

# *Pilule et sexualité : Entre contraintes et libertés*

Analyse sociologique de 7 entretiens réalisés auprès de femmes  
ayant arrêté la pilule.

*Mémoire présenté et soutenu par :*

**SAGOT Marion**

Née le 02 Février 1999

Directeur de mémoire : Monsieur Mauro TURRINI, sociologue

Validation 1<sup>ère</sup> session 2022 :  oui  non

Mention :  Très bien

Bien

Assez bien

Aucune

## REMERCIEMENTS

*J'adresse mes remerciements aux personnes qui m'ont aidé dans la réalisation de ce mémoire.*

*Tout d'abord, Monsieur Mauro TURRINI, mon directeur de mémoire qui a su me guider et me rassurer dans mon travail et m'a aidé à trouver des solutions pour avancer.*

*Je remercie Madame Isabelle HERVO-DESMEURE, sage-femme enseignante à l'école de Nantes, pour la codirection de ce travail et pour ses précieux conseils.*

*Mais aussi toute ma famille, mes amis et à Alexis pour m'avoir soutenue et encouragée pendant toutes ces années.  
À mes grands-parents, source d'un immense soutien, qui m'ont quittée juste avant de me voir finir ces études, merci à vous.*

*Et enfin, merci aux nombreuses femmes qui m'ont envoyé leur souhait de témoigner, à celles que j'ai pu rencontrer et qui m'ont offert leur témoignage et leur confiance pour la réalisation de ce mémoire.*

# TABLE DES MATIERES

GLOSSAIRE.....	
INTRODUCTION .....	<b>1</b>
PARTIE I –CONTEXTE .....	<b>3</b>
<b>1. La pilule en France</b> .....	<b>3</b>
<i>1.1. La crise de la pilule</i> .....	<b>3</b>
<i>1.2. Bouleversement de la norme contraceptive</i> .....	<b>4</b>
<i>1.3. Vers un désamour de la pilule ?</i> .....	<b>5</b>
<b>2. Les femmes et leur sexualité</b> .....	<b>7</b>
<i>2.1. Officiellement</i> .....	<b>7</b>
<i>2.2. Désir et plaisir</i> .....	<b>8</b>
<i>2.3. Et la pilule dans tout ça ?</i> .....	<b>9</b>
<i>2.4. Rôle du praticien</i> .....	<b>11</b>
<b>3. Le retour au naturel</b> .....	<b>12</b>
<i>3.1. Dans la vie de tous les jours</i> .....	<b>12</b>
<i>3.2. ... jusqu'à la contraception</i> .....	<b>13</b>
PARTIE II – METHODOLOGIE .....	<b>15</b>
<b>1. Méthode et conditions de réalisation de l'étude</b> .....	<b>15</b>
<b>2. Réflexivité méthodologique</b> .....	<b>19</b>
PARTIE III – ANALYSE DES ENTRETIENS .....	<b>21</b>
<b>1. La pilule, réel pilier contraceptif</b> .....	<b>21</b>
<i>1.1. Comment les femmes arrivent-elles à la pilule ?</i> .....	<b>21</b>
1.1.1. Des connaissances initiales variables d'une femme à l'autre .....	<b>21</b>
1.1.2. Existe-t-il encore une norme contraceptive ?.....	<b>23</b>
1.1.3. La première consultation amenant à la pilule .....	<b>26</b>
<i>1.2. Une responsabilité exclusivement féminine</i> .....	<b>27</b>
1.2.1. Se sentir protégée et sécurisée .....	<b>27</b>
1.2.2. Les oublis et leurs conséquences .....	<b>27</b>
1.2.3. La notion de charge contraceptive en pleine émergence .....	<b>29</b>
<b>2. Pilule, effets indésirables et sexualité</b> .....	<b>30</b>
<i>2.1. La pilule : entre effets positifs et effets indésirables</i> .....	<b>30</b>
<i>2.2. L'impact sur la libido ou désir sexuel...</i> .....	<b>33</b>

2.3. ...et sur le plaisir .....	34
2.4. L'impact au sein du couple .....	35
2.5. La prise de conscience de l'origine de ces effets.....	36
2.6. Les femmes face aux effets indésirables.....	38
2.6.1. Chercher à comprendre .....	38
2.6.2. Consulter son professionnel de santé .....	40
2.6.3. Le changement comme solution ? .....	41
<b>3. L'arrêt de la pilule.....</b>	<b>42</b>
3.1. Pourquoi de plus en plus de femmes arrêtent la pilule ? .....	42
3.2. La place du praticien dans cet arrêt .....	45
3.3. Après l'arrêt, le retour « à la normale » .....	46
3.4. Quelle sexualité après... ? .....	49
3.5. Vers quelle contraception ? .....	50
3.5.1. Quelle image de la pilule après ? .....	51
3.5.2. Le dispositif intra-utérin en cuivre .....	51
3.5.3. Autres méthodes de contraception féminine.....	52
3.5.4. Retour au préservatif masculin .....	53
3.5.5. Place de la contraception masculine.....	54
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>56</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	
<b>ANNEXES.....</b>	

- ❖ Annexe I : Guide d'entretien
- ❖ Annexe II : Annonces
- ❖ Annexe III : Entretiens

## GLOSSAIRE

**AVC** : Accident vasculaire cérébral

**ANSM** : Agence Nationale de Sécurité du Médicament

**CNGOF** : Collège National des Gynécologues et Obstétriciens de France

**DIU** : Dispositif intra-utérin

**HAS**: Haute Autorité de Santé

**HCSP** : Haut Conseil de la Santé Publique

**INED** : Institut National d'Etudes Démographiques

**INSERM** : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

**IST** : Infections sexuellement transmissibles

**SPM** : Syndrome prémenstruel

**SOPK** : Syndrome des Ovaires Poly Kystiques

**SUMPPS** : Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé

## INTRODUCTION

Quotidiennement entourée de jeunes femmes, dans ma vie sociale comme dans ma vie professionnelle, je discute régulièrement de leur contraception et beaucoup me confient leur vécu avec la pilule. Pour une partie d'entre elles, cela se passe très bien et elle est très bien tolérée. Cependant, cela n'est pas le cas de toutes les femmes. En effet, nombreuses sont celles qui me témoignent d'effets secondaires non graves mais contraignants ou bien d'oublis récurrents. Certaines d'entre elles m'ont notamment parlé de l'impact que cette pilule a sur leur vie sexuelle et plus particulièrement sur leur désir sexuel.

Ces discussions m'ont beaucoup questionnée et j'ai pu constater un manque d'information des femmes à ce sujet puisque celles qui ont évoqué une perte de désir, n'avaient jamais été prévenues de ce potentiel effet indésirable. Elles l'ont découvert, pour beaucoup, à travers des témoignages sur les réseaux sociaux, en en parlant entre amies, ou bien de manière fortuite après l'arrêt de la pilule. Ce sont des conversations que j'ai pu avoir avec de nombreuses amies de mon âge. Ces discours m'ont interpellée puisqu'en tant que future prescriptrice, je me suis rendue compte que la place de la pilule dans le cœur des femmes était en constante évolution et que nous n'étions pas ou peu sensibilisées à ce sujet en tant que futures professionnelles.

Cela m'a alors amenée à réfléchir sur la place qu'a la pilule dans la vie sexuelle des femmes. Symbole de l'émancipation sexuelle des femmes, qu'en est-il de la pilule aujourd'hui ? Quel rôle joue-t-elle dans l'épanouissement sexuel de la femme ? Comment les femmes sous pilule vivent-elles leur sexualité ? Est-ce que le fait de se protéger du risque de grossesse leur permet de vivre une sexualité plus librement ? Ou alors est-ce que, au contraire, la modification hormonale engendrée par la pilule impacte la libido et donc empêche cet épanouissement sexuel ? Pour les femmes concernées, comment le vivent-elles ? Pourquoi de plus en plus de femmes abandonnent la pilule pour d'autres moyens de contraception ?

Nous assistons aujourd'hui de plus en plus à un rejet de cette dernière. Il s'agit d'un phénomène complexe qui peut être expliqué seulement en partie d'un point de vue biomédical. Si les effets de la contraception hormonale ont été documentés, leur perception et leur endurance sont aussi des phénomènes sociaux, qui concernent le rapport au corps, à la sexualité, à la procréation, au rapport entre genres et au rapport avec la profession médicale. Consciente que l'épanouissement dans la vie sexuelle est une notion subjective,

difficilement mesurable, il n'en est pas moins important d'écouter le témoignage de femmes ayant ressenti une vie sexuelle modifiée par la prise de ce comprimé. J'aimerais donc, à travers ce mémoire, libérer la parole à ce sujet et laisser les femmes s'exprimer sur le rôle qu'a pu avoir la pilule sur leur sexualité.

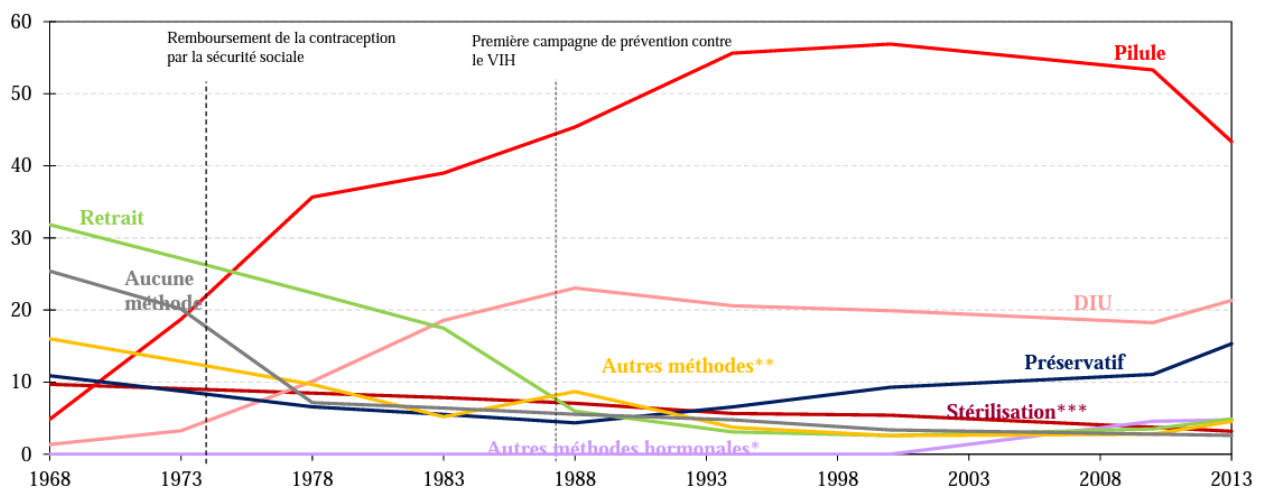
In fine, l'objectif est de sensibiliser les praticiens prescripteurs, traditionnellement les médecins généralistes et les gynécologues mais aussi depuis 2009 les sages-femmes, de l'impact potentiel de la pilule sur la sexualité de certaines patientes et leur donner la possibilité d'en discuter avec leur praticien. La perte de libido et plus ou moins de plaisir peuvent fortement impacter la santé sexuelle et donc la vie des femmes. Cet effet secondaire doit donc être pris en compte et non pas négligé par le praticien effectuant le suivi contraceptif de ses patientes.

Afin de tenter de répondre à notre problématique, nous avons réalisé des entretiens avec des jeunes femmes âgées de 21 à 29 ans ayant pris la pilule plusieurs années et l'ayant arrêté actuellement. Nous avons ainsi retracé leur parcours et leurs expériences avec ce moyen de contraception. Dans un premier temps, nous appréhenderons le contexte dans lequel s'inscrit notre mémoire, nous présenterons notre méthodologie et notre travail, puis nous tenterons de répondre à ces problématiques par l'analyse de nos entretiens.

## 1. La pilule en France

### 1.1. La crise de la pilule

En 2012, Marion Larat porte plainte contre un laboratoire pharmaceutique en raison d'un accident thromboembolique veineux survenu alors qu'elle utilisait une pilule oestroprogestative de 3<sup>ème</sup> génération. Cette plainte a suscité un débat médiatique intense sur la sécurité des contraceptifs connu comme la « crise de la pilule ». Les risques associés aux méthodes de contraception médicalisées ont alors été mis en avant. Cette crise a entraîné une modification des conditions d'accès à certains composés avec le déremboursement des pilules de 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> génération en mars 2013. Immédiatement après le débat, l'enquête Fécond réalisée par l'INSERM et l'INED montre une baisse globale de l'utilisation des pilules contraceptives chez les françaises : « passant de 50 % en 2010 à 41 % en 2013 »<sup>1</sup>. Baisse, qui « s'est poursuivie de 2013 à 2016 (-3.1 points) »<sup>2</sup> selon le Baromètre Santé Publique France de 2016, ce qui marque une contre-tendance à l'augmentation de l'usage de la pilule chez les femmes françaises depuis sa législation (figure 1).



**Figure 1. Méthodes de contraception utilisées en France, 1968-2013**

\* implant, patch, anneau vaginal \*\* abstinence périodique, méthodes locales, autres \*\*\* l'enquêtée ou son partenaire

*Champ* : Femmes de 18 à 44 ans utilisant une méthode contraceptive ou n'en utilisant pas et n'étant ni stériles, ni enceintes, ayant des rapports sexuels et ne cherchant pas à concevoir.

*Source* : M. Le Guen et al., *Population et Sociétés* n°549, INED, Novembre 2017.

<sup>1</sup> BAJOS Nathalie, ROUZAUD-CORNABAS Mylène, PANJO Henri, BOHET Aline, MOREAU Caroline, et l'équipe *Fécond*. La crise de la pilule en France : vers un nouveau modèle contraceptif ? *Population & Sociétés* N° 511, 2014, 4p.

<sup>2</sup> RAHIB Delphine, LE GUEN Mireille, et LYDIE Nathalie. *Baromètre santé 2016 Contraception. Quatre ans après la crise de la pilule, les évolutions se poursuivent*. Santé Publique France, 2017, 8p.



La « crise de la pilule » de fin 2012 – début 2013 marque l'évolution du rapport qu'ont les françaises à la contraception hormonale orale. Cette controverse a mis en lumière les effets secondaires sévères (thromboses, embolies pulmonaires et accident vasculaire cérébral [AVC]) que peuvent entraîner les pilules oestroprogestatives, particulièrement celles de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> génération, ce qui a remis en question les pratiques de contrôle de la fécondité utilisées en France depuis les années 70.

## 1.2. *Bouleversement de la norme contraceptive*

De nos jours, la notion de « norme contraceptive » est évoquée pour caractériser les pratiques contraceptives, socialement valorisées aux différentes phases de la vie sexuelle et reproductive. En France, cette norme se traduit par un recours au préservatif en début de vie sexuelle, à l'utilisation de la pilule dès que la vie sexuelle se régularise et au dispositif intra-utérin (DIU) comme alternative à la pilule à partir de 30 à 35 ans, une fois que les femmes ont eu au moins un enfant<sup>3</sup>.

En 2013, la pilule restait la méthode contraceptive la plus utilisée globalement (45 % des femmes concernées par la contraception) et à tous les âges, sauf chez les 45-49 ans où elle est devancée par le DIU<sup>4</sup>. Qu'elle soit oestroprogestative ou microprogestative, elle apporte aux femmes une grande sécurité : la protection contre le risque de grossesse avec un faible Indice de Pearl<sup>5</sup> à 0,30 %<sup>6</sup> et cela de manière réversible. De plus, cette dernière reste régulièrement prescrite pour d'autres symptômes contraignants : acné, cycles irréguliers ...

Cependant, cette norme se trouve de plus en plus modifiée, notamment suite à la crise de la pilule. Le recours à cette dernière a diminué de façon différente selon l'âge des femmes. Chez les 15-19 ans le schéma contraceptif n'a pas évolué : la pilule reste le premier mode de contraception utilisé avec le préservatif, la désaffection de la pilule n'a pas touché cette tranche. Chez les femmes de 20-24 ans, la diminution de l'utilisation de la pilule s'est faite progressivement entre 2010 et 2016, qu'elle soit utilisée seule ou en combinaison avec le

---

<sup>3</sup> BAJOS Nathalie et FERRAND Michèle. La contraception, levier réel ou symbolique de la domination masculine, *Sciences Sociales et Santé* 22, n° 3, 2004, pp. 117- 145.

<sup>4</sup> HAS. *État des lieux des pratiques contraceptives et des freins à l'accès et au choix d'une contraception adaptée*. Avril 2013, 50p.

<sup>5</sup> Indice statistique représentant le nombre de grossesses observées pour 100 couples utilisant une contraception donnée durant un an.

<sup>6</sup> AMELI. *Efficacité des moyens contraceptifs* [en ligne]. Mise à jour en novembre 2021 [consulté le 4 janvier 2022] disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception/efficacite-moyens-contraceptifs>.

préservatif. Le taux d'utilisation du DIU a augmenté et l'usage du préservatif a doublé<sup>7</sup> (figure 1).

### 1.3. Vers un désamour de la pilule ?

Si la crise de la pilule a davantage été interprétée comme un débat médiatique, en réalité elle a engendré un véritable mouvement de libération de la parole autour des effets secondaires de la contraception hormonale. Depuis quelques années, les témoignages se multiplient quant aux effets secondaires recensés par les femmes ayant ou ayant eu la pilule. Nous distinguons les effets secondaires graves (complications thromboemboliques) des effets secondaires non graves mais contraignants (prise de poids, migraines, acné, changements d'humeur, baisse de la libido...). En effet, les récits de femmes se multiplient sur les réseaux sociaux, articles de journaux ou encore sites internet sur ces effets secondaires plus ou moins graves.

