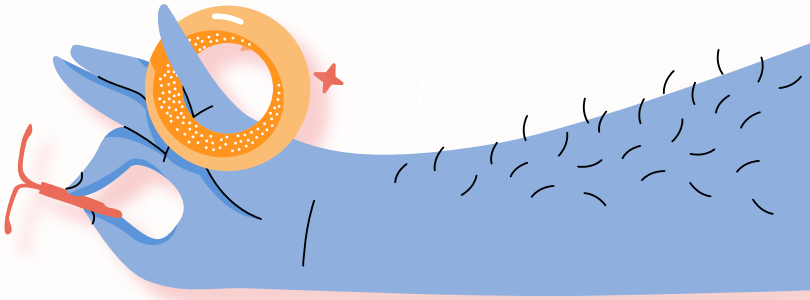
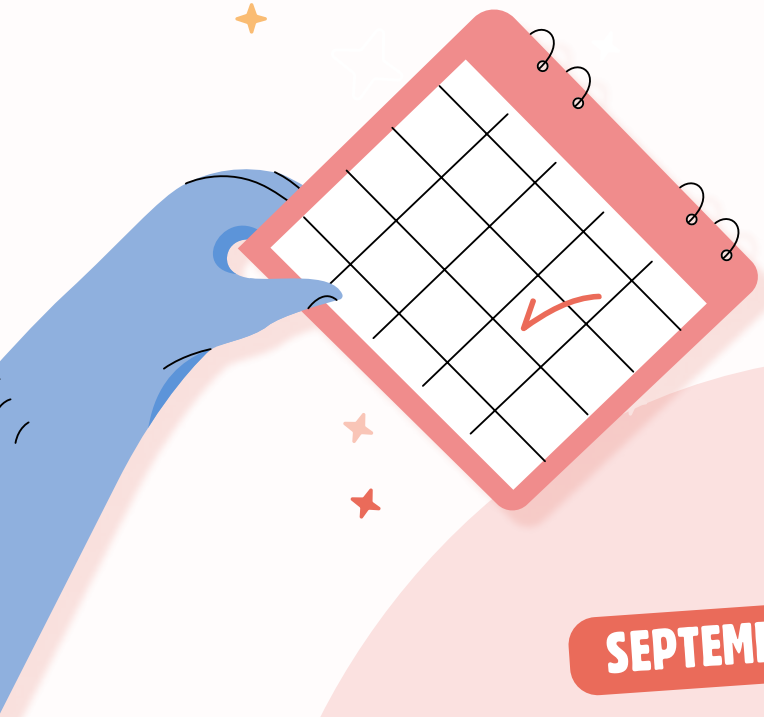
O'YES Safe SEX & Fun
ORGANIZATION FOR YOUTH EDUCATION & SEXUALITY



DOSSIER DE PRESSE

LE PLAISIR SE PARTAGE, LA CONTRACEPTION AUSSI ! O'YES LANCE UNE CAMPAGNE POUR UNE CONTRACEPTION PLUS ÉGALITAIRE



SEPTEMBRE 2026

MESCONTRACEPTIFS.BE

FLCPF fcppf SOFÉLIA fcfc loterie nationale BIEN PLUS QUE JOUER
St Gilles Gillis Wallonie Relance AVIQ Francophones Bruxelles FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

POURQUOI UTILISONS-NOUS LES TERMES :

« femmes* »,
« personnes à utérus »,
« hommes* »
et « personnes à testicules » ?

L'explication page 7.

La charge contraceptive

Si la contraception concerne l'ensemble des partenaires impliqué·es dans une relation sexuelle, sa gestion repose encore majoritairement sur les femmes* et les personnes à utérus. Au-delà du choix d'une méthode contraceptive, elles assument bien souvent la charge mentale, les contraintes physiques, l'organisation quotidienne, le suivi médical ou encore les coûts liés à la contraception.

