les informations à transmettre aux professionnel·les de santé

Paperboard,  
marqueurs

**Consignes**

En mode brainstorming, posez les questions suivantes aux groupes et les inviter à échanger / débattre :

– **Quels sont les numéros que je peux appeler en cas d'urgence ?**

- 15 – SAMU : urgences médicales graves
- 112 – Numéro d'urgence européen : fonctionne partout dans l'UE, depuis un mobile ou un fixe. À utiliser lorsqu'on ne sait pas quel service appeler
- 18 – Sapeurs-pompiers : accidents, blessures graves, incendies, situations de danger immédiat
- 114 – Urgences par SMS : pour les personnes sourdes, malentendantes, aphasiques ou ayant des difficultés à parler.

– **A quoi sert mon médecin traitant ?**

**Assurer le suivi médical régulier** (prévention, maladies chroniques, bilans).  
**Coordonner les soins** et orienter vers des spécialistes si besoin.  
**Être le premier contact** en cas de problème de santé non urgent.

– **Quels documents amenons-nous pour une consultation médicale ?**

Les papiers relatifs à son assurance maladie et à la prise en charge maladie, une pièce d'identité, les courriers de spécialistes ou anciens comptes-rendus, les ordonnances en cours, les résultats d'examen (analyses, radios, IRM, comptes-rendus), le carnet de santé (surtout pour les enfants), un moyen de paiement.

– **Où faire mon suivi de grossesse ?**

Le suivi de grossesse commence idéalement au 3<sup>e</sup> mois. Il peut se faire chez un·e médecin généraliste, chez un·e gynécologue, chez une sage-femme (libéral·e, en cabinet), à l'hôpital ou en clinique (souvent là où l'accouchement est prévu), en PMI (Protection Maternelle et Infantile).

– **Comment prendre rendez-vous avec un médecin ?**

Par téléphone :

- Appeler le cabinet médical (numéro trouvé sur internet, annuaire ou bouche-à-oreille).
- Dire simplement : « Bonjour, je voudrais prendre un rendez-vous avec le/la docteur·e \_\_\_\_ ».

En ligne :

- Via des plateformes comme **Doctolib**
- Choisir le médecin, le motif de consultation et un créneau.



Sur place :

- Se rendre directement au cabinet médical ou dans un centre de santé pour demander un rendez-vous à **l'accueil**.

**– Quels sont les lieux où je me rends lorsque j'ai besoin d'un médecin le soir ?**

Appeler **SOS médecins** si vous êtes dans une ville avec SOS médecins sinon rendez-vous aux urgences. Pour exemple, à Nantes, le centre médical SOS médecins de la Beaujoire est ouvert jusqu'à 22h.

**– Quelles sont les conditions à respecter pour un rendez-vous avec mon médecin ou un·e spécialiste ?**

- Être ponctuel·le ou prévenir en cas de retard / annulation.
- Adopter une attitude respectueuse.
- Respecter les règles du cabinet (silence, téléphone, accompagnant·es, moyens de paiement).
- Donner des informations sincères sur ses symptômes, traitements, habitudes.
- Poser des questions si quelque chose n'est pas compris.
- Le médecin est tenu au secret médical.

Ou débat mouvant sur la santé :

**– Si je suis très malade, je vais voir un médecin même si je n'ai pas rendez-vous**

**FAUX** : je tente de prendre rendez-vous avec mon médecin traitant ou contacte SOS Médecins.

**– Lorsque je prends rendez-vous chez un médecin j'amène mon enfant pour rentabiliser le créneau**

**FAUX** : je prends un second rendez-vous pour échanger sur les problématiques de mon enfant.

**– Ma carte AME ou ma complémentaire santé se renouvelle au bout d'un an**

**VRAI** : l'AME et la CSS se renouvelle chaque année. Un courrier est envoyé pour anticiper le renouvellement.

**– Avec ma carte vitale je ne dois payer aucun frais de santé**

**FAUX** : je dois payer un euro à charge. **VRAI** si j'ai le tiers payant.

**– Lorsque mon enfant a de la fièvre, si je n'arrive pas à avoir mon médecin, je me rends directement aux urgences**

**FAUX** : si ton enfant a de la fièvre et que tu n'arrives pas à joindre ton médecin, il n'est pas toujours nécessaire d'aller directement aux urgences.

Ce que tu peux faire avant :

- **Contacteur un médecin de garde** (via le 116 117 selon les zones).
- **SOS Médecins ou une maison médicale de garde**, si disponible.

