



CONTRACEPTION

VOTRE FICHE

À remplir pour préparer votre consultation et mieux vous connaître

Cette fiche vous aide à faire le point avant une discussion avec un·e professionnel·le de santé. Elle ne remplace pas un avis médical, mais vous permet d'exprimer ce qui est important pour vous.

Vous pouvez la remplir seule, ou avec quelqu'un en qui vous avez confiance. L'examen gynécologique n'est pas obligatoire, et s'il doit avoir lieu, il doit toujours se faire avec votre consentement.²

› Informations personnelles

Pourquoi c'est important : certaines méthodes peuvent être contre-indiquées selon votre état de santé et d'autres facteurs de risques¹

Âge :

Taille :

Poids :

Je fume : oui / non / occasionnellement

J'ai des migraines avec aura : oui / non / je ne sais pas

J'ai un·e partenaire : oui / non

Je souhaite une grossesse dans les mois ou années à venir ?

Oui / Non / Pas encore décidé·e

› Antécédents médicaux

Pourquoi c'est important : certains antécédents, personnels ou familiaux, peuvent influencer le choix ou la sécurité de votre contraception.¹

Est-ce que vous prenez un traitement en ce moment ? Oui / Non

Si oui, lequel :

Avez-vous déjà eu des problèmes de santé ?

(phlébite, hypertension, cholestérol, diabète, etc.)

Si oui, lequel/lesquels

Y a-t-il des antécédents médicaux dans votre famille ?

(cancers hormonodépendants, phlébites, AVC...)

Si oui, lequel/lesquels

› Expérience de contraception

Pourquoi c'est important : savoir ce que vous avez déjà essayé permet d'identifier ce qui vous convient ou non.

Avez-vous déjà utilisé une contraception ? Oui / Non

Laquelle :

Est-ce que cela vous a convenu ? Oui / Non / Je ne sais pas

Si non, pourquoi ?

Avez-vous déjà utilisé une contraception d'urgence ? Oui / Non

Avez-vous des oublis fréquents ? Oui / Non

Est-ce que vous es serein·e ou anxieux·se vis-à-vis de votre contraception ?.....

› Ce que j'attends de ma contraception

Pourquoi c'est important : le·la professionnel·le adaptera sa proposition à vos besoins concrets. Cochez ce qui compte pour vous (plusieurs réponses possibles) :

protège des IST

correspond à mon mode de vie (sport, voyages, études, vie sociale, etc.)

réversible rapidement si je veux un enfant

avec hormones

sans hormones

je suis prêt·e à une pose par un·e professionnel·le de santé

autre :

1. www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/comment-choisir-la-contraception-qui-vous-convient
2. Conseil national de l'Ordre des médecins. 2023. L'examen pelvien dans le respect de l'éthique et de la déontologie médicale.

Cnom_examens_pelviens.pdf