Après plusieurs années sans campagne de sensibilisation dédiée à la contraception, O'YES, soutenue par Sofélia, la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCPPF), la Fédération Laïque des Centres de Planning Familial (FLCPF) et la Fédération des Centres de Planning et de Consultations (FCPC), a choisi de mettre en lumière cette réalité encore largement méconnue : **la charge contraceptive.**

> « Les relations se font à deux donc je trouve ça hyper bien que tout le monde se sente impliqué·e et concerné·e par ce sujet-là » — témoignage de jeune

QU'EST-CE QUE LA CHARGE CONTRACEPTIVE ?

La charge contraceptive désigne l'ensemble des responsabilités et des conséquences, visibles comme invisibles, qu'implique la gestion de la contraception. Elle ne se limite pas à l'utilisation d'une méthode contraceptive : elle englobe également toutes les démarches qui l'entourent.

Elle comprend notamment des dimensions :

- mentales ;
- émotionnelles ;
- médicales ;
- organisationnelles ;
- administratives ;
- financières.

Pour de nombreuses femmes* et personnes à utérus, cette accumulation de responsabilités représente une véritable charge au quotidien.

CONCRÈTEMENT, LA CHARGE CONTRACEPTIVE, CELA PEUT SIGNIFIER :

- penser à prendre sa pilule chaque jour ou remplacer son patch chaque semaine ;
- prendre des rendez-vous médicaux et assurer le suivi médical ;
- s'informer sur les différentes méthodes disponibles ;
- gérer les prescriptions, les renouvellements et les démarches administratives ;
- payer le moyen contraceptif ;
- supporter les éventuels effets secondaires de sa méthode ;
- etc.

UNE RESPONSABILITÉ ENCORE TRÈS INÉGALEMENT RÉPARTIE

Les études belges montrent que les représentations évoluent, mais que les pratiques restent largement inégalitaires. **73 %** des Belges estiment que la contraception devrait être une responsabilité partagée. Pourtant, **seules 33 %** des femmes (cisgenres) considèrent que leur partenaire est réellement impliqué dans la contraception au sein du couple[1]. Cette différence met en évidence un écart entre les aspirations et la réalité vécue.

> « J'aimerais un monde où tous les jours à 20h il y a l'alarme des mecs* qui sonne : "Prends ta pilule" »
> — témoignage de jeune

MAIS POURQUOI CETTE RÉPARTITION RESTE-T-ELLE INÉGALE ?

Pendant plusieurs décennies, la recherche scientifique, les politiques publiques et le développement des méthodes contraceptives se sont concentrés presque exclusivement sur les personnes à utérus. Et aujourd'hui encore, la majorité des méthodes disponibles — pilule, DIU, implant, patch, anneau vaginal ou injection hormonale — leur sont destinées.

À l'inverse, les possibilités offertes aux hommes* et personnes à testicules restent très limitées : le préservatif externe et la vasectomie (qui est une méthode considérée comme définitive). Bien que d'autres méthodes de contraception testiculaire, comme l'anneau thermique, soient actuellement en cours de développement, elles ne bénéficient pas encore d'une reconnaissance officielle ni d'une diffusion suffisante pour constituer une alternative largement accessible.

Au-delà des méthodes disponibles, la contraception est progressivement devenue une responsabilité socialement attribuée aux femmes* et aux personnes à utérus. Parce qu'elles peuvent porter une grossesse, la prévention de celle-ci leur est souvent implicitement confiée. Cette représentation influence l'éducation, les consultations médicales et les dynamiques au sein des relations.

Cette répartition se retrouve également dans les parcours d'information par exemple. Pour **77 % des femmes** (cisgenres), le ou la gynécologue constitue la principale source de conseils en matière de contraception. Chez les hommes (cisgenres), la première source d'information est… **leur partenaire** (37 %)[2]. Ces chiffres illustrent une réalité : les discussions sur la contraception restent encore largement portées par les femmes (cisgenres) et personnes à utérus, alors même qu'elles concernent l'ensemble des partenaires.

UNE RÉFLEXION QUI MÉRITE D'ÊTRE OUVERTE

Pourtant, cette répartition peut être questionnée. D'un point de vue biologique, les personnes à utérus ne sont fertiles que quelques jours par cycle menstruel, tandis que les personnes produisant des spermatozoïdes peuvent être fertiles chaque jour de l'année. La contraception ne devrait pas être envisagée comme la responsabilité d'une seule personne, mais comme une responsabilité pouvant être partagée au sein de la relation.