Cécile Thomé et Mylène Rouzaud-Cornobas, sociologues, considèrent le contrôle médical de la fertilité comme une forme de travail qui fait partie du travail reproductif. Le travail contraceptif inclut la responsabilité, l'organisation du temps, les savoirs, la charge mentale et aussi l'endurance et la tolérance des effets secondaires de la prise en compte du corps<sup>8</sup>. Les effets secondaires de la pilule font donc partie du travail invisible que les femmes sont obligées de porter. Le mouvement de libération de la parole pourrait alors être construit comme un moyen de redonner de la visibilité à ce qui était considéré, jusqu'ici, comme une tâche invisible indissociablement liée aux devoirs du genre féminin.

Sabrina Debusquat est une journaliste scientifique indépendante spécialiste de la santé des femmes, également animatrice à Radio France et créatrice du site <https://jarretelapilule.fr/>. En 2017, dans son livre *J'arrête la pilule*, elle explique après un an d'investigation, pourquoi les femmes se détournent de la pilule. À travers cet ouvrage, nous découvrons que les femmes arrêtent la pilule à cause des effets secondaires premièrement, ensuite parce qu'elles refusent les hormones et veulent revenir à un cycle naturel et enfin parce qu'elles sont méfiantes de l'industrie pharmaceutique. De plus, du côté éthique et

---

<sup>7</sup> *Op. cit.*, RAHIB, LE GUEN, et LYDIE. *Baromètre santé 2016 Contraception. Quatre ans après la crise de la pilule, les évolutions se poursuivent.* 8p.

<sup>8</sup> THOME Cécile et ROUZAUD-CORNABAS Mylène. Comment ne pas faire d'enfants ?, *Recherches sociologiques et anthropologiques*, n° 48- 2, 2017, pp.117- 137.

moral, les femmes se préoccupent de l'environnement et veulent une cohérence avec leur mode de vie. « *Malgré le progrès immense qu'elles constituent, les hormones contraceptives sont des perturbateurs endocriniens puissants qui impactent nos organismes et notre environnement et leur utilisation massive à long terme pose de nombreux problèmes. Les jeunes générations sont très heureuses de l'efficacité de ces contraceptions mais beaucoup n'en peuvent plus des effets secondaires et refusent de prendre un médicament alors qu'elles ne sont pas malades* »<sup>9</sup>.

Pour l'écriture de son livre, elle réalise un sondage en ligne en 2017 auprès de 3 616 femmes francophones âgées de 13 à plus de 50 ans. L'enquête n'a pas été réalisée selon la méthode des quotas et ses résultats sont donc à interpréter avec beaucoup de recul. Cependant, l'intérêt de cette étude fut une libération de la parole des femmes autour de la pilule.

Puis en 2021, elle écrit « *Marre de Souffrir pour ma contraception, Manifeste féministe pour une contraception épanouissante* », où elle y dresse le constat que de nombreuses femmes souffrent des effets secondaires de leur contraception. Elle lance alors une pétition pour demander au gouvernement français une concertation nationale pour développer des contraceptions sans effets secondaires et un hashtag *#PayeTaContraception* afin de libérer la parole. Ce dernier est utilisé pour partager des témoignages, libérant la parole des femmes autour des souffrances contraceptives : « *Non, le problème de la contraception ne s'est pas résolu d'un coup de baguette magique depuis la pilule. Le "prix" de la contraception ce sont des effets secondaires que vivent la plupart des femmes et qui sont souvent ignorés, minimisés, voire niés. Les rendre visibles c'est demander à la société de prendre conscience que le combat pour la contraception n'est pas terminé. Il le sera quand chaque être humain aura accès à une contraception efficace et sans effets secondaires* »<sup>10</sup>.

De plus en plus de comptes *Instagram* sont créés, tel que *@\_mavieaprès*, compte de deux jeunes femmes autrices du livre *Génération no pilule*. À travers ces supports, elles expliquent comment bien vivre l'arrêt de la pilule, comment retrouver son cycle au naturel et citent les

---

<sup>9</sup> DEBUSQUAT Sabrina. *Pétition #Paye ta contraception* [en ligne]. Mise à jour en 2020 [consulté le 5 août 2021] disponible sur: <https://www.change.org/p/olivierveran-1elisamoren-marre-de-souffrir-pour-notre-contraception-pour-une-concertation-nationale-pour-une-contraception-plus-sereine-et-partag%C3%A9e-payetacontraception>

<sup>10</sup> J'ARRETE LA PILULE. *#PayeTaContraception* [en ligne]. Mise à jour en 2020 [consulté le 5 août 2021] disponible sur: <https://jarretelapilule.fr/payetacontraception-hashtag-contraception/>

contraceptions alternatives telles que le préservatif, le DIU en cuivre, le diaphragme ou encore la symptothermie.

## 2. Les femmes et leur sexualité

De nombreuses études le confirment : le désir, cette pulsion de vie contribue à notre longévité. Tout simplement parce que le plaisir de faire l'amour rend heureux et que l'état de félicité est excellent pour le système immunitaire. Le plaisir physique, source d'énergie, favorise un meilleur équilibre hormonal. L'explosion des endorphines dans le cerveau au moment de l'orgasme crée cette sensation d'euphorie, puis de bien-être : calme, réduction du stress, de l'anxiété et sommeil récupérateur à la clé. Qu'il soit vécu seul à travers la masturbation, ou bien partagé avec un(e) partenaire, le plaisir et plus globalement la sexualité sont des sujets qui ont réellement leur place dans le domaine de la santé.

### 2.1. Officiellement

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : « *La santé sexuelle est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en matière de sexualité, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité. La santé sexuelle exige une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles agréables et sécuritaires, sans coercition, ni discrimination et ni violence. Pour atteindre et maintenir une bonne santé sexuelle, les Droits Humains et Droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés, protégés et réalisés* »<sup>11</sup>. La sexualité est vécue sous forme de pensées, de fantasmes, de désirs, de croyances, de valeurs, de comportements, de pratiques et de relations. Elle peut être influencée par des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, culturels, ethniques, juridiques, historiques, religieux et spiritueux.

Le ministère des solidarités et de la santé précise qu'il s'agit « *d'une approche globale de la sexualité qui se veut positive et ne se limite pas aux aspects sanitaires. La santé sexuelle*

---

<sup>11</sup> OMS, Bureau Régional de l'Europe. *Définition de la santé sexuelle* [en ligne]. Mise à jour en 2021 [consulté le 5 août 2021] disponible sur : <https://www.euro.who.int/fr/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life/definition>

*implique ainsi les questions de respect de soi et de l'autre, de plaisir et/ ou de procréation »<sup>12</sup>.*

La première Stratégie nationale de santé sexuelle 2017-2030 a été lancée en 2017. Elle définit à l'horizon 2030 les grandes orientations nationales, partagées au niveau interministériel, en faveur d'une meilleure santé sexuelle. Les objectifs étant de promouvoir la santé sexuelle, en particulier en direction des jeunes, d'améliorer le parcours de santé en matière d'infections sexuellement transmissibles (IST), d'améliorer la santé reproductive, de répondre aux besoins spécifiques des populations les plus vulnérables et de promouvoir la recherche, les connaissances et l'innovation en santé sexuelle.

## *2.2. Désir et plaisir*

La libido, aussi appelée désir sexuel, est une énergie ou une stimulation psychique et hormonale qui se manifeste à travers des pulsions sexuelles. Elle désigne l'envie de s'adonner à un comportement sexuel. La libido est évolutive et peut varier au fil du temps, des périodes et même de l'expérience. Chez les femmes, elle est souvent en lien avec le cycle (avant et pendant l'ovulation par exemple). Elle peut toutefois être modifiée pour des raisons psychologiques ou médicales. Il est cependant important de la différencier du plaisir qui, par définition, est une sensation agréable liée directement à la satisfaction d'un désir ou d'un besoin (physique ou mental). Quand ce plaisir est charnel ou sexuel, l'orgasme en est l'aboutissement physiologique. Mais on peut ressentir du plaisir sans pour autant "atteindre l'orgasme".

De nos jours, la question du plaisir féminin est de plus en plus abordée. Par exemple, l'apparition de l'anatomie complète du clitoris dans un manuel scolaire de sciences et vie de la terre (SVT) de collégiens et lycéens, en 2017, révèle une nécessité d'éduquer les adolescents sur le plaisir féminin. En effet, trop souvent oublié, ce dernier fait de plus en plus parler sur les réseaux sociaux à travers des blogs, articles ou pages *Instagram* d'informations. Certains sujets y sont abordés comme l'éducation à l'anatomie, la vie relationnelle et sexuelle ou encore le plaisir féminin et masculin. Nous pouvons citer, par exemple, des comptes *Instagram* tels qu'*@Orgasme\_et\_moi* (suivi par plus de 603 000 personnes) ou bien *@Jouissance.club* créé par l'autrice et illustratrice Jûne Pla, (suivi par plus de 952 000 personnes). Cette dernière

---

<sup>12</sup> MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE. *Santé sexuelle et génésique* [en ligne]. Mise à jour le 20 décembre 2021 [consulté le 05 Août 2021] disponible sur: <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/sante-sexuelle-et-reproductive/article/sante-sexuelle>

a récemment édité un livre pour cartographier le plaisir. À travers cet ouvrage, elle tente de déconstruire les stéréotypes, les idées reçues et les clichés sur la sexualité et de promouvoir les manières de l'aborder d'une façon bienveillante et décomplexée.

L'importance croissante accordée à la sexualité va de pair avec la difficulté à avoir une vie sexuelle épanouie. Selon un Observatoire Européen de la sexualité féminine de mars 2021, plus d'une Française sur trois (35%) initiée sexuellement se dit actuellement insatisfaite de sa vie sexuelle<sup>13</sup>.

### 2.3. Et la pilule dans tout ça ?

La sexualité et la contraception sont intimement liées dans la vie d'un couple pour empêcher une grossesse ou en limiter le nombre. Nous pouvons alors nous demander quel impact cette pilule peut-elle avoir dans la sexualité des femmes ?

Sur les notices des pilules oestroprogestatives classiques (*exemple : Leelo Gé*), nous pouvons lire que la perte de désir sexuel est un effet secondaire peu fréquent, pouvant affecter « jusqu'à 1 personne sur 100 »<sup>14</sup>. Pour les pilules microprogestatives les plus courantes (*exemple : Désogestrel 75µg*), cet effet secondaire est noté comme fréquent, pouvant concerner « 1 à 10 femmes sur 100 »<sup>15</sup>. Malgré ces indications, nous avons constaté que très peu d'études étaient menées sur ce sujet, nous n'avons donc pas de chiffres récents sur la baisse de libido des femmes sous pilule en France. Cependant, le rapport des membres de la commission Gynécologie Médicale du CNGOF et du président de la CNGOF, écrit en 2017, sous-entend qu'une baisse de libido ne serait pas uniquement due à la pilule : « Une revue de la littérature sur 30 ans ne retrouve pas de profil précis permettant d'affirmer qu'un facteur hormonal ou biologique est déterminant dans ces troubles de la libido décrits chez certaines utilisatrices de pilule contraceptive. En pratique, seul un très faible pourcentage de femmes va présenter une modification de la libido sous pilule (qui peut diminuer ou voire même augmenter chez certaines patientes). Pour la majorité des utilisatrices

---

<sup>13</sup> OBSERVATOIRE EUROPEEN DE LA SEXUALITE FEMININE. *Analyse IFOP - Panorama de la sexualité des Européennes à l'heure du Covid-19*, publié le 3 septembre 2021, 8p.

<sup>14</sup> ANSM. *Notice patient - LEELOO 0,1 mg/0,02 mg, comprimé enrobé - Base de données publique des médicaments* [en ligne]. Mise à jour le 17 Février 2021 [consulté le 5 septembre 2021] disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=N&specid=66819566>.

<sup>15</sup> ANSM. *Notice patient - OPTIMIZETTE 75 microgrammes, comprimé pelliculé - Base de données publique des médicaments* [en ligne]. Mise à jour le 17 Décembre 2020 [consulté le 5 septembre 2021] disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67203730&typedoc=N>.

*de la pilule contraceptive, l'effet sur la libido est donc neutre. Sans contester - bien au contraire - la part hormonale et biologique de la libido, il est indéniable que le désir sexuel ne peut pas être réduit à ces seuls facteurs et qu'il est fortement influencé par de très nombreux facteurs psychologiques, sociaux, environnementaux, médicaux...»<sup>16</sup>.*

Une étude suédoise, publiée dans *The European Journal of Contraception & Reproductive Care* 2015, montre que « les femmes utilisant une contraception hormonale étaient plus susceptibles d'avoir un désir sexuel réduit que les femmes utilisant une contraception sans hormone »<sup>17</sup>. Une autre étude américaine publiée dans *The Journal of Sexual Medicine* en 2012, montre que « Les effets secondaires sexuels des contraceptifs hormonaux ne sont pas bien étudiés, notamment en ce qui concerne l'impact sur la libido. Il semble y avoir des effets mitigés sur la libido, avec un petit pourcentage de femmes connaissant une augmentation ou une diminution et la majorité n'étant pas affectée. Les prestataires de soins de santé doivent être conscients que les contraceptifs hormonaux peuvent avoir des effets négatifs sur la sexualité féminine afin qu'ils puissent conseiller et prendre soin de leurs patientes de manière appropriée»<sup>18</sup>.

Selon le sondage de 2017 réalisé par Sabrina Debusquat, la baisse de libido est le premier effet secondaire indésirable ressenti sous pilule (46 % du total des femmes interrogées et 70% des femmes ayant ressenti des effets secondaires négatifs ou indésirables sous pilule). Elle observe alors un décalage important à ce sujet entre l'expérimentation faite par de très nombreuses femmes à ce sujet et ce qu'indique les notices ou les médecins, qualifiant ce sujet d'un « *tabou immense et très peu souvent évoqué, sauf par les femmes elles-mêmes* »<sup>19</sup>.

De plus, la sexologue Catherine Solano met en garde dans son ouvrage, *Les trois cerveaux sexuels*, contre l'impact qu'a une contraception hormonale précoce sur la découverte de la sexualité chez les jeunes filles. La pilule réduirait en effet la testostérone dans le sang et les fluctuations naturelles de la libido et « *personne ne réalise l'ampleur de cette difficulté qui se*

---

<sup>16</sup> CNGOF. *Faut-il vraiment avoir peur de la pilule contraceptive ?* Publié en octobre 2017, p.10 disponible sur: <http://www.cngof.fr/actualites/540-cp-faut-il-vraiment-avoir-peur-de-la-pilule-contraceptive>

<sup>17</sup> MALMBORG Agota, PERSSON Elin, BRYNHILDSEN Jan, et HAMMAR Mats. Hormonal contraception and sexual desire: A questionnaire-based study of young Swedish women. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care* 21, n° 2, août 2015, pp.158-167.

<sup>18</sup> BURROWS Lara J., BASHA Maureen, et GOLDSTEIN Andrew T. The Effects of Hormonal Contraceptives on Female Sexuality: A Review. *The Journal of Sexual Medicine* 9, n° 9, septembre 2012, pp. 2213-2223.

<sup>19</sup> J'ARRETE LA PILULE. *Troubles de la libido sous pilule - Témoignages* [en ligne]. Mise à jour en 2020 [consulté le 4 août 2021] disponible sur: <https://jarretelapilule.fr/baisse-libido-pilule-temoignage/>

*révèle généralement après des années, quand le manque de désir féminin pose problème dans le couple »<sup>20</sup>.*

Ainsi, la baisse (ou dans de rares cas, l'augmentation) de la libido fait l'objet d'une controverse médicale. Néanmoins, elle reste reconnue comme un effet secondaire dans les notices de ces spécialités médicales. Nous voyons alors que la question de la sexualité sous pilule fait débat dans notre société actuelle et cela nous a donc interrogés sur la position du praticien face à ce sujet.

#### *2.4. Rôle du praticien*

Étant donné l'impact de la santé sexuelle sur la santé globale, le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) souligne « *l'importance d'une prise en compte volontariste de cette dimension au cours de la consultation médicale et dans l'information et l'éducation à la santé des enfants et des parents* »<sup>21</sup>. En effet, la difficulté actuelle est peut être celle de ne pas savoir vers qui se tourner lorsque l'on souhaite discuter de sa sexualité. Médecins traitants, gynécologues et sages-femmes sont tous des professionnels aptes à accompagner et à assurer un suivi contraceptif, mais peu de recommandations précises existent au sujet de la question de la sexualité et de sa place en consultation.

Lorsqu'une femme verbalise une plainte quant à sa sexualité ou une modification observée sous contraceptif, le professionnel se doit de lui apporter une écoute active. Selon des Recommandations pour la Pratique Clinique élaborées par le CNGOF en 2018, « *tout trouble de la libido sous contraceptif hormonal doit être exploré par un interrogatoire évaluant notamment les autres aspects psychologiques de cette plainte. Un changement de contraceptif peut être discuté en parallèle* »<sup>22</sup>.

Cependant, il n'est pas rare de constater que les notions de libido, de plaisir et plus largement de sexualité sont des sujets finalement tabous en consultation. C'est ce qu'évoquent deux femmes américaines, J. Hirsch, enseignante socio-médicale et J. Higgins,

---

<sup>20</sup> FRANC DESAGES C. *La pilule a-t-elle une influence sur la libido?* [en ligne]. *L'express*. Mise à jour le 11 Septembre 2017 [consulté le 25 septembre 2021] disponible sur: [https://www.lexpress.fr/styles/sexo/la-pilule-a-t-elle-une-influence-sur-la-libido\\_1677941.html](https://www.lexpress.fr/styles/sexo/la-pilule-a-t-elle-une-influence-sur-la-libido_1677941.html).

<sup>21</sup> HCSP. *Santé sexuelle et reproductive*, publié le 26 avril 2016, p.92.