En appui : la rubrique  
« Mon enfant est malade ».  
Site pourlesparents.reso-  
pedia.fr

- **Donner un traitement contre la fièvre** adapté (si déjà prescrit / autorisé) et surveiller.
- **Appeler le 15** (SAMU) : ils évaluent la situation et te disent quoi faire.

Aller aux urgences est recommandé si :

- L'enfant a **moins de 3 mois et de la fièvre**.
- **La fièvre** est très élevée, persiste, ou est mal tolérée.
- **L'enfant est abattu**, respire mal, vomit beaucoup, convulse, ou a des signes inquiétants.
- 
- **A l'hôpital je n'amène que les papiers concernant ma couverture maladie**

**FAUX :** j'amène une pièce d'identité (ex : carte d'identité, passeport) ou un livret de famille ; une carte vitale mise à jour et mon attestation de droits ou tous documents relatifs à ma prise en charge maladie (document CSS, carte AME).

En appui : la page  
« Comment obtenir une  
attestation de droits  
(attestation Vitale) ? ». Site  
[service-public.org](http://service-public.org).

- **J'ai l'AME, je me rends à la PASS pour mon suivi médical**

**FAUX :** avec l'AME vous pouvez vous rendre auprès de médecins généralistes ou spécialistes libéraux. La PASS est faite pour accueillir les personnes sans aucune assurance maladie.

### Débriefing

- *Comment avez-vous trouvé ces activités ? Agréables, désagréables ? Faciles, difficiles ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que vous avez appris des choses ?*
- *En quoi ce que nous apprend ces activités peut vous être utile ?*

### Objectifs

Recueillir la satisfaction des participantes  
Préparer la mobilisation pour le prochain atelier  
Se dire au revoir

### Clôture

### Evaluation

Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :

- Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite
- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / Je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent. Attention de terminer sur un partage positif.

### Rituel

A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

### Finaliser

On se retrouve le (date, heure, lieu) pour un atelier sur le thème de XX.

10  
min



<b>Débriefing de fin d'atelier</b>	<b><i>Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés</i></b>
<b>A penser pour le prochain atelier</b>	





8 à 10 femmes adultes



1h30-2h

## Objectifs

- Connaître les informations valides et les lieux ressources concernant les grossesses non intentionnelles en France
- Identifier les causes, les raisons et les conséquences psychologiques, sociales et médicales de grossesses non intentionnelles
- Repérer les méthodes de contraception d'urgence disponibles

## Les grandes étapes

- Accueil convivial
- Présentation du programme de l'atelier et rappel du cadre
- Rituel de démarrage
- Kézako des grossesses non intentionnelles
- Gérer une grossesse non intentionnelle
- Bonus : s'expérimenter à échanger sur le sujet
- Clôture de l'atelier

Lieu

Date et heure

Animateur·rices





### Matériel :

- Paperboard, marqueurs
- Photolangage « Grossesses non intentionnelles » (Annexe 19)
- Cartons de vote (Annexe 9)
- Une pilule du lendemain (en vrai ou en image – voir ci-contre)
- La frise des étapes IVG (Annexe 20)
- Une carte du territoire
- Des supports en lien avec des lieux ressources

En appui :  
« Contraception : le jeu »  
de la Fédération laïque de  
centres de planning  
familial (2016) contient un  
support A4 représentant  
des pilules du lendemain.

## Contenu de l'atelier

Séquence	Déroulement	Matériel
<b>Accueil et introduction</b>  	<p><b>1. En amont de l'atelier</b> Les animateurs et animatrices auront préparé l'espace de l'atelier en le rendant le plus chaleureux possible : chaises (confortables), disposition en cercle, affichage, disponibilité d'un thé / café ...</p> <p><b>2. Rappel des éléments clés de l'atelier précédent</b> Les activités réalisées et les principaux éléments retenus par le groupe par séquence.</p> <p><b>3. Rappel du cadre</b> Confidentialité, respect de soi et des autres, parler en Je, droit au Joker ... Demander au groupe si ce cadre lui convient toujours ou s'il souhaite ajouter une règle.</p> <p><b>4. Présentation du programme</b> « Aujourd'hui, nous allons aborder la problématique des grossesses non intentionnelles, qu'on appelle aussi les grossesses non intentionnelles. L'atelier commencera par un rituel pour se mettre en route, enchaînera avec 2 à 3 activités et se clôturera par une évaluation de votre satisfaction et d'un rituel pour se dire au revoir. »</p>	<b>Thé / café</b> <b>Affichage</b> <b>chaleureux</b>
<b>Rituel de démarrage</b>  <b>Je suis</b>  	<p><b>Objectifs</b> Apprendre les prénoms Créer de l'appartenance au groupe Entrer dans la séance et la dynamique de groupe</p> <p><b>Consignes</b> « Si vous deviez vous présenter en complétant la phrase : je suis..., que répondriez-vous » ? Les participantes sont amenées à penser à 5-6 items pouvant compléter cette phrase et à tour de rôle s'expriment.</p> <p><b>Débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ?</li> <li>– Qu'est-ce qui était agréable ? (Voire désagréable) De se connecter à qui on en est, ce qu'on veut en dire ; de voir les autres se livrer...</li> <li>– En quoi cela peut vous être utile ?</li> </ul>	
<b>Kézako de la grossesse non intentionnelle</b>	<p><b>Objectifs</b> Identifier les enjeux des grossesses non intentionnelles Questionner les préjugés associés aux grossesses non intentionnelles</p>	<b>Photolangage</b> <b>« Grossesses non intentionnelles »</b> <b>(Annexe 19)</b>