[1]Solidaris - Union Nationale des Mutualités Socialistes. (2017). Grande Enquête - Contraception
[2]Solidaris - Union Nationale des Mutualités Socialistes. (2017). Grande Enquête - Contraception

Une campagne pour ouvrir le dialogue

Avec **« Le plaisir se partage, la contraception aussi ! »**, O'YES souhaite faire évoluer les représentations autour de la contraception en mettant en lumière une réalité encore peu discutée : la charge contraceptive. L'ambition de la campagne est de montrer que la contraception ne se résume pas au choix d'une méthode contraceptive. Elle implique également des décisions, une organisation, une charge mentale, des démarches médicales, des coûts et des discussions qui peuvent, eux aussi, être partagés.

Plutôt que de culpabiliser, la campagne invite chacun·e à réfléchir à sa place dans la gestion de la contraception et encourage des échanges plus équilibrés entre partenaires. Elle s'inscrit pleinement dans la mission de O'YES de promouvoir une éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS) fondée sur des choix libres, éclairés et responsables.

UNE CAMPAGNE PENSÉE AVEC ET POUR LES JEUNES

Comme l'ensemble de ses projets, O'YES a développé cette campagne selon son approche d'éducation par les pairs. Des jeunes ont été associé·es à différentes étapes de sa conception : réflexion sur les messages, choix des visuels, tests des outils, sélection des lieux de diffusion et validation des contenus. Cette démarche participative a permis de construire une campagne en phase avec leurs réalités, leurs usages et leurs préoccupations.

Le public prioritaire est constitué des jeunes de **15 à 30 ans** en Fédération Wallonie-Bruxelles. Une attention particulière est portée aux hommes* et aux personnes à testicules, encore peu ciblés par les campagnes de prévention contraceptive, alors que plusieurs études montrent leur souhait d'être davantage impliqués dans les discussions sur la contraception afin de pouvoir prendre une place plus proactive au sein de leur(s) relation(s). Cette implication doit s'envisager dans une démarche de soutien et de coresponsabilité, tout en respectant les choix et l'autonomie de la personne contraceptée qui reste souveraine de son corps.

La campagne s'adresse également aux professionnel·les de la santé, du social, et de la jeunesse, qui jouent un rôle essentiel dans l'information et l'accompagnement des jeunes.

DES MESSAGES SIMPLES POUR UNE RÉALITÉ COMPLEXE

La campagne repose sur quatre messages clés :

- La contraception est une responsabilité qui peut être partagée.
- La charge contraceptive dépasse la seule utilisation d'une méthode contraceptive : elle comprend aussi des dimensions mentales, médicales, organisationnelles et financières souvent invisibles.
- Les hommes* et les personnes à testicules ont un rôle à jouer dans la contraception et la maîtrise de leur fertilité.
- Une meilleure information favorise des choix plus libres, plus éclairés et plus égalitaires.

Son fil rouge est résumé par une signature : **« Le plaisir se partage, la contraception aussi ! »**

DES OUTILS POUR SUSCITER LA DISCUSSION

La campagne s'appuie sur plusieurs supports complémentaires conçus pour attirer l'attention, favoriser l'identification et encourager les échanges.