<sup>22</sup> ROBIN G. et al. Contraception hormonale en pratique hors dispositifs intra-utérins. RPC Contraception CNGOF, *Gynécologie Obstétrique Fertilité & Sénologie*, Recommandations pour la pratique clinique élaborées par le CNGOF, 46, n° 12, 2018, pp. 845- 857.



enseignante en obstétrique et gynécologie : « *D'autres méthodes comme l'anneau contraceptif ou le préservatif peuvent nécessiter des explications quant à la mise en place et donc une éventuelle discussion sur la sexualité qui peut gêner les praticiens, tandis que la prescription d'une pilule peut faire l'impasse sur ces dimensions intimes, pour les médecins peu à l'aise avec les questions touchant à la sexualité de leurs patient(e)s* »<sup>23</sup>.

En France, l'étude d'un mémoire de sexologie montre que 28.1% des femmes interrogées sous pilule avaient parlé de sexualité lors de leur consultation de suivi contraceptif mais que parmi les 72 % restant, 15% regrettaient ne pas en avoir eu l'occasion<sup>24</sup>. Lors de questionnements à ce sujet, il n'est alors pas toujours évident d'oser aborder le sujet ou de savoir à qui en parler ; la sexualité étant encore assez taboue pour une grande partie des femmes.

### **3. Le retour au naturel**

#### *3.1. Dans la vie de tous les jours...*

Il est facile aujourd'hui d'observer que notre consommation a changé. En effet, notre société cherche de plus en plus à retourner au naturel. Tout d'abord en étant vigilant aux énergies consommées, à la diminution des déchets, au tri, à polluer le moins possible dans le but de protéger notre planète. Puis, nous observons également un désir de protéger son corps, de le préserver. Cela se traduit par un retour au naturel que l'on peut constater sur le plan alimentaire (manger bio, sain, consommer local, ...), sur le plan cosmétique et hygiénique (utiliser le moins de produit possible, les faire soi-même, éviter les perturbateurs endocriniens...). Cette tendance s'observe aussi progressivement dans le domaine de la santé, de plus en plus de personnes cherchent à s'éloigner de l'hyper médicalisation et préfèrent se soigner avec des thérapeutiques naturelles. Les patient(e)s veulent de plus en plus être acteurs de leur santé et comprendre ce qu'ils ont et ce qu'ils consomment comme médicaments.

---

<sup>23</sup> HIRSCH Jennifer S. et HIGGINS Jenny A. The Pleasure Deficit: Revisiting the "Sexuality Connection" in Reproductive Health, *Perspectives on sexual and reproductive health* 39, décembre 2007, pp.247- 247.

<sup>24</sup> DUCHENE-PATON et LOPES P. *Sexualité et choix du mode contraceptif*. Mémoire de sexologie, Université de Nantes, 2014, 40p.

### 3.2.... jusqu'à la contraception

Les méthodes de contraception non-hormonales, dites « naturelles », sont définies comme étant toutes les méthodes qui visent à identifier la période de l'ovulation de manière à éviter d'avoir des rapports sexuels fécondants pendant cette période. Cette contraception regroupe plusieurs méthodes, comme l'abstinence périodique, le retrait ou encore la méthode MAMA (méthode de l'allaitement maternel et aménorrhée). Les autres méthodes sont celles « d'observation » : la méthode des températures, la méthode Billings (ou observation de la glaire cervicale), la symptothermie (observation de la température et de la glaire cervicale). Le site *ameli.fr* précise qu'elles s'adressent à des femmes connaissant bien leur cycle, maîtrisant l'utilisation de la méthode et acceptant de s'exposer à un risque de grossesse : « Elles sont déconseillées à l'approche de la ménopause ou chez les adolescentes dont les cycles sont irréguliers »<sup>25</sup>. L'utilisation de ces méthodes semble rester stable selon le Baromètre de la Santé Publique de 2016 : elles représentaient 6 % en 2013 et 4,6 % en 2016<sup>26</sup>. Pourtant, de plus en plus d'applications pour smartphones sont développées pour suivre son cycle (*Natural Cycles, Sympto, Clue, Flo, ...*) et ainsi guider les femmes qui utilisent ces méthodes d'observation. Nous pouvons alors nous questionner sur la proportion actuelle de femmes qui se tournent vers ces méthodes contraceptives.

Face à la mauvaise réputation et la méconnaissance des méthodes contraceptives dites « naturelles », le suivi et l'accompagnement des femmes qui les utilisent sont très difficiles voire inexistantes. Les femmes consultant pour un moyen de contraception peuvent manquer d'informations si le professionnel de santé n'évoque pas les moyens naturels. De plus, ces méthodes peuvent sembler difficiles à mettre en œuvre, car très peu d'ouvrages consacrés à la question existent et peu de professionnels sont formés pour aider les personnes désirant utiliser ces méthodes de contraception<sup>27</sup>.

Cela nous a alors amenés à nous questionner sur ce qui amenait ces femmes à se diriger vers ces méthodes de régulation des naissances. Quelles expériences contraceptives ont-elles

---

<sup>25</sup> AMELI. *Méthodes naturelles de contraception* [en ligne]. Ameli.fr, Mise à jour le 30 novembre 2021 [consulté le 16 octobre 2021] disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception/methodes-naturelles-contraception>.

<sup>26</sup> *Op. cit.*, RAHIB, LE GUEN, et LYDIE. *Baromètre santé 2016 Contraception. Quatre ans après la crise de la pilule, les évolutions se poursuivent*. 8p.

<sup>27</sup> METRYKA R. *Désirs de contraception naturelle : comprendre de nouvelles attentes Etude qualitative d'analyse de discours sur les forums*. Mémoire sage-femme. Université de Lorraine. 2018. 79p.

eu avant ? Comment ont-elles vécu le passage des contraceptifs hormonaux aux méthodes non hormonales, dites, « naturelles » ?

## PARTIE II – METHODOLOGIE

Après avoir resitué le contexte contraceptif actuel et évoqué la place de la sexualité en France, j'ai approfondi mes questionnements sur ce travail.

Je me suis alors interrogée sur les conditions de prise de la pilule. Comment la pilule s'inscrit-elle dans le parcours des femmes ? Comment sont-elles amenées à la prendre ? Pour quelles raisons ? Comment cela s'est-il passé ?

Ont-elles ressenti des différences par rapport à leur sexualité antérieure (sans pilule) ? Lesquelles ? Comment l'ont-elles vécu ? Ont-elles été informées de cet éventuel impact que pouvait avoir la pilule sur leur sexualité ? Le cas échéant, par qui (praticien, entourage, ...) ? Est-ce que la question du vécu de leur sexualité sous pilule est abordée en consultation de suivi ? Si oui, était-ce par la patiente elle-même ou le praticien ? Comment cela a-t-il été accueilli par le professionnel ? Si non, souhaitait-elle que cela soit fait ?

Pourquoi ces femmes ont-elles arrêté la pilule et vers quelle contraception se sont-elles dirigées ?

### **1. Méthode et conditions de réalisation de l'étude**

Dans un premier temps, il m'a semblé intéressant de réaliser ce mémoire de manière quantitative. En effet, le manque d'études sur ce sujet m'a motivée pour recenser les effets possibles sur la vie sexuelle des femmes. Mais, je me suis rendue compte que l'impact sur la sexualité était difficile à saisir avec des méthodes quantitatives, qui s'apparentent davantage à la distribution des phénomènes dans la société. Pour répondre à ces questionnements, j'ai donc fait le choix de réaliser un mémoire sociologique en adoptant des méthodes qualitatives qui visent plutôt à la compréhension des acteurs et ainsi des phénomènes sociaux. Des entretiens semi-directifs semblaient être la meilleure solution pour laisser les femmes s'exprimer au sujet de leurs expériences avec la pilule, un guide d'entretien a été réalisé pour aborder les différents points souhaités (Annexe n°1).

Concernant l'échantillon, je souhaitais interroger des femmes âgées de 20 à 30 ans, puisque c'est la tranche d'âge utilisant le plus la pilule comme moyen de contraception de nos jours<sup>28</sup>. Je souhaitais également observer l'impact de la crise de la pilule en France chez les

---

<sup>28</sup> *Op. cit.*, HAS. *État des lieux des pratiques contraceptives et des freins à l'accès et au choix d'une contraception adaptée.*

femmes sans enfant, celles qui traditionnellement, d'après la « norme contraceptive » telle qui a été énoncée par N. Bajos et Ferrand, « devraient » la prendre. En effet, la baisse du recours à la pilule concerne tous les âges mais elle est particulièrement marquée chez les moins de 30 ans (figure 1)<sup>29</sup>. De plus, je souhaitais qu'elles l'aient toutes arrêtées, pour leur permettre de comparer le vécu de la sexualité avant, pendant et après la prise du contraceptif.

Ainsi, dans un premier temps, le recrutement a été effectué grâce à une annonce (Annexe n°II) laissée en janvier 2021 sur un groupe *Facebook* privé nommé « *Kiffe ton cycle* », que j'ai connu grâce à d'autres étudiantes sages-femmes. Il est consacré à l'information concernant les sommets « *Kiffe ton cycle* ». Plusieurs fois dans l'année, des visioconférences sont réalisées durant une semaine par des professionnels de la santé et des experts de la santé des femmes. Le but est de sensibiliser les femmes sur le cycle menstruel, le rapport au corps féminin, les alternatives contraceptives, l'autonomie gynécologique, etc... Suite à cette annonce, j'ai très rapidement reçu 35 réponses de femmes dans les critères et 10 de femmes hors critères (plus de 30 ans), mais souhaitant tout de même témoigner de leur sexualité sous pilule. Beaucoup ont simplement commenté l'annonce, m'encourageant à réaliser ce mémoire.

Puis dans un second temps, j'ai décidé de réaliser des entretiens avec des femmes étant moins sensibilisées sur le sujet. En effet, les femmes présentent sur ce groupe *Facebook* avaient de nombreuses connaissances quant à la pilule et ses effets suite aux conférences qu'elles avaient suivies. Or, cela n'est pas le cas de toutes les femmes en France, j'ai donc aussi voulu interroger des femmes qui étaient moins informées sur le sujet, pour ainsi obtenir des résultats plus variés. J'ai ajusté l'annonce (Annexe n°II), puis je l'ai publiée sur les réseaux sociaux (*Facebook* et *Instagram*) en août 2021 pour qu'elle soit ensuite repartagée. J'ai reçu plus d'une quinzaine de réponses de jeunes femmes se sentant concernées et intéressées pour échanger à ce sujet. Une des jeunes femmes que j'ai interrogée est une connaissance que j'ai rencontrée lors d'un anniversaire ; elle n'est donc pas passée par l'annonce.

Parmi toutes les réponses reçues, j'ai dû effectuer une sélection. Je leur ai donc demandé leur niveau d'étude, leur profession actuelle et le revenu annuel approximatif, puis je les ai recensées dans un tableau. J'ai ainsi choisi des femmes avec des âges variés, des revenus et des situations socio-économiques différents, pour diversifier au maximum l'échantillon. De plus, j'ai choisi des femmes avec des parcours contraceptifs différents, des raisons et des

---

<sup>29</sup> *Op. cit.* , BAJOS Nathalie et al. *La crise de la pilule en France : vers un nouveau modèle contraceptif ?*

durées de prise de la pilule différentes. L'orientation sexuelle n'avait aucune importance pour la composition de l'échantillon, puisqu'en effet il est possible de prendre la pilule pour un but autre que contraceptif. En effet, il est important de souligner que certaines d'entre elles sont amenées à la prendre pour traiter des symptômes qui peuvent être considérés comme gênants au quotidien, tel que l'acné, la pilosité et contre la diminution des douleurs pendant les menstruations ou encore pour les femmes souffrant d'endométriose.

L'échantillon sélectionné est ainsi composé de 7 jeunes femmes hétérosexuelles âgées de 21 à 29 ans. Les prénoms, les noms propres et les lieux ont été modifiés au cours des retranscriptions afin de préserver l'anonymat.

**Julie, 25 ans (entretien Zoom) :**

- Profession : Conseillère en génétique (Bac +5), exerce à l'hôpital depuis 1 an.
- Début des rapports sexuels : 16 ans et demi.
- Relations : Martin (à 16 ans), Julien (16-17 ans), Alexis (17-20 ans), quelques relations occasionnelles, Thibault (depuis ses 20 ans).
- Conjoint : Thibault a 24 ans, il vient de finir ses études et monte son entreprise de microbrasserie.
- Contraception : Préservatifs (16-18 ans), Pilule (18-24 ans), Anneau vaginal (quelques mois), DIU en cuivre (24 ans – aujourd'hui).

**Sonia, 29 ans (entretien Zoom) :**

- Profession : En reconversion professionnelle. Elle a obtenu un bac économique et social, a réalisé un BTS Gestion, fait une licence en hôtellerie en alternance et a travaillé. Suite à la crise sanitaire du COVID 19, elle a décidé de se former pour devenir auxiliaire de puériculture.
- Début des rapports sexuels : 16 ans.
- Relations : Alban (16-18 ans) ; différentes relations occasionnelles ; Maël (25-27 ans).
- Contraception : Préservatifs, Pilule oestroprogestative (17-21 ans ; 22-26 ans), Préservatifs masculins, DIU cuivre (28 ans – aujourd'hui).

**Clémence, 27 ans (entretien Zoom) :**

- Profession : Commerciale export, après avoir fait 5 ans d'études dans le commerce international, puis après avoir travaillé à l'étranger, elle s'est installée de manière temporaire dans le sud de la France.
- Début des rapports sexuels : 17 ans et demi, avec Vincent.
- Relations : En couple avec Vincent (17-18 ans) ; plusieurs relations occasionnelles ; en couple avec Simon (19-23 ans) ; en couple de nouveau avec Vincent (depuis ses 25 ans).

- Conjoint : Vincent, 27 ans, travaille dans la restauration. Vit à l'autre bout de la France, projet commun d'aller vivre à l'étranger après la crise sanitaire.
- Contraception : Préservatifs durant 6-7 mois au début des rapports sexuels, Pilule oestroprogestative (17-23 ans), préservatifs masculins depuis.

**Camille, 21 ans (entretien Zoom) :**

- Profession : Etudiante en Master 1 de droit, elle habite actuellement dans une grande ville en France avec son copain.
- Début des rapports sexuels : 16 ans, 5-6 mois après le début de leur relation.
- Conjoint : En couple avec Arthur (depuis ses 15 ans), il a 21 ans et est plombier.
- Contraception : Pilule oestroprogestative n°1 (à 15 ans, durant 3-4 mois), Pilule oestroprogestative n°2 (16-20 ans), Pilule microprogestative n°1 (20-21 ans durant 3-4 mois), préservatifs masculins depuis.

**Anaïs, 24 ans (à son domicile) :**

- Profession : Infirmière depuis plus d'un an, de nuit dans un service de chirurgie digestive.
- Début des rapports sexuels : 17 ans avec Benjamin.
- Contraception : Préservatifs masculins (durant prise de pilule) + Pilule oestroprogestative n°1 (17- 18 ans), Pilule oestroprogestative n°2 (18 - 19 ans), Pilule oestroprogestative n°3 (20 - 22 ans), DIU cuivre (22- 23 ans), préservatifs masculins depuis.
- Relations: Benjamin (16 ans - 18 ans) relation à distance, Dorian (20 ans – aujourd'hui).
- Conjoint actuel: Dorian, 27 ans, infirmier de nuit, ils se sont rencontrés pendant leurs études. Cela fait 4 ans et demi qu'ils sont ensemble, leur relation a été interrompue pendant quelques mois mais aujourd'hui ils vivent ensemble et ont acheté un appartement dans une grande ville.

**Marine, 23 ans (à son domicile) :**

- Profession : Vient de finir ses 5 années d'études en communication.
- Début des rapports sexuels : 16/17 ans, avec Tom.
- Conjoint : En couple avec Tom depuis ses 16 ans, ils envisagent de partir rapidement en Italie puis en Irlande pour travailler dans l'entreprise de textiles qu'il a créée.
- Contraception : Préservatifs masculins (à ses 16 ans), Pilule oestroprogestative n° 1 (17 – 19 ans), Pilule oestroprogestative n°2 (19-21 ans), préservatifs masculins depuis.

**Mathilde, 27 ans (à son domicile) :**

- Profession : Assistante dentaire, elle a obtenu un bac professionnel puis est partie voyager en Angleterre, à son retour elle s'est formée à ce métier. Elle exerce en cabinet depuis 4 ans.
- Début des rapports sexuels : 17 ans, avec Pierre.
- Relations : Pierre (17 -20 ans) puis Clément (depuis ses 21 ans).

- Conjoint actuel : Clément, 32 ans, gestionnaire de stock. Ils se sont connus sur Internet et se sont mis ensemble à son retour d'Angleterre. Ils ont acheté récemment une maison dans une petite ville rurale.
- Contraception : Pilule oestroprogestative (16 -27 ans), préservatifs masculins depuis.

Les 7 entretiens ont été réalisés de mai à septembre 2021, ils ont tous été enregistrés avec l'accord de chaque femme, retranscrits, anonymisés puis analysés. Au vu du contexte sanitaire, 4 premières rencontres ont eu lieu en distanciel (par l'intermédiaire de *Zoom* ou *Messenger*), puis les 3 dernières ont été réalisées en présentiel au domicile de chacune, après la mise en place du Pass sanitaire<sup>30</sup>. Au cours des différents entretiens, j'ai cherché à explorer l'état de leurs connaissances sur la pilule, à retracer l'histoire de leur vie affective, sexuelle et contraceptive. Puis, je me suis également intéressée au vécu de la sexualité sous pilule, après l'arrêt de la pilule et le rôle du praticien dans ces différentes étapes.

Les thématiques de ce mémoire touchent des sujets, des vécus sensibles et très intimes. Les femmes ont, bien évidemment, été prévenues qu'elles n'étaient pas obligées de répondre aux questions et pouvaient arrêter l'entretien à tout moment si elles le souhaitaient. Les retranscriptions des rencontres sont en annexe III de ce mémoire.