25  
minCartons de vote  
(Annexe 9)

### Consignes

1. « **Parmi les photos devant vous, choisissez une image qui représentent ce à quoi vous pensez quand vous entendez « grossesse non intentionnelle / désirée. Expliquez brièvement votre choix** ». (10')

- Une fois que chacune a pu s'exprimer, demander au collectif d'identifier une définition commune.

Une grossesse non intentionnelle est une grossesse **qui n'était pas planifiée ni souhaitée au moment où elle s'est produite** — soit parce qu'elle est survenue trop tôt, soit parce qu'elle n'était pas désirée à ce moment-là dans la vie de la femme concernée. Elle peut aussi résulter de rapports non consentis.

- « **Y-a-t-il une différence en France et dans votre pays d'origine à ce sujet ? Quels sont les droits des personnes à ce sujet, quelles sont les représentations sociales autour de cela ?** »

Laisser le groupe s'exprimer.

2. Le Vrai / Faux (15')

Distribuer des cartons vote aux participant.es, qui pourront donner leur avis avec les couleurs : **Rouge > Faux** , **Orange > Je ne sais pas** ; **Vert > Vrai**

- **Seules les femmes avec beaucoup de partenaires et les adolescentes imprudentes peuvent être enceintes de manière non intentionnelle.**

**FAUX** : toute femme fertile, quel que soit son âge, son statut marital ou sa situation, peut tomber enceinte de façon inattendue ; c'est aussi le cas de personnes qui ne s'identifient pas comme femmes. Faire porter la responsabilité du fort taux de grossesses non intentionnelles à des stéréotypes de genre est tout à fait déplacé. Aussi, il est important de rappeler qu'un rapport sexuel fécondant implique 2 personnes. Le partenaire partage la responsabilité de la prise de risque (de « l'imprudence »).

- **Une femme utilisant un moyen de contraception n'aura jamais recours à l'IVG**

**FAUX** : plus de 2 femmes sur 3 ayant recours à l'IVG avaient un moyen de contraception qui n'a pas fonctionné (mauvaise utilisation ou échec de la contraception). La charge mentale liée à la contraception est à porter par les 2 partenaires.

- **La contraception d'urgence (la pilule du lendemain) ne doit pas être donnée à une personne utilisant déjà un moyen de contraception**

**FAUX** : on doit l'utiliser si on a eu un rapport à risque de grossesse non intentionnelle sans contraception ou avec une contraception non efficace : un oubli de pilule, un préservatif qui craque ...

- **La contraception d'urgence (la pilule du lendemain) est gratuite en pharmacie quel que soit l'âge**

**VRAI** : oui, accessible pour tous·tes en pharmacie gratuitement, sans ordonnance (ni autorisation pour les mineurs). Le·la pharmacien·ne précise juste l'information sur l'utilisation.



- ***On ne peut pas prendre la contraception d'urgence plus de 10 fois dans sa vie***

**FAUX :** pas de limite, mais si cette prise revient régulièrement s'orienter plutôt vers une contraception régulière qui convient à la personne.

- ***Le droit à l'avortement encourage les femmes à avoir des rapports non protégés.***

**FAUX :** lorsque les femmes ont accès à des services de santé adaptés et ont la capacité à faire valoir leurs droits à leur choix en matière de reproduction et à l'autonomie corporelle, les taux de grossesses non intentionnelles chutent, et ce quelles que soient les lois sur l'avortement.

- ***Les femmes mariées n'ont pas à se soucier de grossesses non intentionnelles***

**FAUX :** les femmes et les filles mariées sont bien souvent ignorées dans les discussions sur ce sujet, tout simplement parce que l'on considère qu'être mariée signifie forcément avoir des enfants. En réalité, les femmes mariées sont tout aussi susceptibles que les autres femmes de connaître une grossesse non intentionnelle.