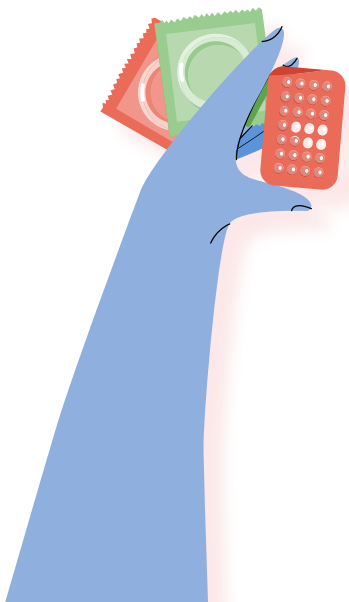
- **Le Bingo de la charge contraceptive :** il permet d'illustrer de manière concrète les multiples tâches associées à la charge contraceptive. Il vise à susciter le questionnement et la prise de conscience de la répartition de la charge contraceptive au sein de sa relation.
- **Les affiches et stickers :** ces supports interpellent directement les jeunes à travers des questions liées à la charge contraceptive. L'objectif est d'amener chacun·e à s'interroger sur la répartition des responsabilités et à ouvrir le dialogue avec son ou sa partenaire.
- **Des vidéos réalisées à Bruxelles et Louvain-La-Neuve :** une série de témoignages de jeunes met en lumière les expériences vécues autour du manque d'information, des discussions dans la relation, des effets secondaires ou encore du besoin d'un meilleur partage des responsabilités.

Pour prolonger la réflexion, la campagne renvoie vers une brochure et vers le site mescontraceptifs.be, qui proposent des informations fiables, accessibles et actualisées sur les différentes méthodes contraceptives. L'objectif est de permettre aux jeunes de faire des choix libres, éclairés et adaptés à leur situation.

POURQUOI UTILISONS-NOUS LES TERMES « FEMMES* », « PERSONNES À UTÉRUS », « HOMMES* » ET « PERSONNES À TESTICULES » ?

Dans cette campagne, nous utilisons à la fois les termes « femmes* » et « personnes à utérus », ainsi que « hommes* » et « personnes à testicules », car ils renvoient à deux dimensions complémentaires de la charge contraceptive : une réalité sociale et une réalité biologique.

L'astérisque permet d'englober les personnes concernées par les normes et les attentes sociales associées au fait d'être perçues comme femmes ou comme hommes. Cette formulation permet d'inclure les expériences des personnes cisgenres ainsi que celles de certaines personnes trans et non binaires concernées par ces mécanismes de socialisation.



« Moi je suis contente que mon copain soit informé sur le fait que je puisse avoir des effets secondaires »
— témoignage de jeune

« La charge contraceptive, c'est de la solitude et beaucoup de responsabilités »
— témoignage de jeune

Les ressources

ÉTUDES ET RAPPORTS DE RÉFÉRENCE

- Institut pour l'égalité des femmes et des hommes. (2025) La contraception en Belgique : Étude qualitative sur l'utilisation et l'impact de la contraception féminine et masculine et la confiance à leur égard en Belgique. En ligne https://igvm-iefh.belgium.be/sites/default/files/media/documents/200%20-%20La%20contraception%20en%20Belgique.pdf

- Devaux, C. (2023). La contraception en Belgique francophone : revue de la littérature, Observatoire du sida et de sexualités. En ligne https://www.observatoire-sidasexualites.be/wp-content/uploads/2023-la-contraception-en-Belgique-francophone-.pdf

- Solidaris - Union Nationale des Mutualités Socialistes. (2017). Grande Enquête - Contraception. En ligne https://www.institut-solidaris.be/index.php/enquete-contraception/

> « Préoccupez-vous de vos partenaires et faites attention à elles » — témoignage de jeune

OUTIL PÉDAGOGIQUE DÉVELOPPÉ PAR L'ASBL

- **Pas Maintenant**

  Pas Maintenant est un outil pédagogique sur la thématique des contraceptions. Celui-ci se déroule en deux étapes. Tout d'abord, les jeunes commencent par manipuler les différents moyens de contraception et les mettent ensuite dans leurs boîtes transparentes respectives sur lesquelles le nom de la méthode contraceptive est indiqué. Enfin, la personne en charge de l'animation leur distribue des cartes sur lesquelles sont notées des caractéristiques d'un moyen contraceptif. Les jeunes doivent alors tenter d'associer la caractéristique au bon moyen de contraception.

LIENS UTILES (SITE, RÉSEAUX SOCIAUX)

- **mescontraceptifs.be**

  Mes Contraceptifs est un site web (ainsi qu'une brochure commandable sur O'YES) développé dans le cadre d'une concertation entre O'YES et les quatre Fédérations de centres de planning familial autour des messages à véhiculer auprès du grand public au sujet de la contraception. Il vise à compléter et à consolider les connaissances de base en informant sur la diversité des moyens contraceptifs disponibles pour garantir un choix libre et éclairé du moyen le plus adapté.