## 2. Réflexivité méthodologique

La crise sanitaire liée au COVID-19 a représenté un frein à la réalisation des entretiens en présentiel et ceux réalisés par écran interposé ont rendu les échanges moins spontanés. Nous avons aussi été confrontés à des problèmes de connexion internet ou de batterie de téléphone, interrompant à plusieurs reprises nos échanges et impactant donc leur fluidité. Tandis que les 3 entretiens réalisés en présentiel au domicile des femmes interrogées m'ont permis de créer un lien plus facilement et d'échanger en profondeur sur le sujet. Cela ressemblait plus à une discussion qu'à un entretien « officiel ».

Le recrutement n'a pas posé de problème au vu du nombre de réponses positives obtenues. En effet, j'ai ressenti une forte envie de la part de ces femmes de témoigner. J'ai alors supposé que la sexualité était un sujet qui était assez peu abordé et qu'elles avaient besoin d'être écoutées et entendues. De plus, j'ai eu le sentiment que certaines voyaient ce

---

<sup>30</sup> Passeport sanitaire : document, au format papier ou numérique, attestant que son porteur est immunisé contre le COVID-19. Mise en place en Juin- Juillet 2021.



mémoire comme un moyen de libérer leur parole à ce sujet. Il a donc été difficile pour moi de choisir parmi toutes celles qui étaient motivées à témoigner de leur vécu sous pilule.

Trouver le bon positionnement s'est révélé également compliqué face à ces témoignages. Ce mémoire a pour but de constater, de questionner, mais non pas d'orienter le lecteur vers un avis plus qu'un autre. J'ai rapidement été touchée par les histoires de ces femmes et il a fallu garder un regard neutre quant à cela. Durant ces entretiens, elles ont abordé leur parcours de femme en traitant de sujets intimes. Elles m'ont raconté ce qu'elles souhaitaient pour la conduite de l'entretien et j'ai respecté leurs limites, pour ne pas les embarrasser. Lorsque les entretiens étaient plus courts et les réponses succinctes, il était parfois frustrant de ne pas obtenir plus d'éléments. Mais cela m'a énormément appris sur le respect de la limite posée par la personne qu'on questionne. De plus, certaines modifications de la sexualité comme les troubles du désir peuvent être de réels tabous dans notre société. Cela peut être alors compliqué pour les femmes d'exprimer en détails leur ressenti.

Cependant, le fait d'être dans la même tranche d'âge et du même genre qu'elles a été un atout pour la conduite des entretiens, puisque cela a contribué à créer un climat de confiance. De plus, j'ai pu constater que ma posture d'étudiante sage-femme et donc de future professionnelle de santé, a facilité les échanges pour aborder ces sujets intimes.

### 1. La pilule, réel pilier contraceptif

En France, la pilule est le moyen de contraception le plus utilisé et reste le choix de première intention chez les nullipares<sup>31</sup>. Les raisons amenant les femmes à prendre la pilule sont variables et les informations reçues à son sujet ne sont pas toujours complètes. En effet, beaucoup auraient souhaité en savoir plus avant de prendre ce contraceptif vers lequel elles se tournent naturellement en début de vie sexuelle. Ces entretiens nous ont alors amenés à nous questionner sur la norme contraceptive et sur la place qu'avait la pilule dans la vie de ces jeunes femmes. De plus, nous nous intéressés au poids que cette contraception pouvait avoir sur leurs épaules : réel pilier contraceptif, comment la pilule s'inscrit-elle dans leurs vies de femmes et comment cette responsabilité est-elle vécue ?

#### 1.1. Comment les femmes arrivent-elles à la pilule ?

##### 1.1.1. Des connaissances initiales variables d'une femme à l'autre

Avant la prise de la pilule, les femmes sont inégales face à l'information et aux connaissances qu'elles reçoivent sur ce moyen de contraception. Certaines ont reçu des explications lors de séances d'éducation sexuelle réalisées par l'infirmière scolaire au collège ou au lycée, palliant parfois ainsi un manque d'informations reçues à la maison : « *Ça fait beaucoup d'informations, moi j'avais beaucoup écouté parce qu'avec ma mère on en parlait pas trop* » (Anaïs, l. 755-763). D'autres ont jugé le contenu insuffisant, comme Julie et Clémence qui auraient aimé qu'on leur parle aussi des autres modes de contraception existants : « *Les affiches à l'infirmerie du lycée puis les prospectus qu'on a, c'est pas assez en fait comme informations* » (Julie, l. 243-244).

Les explications reçues au sujet de la contraception et plus précisément concernant le fonctionnement de la pilule ont été très variables d'une femme à l'autre. En effet, dans certains foyers, ces sujets n'ont pas été tabous et ont eu une place dans les discussions familiales comme Camille qui a pu en discuter avec sa mère. Pour d'autres femmes, cela n'a pas été abordé avec les parents : « *J'ai jamais eu de discussion vraiment entre quatre yeux avec ma mère ou mon père [...] j'ai jamais eu cette discussion-là mais je savais que c'était très*

---

<sup>31</sup> Terme médical désignant une personne n'ayant jamais vécu d'accouchement.

*important* » (Clémence, l.133-137). Pour compenser cela, de véritables discussions sur ces sujets se sont installées dans leurs groupes d'amies, parfois même dès le collège : « *J'ai entendu oui autour de moi des copines qui avaient eu des prises de sang avant, des suivis précis pour savoir quel type de pilule allait* » (Sonia, l. 54-55).

Le risque thromboembolique, qui, comme mentionné dans le contexte, représente l'effet secondaire le plus sévère des pilules oestroprogestatives, n'était pas bien connu non plus. Clémence explique qu'elle ne savait pas, à l'époque, qu'il existait différents types de pilules et donc différents risques selon les pilules : « *On savait pas que c'était dangereux de changer comme ça, fin qu'il y avait un risque de thrombose [...] c'est pas quelque chose que j'avais en tête* » (l. 171-173). Tandis que d'autres avaient entendu parler de ces effets potentiellement graves liés à la consommation de tabac, mais sans connaître les risques précis entraînés : « *On entendait juste que si tu fumais et la prenais en même temps c'était toxique [...], ça faisait exploser les veines derrière les jambes* » (Sonia, l. 258-260). La seule femme interviewée qui était consciente de ce risque trouvait troublante la manière dont cette information avait été donnée : « *On te met dans l'angoisse, attention tu vas mourir pour ci, attention tu vas être malade pour ça mais y a d'autres trucs aussi... Y a le côté positif, y a le côté "t'as le choix", le côté respect...* » (Sonia, l. 299-300). Elle a ajouté qu'elle aurait préféré une discussion plus globale sur la contraception et sur l'éducation sexuelle, plutôt que d'être seulement renseignée sur la prévention du risque thromboembolique.

Avant de prendre la pilule, ces femmes n'avaient pas non plus de connaissances au sujet des effets indésirables non graves mais contraignants. Anaïs, pour sa part, connaissait l'expérience de sa mère qui l'avait mal tolérée, selon elle, à cause de son dosage important : « *Elle avait une forte pilule à l'époque [...] elle avait pris du poids* » (l. 175-176). La connaissance de ces effets indésirables a d'ailleurs parfois créé une appréhension, voire une anxiété avant même de commencer la pilule. En effet, à de nombreuses reprises, Sonia a utilisé les mots « *j'avais peur* » : « *J'avais peur d'avoir de l'acné [...] je me disais que j'allais prendre du poids* » (l. 44-45) ; « *J'avais peur de la prendre parce que j'avais peur des effets* » (l. 150).

On constate donc que la majorité de ces femmes n'a eu que très peu d'informations initiales quant à la pilule et à ses effets secondaires ; pourtant elle demeure le moyen contraceptif le plus souvent prescrit aux jeunes femmes.

### 1.1.2. Existe-t-il encore une norme contraceptive ?

Différentes raisons ont amené nos interviewées à prendre la pilule : néanmoins la tendance observée est de passer aux contraceptifs oraux après l'utilisation du préservatif masculin. Ce choix a parfois été justifié par une volonté de contrôler la contraception : « *Le fait de pouvoir aussi maîtriser et être sûre que si je la prenais bien, bah j'étais protégée... fin voilà de compter sur moi-même pour avoir une contraception efficace* » (Julie, l. 94-95). D'autres ont considéré le préservatif comme une technique temporaire rapidement remplacée dès que des rapports stables sont établis : « *J'avais intégré que c'était quelque chose de temporaire et que la suite allait forcément un peu reposer sur mes épaules* » (Clémence, l. 156-157). De manière analogue, Sonia a attendu d'avoir des sentiments amoureux pour avoir des rapports sexuels et envisager la pilule. Cependant, elle a aussi évoqué une autre raison l'ayant décidé à la prendre : après avoir fait l'expérience d'un craquage de préservatif au cours d'un rapport, elle a décidé de se tourner vers la contraception orale pour obtenir plus de sécurité contraceptive : « *C'est vraiment dans nos premiers rapports que le préservatif a craqué, du coup j'étais en panique et je me suis dit : "Wouaw si c'est à chaque fois faut... voilà". Donc je me suis dit que toute façon il fallait un moyen de contraception pas ponctuel mais dans le temps* » (l. 147-149). Anaïs a laissé passer un an depuis le début de sa relation stable avant d'opter pour la pilule. Cependant, au-delà de l'aspect temporel de la relation, nous avons constaté qu'un critère de stabilité rentrait en jeu dans le choix de la contraception. Ces similitudes, quant au recours à la pilule, correspondent aux différentes étapes de la norme contraceptive. Comme l'évoquent N. Bajos et M. Ferrand en 2004<sup>32</sup>, elle se définit par l'utilisation de préservatifs en début de vie sexuelle puis l'instauration de la pilule lors de relations qui se stabilisent et enfin au DIU dans la partie finale de la vie reproductive, notamment après avoir décidé de ne plus vouloir d'enfants.

Grâce aux entretiens, nous avons également pu confirmer que prendre la pilule était une norme très ancrée dans la société et que l'entourage proche jouait un rôle majeur dans sa mise en place. Ce phénomène a d'ailleurs été qualifié de passage obligatoire dans la vie des jeunes femmes : « *On avait toutes le même schéma au début quoi. On savait que le préservatif c'était quelque chose de pas idéal et que ça allait pas durer tout le temps, que l'issue c'était la pilule* » (Clémence, l. 147-149). Cette prise de pilule a d'ailleurs été, pour Sonia, une règle

---

<sup>32</sup> BAJOS Nathalie et FERRAND Michèle. La contraception, levier réel ou symbolique de la domination masculine, *Sciences Sociales et Santé* 22, n° 3, 2004, pp. 117- 145.

complètement intériorisée qui ne faisait pas l'objet d'un choix : « *Tout le monde fait ça, donc on fait ça* » (Sonia, l. 119-120). Pour beaucoup, la pilule faisait partie du langage courant et elles se sont alors naturellement orientées vers ce contraceptif, sans forcément se poser la question : « *Je pense que c'est plus commun quand t'es en relation, quand t'es jeune tu réfléchis pas trop à ça. Tu te dis : "Oui, tout le monde prend la pilule, je vais la prendre aussi". Puis, ouais je sais pas... Je sais pas pourquoi j'ai pris la pilule particulièrement, c'est presque flippant* » (Marine, l. 174-176). La famille a aussi eu une place dans la prise de la pilule et dans son image pour toutes ces femmes. C'était presque comme une tradition de famille pour Camille – « *Ma grand-mère déjà elle prenait la pilule [...], ma mère la prenait aussi* » (l. 345-358) – ou pour Sonia : « *En fait par rapport au fait que ma mère l'ai prise, que dans mon entourage aussi, j'ai pas vraiment réfléchi à autre chose* » (l. 53-54).

Nous pouvons donc comprendre que ce phénomène est une norme invisible, intégrée à la société et au parcours contraceptif : « *Je pensais que j'allais la prendre jusqu'à ce que j'aie des enfants* » (Camille, l. 52).

Dans certaines circonstances, le contraceptif oral est prescrit pour certains troubles gynécologiques. Cependant, même lorsque la pilule est prise à des fins médicales, elle continue d'être perçue comme une norme acquise des femmes. Par exemple, la gynécologue de Mathilde la lui a prescrite pour calmer les symptômes de son syndrome des ovaires polykystiques<sup>33</sup> (SOPK) : « *Beaucoup d'acné et puis des règles pas du tout... très irrégulières* » (l. 29-30). Elle a aussi souligné qu'elle n'avait pas l'intention d'avoir des rapports sexuels à ce moment-là et que la visée contraceptive est arrivée après, lors de sa première relation. La pilule, donc, s'écoule spontanément dans la vie d'une femme, comme s'il s'agissait d'un complément indispensable et normal du développement des relations sexuelles.

Ainsi, le choix de la pilule s'est rarement fait de leur propre initiative et a fréquemment été influencé par différentes personnes de l'entourage. Tout d'abord, la mère a souvent été présente pour conseiller et accompagner cette décision. Pour certaines, elles leur ont expliqué qu'elles se sentiraient plus rassurées si la pilule était prise : « *Tu fais ce que tu veux mais il vaut mieux se protéger dans tous les cas* » (Anaïs, l. 172-173). Cela illustre d'ailleurs qu'elles estimaient important de se protéger contre le risque de grossesse mais aussi contre le risque

---

<sup>33</sup> Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est la maladie hormonale la plus fréquente chez les femmes en âge de procréer. Il peut entraîner des troubles de la fertilité et de la pilosité (hirsutisme), ainsi que des complications métaboliques (diabète).

d'IST avec des préservatifs. Ce qui rejoint les propos de Camille, puisque sa mère souhaitait qu'elle la prenne avant même qu'elle débute sa vie sexuelle : « *J'étais pas vieille, j'avais 15 ans donc c'est ma mère qui m'a dit : "Ça me rassurerait que tu l'aies"* » (l. 47-48). La pilule est parfois un moyen d'ouvrir la discussion entre mère et fille sur les débuts de la vie sexuelle et affective. Au contraire, d'autres n'ont pas eu de discussion à ce sujet, comme Clémence qui a simplement dit à sa mère qu'elle souhaitait commencer la pilule et cette dernière l'a emmenée chez le médecin : « *Elle m'a accompagnée mais vraiment d'instinct* » (l. 138-139). Cette volonté de commencer la pilule chez ces jeunes femmes précédait souvent un début prochain des rapports sexuels. Face à cette requête, certaines mères n'étaient pas toujours prêtes à laisser leur fille la prendre et, donc, indirectement à avoir une vie sexuelle : « *J'ai dû en parler à 16 ans et demi à ma mère qui était pas hyper ok pour qu'on aille chez le médecin [...] le fait de m'accompagner chez le médecin avoir une contraception, ça voulait dire accepter le fait que j'avais une sexualité* » (Julie, l. 48-49 ; l. 79-80). Si les mères participent, bien que de manières différentes, à l'initiation à la contraception de leurs filles, cela n'est pas le cas de leurs pères. Aucune de ces femmes n'a parlé de la place qu'il occupait dans ce parcours, ce qui nous mène à questionner le rôle qu'il a à ce niveau.

Le couple prend parfois cette décision contraceptive, qui est plus ou moins un choix commun. Marine et Julie, par exemple, se sont mises d'accord avec leur petit-ami. Même dans ces derniers cas, la pilule semble être la technique de première intention. Cette méthode, par exemple, a été suggérée par le partenaire de Clémence : « *Il m'a aiguillée, [...] il m'a dit que l'option la plus plausible c'était que je prenne la pilule* » (Clémence, l.130-131).

Il est intéressant de souligner que lorsque la question d'une contraception plus pérenne s'est posée, pas ou très peu d'alternatives ont été proposées. Certaines se sont même questionnées, durant l'entretien, sur la possibilité de mettre en place un implant ou un DIU dès 15-16 ans, comme Julie, Camille et Clémence : « *Pour moi, y avait pas d'autres options entre la pilule et le préservatif* » (Clémence, l. 140), pour autant cette dernière dit ne pas avoir cherché d'options moins contraignantes.

Ainsi, la pilule semble rester un passage obligé dans la vie sexuelle des femmes, davantage lorsqu'elles établissent une relation sérieuse avec quelqu'un. Les mères ont souvent un rôle fondamental dans l'initiation à la prise de la pilule, sauf dans les familles qui tendent à éviter toute référence à la sexualité.

### 1.1.3. La première consultation amenant à la pilule

Lorsque ce choix a été fait, elles se sont alors rendues chez un professionnel pour obtenir une ordonnance. En effet, la prescription de la pilule s'est presque faite automatiquement lorsqu'elles ont consulté pour avoir une contraception. Le praticien a alors joué un rôle important dans sa mise en place, en la proposant parfois systématiquement, comme le médecin d'Anaïs, pour qui, début de relation rimait avec prise de la pilule : « *Oui, oui, il faut que tu prennes la pilule Anaïs* » (l. 40).

Cette consultation qui les a amenées à ressortir du cabinet avec une prescription de pilule, n'a pas toujours été vécue de la même manière. Certaines ne s'en souviennent que très peu et n'ont d'ailleurs pas été marquées par cet échange, qui fut parfois très succinct, avec peu d'informations délivrées : « *Elle m'a dit : "Pilule ?", j'ai dit : "Oui très bien", [...] c'était juste une prescription de médicament banal* » (Marine, l. 88-96). Au contraire, certains praticiens, en ont donné au sujet de son fonctionnement – « *Elle m'avait expliqué que sous pilule c'était pas des vraies règles* » (Anaïs, l. 535) – ainsi que de ses effets indésirables tels que des douleurs pelviennes et des troubles de l'humeur. Néanmoins, peu de femmes interrogées ont été informées des effets non graves mais contraignants pouvant être provoqués par la pilule. L'accent a essentiellement été mis sur un effet secondaire grave : le risque de thrombose, amplifié par la consommation de tabac. Clémence se souvenait d'ailleurs bien des paroles de son médecin : « *"Surtout, surtout, surtout, il ne faut pas fumer en prenant la pilule" [...] on ne m'a pas dit grand-chose à part "Ne pas fumer"* » (l.163-181).