- ***Restons positif·ve·s, une grossesse non intentionnelle, ce n'est pas la mort.***

**NI VRAI NI FAUX :** cela dépend de la personne, de l'entourage, de sa décision. La femme doit rester libre de son choix de réaliser une IVG ou non.

- ***Il existe deux méthodes d'IVG***

**VRAI :** médicamenteuse, aspiration

- ***L'IVG médicamenteuse est plus dangereuse que l'IVG par aspiration***

**FAUX :** aussi sûre. C'est au choix de la personne et selon le délai, avec l'aide et les recommandations du ou de la professionnel·le de santé.

- ***On peut avorter jusqu'à 7 semaines de grossesse en France et dans tous les pays européens***

**FAUX :** en France la loi autorise l'IVG jusqu'à 16 semaines d'aménorrhée (SA), ce qui équivaut à 14 semaines de grossesse. 7 semaines de grossesse (9 SA) correspondent à la méthode médicamenteuse. Donner quelques exemples de différents pays européens :

- 24 SA aux Pays bas
- 18 SA en Suède
- 10 SA au Portugal

**Note :** certaines situations de vulnérabilité particulière peuvent justifier d'une Interruption Médicale de Grossesse. S'adresser à un centre de santé sexuelle / au Planning Familial.

### Pause si nécessaire

#### Objectifs

Connaître les méthodes qui s'offrent à moi en cas de prise de risque ou de grossesse non intentionnelle  
Identifier les incontournables de l'IVG : étapes, délais et lieux ressources

**Paperboard,  
marqueurs**



## Gérer une grossesse non intentionnelle

25 min

### Consignes

#### 1. Quelles possibilités ? (10')

- Présentation de la pilule d'urgence et des éléments nécessaires pour sa prise :
  - Accessible en pharmacie pour tous·tes gratuitement, sans ordonnance
  - Possibilité de la prendre dans les 5 jours après une prise de risque / accident mais le plus tôt sera le plus efficace
  - S'avale avec un verre d'eau
  - Possibilité d'avoir des effets secondaires : prendre rdv avec le médecin si cela dure ou en parler à son pharmacien.ne.
  - Faire un test de grossesse au moment des prochaines règles attendues.

Une pilule du lendemain (en vrai ou image)

Frise IVG (Annexe XX)

Carte du territoire

Supports lieux ressources

#### 2. Les 2 méthodes pour l'IVG

- Demander s'il y a des femmes concernées et volontaires pour raconter les rendez-vous avant leur IVG. **« Quelles questions vous a-t-on posé ? Quelles informations vous a-t-on donné ? »**

1 à 2 rendez-vous avec un médecin généraliste ou gynécologue ou bien une sage-femme. Les rendez-vous permettent d'échanger sur les souhaits et questions de la patiente, d'informer sur les méthodes d'IVG et leurs caractéristiques, recueillir le consentement de la patiente. Pour les mineures, une consultation psychosociale est obligatoire avant le consentement. Elle est possible pour les majeures au besoin. Réalisation d'une échographie de datation : elle est programmée dès que la grossesse est confirmée et que le souhait de réaliser une IVG est envisagé. Elle permet de connaître le stade de la grossesse, de définir ainsi si l'IVG est réalisée et les méthodes possibles et d'anticiper des complications éventuelles.

- **Connaissez-vous les 2 méthodes ? Comment cela se passe concrètement ?**

Méthode selon le choix de la patiente et l'avancement de la grossesse. Montrer la frise et décrire les étapes d'une IVG et les caractéristiques des 2 méthodes.

#### Messages clés à faire passer :

- Mon corps, mon choix.
- L'IVG est confidentielle et gratuite.
- L'IVG est un acte médical simple.
- L'IVG ne nuit pas à la fertilité.
- Un accompagnement psychologique peut être nécessaire.

#### 3. Les lieux ressources

Faire avec les participantes une cartographie des lieux où l'on peut avorter sur leur territoire. Identifier les sur une carte et donner tout support d'information sur les lieux ressources que vous jugerez utiles.

Pour aller plus loin : les page « Contraception d'urgence » du site [service-public.gouv.fr](http://service-public.gouv.fr) et « Quelles méthodes de contraception d'urgence ? » du site [ameli.fr](http://ameli.fr)

En appui : la page « L'essentiel sur l'IVG » du site [ivg.gouv.fr](http://ivg.gouv.fr)



### Débriefing

- Comment avez-vous trouvé ces activités ? Agréables, désagréables ?  
Faciles, difficiles ? Pourquoi ?
- Est-ce que vous avez appris des choses ?
- En quoi cela vous sera utile ?