- **Vidéos "Panel" sur la contraception**

  Une série de capsules vidéos dynamiques et participatives sur la contraception : son importance, la diversité des méthodes et le partage de la charge contraceptive.

- **Vidéos "Coup de main" sur les moyens de contraception**

  Une série de vidéos tutos où les mains sont au cœur de l'explication. Elles permettent de montrer et décomposer étape par étape un geste ou une information avec des explications simples, concrètes et accessibles aux jeunes.

À propos de O'YES

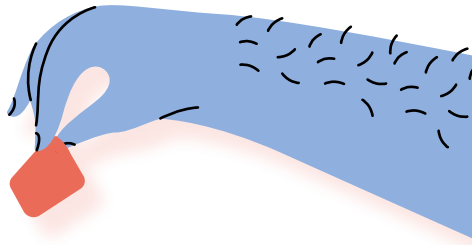
Organization for Youth Education & Sexuality O'YES (anciennement SIDA'SOS) est une ASBL créée en 2009 par des jeunes et pour les jeunes. Elle est active dans le domaine de l'éducation et de la promotion de la santé sexuelle. Elle a pour mission de sensibiliser les 15-30 ans, afin que ces jeunes deviennent des CRACS (Citoyen·nes Responsables, Actifs et Actives, Critiques et Solidaires), via l'éducation par les pairs afin de changer les mentalités et d'améliorer les comportements sur le long terme. O'YES est active tout au long de l'année sur les milieux de vie des jeunes et plus particulièrement dans les Universités et Hautes Écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles via un parcours de jeux de sensibilisation interactifs et éducatifs.

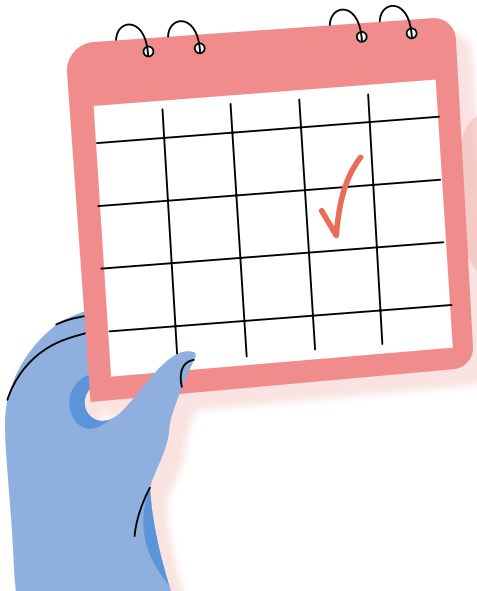
O'YES développe aussi des projets en lien avec la contraception plus spécifiquement, notamment via le site mescontraceptifs.be, conçu avec les quatre Fédérations de centres de planning familial pour informer le grand public sur la diversité des méthodes contraceptives et soutenir des choix libres et éclairés.

Contacts

Presse :
Lola Dubrunfaut - Coordinatrice du pôle communication - lola@o-yes.be - 0477/44.95.69
Projet :
Nadège Desmedt - Chargée de projet - nadege@o-yes.be
Louise-Marie Drousie - Coordinatrice pédagogique - louise-marie@o-yes.be

« C'est mon partenaire qui m'a proposé qu'on partage les frais de la contraception. Moi je n'y avais même pas pensé » — témoignage de jeune





« Ça ne devrait pas du tout être un sujet de "filles*" parce que ça concerne toutes les personnes du rapport sexuel ! » — témoignage de jeune

« Si on sensibilise de plus en plus les garçons*,
ça pourrait peut-être un jour être un peu équitable »
— témoignage de jeune

« Les garçons*, participez un peu au processus,
il ne faut pas tout laisser aux filles* » — témoignage
de jeune

PLUS D'INFOS SUR LA CHARGE CONTRACEPTIVE, PAR ICI !