Enfin, il est intéressant de noter qu'elles n'ont pas toutes consulté le même type de professionnel pour cette première consultation, puis pour le suivi contraceptif. Nombreuses sont celles qui se sont orientées vers leur médecin de famille comme Sonia, Marine, Anaïs ou encore Clémence. Tandis que Camille et Mathilde n'ont pas souhaité aller le consulter et se sont orientées vers un autre médecin généraliste ou un(e) gynécologue : « *Parce que mon médecin c'était un vieux monsieur... Je l'aimais bien, mais c'était pas lui que j'avais envie d'aller voir pour la pilule quoi* » (l.56-57) a expliqué Camille qui a donc choisi une femme médecin généraliste, puis une sage-femme pour son suivi. Certaines d'entre elles s'y sont rendues seules comme Marine, Julie ou encore Camille, d'autres étaient accompagnées par leur mère comme Clémence. La pilule est vécue comme un point de passage obligatoire de la vie d'une femme. Pourtant, le choix de changer de professionnel de santé et de se faire accompagner renvoie au fait que la pilule nous rappelle que ce médicament n'est pas complètement

banalisé. Au contraire, la contraception pharmacologique relève de l'intimité d'une personne, ce qui mène certaines femmes à demander, lors de la première prescription, à une personne très proche, davantage leur mère, de les accompagner.

## *1.2. Une responsabilité exclusivement féminine*

Lorsqu'une femme prend la pilule, elle assure alors le contrôle de la fertilité, en empêchant l'arrivée d'une grossesse. Cette place permet de maîtriser la contraception, ce qui rassure d'ailleurs plusieurs d'entre elles. À l'inverse, cette responsabilité est parfois mal vécue et remise en question par d'autres qui ne supportent plus cette charge contraceptive.

### **1.2.1. Se sentir protégée et sécurisée**

La pilule a en effet sécurisé certaines femmes en leur permettant de vivre librement leur sexualité. Par exemple, Julie, Sonia et Clémence l'ont considérée comme une garantie de protection contre le risque de grossesse : « *J'étais rassurée de me dire que voilà il pouvait rien se passer [...] J'ai pu vivre pleinement ma sexualité de jeune femme parce que j'avais le contrôle* » (Clémence, l. 362-364). Nous avons pu relever que cette notion du contrôle était assez présente pour la plupart des femmes interviewées. La pilule leur a permis de se sentir sécurisées et de ne plus craindre un retard des menstruations lié à un potentiel risque de grossesse : « *Comme une sécurité, le fait de me dire que je n'ai plus à me préoccuper de ça, d'avoir peur tous les mois de l'arrivée de mes règles ou non. C'était une sécurité* » (Clémence, l. 364-365).

Néanmoins, ce sentiment n'a pas fait l'unanimité, même lorsque la prise quotidienne était rigoureusement respectée. Anaïs, par exemple, utilisait des préservatifs en parallèle pour se rassurer : « *J'avais toujours peur d'un côté, je me disais que j'avais la pilule mais quand on le faisait sans préservatif j'avais peur de tomber enceinte* » (l. 635-636).

Ce sentiment de protection et de sécurité, n'a alors pas été partagé par toutes ces femmes, notamment à cause du risque de grossesse relativement faible, mais qui restait présent sous pilule.

### **1.2.2. Les oublis et leurs conséquences**

Cependant, cette sensation d'être rassurée est vite mis en péril lorsque la pilule est oubliée. Sa prise exige alors une certaine rigueur, puisqu'il faut quotidiennement la prendre à horaire fixe et un seul oubli peut suffire à modifier la fertilité et entraîner une grossesse non



désirée. Ce risque a d'ailleurs été une source d'anxiété importante pour Anaïs, très stressée à ce sujet : « *L'angoisse, pour moi, c'était de l'oublier et de tomber enceinte* » (l. 640-641).

De plus, certains modes de vie ont favorisé les oublis, comme le fait d'être régulièrement en déplacement. Par exemple, Julie l'oubliait régulièrement à cause de ses multiples stages, l'obligeant alors à l'avoir dans sa trousse de toilette. Pour Camille, le fait d'étudier à distance du domicile familial et de chez son petit-ami, faisait qu'elle dormait à différents endroits et cela a entraîné plusieurs oublis. Les horaires de travail atypiques ont également compliqué la prise rigoureuse pour Anaïs qui finissait à 22h et qui a donc cherché à adapter son horaire de prise : « *C'est stressant. Alors j'ai essayé de la prendre plutôt le matin* » (l. 663-664).

La rigueur dans la prise de pilule dépendait en effet de chaque femme, puisque Mathilde, à l'opposé, disait avoir été très pointilleuse à ce sujet : « *Tous les soirs, 21h30, j'avais mon alarme et je n'ai jamais oublié une pilule pendant 10 ans et demi. J'étais hyper carrée [rires]* » (l. 318-319). Elles ont alors essayé de mettre en place des astuces, telles que régler une alarme quotidienne sur leur téléphone, ou, comme Camille, en glissant sa plaquette dans le portefeuille pour l'avoir sur elle.

Cette dernière trouvait d'ailleurs cela très contraignant et associait ses oublis récurrents à son tempérament « *tête en l'air* » (l. 99). Julie, quant à elle, a expliqué qu'il s'agissait d'un refus inconscient de la pilule en raison de ses effets secondaires : « *Je pense que le fait d'oublier tout le temps c'était lié aux effets indésirables parce qu'en fait je pense qu'à un moment mon corps a dit : "Bah c'est bon là", inconsciemment j'y pensais plus trop...* » (l. 72-74).

Prendre la pilule leur a alors permis une importante protection contre un risque de grossesse, mais les oublis récurrents et la contrainte de la prise quotidienne sont des éléments qui prouvent que ce moyen de contraception n'a pas convenu à toutes les femmes interviewées.

### 1.2.3. La notion de charge contraceptive en pleine émergence

La charge contraceptive se définit par le fait d'avoir la responsabilité de la fertilité et donc de la contraception dans un couple, ce qui semble être de moins en moins bien vécu par les femmes<sup>34</sup>.

Cette notion complexe englobe de nombreux aspects psychologiques, physiques et organisationnels engendrés par la prise de la pilule : « *Au final, on s'en rend pas compte mais la charge mentale de la contraception est quand même énorme, quand tu ne veux pas de grossesse c'est tous les jours. Et surtout quand tu prends la pilule, faut pas l'oublier, faut aller chez le médecin pour l'ordonnance, c'est des frais supplémentaires pour certaines pilules [...] même quand j'ai pas eu mes règles pendant 60 jours, c'est moi qui ai dû aller chercher le test de grossesse, c'est moi qui était inquiète* » (l. 275-281).

Cette responsabilité de la fécondité est presque exclusivement féminine aujourd'hui et cela a pu être pesant pour certaines femmes, voire angoissant. Camille se disait être fatiguée de devoir faire ce travail quotidien : « *Ça me gavait de prendre un truc tous les jours, je trouvais ça lourd* » (l. 64-65), soulignant que ce sentiment s'amplifiait au fil des années. Les mots « *pénible* » et « *lourd* » ont également été utilisés par Julie pour qualifier cette contrainte.

En outre, certaines femmes se sont vues prescrire des pilules non remboursées, comme Anaïs, entraînant alors un déséquilibre des dépenses dans le couple en termes de contraception.

La responsabilité et la charge mentale féminine, en général, sont des notions de plus en plus soulevées : « *C'est toujours à nous de nous coltiner les trucs pourris, voilà je trouve ça con* » (Camille, l. 367-368). Quelques-unes d'entre elles ont ainsi remis en question cette place, en cherchant à équilibrer la charge contraceptive au sein du couple. La communication a permis à Marine et à Tom de se mettre d'accord sur leur rôle respectif dans la contraception : c'est lui qui allait chercher la pilule du lendemain si elle avait eu un oubli. Puis, cette réflexion les a amenés à modifier leur contraception : « *On s'est dit que la contraception à un moment donné il allait falloir que ça switch, que c'était pas que moi. Mais lui aussi* » (l. 133-135). Ce travail contraceptif a alors évolué au sein de certains couples au fil du temps. Cependant, Julie

---

<sup>34</sup> J'ARRETE LA PILULE. La charge contraceptive. Mise à jour en 2020. [consulté le 10 mars 2022] disponible sur : <https://jarretelapilule.fr/bd-la-charge-mentale-contraceptive/>

a ajouté que la société actuelle n'évoluait pas assez vite à ce niveau et que la contraception restait encore principalement une affaire de femmes : « *Ça concerne vachement les garçons et que... Ils sont pas assez impliqués dans le truc. C'est quelque chose d'assez féminin aujourd'hui la contraception, à part le préservatif* » (l. 248-249).

Nous avons alors perçu une certaine ambivalence entre, d'un côté, l'envie qu'elles ont eu de se sentir protégées du risque d'avoir une grossesse et en même temps, les contraintes que la pilule et cette responsabilité ont pu entraîner.

## **2. Pilule, effets indésirables et sexualité**

Au-delà de l'aspect contraceptif, la pilule peut entraîner des modifications sur le corps et le cycle menstruel. Nous avons constaté que certains effets étaient perçus comme positifs par les femmes, améliorant parfois leur quotidien, tandis que d'autres étaient considérés comme indésirables. Cela a d'ailleurs impacté la sexualité de certaines d'entre elles, que cela soit directement ou indirectement. Ainsi, la vie sexuelle de leur couple a aussi été perturbée, amenant parfois à des discussions et à la mise en place d'alternatives. Puis, face à ces perturbations ressenties, nous avons noté que les femmes réagissaient différemment : en se renseignant grâce à différents supports, en échangeant avec d'autres femmes, en changeant de pilule...

### *2.1. La pilule : entre effets positifs et effets indésirables*

Tout d'abord, nous avons pu remarquer que la pilule apportait aux femmes un confort quant à leur cycle. En effet, certaines ont évoqué une parfaite régularité de celui-ci comme Mathilde, Marine, ou bien Clémence : « *J'étais réglée comme du papier à musique* » (Clémence, l. 60). Anaïs, aussi, se souvient que l'arrivée de ses règles était toujours au même moment : « *J'arrêtais le dimanche matin et le lundi, mardi, mercredi j'avais un peu de douleurs, ça allait commencer à venir et le jeudi j'avais toujours mes règles* » (l. 540-542).

En parlant des menstruations, différentes femmes nous ont confié qu'elles étaient modifiées sous pilule. Leur durée était, par exemple, diminuée pour Clémence et Camille : « *Elles duraient pas longtemps, genre 3 jours. Quand j'étais petite elles duraient 1 semaine* » (Camille, l. 108). Ce vécu rejoint celui d'Anaïs qui s'inquiétait de la normalité de cette durée et de leur faible abondance : « *J'avais très peu de règles genre 2-3 jours de règles mais pas du tout abondantes quoi. Donc je m'en inquiétais un peu à ces moments-là je me*

disais : *“C’est normal ou pas ?”* » (l. 521-522). Il faut aussi noter que les pilules microprogestatives entraînent une aménorrhée puisque la prise est continue, ce fut le cas de Camille qui dit l’avoir bien vécu. De plus, les dysménorrhées ont également diminué, comme l’ont souligné Marine et Camille. D’autres modifications ont été vécues de manière positive, comme la diminution de l’acné dont témoigne Mathilde. La pilule fut alors bien supportée par différentes femmes, qui ne relevaient pas d’effets indésirables : *« J’avais des règles qui duraient 2 jours, j’avais aucun SPM<sup>35</sup>, j’étais bien sous pilule »* (Clémence, l. 60-61).

Néanmoins, ce confort n’a pas forcément été ressenti par toutes : des effets indésirables sont apparus petit à petit pour certaines d’entre elles. Tout d’abord, nous avons relevé une modification présente chez presque toutes ces femmes : la prise de poids. Le plus souvent mal vécue, elle était due à l’apparition d’œdèmes comme pour Anaïs ou bien la conséquence d’une augmentation de l’appétit : *« Je me sentais moyennement dans mon corps, moyennement bien, avec des hausses de poids, des pertes de poids, avec de la faim, pas de la faim »* (Sonia, l. 131-132). Parfois, la prise de poids a entraîné une augmentation du volume mammaire comme Anaïs qui raconte avoir *« pris un bon bonnet »* (l. 268).

Au cours de nos entretiens, l’impact sur l’humeur a été évoqué de nombreuses fois. Julie avait par exemple la sensation que cette contraception atténuait ses ressentis et ses émotions : *« J’étais un peu plate quoi, émotionnellement plate »* (l. 103-104). Ce discours rejoint celui de Marine qui avait perçu une diminution de sa sensibilité et qui se sentait moins émotive sous pilule. À l’opposé, certaines ont perçu de grandes variations de leur humeur, Camille et Sonia ont toutes les deux mimé des montagnes avec leur doigt pour les caractériser. De plus, le mot lunatique a été utilisé à deux reprises par Camille mais aussi par Anaïs qui rejoindra son discours : *« J’avais des sautes d’humeur, comme si j’étais lunatique ! Alors que je ne suis pas du tout comme ça quoi. [...] Des phases un peu hautes, des phases un peu basses »* (l. 128- 129 ; l. 350-351). Ces deux jeunes femmes nous ont également fait part de leur irritabilité sous pilule : *« J’étais pas forcément très agréable avec ma famille et mon entourage je trouvais »* (Anaïs, l. 349-350). Cette dernière témoigne également de moments où elle a perçu des symptômes dépressifs : *« J’avais pas le moral la plupart du temps. Alors que je suis quelqu’un d’optimiste la plupart du temps, qui est très énergique. J’avais souvent déjà pas*

---

<sup>35</sup> SPM : Syndrome prémenstruel.

*l'envie de beaucoup de choses [...]. Vraiment comme des premiers signes de dépression » (l. 347-349 ; l. 352).*

Il arrive que l'état général ait été altéré, comme pour Camille qui a ressenti de forts épisodes de céphalées dès sa première pilule : « *J'étais fatiguée, j'avais des migraines, j'étais toute faible. C'était très bizarre* » (l. 356). Elle a également perçu des symptômes de grossesse, assez prononcés et envahissants au quotidien : « *J'avais les mêmes symptômes que si j'étais enceinte. J'avais genre des bouffées de chaleur, des fois je transpirais vraiment c'était... j'avais hyper chaud. Ou alors j'étais ballonnée et tout* » (l. 138-140). D'autres effets secondaires ont été cités par ces femmes, tel que l'acné, les cycles irréguliers, les dysménorrhées, la présence de kystes à l'aine ou encore de l'hypertension. Encore une fois, ce sont des perceptions qui varient d'une femme à l'autre et d'une pilule à une autre.

Nous avons alors constaté que la différence avant/après pilule était flagrante pour certaines, comme Anaïs qui a immédiatement ressenti ces effets pesants : « *Mon corps s'est pas habitué. Autant de changements en très peu de temps* » (l. 383-384). Alors que d'autres ont eu la sensation qu'ils s'installaient au fil du temps : « *Je sais pas si c'est moi qui y faisait attention mais dans tous les cas je trouvais que ça s'amplifiait avec le temps* » (Julie, l. 34-35) ; « *Je trouvais qu'ils prenaient de plus en plus de place* » (l. 70). Cette dernière, d'ailleurs, a fini par ne plus tolérer l'accumulation de toutes ces modifications : « *Les effets secondaires c'est pas normal... Que les subir c'est pas... Fin y a des choses qu'on peut supporter mais y a des choses quand même qui sont pas tolérables, en tout cas au long terme* » (Julie, l. 287-289). La tolérance de Camille face à cela a également diminué au fil des différentes pilules essayées : « *Mais oui c'est vrai qu'à la base je trouvais ça bien, mais au final quand tu supportes pas trop ça, ça peut vite devenir chiant* » (l. 364-365).

Il est fondamental de souligner que ces femmes interviewées ne sont pas représentatives de toutes les femmes sous pilule, car nous avons choisi celles qui avaient décidé de l'arrêter. Pourtant, la narration des effets secondaires sous pilule est très instructive pour plusieurs raisons. Tout d'abord, les effets induits par ces médicaments sont fort hétérogènes : au-delà des changements des menstruations, ils peuvent concerner des modifications physiques du corps et des modifications de l'humeur. Ces conséquences varient beaucoup d'une femme à l'autre, tout comme au fil du temps au sein de la même femme. De plus, certaines soulignent tout de même des effets bénéfiques de la contraception hormonale. Cependant, malgré cette variété d'avis, il y a tout de même un point commun : en général, la pilule est interprétée

comme un facteur perturbateur qui touche davantage le rapport que ces femmes ont avec leur corps.

## 2.2. L'impact sur la libido ou désir sexuel...

Au-delà de toutes ces modifications qu'elles nous ont citées, nous nous sommes particulièrement intéressés à la modification de la libido que certaines ont pu ressentir sous pilule. La plupart d'entre elles ont comparé la qualité et la quantité de leur désir à celui qu'elles ont pu ressentir antérieurement, avant de commencer un contraceptif oral.

Au fil de la prise de la pilule, certaines ont perçu une diminution progressive de leur désir, comme Julie qui nous raconte que cela s'est installé insidieusement : « *Je me suis pas réveillée un jour avec plus de libido et plus d'émotions, mais ouais c'est vraiment devenu problématique je dirais... je réfléchis... je dirais bien 1 an et demi 2 ans avant que j'arrête : là je sentais une différence et je trouvais ça significatif et vraiment... Ça devenait plus supportable* » (l. 110-113). Ce témoignage rejoint, en partie, le vécu de Marine, qui a ressenti une décroissance de son désir après plusieurs années à la prendre : « *Sur la fin de la prise de la pilule, bah j'avais plus aucune envie, soit spontanée, soit recherchée par Tom* » (l. 184-185). Pour quelques-unes, il arrive que la diminution du désir évolue parfois jusqu'à une disparition complète de celui-ci : « *J'avais la libido [lève les sourcils] inexistante quoi. C'est chiant* » (Camille, l. 116-117).