**Bonus :**  
**Orienter lors**  
**de**  
**grossesses**  
**non inten-**  
**tionnelles**

25  
min

### Objectifs

Renforcer ses capacités d'échange avec son entourage sur le thème de l'IVG  
Communiquer de façon efficace et positive

### Consignes

Indiquer au groupe qu'on va utiliser la méthode du théâtre forum et qu'on va jouer des scénettes pour réfléchir collectivement à comment orienter une personne de son entourage qui serait face à des questionnements après avoir appris sa grossesse récente.

Des participantes se portent volontaires pour être la personne enceinte et la personne qui écoute et oriente. L'animateur·rice indique que chaque spectatrice peut interrompre la scène à tout moment si elle estime qu'un personnage aurait dû/peut s'exprimer autrement, orienter autrement, écouter autrement. La personne monte alors sur scène et endosse lui-même le rôle du personnage pour tenter une nouvelle approche / de faire entendre son point de vue et ainsi faire bouger la situation.

Première situation : une jeune fille de 16 ans est enceinte dans l'hôtel où vous êtes. Elle vient vous confier qu'elle ne veut pas le garder. Qu'est-ce que vous lui conseillez ?

Préciser qu'elle n'a pas besoin de l'autorisation de ses parents, juste d'être accompagnée d'un adulte majeur référent

Deuxième situation possible : une femme a déjà 3 enfants. Elle est enceinte et attend un 4<sup>ème</sup> enfant. Son mari ne veut pas de cet enfant mais elle souhaite le garder. Que lui conseillez-vous ?

### Débriefing

- Comment avez-vous trouvé cette activité ? Agréable, désagréable ?  
Facile, difficile ? Pourquoi ?
- Est-ce que vous avez appris des choses ?
- En quoi cela vous sera utile ?

**Clôture du**  
**cycle**

20  
min

### Objectifs

Recueillir la satisfaction des participantes  
Faire le bilan du cycle d'ateliers  
Se dire au revoir

### Evaluation de la séance (10 min)

1. Demander aux participantes de prendre un instant pour sonder comment elles se sentent à la fin de cet atelier. Puis, en cercle, tout le groupe indique en même temps son ressenti :
  - Pouce vers le haut : je me sens très bien / je suis très satisfaite

**Post-its**

**Feutres**



- Pouce au milieu : je me sens bof ou neutre / je suis moyennement satisfaite
- Pouce vers le bas : je ne me sens pas bien / Je ne suis pas satisfaite

Indiquer que certaines peuvent s'exprimer si elles le souhaitent.

2. A tour de rôle les participantes expriment une chose qu'elles souhaitent partager à quelqu'un de leur entourage suite à cet atelier.

#### Activité de fin de parcours

1. Les participantes sont en ligne. « ***Vous allez avancer d'autant de pas que vous souhaitez (longueur de chaque pas au choix) pour indiquer ce que ces ateliers vous ont apporté personnellement*** ».

Permettre au groupe d'observer le résultat et à celles qui le souhaitent d'expliquer leur position.

3. Donner un post-it à chacun·e. « ***Pensez à un besoin, une envie, une perspective que vous avez à la suite de ces ateliers... Représenter cela sur le post-it via un dessin, un emoji, voire un mot*** ».

Les participantes viennent coller leur papier et expliquent la signification de leur dessin. Des pistes communes futures peuvent être identifiées.

4. Se dire au revoir ! Partager un gâteau, des photos prises pendant les ateliers...

#### Débriefing de fin d'atelier

***Faits marquants, émotions, besoins, difficultés soulevées, objectifs personnalisés***



## Pour aller plus loin



**Le catalogue des outils de prévention  
Santé Sexualité**  
IREPS Pays de la Loire, 2021



**La sélection thématique « Éducation à la vie affective,  
relationnelle et sexuelle des jeunes »**  
Portail documentaire ORS – Promotion Santé Pays de la  
Loire



**Le Padlet « Droits et santé sexuels et  
reproductifs sans tabou - France »**  
Médecins du Monde, 2026.



**Le guide pour les professionnels « Pour des  
informations sur la santé accessibles et faciles à  
comprendre. Comment atteindre les groupes de  
population socialement défavorisés »**  
Croix-Rouge suisse, 2025.



**Voyage en gynécologie : une approche sereine de  
la santé de la femme,**  
Assurance Maladie, 2025



**Le kit ressources des professionnels de santé et de  
l'accompagnement. Vie intime, affective et sexuelle.  
Suivi gynécologique**  
Coactis Santé, 2025



**Animathèque**  
CRIPS Ile de France