Certaines n'ont pas exprimé cela comme une diminution progressive, mais plutôt comme l'absence de variation de libido. Clémence, par exemple, raconte avec le recul : « *Je me rendais pas compte que c'était tout plat avec la pilule. C'était... Y avait pas de moment où j'avais très peu envie et d'autres où j'avais beaucoup envie. C'était plat* » (l. 283-285).

Cette quantification de la libido peut ainsi amener à la comparer à celle de son ou sa partenaire. Comme Camille, qui témoigne d'une différence d'envie à avoir un rapport sexuel, comparée à son conjoint : « *J'étais consentante et tout mais c'était pas... Ça me faisait ni chaud ni froid un peu...* » (l. 302-303). Les paroles d'Anaïs vont également dans ce sens, mais elle insiste sur le fait que son ami était plus avenant qu'elle pour débiter un rapport : « *Sous pilule quand j'étais avec lui, c'est lui qui venait vers moi. [...] Des fois j'avais l'impression que... Pas que je me forçais mais que... on avait des rapports, mais j'avais pas l'envie hyper haute. [...] J'avais envie, mais moins que lui. Je voyais bien...* » (l. 699 ; l. 706-708). Mathilde explique, qu'au tout début de sa sexualité, elle n'avait pas autant d'envies que son ex-conjoint : « *Sauf que lui, je pense que bah lui son corps réagissait normalement* » (l. 279). Elle soulève alors la

notion de normalité en qualifiant le désir de son ex-ami comme normal et en sous-entendant que le sien, sous pilule, ne l'était pas. Elle laisse alors penser que son corps ne réagissait pas normalement et que ses envies étaient modifiées par ce contraceptif oral.

Elle n'est d'ailleurs pas la seule à avoir quantifié sa libido, comme Julie qui l'a comparée à une certaine quantité de désir qu'elle aurait aimé ressentir : « *J'avais du désir, mais disons pas autant que j'aurais voulu* » (l. 208-209). D'autres, l'ont jugé insuffisant, comme Clémence : « *C'était pas comme un besoin limite animal* » (l. 285). Ses propos laissent alors penser que son désir instinctif était perturbé, ce qui rejoint d'ailleurs les sensations d'Anaïs : « *Sous pilule j'avais envie, mais c'était pas un besoin* » (l. 737). Elle fait alors émerger la notion du besoin naturel et nous pouvons alors nous demander si, chez ces femmes, la pilule a inhibé leurs envies, pulsions sexuelles et ainsi inhibé ce côté naturel et spontané de la sexualité ?

Dans le discours de certaines femmes, cette baisse de la libido a été corrélée aux perturbations de l'humeur. En effet, ces symptômes sont intimement liés puisque cela peut modifier les envies et ainsi le désir comme l'illustre Julie : « *Oui, oui, je ressentais clairement moins les choses et ça se répercutait aussi sur la sexualité. Fin c'était la libido mais globalement toute mon humeur que je sentais... Fin je sentais que c'était pas... Il y avait quelque chose qui bloquait et je sentais que ce n'était pas que moi* » (l. 106-108). Elle fait alors allusion au fait que cette diminution des sensations et ce blocage ne vient pas d'elle, mais d'un élément extérieur : la pilule.

Quelques-unes d'entre elles ont commencé à la prendre au début, voire avant, d'avoir des rapports sexuels et n'ont alors connu la sexualité que sous pilule : « *Je n'ai pas eu de franche baisse de la libido. Après je n'ai jamais connu le sexe sans pilule* » (Mathilde, l. 179-180). Cette dernière et Anaïs l'ont évoqué en précisant, qu'à l'époque, elles ne pouvaient pas avoir de moyen de comparaison entre leur sexualité sous pilule et une sexualité sans pilule, ce n'est qu'à l'arrêt qu'elles ont pu observer une différence, ce dont nous parlerons plus loin.

### 2.3. ...et sur le plaisir

Pour certaines femmes, le plaisir durant les rapports sexuels était présent, comme pour Camille : « *Par contre j'avais du plaisir quand même !* » (l. 298). Cependant, cette dernière souligne qu'il semblait être plus lent à venir au cours du rapport : « *Une fois qu'on entamait les choses, je trouve que ça mettait du temps à monter de mon côté. C'était pas directement* » (l. 299-300).

Au-delà du plaisir pris, Sonia a confié avoir plus de difficulté à avoir un orgasme sous pilule : « *Je sais que pendant de nombreuses années ça a été compliqué d'aller au bout, d'avoir un orgasme. J'étais obligée de trouver des alternatives mais naturellement, en laissant le corps aller, c'était toujours très long et parfois ça pouvait arriver que j'en ai pas du tout. (Sonia, l. 180-182).*

Pour certaines, le plaisir a été atténué, décrivant alors l'impression d'avoir des sensations voilées : « *En fait, je ressentais vraiment comme un voile qui bloquait sur toutes ces sensations-là, donc j'avais du plaisir, mais je savais que c'était comme un voile qui bloquait* » (Sonia, l. 181-183). Ces paroles rejoindront beaucoup ce dont Julie nous a témoigné au sujet de ses sensations corporelles sous pilule : « *C'est ça, j'avais l'impression d'être dans un brouillard* » (l. 206-207).

L'action de la pilule sur la libido et sur le plaisir de ces femmes a alors été assez variable, mais pour beaucoup cela a eu un impact sur leur rapport au corps. En effet, la perte du cycle naturel, les signaux corporels et l'impression d'avoir des sensations voilées sont autant d'éléments qui ont fait que ces femmes se sont senties déconnectées de leur corps, de leur désir et de leur sexualité.

#### *2.4. L'impact au sein du couple*

Le fait qu'une femme ressente des effets indésirables gênants, qu'ils soient physiques, psychologiques, émotionnels ou bien sexuels, peut directement impacter la sexualité du couple et plus globalement le couple. La baisse de libido a entraîné une diminution de la fréquence des rapports sexuels pour Arthur et Camille : « *On faisait l'amour moins qu'avant, parce que déjà moi j'étais pas... J'avais pas trop envie et tout* » (Camille, l. 270-271).

Face à ces modifications, les partenaires des femmes interrogées ont eu des réactions variées. Certains ont rapidement perçu ces changements, comme l'ex conjoint de Sonia qui s'en inquiétait fortement : « *Il voyait que y avait un souci en fait, il était inquiet et il me disait : "Mais c'est pas bon en fait ça t'empêche d'avoir de réelles sensations, ça bloque tout, c'est pas bon pour le corps"* » (Sonia, l. 185-187). L'ami d'Anais s'est également inquiété et a montré un soutien important face aux effets indésirables présents, notamment de l'impact sur l'humeur et des signes dépressifs : « *Il me disait : "C'est bizarre, qu'est-ce qui va pas ? Tu veux en parler ?"* » (l. 353).



Certaines ont choisi de ne pas en parler, dans un premier temps, par peur de vexer l'autre. Initialement, Camille n'a pas voulu le dire à Arthur, puisqu'elle ne savait pas d'où venait sa baisse de libido : « *Parce qu'en fait moi-même je comprenais pas trop le pourquoi du comment donc... Et puis je voulais pas le vexer parce que bon... on sait comment ils sont... Après en soit c'était pas sa faute du tout* » (l. 285-287). Puis, après le silence, elle a décidé de communiquer à ce sujet avec lui : « *Quand j'ai vu mon médecin, je lui ai dit à Arthur. [...] Là je lui ai expliqué, mais j'ai mis le temps quand même...* » (l. 283-285). Face à cela, il a alors fait preuve d'écoute et de compréhension : « *Il a compris que c'était pas sa faute* » (l. 289). Au contraire, il arrive que l'autre soit dans l'incompréhension, comme l'ex petit-ami de Mathilde, entraînant alors un sujet de discorde entre eux : « *Il ne comprenait pas. Il pensait que c'était lui le problème que je n'avais pas envie, bah, de lui tout simplement et euh... Il pensait que c'était lui le problème et c'était... vraiment un sujet de discorde entre nous finalement. Ça n'allait pas [rires]* » (l. 276-279). Elle rajouta d'ailleurs que leur couple n'était pas sur la même longueur d'onde au niveau de la sexualité. Cela illustre alors la tension qui peut apparaître dans un couple suite à des désaccords et des différences perçues au sein de leur vie sexuelle.

Après avoir fait preuve de compréhension, l'ex-conjoint de Sonia a fait preuve de patience et ne lui a pas mis la pression pour retrouver du désir et du plaisir : « *On a pris le temps de jauger, d'apprendre à se connaître* » (l. 184) ; « *Il a voulu que je prenne mon temps, comment faire pour mon bien être, que j'apprenne à connaître mon corps* » (l. 346-347). Dans cette situation, il a alors préféré qu'elle se sente à nouveau mieux dans son corps pour ensuite mieux se sentir dans leur vie sexuelle.

Lorsque la sexualité de la femme est perturbée, la vie du couple peut l'être aussi. Cette situation ne laisse pas indifférents les partenaires masculins, qui s'inquiètent et s'interrogent sur l'authenticité de la liaison affective et de la solidité de la relation. La satisfaction sexuelle de deux partenaires est un sujet tellement sensible et délicat qu'il est difficile d'en parler ouvertement. Bien que certains hommes fassent confiance à leur compagne, aborder la question implicitement interroge sur l'authenticité des sentiments amoureux et arrive à mettre en péril l'existence même du couple.

## *2.5. La prise de conscience de l'origine de ces effets*

Face à ces effets indésirables, nombreuses de ces femmes ont cherché à comprendre d'où cela venait. En effet, ressentir des modifications quant à ses envies et à sa sexualité, a amené certaines d'entre elles à chercher une explication ou une cause. Par exemple, Julie s'est

questionnée sur son environnement ou sur des événements qui auraient pu impacter son désir : « *Je ressentais de plus en plus, je trouve, une baisse de libido. Mais même pas particulièrement liée à mon changement de partenaire ou à la relation elle-même. [...] Pas de gros changement au niveau de ma vie à ce moment-là... enfin, j'ai pas l'impression que ça soit corrélé à un truc... [...] Je me suis dit que c'était passager, fin voilà quoi, je sais pas... Que j'étais moins en forme, un peu fatiguée par les exams... [...] je trouvais pas d'autre raisons...* » (l. 97-98 ; l. 118-123). Ce fut également le cas de Marine qui s'est questionnée sur cet effet indésirable qu'elle n'avait jamais ressenti avant.

Ce questionnement a permis à certaines d'avoir une prise de conscience sur le rôle de la pilule dans ces effets ressentis. Elle s'est faite progressivement pour Julie et également pour Camille qui était au courant que la pilule pouvait agir sur la libido, mais n'a pas fait le lien immédiatement : « *Je savais déjà... Et puis on en parle de plus en plus aujourd'hui et tout, donc je savais... mais je m'en étais pas vraiment... Je me doutais que c'était pour ça... Mais je m'en suis pas vraiment occupée...* » (l. 158-159). Malgré ces notions, elle a eu du mal à l'associer à la pilule et ne l'a fait qu'après son rendez-vous avec son médecin : « *J'ai mis du temps à comprendre, j'ai compris une fois que j'ai vu avec le médecin. Ça me trottait dans la tête et tout, je me suis vraiment dit : "Ah oui c'est ça"* » (l. 309-310). Le rendez-vous avec un professionnel de santé a alors permis de confirmer ses doutes et de trouver une cause à sa baisse de libido.

Néanmoins, l'information à ce sujet ne vient pas toujours du praticien et peut venir d'une source extérieure, telle que les réseaux sociaux. Le lien s'est fait suite à l'écoute d'un podcast sur la pilule pour Marine : « *Sans le podcast, sans les informations de @Dearlobbies j'aurais jamais fait le lien. Et c'est une fois qu'on m'a dit : "Oui ça peut avoir un impact", là j'ai compris que c'était la pilule qui avait impacté tout ça* » (l. 123-125). Ce podcast en question a été réalisé par Louise Aubery (@mybetterself sur Instagram) et fait intervenir Roxane Nonque, fondatrice de @Dearlobbies. Il traite de différents sujets dont le rééquilibrage hormonal et les effets de la pilule sur le corps et fut la source de la prise de conscience de Marine. En effet, cette dernière a évoqué le fait que les troubles de l'humeur et la perturbation de la libido sous pilule sont des choses qui sont méconnues dans la société, comparés à d'autres effets plus courants. Selon elle, cette absence de connaissances et d'informations empêche les femmes sous pilule de faire le lien : « *Parce que pour le coup, on est conscients, ça se sait que la pilule fait grossir. Du coup, quand tu prends du poids avec la pilule, tu t'en rends compte. Par contre, pour les*

*sautes d'humeur, la perte de sensibilité, la libido qui disparaît, on en parle pas. On le sait pas du tout et on l'apprend au fil des années. J'ai pas fait le lien tout de suite... » (l. 247-249).*

Lorsque la pilule est initiée, l'étape d'information est très importante pour les femmes et Mathilde explique d'ailleurs qu'elle aurait souhaité en avoir plus à ce moment-là, pour associer plus facilement ses effets ressentis à sa pilule : *« J'aurais aimé être plus informée sur le sujet. Voilà moi j'avais pas conscience à 16 ans qu'on me faisait prendre des hormones, que ça modifiait plein de choses dans mon corps, que ça pouvait jouer sur l'humeur, jouer aussi sur la sexualité... À 16 ans, on est jeunes quoi » (l. 92-93).*

Cette prise de conscience s'est, pour certaines, installée progressivement, renforçant ainsi les doutes initiaux : *« Petit à petit je me suis dit que c'était peut-être lié à ça. Et puis en fait, plus je me disais que c'était lié à ça, plus j'en étais persuadée » (Julie, l. 130-131).* La baisse de libido peut d'ailleurs parfois être considérée comme normale et passagère, puis après un certain temps la persistance de ce ressenti amène à se questionner : *« Mais j'ai mis du temps à comprendre que c'était la pilule et tout. Parce qu'au départ je me suis dit bon, ça arrive des fois. Mais au bout d'un moment... Voilà quoi. Mais c'était un peu frustrant » (Camille, l. 274-276).*

Nous avons vu auparavant que le conjoint pouvait parfois avoir un rôle dans cette prise de conscience. En lui faisant part de son inquiétude quant aux effets observés, l'ex-conjoint de Sonia l'a amenée à établir un lien de causalité entre sa pilule et sa perte de libido.

## *2.6. Les femmes face aux effets indésirables*

### **2.6.1. Chercher à comprendre**

Face à tous ces effets ressentis, la plupart des femmes interrogées se sont renseignées grâce à différents supports informatifs, sur la pilule et sur ses effets indésirables possibles. Au-delà de ces informations, elles ont été nombreuses à s'intéresser aux témoignages d'autres femmes, à travers les réseaux sociaux dont *Instagram* pour Camille ou des sites internet pour Mathilde qui raconte : *« Plein de choses sur Internet, plutôt à droite à gauche, rien de précis... je recherchais puis l'algorithme faisait que je tombais souvent sur des articles de tout et n'importe quoi » (l. 83-84).* Cela rejoint d'ailleurs les paroles d'Anaïs qui s'est tournée vers Internet pour s'informer, entraînant ainsi une remise en question sur sa contraception et l'amenant à envisager d'autres alternatives : *« Y avait pas de sites particuliers, c'était beaucoup de témoignages, ou même sur Youtube y avait pas mal de filles qui en parlaient.*

*Parce que j'étais vraiment dans la période d'arrêter, donc je lisais tout ce que je pouvais et tout, après les filles qui en parlaient, avaient quand même des contraceptifs, elles avaient arrêté la pilule mais elles avaient un stérilet. Donc vu que je voulais plus d'hormones je me suis posée la question, à savoir si je n'essaierais pas aussi » (l. 767-771).* Ce passage illustre alors que l'on passe d'un rejet de la pilule à un rejet des hormones en général, donc toute autre contraception en contenant. Elle s'est alors renseignée et a écouté des témoignages pour obtenir des informations, ce qui peut amener à constater des similitudes par rapport à son propre vécu et à se reconnaître au travers d'autres parcours contraceptifs. Après l'écoute du podcast, Marine est entrée dans un groupe Facebook pour échanger à ce sujet, intégrant alors une communauté virtuelle : *« C'est un groupe privé avec des personnes qui arrêtent la pilule et qui en parlent, se posent des questions pour savoir... qui se donnent des contacts de naturopathes. Y a beaucoup de personnes qui sont là depuis longtemps et qui aident les personnes qui veulent arrêter ou qui viennent d'arrêter, y a beaucoup de communication et d'information donc c'est cool » (l. 285-289).* Pour cette dernière, toutes ces informations l'ont décidée à arrêter ce moyen de contraception, tandis que Mathilde et Anaïs ont toutes les deux souligné qu'elles mettaient de la distance avec ce qu'elles entendaient ou lisaient : *« J'ai regardé des témoignages aussi, mais j'ai essayé de pas trop prendre en compte [rires], je suis pas trop... Je regarde mais j'arrive à faire la part des choses sans me dire : "Oh je vais perdre mes cheveux, etc..." ». Toutes ces choses-là que je pouvais voir mais finalement... » (Mathilde, l. 85-87).*

Le partage virtuel n'est alors pas la seule source d'informations existante, puisque certaines ont décidé de se renseigner auprès d'autres femmes de l'entourage : *« Surtout que moi, ma meilleure copine avait des réactions. Elle avait vraiment pas bien supporté les pilules. [...] Oui on en parlait pas mal, en effet » (Clémence, l. 190-191).* Anaïs aussi a profité des similitudes de parcours contraceptifs pour en discuter avec elles : *« Puis après, d'autres copines qui ont eu un peu le même parcours que moi, une copine du collègue aussi. [...] Elle a eu beaucoup de soucis aussi » (l. 443-445).* En dehors des amies, la discussion avec d'autres femmes de l'entourage peut être enrichissant : *« En général les femmes à qui j'en parlais c'était des femmes avec un parcours similaire [...]. En fait on se rend compte qu'il y a beaucoup de femmes pour qui c'est pas idéal, après rien n'est idéal, mais qui se plaignent aussi de pas mal d'effets secondaires » (Julie, l. 275-282).*

Les femmes de la famille sont alors également consultées pour partager leur vécu, comme Camille. Sa mère avait rapidement remarqué les effets sur sa fille avant même qu'elles

en parlent ensemble. Des discussions ont aussi lieu, dans certaines familles, entre sœurs, comme Anaïs qui discutait avec elles au sujet de ses effets secondaires ressentis.

La prise de conscience des effets secondaires de la pilule n'est ni un processus acquis ni un processus qui peut être expliqué d'un point de vue biomédical. Les femmes en viennent à considérer certaines expériences comme anormales et à les associer à la pilule à l'issue d'un processus de partage des expériences, des sentiments et d'apprentissage des effets potentiels des hormones. Partager les effets secondaires de la pilule peut parfois être difficile dans un contexte où les informations sur la contraception sont généralement assez rares et où le contrôle de la fertilité est une norme forte. À cet égard, Internet joue un rôle important dans la diffusion de ce processus.

### **2.6.2. Consulter son professionnel de santé**

Face à ces effets secondaires, certaines décideront d'en parler à leur professionnel de santé, comme Anaïs : *« J'ai été revoir mon médecin traitant que j'avais appelé. Je lui avais dit que je ne me sentais pas bien. Même déjà dans mon corps je n'étais pas bien » (l. 259-260).*

Les différents entretiens et parcours contraceptifs nous ont montrés que la notion de sexualité était peu abordée en consultation. Lorsque c'est le cas, cela peut venir de la patiente qui ressentait le besoin d'en parler, comme Julie par exemple qui préférerait entamer le sujet : *« À chaque fois que j'en ai parlé c'était de mon propre chef » (l. 192).* Tout comme Camille, qui a profité d'une question posée par la gynécologue pour énumérer l'impact sur sa sexualité parmi les autres effets indésirables ressentis : *« Elle m'a demandé s'il y avait des trucs à lui dire et je lui ai parlé de ça, de ces effets avec la pilule. [...] Ça avait la même place que les effets secondaires quoi. Je sais pas qui l'a évoqué en premier. Je pense que c'est moi qui l'ai dit. Je l'ai cité avec les autres effets quand je lui parlais de tous les effets » (l. 168 ; l. 330-332).* Aborder le vécu de sa sexualité en consultation peut paraître tabou pour de nombreuses femmes, mais ce ne fut pas le cas de Julie qui soulignait l'importance de parler de tous les effets secondaires quels qu'ils soient, au vu de l'impact qu'ils avaient dans sa vie : *« J'ai jamais eu de soucis à parler de ça, voilà de ma libido ça a jamais été un problème en fait parce que je trouve que c'est tellement important. Fin, ça me paraît pas être un petit effet secondaire en fait, ça impacte vraiment la vie de tous les jours, moi je trouve... Y a pas de douleurs, ça expose pas un sur risque de maladie [rires]. Mais je trouve ça tellement important d'en parler pour savoir si c'était normal ou pas » (l. 180-184).*

À l'inverse, certaines femmes ont décidé de garder pour elles ces effets ressentis. Sonia a fait le choix de ne pas en parler, ni à ses amies, ni aux professionnels de santé : « *Je l'ai gardé pour moi tout ça. Parce que, pour moi, c'est pas tabou, mais c'est pas quelque chose dont on parle avec mes amies, donc je le gardais pour moi... J'en ai jamais parlé vraiment explicitement, je parlais des effets physiques qui apparaissaient donc la prise de poids, les sautes d'humeur ou les boutons. Mais tout ce qui était libido et sexualité, non, j'en parlais pas à mon médecin, ni à mon gynéco* » (l. 274-279). Puis, elle a ajouté par la suite que cela découlait certainement de l'éducation qu'elle a eu : « *T'es baigné par ce qu'on t'inculque [...]. Mais c'était pas des choses... Tout ce qui est libido et tout ça, dont on parle facilement* » (l. 280-284).

Nous avons pu constater que le médecin de famille avait une place toute particulière dans la vie de certaines femmes. Certaines ont cependant évoqué qu'elles ont ressenti une difficulté à parler de leur libido et de leur sexualité avec lui, comme Clémence qui n'a jamais abordé le sujet en consultation : « *Peut-être parce que c'était mon médecin de famille. Mais ça ne devrait pas pourtant. Mais peut-être qu'il y avait comme une espèce de distance, pas de gêne, mais de distance vis-à-vis de ça parce que c'était quelqu'un qui m'avait connu dans le ventre de ma mère [...]. J'en attendais pas plus que ça de mon médecin traitant. Je comptais beaucoup sur moi, mon propre savoir, ce que j'allais trouver...* » (l. 309-312 ; l. 320-322). Cette distance-là peut parfois aussi être ressentie auprès de sa ou son gynécologue, consultée dans le cadre du suivi : « *Je me sentais pas à l'aise pour parler de tout, c'est juste pour renouveler la pilule en soit* » (Mathilde, l. 161-162). Il arrive aussi que de mauvais rapports avec un praticien empêchent d'aborder ce sujet intime : « *C'était un peu pesant, il était méprisant. Du coup, je me suis pas sentie de parler sexualité avec lui...* » (Marine, l. 221).

Les effets indésirables ressentis, et plus largement l'impact qu'ils ont sur la sexualité sont des sujets plus ou moins abordés avec l'entourage et le professionnel de santé qui effectue le suivi.

### **2.6.3. Le changement comme solution ?**

En effet, suite à de mauvaises expériences avec un praticien, certaines ont préféré en changer pour trouver quelqu'un qui leur convienne mieux. Marine, décidée à trouver une alternative contraceptive à la pilule, ne fut pas satisfaite de la réponse obtenue par sa gynécologue : « *Je suis allée voir mon gynéco pour savoir si y avait des alternatives, elle m'a dit non. Parce que je voulais pas d'hormones et le stérilet en cuivre me convient pas. Je suis allée voir un autre gynéco et là c'était encore pire... Ils ont très peu d'alternatives...* » (l. 63-65).

Quant à Mathilde, elle a changé de professionnel pour voir quelqu'un de plus jeune : « *Le fait qu'elle ne soit pas précise sur mon syndrome, qu'elle ne soit plus très jeune, c'est pour ça que j'ai changé* » (l. 162-164). Changer de professionnel de santé est alors fréquent lorsque les réponses aux questions ne sont pas suffisantes ou que les femmes sont à la recherche d'un nouveau regard.

Puis, parfois, pour trouver une solution à ces effets, la pilule sera changée et remplacée par une autre. Nous avons pu remarquer que certaines femmes ont essayé différentes pilules pour tenter d'en trouver une qui leur convienne comme Camille et Anaïs qui, face à ces effets indésirables, en auront essayé trois différentes.

### **3. L'arrêt de la pilule**

Les différentes notions évoquées jusqu'ici ont, pour toutes ces femmes interrogées, fait pencher la balance bénéfices/ inconvénients. Dans notre cas, pour diverses raisons, elles l'ont toutes arrêté, entraînant alors des modifications du cycle et de la sexualité qui ont été, le plus souvent, mieux vécues.

#### *3.1. Pourquoi de plus en plus de femmes arrêtent la pilule ?*

Lorsqu'une femme arrête la pilule, la première réaction est de penser qu'elle souhaite avoir un enfant. L'analyse de nos entretiens montre qu'il peut y avoir d'autres raisons. Aucune des femmes interviewées n'a arrêté la pilule pour un projet de grossesse immédiat, seule Mathilde a envisagé cela dans un second temps, 1 à 2 ans après l'arrêt de ce contraceptif. Pour les autres, nous avons pu constater que les raisons qui poussaient les femmes à interrompre la prise de la pilule étaient multifactorielles.

La première raison observée chez la majorité de ces femmes est la pénibilité des effets secondaires. Comme cités auparavant, ils peuvent être nombreux et contraignants pour elles : « *J'avais des effets secondaires que je ne supportais plus [...] Ça devenait plus possible en fait [...] c'était compliqué... j'en pouvais vraiment plus il fallait que je change de contraception* » (Julie, l. 31-38). Pour beaucoup, ces arrêts de pilule ont alors pour but de mettre fin à tous ces effets, pour se sentir mieux dans leur corps, notamment en recherchant un retour à la normale de la libido : « *La seule façon de savoir c'était d'arrêter et puis on verra bien. Peut-être que c'est ça, peut être que c'est pas ça.* » (Julie, l. 127-128). Alors qu'à l'inverse, Clémence n'a pas ressenti d'effets indésirables l'amenant à arrêter : « *Je l'ai pas arrêté parce que je me sentais*

*mal avec. J'ai essayé sans parce que je voulais essayer, mais ça me convenait sur le moment » (l. 245-246).*

Elles ont été nombreuses à témoigner du souhait de découvrir ou redécouvrir leur cycle, comme Sonia, ou encore Clémence, qui se souvient : « *Je voyais bien que vraiment le cycle de 28 jours c'était un vrai mythe, je me demandais comment c'était possible vraiment d'avoir pile mes règles entre cette heure-là et cette heure-là. Donc ça a participé au fait que j'arrête de la prendre » (l.91-94).* Elles ont eu, en effet, une réelle volonté de ressentir les fluctuations de leur cycle à travers leurs humeurs et autres signaux du corps : « *J'avais besoin de retrouver un cycle naturel, de sentir mes hormones varier naturellement ou voilà... j'avais besoin de sentir des changements quand j'étais en ovulation, des choses que je n'avais plus quoi, des changements » (Julie, l. 101-103).* Sonia rejoint ces propos, mais en ajoutant qu'elle souhaitait l'arrêter pour ressentir les choses et voir comment elle se sentait en couple sans pilule. Ainsi, nous constatons que la recherche de l'amélioration de la sexualité passe d'abord par la recherche de l'amélioration des sensations corporelles.

Outre la découverte du cycle féminin, certaines femmes ont cherché à se découvrir ou redécouvrir dans leur globalité, voyant cela comme une occasion d'appréhender ce corps de femme qui a changé depuis le début de la prise de la pilule : « *Il serait peut-être temps d'arrêter et de voir comment mon corps réagit, vu que j'ai mon corps de femme et plus mon corps d'ado... » (Mathilde, l. 36-37).* En effet, pour certaines il a été perçu comme modifié ou bloqué sous pilule : « *J'avais envie de retrouver mon corps et de me redécouvrir [...]. Je me suis rendue compte que je connaissais pas vraiment mon corps quoi. Je prenais des hormones, donc c'était complètement fictif quoi... Envie de retrouver mon corps sans hormones quoi » (Clémence, l. 61-65).* En effet, à ses yeux, la prise d'hormones de synthèse était contradictoire à son hygiène de vie : « *Le fait de prendre quelque chose, de prendre des hormones ça me dérangeait. Je suis quelqu'un qui prend quand même beaucoup soin de moi, j'ai fait pas mal de sport, je mange correctement et en fait je me rendais compte que cet aspect-là, pour moi, était en décalage avec cette prise quotidienne depuis 6 ans de prise de contraceptif oral » (Clémence, l. 54-57).* Ainsi, la pilule a parfois été mal perçue, comme créant un faux cycle, de fausses menstruations, modifiant les variations hormonales naturelles et indirectement les phases où le désir est plus important : « *C'est pas anodin de prendre une pilule et puis c'est quelque chose de mettre un peu ses instincts hormonaux sur pause comme ça » (Julie, l. 228-229).*



L'autre raison amenant les femmes à arrêter est la contrainte subie au quotidien. Cela rejoint ce que nous avons pu observer sur les notions de responsabilité et de charge contraceptive. Elles ont été plusieurs à le témoigner comme Camille, Anaïs, mais également Clémence : « *Ça me gênait de plus en plus de prendre un médicament tous les jours* » (Clémence, l.50). La pilule a alors parfois été qualifiée comme un médicament à prendre quotidiennement : « *Je voyais ça comme un traitement à prendre quoi. C'est devenu une contrainte à la fin* » (Anaïs, l. 592-593). Pour d'autres, comme Julie, ce sont les oublis répétitifs qui ont contribué à ce choix. Cet arrêt est, pour beaucoup, une décision qui s'est prise suite à une accumulation d'éléments mal vécus et non supportés : « *Mais c'est vrai qu'à un moment donné, ça m'a trop gonflé... J'en avais marre. Donc je me suis dit vas-y stop* » (Camille, l. 53-54).

Les relations sexuelles et affectives semblent également rythmer le début de prise de la pilule, mais également la décision de l'arrêt comme Sonia et Anaïs qui l'envisageaient déjà suite aux raisons énoncées plus haut. Cependant, la fin d'une relation fut, pour elles, l'occasion de suspendre cette méthode de contraception. Tandis que le souhait d'arrêt de Clémence a été renforcé lorsque sa relation s'est stabilisée.

L'image de la pilule s'est parfois dégradée aux yeux de ces femmes au fil du temps. En effet, à travers les propos de certaines d'entre elles, elle a parfois été jugée comme mauvaise pour la santé et polluante pour le corps. L'ex-ami de Sonia lui avait d'ailleurs suggéré de ne plus la prendre, la qualifiant de toxique pour elle : « *Il m'avait dit : "Il faut que tu l'arrêtes parce que c'est vraiment un sale truc" [...] C'est lui qui m'a parlé d'un arrêt de pilule [...] il avait envie que je sois plus paisible* » (Sonia, l. 97 ; l.176 ; l.191). De plus, elles sont plusieurs à avoir fait le décompte du nombre d'années sous hormones et ainsi à avoir eu des sensations corporelles modifiées. Julie, par exemple, a évoqué la pénibilité de passer 5-6 ans sous pilule, tout comme Mathilde : « *J'ai arrêté la pilule en février en me disant ça fait 10 ans, 10 ans et demi que je la prends [...] 10 ans c'est beaucoup* » (l. 35-41). Au-delà de l'aspect temporel, certaines ont décidé de l'arrêter suite au nombre de pilules essayées et non supportées. Après avoir commencé sa troisième pilule, Camille n'a pas toléré la réapparition des effets indésirables et notamment une nouvelle chute de sa libido : « *Ca m'a direct gonflé genre je me suis dit : "Vas-y, ça recommence, je vais pas changer 40 000 fois non plus". Au bout d'un moment ça fait quand même la troisième pilule que je prenais, ça fait 6 ans que je la prends... C'est beaucoup quand même, donc bon* » (l. 322-325). « *Saoulée des pilules* » (l. 390), Anaïs

saisit l'occasion de l'arrêter lors d'un oubli « *J'ai oublié une fois de la prendre. Je me suis dit c'est le moment j'arrête, j'arrête de la prendre* » (l.131).

Enfin, pour plusieurs d'entre elles, l'entourage a joué un rôle dans cette prise de décision, les encourageant alors au vu des effets secondaires constatés, comme le conjoint d'Anaïs : « *Il m'a dit tout de suite : "Oui. Si t'es pas à l'aise toi avec les contraceptifs, vu que là ça fait déjà plusieurs années que tu changes régulièrement et tout. On voit que ça convient pas donc arrête* » (l. 357-358). Les amies ont aussi un rôle quant à cet arrêt. Notamment, lorsqu'elles font l'expérience de ne plus la prendre et constatent des modifications sur leur corps, cela en a encouragé certaines à faire de même : « *J'ai pas mal entendu autour de moi des amies qui arrêtaient de prendre la pilule, qui me faisaient part de leur ressenti aussi [...]. J'ai une très bonne amie à moi qui l'a arrêté et qui m'en a parlé [...] et elle avait vu plein de choses positives* » (Clémence, l.38-39 ; l. 223-225). Parfois, la suggestion est venue du cercle familial, comme Mathilde qui en a longuement parlé avec sa grande sœur : « *C'est elle aussi qui m'a incité [rires] à arrêter la pilule [...] Elle a vu que son corps réagissait autrement depuis l'arrêt, donc c'est elle qui m'a dit... Qui m'a un peu conseillé d'arrêter, ça a aidé à l'arrêt* » (l. 64-68).

La décision d'arrêter ce contraceptif s'est alors fait plus ou moins progressivement dans la tête de ces femmes et a vraiment été multifactorielle. En effet, ce choix dépend du parcours qu'elles ont eu avec la pilule, de la place des effets indésirables dans vie et de ce qu'elles projetaient de ressentir à l'arrêt de celle-ci. Malgré ces différences, les femmes vivent l'arrêt comme une sorte de libération d'une charge médicale et sociale, comme si les hormones avaient empêché et modifié un rapport direct avec leur corps.

### 3.2. La place du praticien dans cet arrêt

Lorsque cette question d'arrêt se pose, nous nous sommes questionnés sur la place que le praticien occupait.

Clémence, Anaïs, Mathilde et Marine, par exemple, l'ont annoncé à leur professionnel de santé a posteriori : « *Je lui en ai pas parlé pour l'arrêter, c'était ma décision* » (Anaïs, l. 509). Pour d'autres, il leur semblait important d'en parler à son professionnel de santé et de lui demander des conseils organisationnels : « *Je savais pas si on pouvait arrêter la fin de sa plaquette et simplement ne pas reprendre de plaquette derrière [...] je préférais en parler avant, ne pas faire n'importe quoi [rires]* » (Julie, l. 153-154).

Certains professionnels ont, suite à cette annonce, donné leur point de vue, comme la gynécologue de Clémence : « *Quand on s'est revu, je me souviens qu'elle m'a dit que c'était très à la mode d'arrêter la pilule en ce moment [...] et elle a sous-entendu que c'était une bonne chose que finalement il y ait plus de connaissances à ce sujet-là* » (Clémence, l. 256-261). Face à cette annonce, beaucoup de professionnels ont fait preuve de bienveillance : « *Y a pas eu de jugement en mode : "Nan mais c'est la solution chez les femmes qui ont pas d'enfants, la pilule c'est le mieux". C'était pas du tout ça* » (Julie, l. 172-173). À contrario, quelques-unes ont fait face à une opposition de la part des professionnels de santé en raison des risques de grossesse. « *Elle était pas du tout d'accord ma médecin pour que j'arrête vraiment complètement tous les contraceptifs* » (Anaïs, l. 507-508) ; « *Elle était un peu anxieuse. [...] Elle avait peur que je regrette aussi. [...] Elle a bien ré-insisté du fait que je ne voulais pas d'enfant tout ça, qu'il fallait qu'on se protège par contraceptif* » (Anaïs, l. 569-574). En effet, cette annonce n'a parfois pas bien été accueillie par le professionnel de santé, comme Marine qui a mal vécu le jugement de son gynécologue : « *J'avais déjà arrêté la pilule et j'étais dans une optique de chercher des alternatives. Je lui ai dit et il a été très, très froid, limite il m'a fait comprendre que j'étais folle* » (l. 213-215).

Comme nous l'avons vu pour Marine, cette consultation après l'arrêt est l'occasion de discuter d'alternatives. Tout comme Anaïs, qui souhaitait utiliser des préservatifs à la place, mais sa gynécologue lui a tout de même proposé d'autres alternatives : « *Elle m'a quand même demandé si je voulais pas essayer l'implant quand même [...] mais je lui ai dit : "J'ai pas envie, je veux plus rien de toute façon"* » (l. 585-584).

Nous avons alors pu constater que cela dépendait énormément de chaque femme : certaines vont informer le praticien en amont pour en discuter et avoir des conseils et d'autres n'en parleront qu'après l'arrêt, considérant cela comme une décision personnelle ou parfois par peur de sa réaction.

### 3.3. Après l'arrêt, le retour « à la normale »

L'interruption de cette contraception a, pour la majorité de ces femmes, entraîné diverses modifications. Beaucoup ont remarqué une amélioration quant à leurs effets indésirables, passant par une meilleure régularité des cycles pour Anaïs ou encore une plus faible abondance des menstruations pour Julie, tout comme Camille qui disent bien mieux vivre leurs règles sans pilule. La modification hormonale entraînée par l'arrêt a également impacté de manière positive les troubles de l'humeur. Pour Camille, ils n'ont pas disparu mais

sont devenus plus occasionnels, en fonction des phases de son cycle : « *Les sautes d'humeur j'en ai quand j'ai mes règles, mais beaucoup moins qu'avant* » (l. 233). Elle a ajouté d'ailleurs qu'elle ressentait une libération depuis qu'elle ne la prenait plus, tout comme Anaïs qui a constaté une évolution de son moral, l'expliquant par une diminution de la charge mentale : « *Moralement surtout oui, déjà j'ai vu une différence. Et puis j'avais pas la pression aussi de la prendre, fin de l'oublier aussi* » (l. 492-494). Elle a évoqué à plusieurs reprises que, depuis l'arrêt, elle n'a plus ce stress de devoir prendre la pilule. Au-delà de l'effet ressenti sur l'humeur, Marine a remarqué une profonde modification de ses émotions et notamment du ressenti de sa sensibilité : « *C'est après, quand je l'ai arrêté que j'avais beaucoup moins de sautes d'humeur et surtout ce qui m'a choqué c'est la sensibilité. C'est comme si la pilule m'avait un peu coupé... Là, j'ai commencé à retrouver des émotions et on s'en rend pas compte au final sous pilule et c'est après au final quand tu l'arrêtes que tu te dis : "Ah merde", tu deviens beaucoup plus sensible à certaines choses* » (l. 100-106).

Plus globalement, l'absence de pilule a permis à certaines de se reconnecter à leur corps. Comme Sonia, qui a eu la sensation de se sentir enfin elle-même : « *Je me suis alignée depuis que j'ai arrêté. Mon poids s'est stabilisé, mes émotions plus ou moins mais c'est franchement différent, je me sens moi-même finalement* » (l. 247-248). Ce retour à la « normale » questionne alors sur l'importance que représente la prise d'hormones et donc de pilule, dans le corps et la tête d'une femme. Prise pour une simple contraception, elle aurait pour autant déconnecté de nombreuses femmes de leurs « réelles » sensations et plus largement de leur corps. Après avoir cessé de prendre la pilule, Julie a perçu des variations d'émotions corrélées aux périodes de son cycle menstruel : « *Je suis un peu à l'écoute de mes émotions et puis j'arrive à corrélér ça avec mon cycle. Y a des fois je me sens déprimée, mais ça me gêne moins que quand je prenais la pilule parce que je sentais que c'était pas mon propre corps qui m'envoyait des signaux, mais c'était... voilà. Là, ça va mieux, parce que je sais que y a des moments de mon cycle où je suis un petit peu moins bien, mais ça va maintenant je gère, je suis à peu près réglée comme il faut, ça commence à se remettre en place* » (l. 141-146). Cette dernière sous-entend alors qu'il lui a fallu un temps de récupération, tout comme Sonia qui a décrit cette phase : « *J'ai laissé mon corps un peu au repos après l'arrêt de la pilule, j'ai observé mon cycle, [...] voir si je retombais un peu sur mes pattes* » (l. 204-206).

Elles ont été nombreuses à percevoir rapidement des phases de leur cycle grâce aux signaux envoyés par leur corps. Cette découverte progressive s'est faite grâce à la surveillance, par exemple, des leucorrhées : « *Je ressens plus les phases de mon cycle, je sens avec les pertes*

*blanches, je vois plus quand je suis en période d'ovulation et tout » (Camille, l. 254-255). Sonia s'est questionnée plus largement sur toutes ces nouvelles sensations perçues et sur le lien qu'elles avaient avec les phases de son cycle : « J'ai commencé à observer mes cycles [...]. Le cycle il est fait comment ? La période d'ovulation il se passe quoi ? Tes humeurs elles sont comment ? » (l. 206-207) ; « Observer ma glaire sur ma lingerie, ressentir les choses c'est déjà bien. C'est notre vie de femme en fait » (l. 251-252).*

Cette (re)découverte du cycle est aussi passée par le fait de reconnaître l'arrivée de ses menstruations : « *Ca me rassure déjà parce que je sens ma poitrine gonfler, quand elle me fait un peu mal et que j'ai un peu de douleurs en bas du ventre, je sais qu'elles vont arriver » (Anaïs, l. 543-545). La notion de la normalité est tout de même très présente car elles ont énormément comparé leur cycle sous pilule au cycle sans pilule, considéré comme normal : « Je suis quand même heureuse de savoir ce que c'est d'avoir des règles, d'avoir un flux normal » (Clémence, l. 239-240) ; « Déjà psychologiquement, je me dis que ce sont des vraies règles » (Anaïs, l. 131).*

Cependant, malgré la disparition de certains effets secondaires, d'autres sont apparus suite à l'arrêt : comme la survenue d'acné pour Marine et la réapparition des symptômes du SOPK de Mathilde. Les menstruations sont devenues très douloureuses pour Camille, qui, comme Marine et Clémence a constaté des cycles plus irréguliers : « *C'est moins régulier. C'est moins précis que la pilule » (Marine, l. 156). Ces quelques points négatifs constatés semblent pour autant être supportables et mieux vécus que les effets indésirables causés par la pilule. En effet, beaucoup ont affirmé être heureuses de l'avoir arrêté : « Maintenant, ça va mieux, fin vraiment je suis contente » (Julie, l. 213-214). Camille a d'ailleurs ajouté qu'elle avait bien fait d'arrêter et qu'elle ne regrettait pas. Au-delà de cette satisfaction, certaines ont même ressenti un sentiment de soulagement : « Au moment de l'arrêt j'étais contente de ne plus avoir cette contrainte en fait » (Mathilde, l. 321-322).*

L'arrêt de la pilule est conforté par la (re)découverte de signaux et de sensations corporelles liés au cycle menstruel. Ce processus, même lorsqu'il entraîne l'apparition d'effets indésirables, est vécu par les femmes comme une manière de se reconnecter à leur corps « au naturel ».

### 3.4. Quelle sexualité après... ?

La (re)découverte du cycle et du corps a permis à certaines d'être à l'écoute de leurs envies sexuelles : « *Quand je l'ai arrêtée, j'ai vu qu'au niveau de ma libido fin y avait pas de... c'était le jour et la nuit. Le fait d'apprendre à se connaître, savoir ses états, etc... Sans pilule en fait y avait plus de tranquillité, plus de calme...* » (Sonia, l.195-197). La réappropriation du corps a alors été fondamentale pour avancer dans sa sexualité, mais cela est aussi passé par une réflexion et des questionnements à ce sujet : « *Non je pense qu'il y a aussi la maturité, ce que je veux, ce que je veux pas au niveau du plaisir* » (Clémence, l. 335-336).

Nous venons de le constater, pour certaines, l'arrêt de la pilule a eu lieu dans le but de retrouver du désir, du plaisir et de se reconnecter avec sa sexualité. Cependant, elle a parfois été arrêtée pour d'autres raisons, sans rechercher une amélioration de la vie sexuelle. Pourtant, certaines ont remarqué un impact sur leur désir après l'interruption de ce contraceptif. Mathilde, a fortuitement découvert une augmentation progressive de sa libido. Dans un premier temps, elle n'a pas saisi ce qu'étaient ces sensations, mettant alors cela sur le compte du manque affectif lié à sa rupture. Elle a d'ailleurs utilisé à de nombreuses reprises le mot « *choses* » et a qualifié ces sensations comme « *bizarres* » : « *Je sentais des choses différentes dans mon corps* » (l. 95). Lors de son deuxième arrêt de la pilule, elle a alors compris qu'elle ressentait du désir sexuel : « *J'avais des envies tout simplement. Une libido en fait... Que j'avais jamais ressentie. En fait c'est ça, j'avais jamais senti ça avant* » (l. 102-103). Elle a d'abord pensé avoir une grande augmentation de cette dernière, puis a fini par se dire qu'elle était simplement devenue « *normale* » depuis l'arrêt : « *C'est pas que j'avais pas de copain à l'époque ou que j'étais en manque qui a fait que mon corps a réagi de cette façon-là finalement. C'est mon corps qui a fait les choses... Normalement quoi...* » (l. 98-100). Parfois, ce désir sexuel a été perçu comme plus fort, par rapport à celui ressenti sous pilule : « *C'était pas comme un besoin limite animal, que je peux avoir maintenant. Ou un dégoût ou un rebut total. Je ne ressentais jamais ça en fait* » (Clémence, l. 286-287).

Cette libido a, pour certaines, été augmentée, égalant ainsi celle de son conjoint, comme le raconte Anaïs : « *Maintenant on a la même envie l'un que l'autre. J'ai plus du tout le même ressenti. Je vis mieux ma sexualité* » (l. 717-718). Cette dernière explique d'ailleurs cette évolution du désir par la libération de sa charge mentale : « *Avec le recul d'un an que j'ai maintenant, j'ai trouvé que ma libido est plus intense maintenant que sous pilule* » (l. 622-623) ; « *Je pense qu'il y a un côté psychologique aussi parce que je me dis : "Je la prends plus",*

*donc j'ai déjà ça en moins à penser » (l. 726-727). En effet, après l'arrêt, la charge contraceptive a disparu ou, du moins, a diminué pour toutes ces femmes.*

Au-delà de l'amélioration de la sexualité ressentie en couple, certaines femmes ont pu observer l'apparition de désir sous une autre forme. Ce fut le cas de Mathilde qui suite à l'arrêt, s'est surprise à repenser à des relations sexuelles qu'elle a eues avec d'anciens conjoints, ce qui l'a amenée à se questionner sur les notions d'amour et de désir : *« C'est vraiment la différence. C'est que sous pilule j'avais envie de la personne avec qui j'étais. Alors qu'aujourd'hui, j'ai des envies sexuelles avec mon chéri forcément [rires]. Mais je me mets à penser à d'autres relations que j'ai pu avoir et je me dis : "Mais qu'est-ce qu'il se passe ?" [rires] » (l. 191-193) ; « Ça a été compliqué au début, parce que justement je me demandais ce qu'il se passait par rapport à mon copain. Je me disais : "Mais tu l'aimes encore ?". Vraiment, ça a mis un gros doute en moi... Jusqu'à ce que je comprenne que, oui je l'aimais très fort mais que c'était [rires]... C'était ma libido quoi. J'avais des envies... » (l. 199-202). Après l'arrêt, elle a également eu envie d'explorer seule son plaisir et a découvert la masturbation : *« J'ai envie parfois alors qu'il n'est même pas là... » (l. 190-191).**

Il arrive que, chez certaines, l'arrêt de ce contraceptif n'ait pas entraîné de franche modification du désir : *« Pour la libido c'est revenu un peu mieux après l'arrêt, surtout au début, mais après maintenant pas plus que ça, ça reste pareil à peu près que quand j'avais la pilule » (Marine, l.195-196). Cependant, cette dernière souligne qu'elle et son ami le vivent bien : « J'y trouve mon compte et Tom aussi. On communique beaucoup que ça soit sur la sexualité ou autre. Du coup, il y a pas de frustration » (l. 198-199).*

La décision d'arrêter la pilule est donc très liée à une reconnexion au corps. En effet, la (re)découverte des menstruations et du cycle menstruel a joué un rôle important dans la recherche de désirs et de plaisirs sexuels. Le retour à une sexualité plus épanouie a alors conforté la plupart des femmes interviewées dans leur décision d'arrêter la pilule. Une vie sexuelle épanouie est ainsi perçue comme un signe à la fois de bonne santé, d'une condition physique « normale » et de bien-être au sein du couple.

### *3.5. Vers quelle contraception ?*

Face à cet arrêt et ne souhaitant pas d'enfant immédiatement, beaucoup se sont tournées vers une contraception « à long terme », telle que le stérilet. D'autres, ont préféré

des méthodes moins invasives comme le préservatif masculin. Nous nous sommes alors questionnés sur les alternatives choisies et sur la vision qu'en ont ces femmes.

### **3.5.1. Quelle image de la pilule après ?**

Après avoir étudié ces parcours contraceptifs, nous nous sommes interrogés sur la place qu'occupait la pilule dans le cœur des femmes. Nous avons pu observer que certaines émettent un regret de l'avoir prise pendant plusieurs années, comme Sonia ou Marine. D'autres ne l'ont pas regrettée et l'ont même évoquée comme une contraception leur ayant convenu à un moment donné, comme Mathilde et Clémence : « *C'est un super moyen de contraception. La preuve en est que j'en ai été ravie pendant des années* » (Clémence, l. 339-340).

Cependant, dans tous les cas, nous remarquons qu'elles ont une vision de la pilule qui a évolué après leurs expériences puisque, à l'avenir, aucune de ces femmes interrogées ne souhaiterait reprendre la pilule : « *Je veux plus d'un cycle anesthésié quoi sous pilule [...]. Je suis contente qu'il y ait une fin à ça quoi, à cette pilule, à ces changements* » (Sonia, l. 342-344). Cette dernière souhaiterait même que la pilule soit évitée dans son entourage et particulièrement par sa petite sœur : « *Tant mieux que j'ai arrêté la pilule, j'essaye même d'anticiper que ma petite sœur ne la prenne pas...* » (l. 103-105), précisant vouloir « *empêcher que la pilule se propage dans la famille* » (l. 292-293).

### **3.5.2. Le dispositif intra-utérin en cuivre**

Dans la norme contraceptive définie par Nathalie Bajos, le stérilet est le plus souvent posé après avoir eu un ou plusieurs enfants : « *On me disait que le stérilet c'était pour les femmes qui avaient déjà accouchées* » (Sonia, 316-317). Mais, nous pouvons constater que cette norme contraceptive a évolué et que le stérilet est de plus en plus utilisé par les nullipares, comme Anaïs, Julie ou bien Sonia : « *Ya eu cette phase de remontada de célébrité du stérilet [...] J'ai une copine qui en a mis un, je me suis dit : "Oui pourquoi pas moi ?"* » (Sonia, l. 317-320).

Toutes les femmes interviewées ayant opté pour le DIU ont choisi celui en cuivre et non celui contenant de la progestérone (DIU au Lévonorgestrel). Gardé plusieurs années, il est l'alternative contraceptive de nombreuses femmes pour éviter la prise d'hormones de synthèse : « *Je ne voulais plus d'hormones en tout cas, j'ai donc essayé le stérilet en cuivre* » (Anaïs, l. 66-67).



Les effets indésirables de ce moyen contraceptif sont assez différents de ceux de la pilule. En effet, ils rendent les menstruations plus douloureuses et abondantes comme pour Sonia, faisant d'ailleurs parfois peur avant de le poser : « *J'avoue que ça me faisait un peu peur... dans le sens, on sait pas trop ce que ça va donner au niveau de l'abondance des règles* » (Julie, l. 166-168). Anaïs l'a mal tolérée du fait des douleurs pelviennes et de l'anémie entraînée, au point de devoir le retirer au bout d'un an.

Cependant, ce passage au stérilet peut parfois être source de craintes quant à la présence du DIU dans son corps : « *C'est un corps étranger quoi [...] y en a qui me disaient qu'elles avaient perdu leur stérilet, genre il était perdu dans son corps [rires]* » (Camille, l. 211 ; 198-199). Cette dernière préfère alors se renseigner et réfléchir sur le sujet pour le moment.

### **3.5.3. Autres méthodes de contraception féminine**

D'autres moyens de contraception, moins connus, sont envisagés face à ce rejet de la pilule. Julie a choisi une contraception provisoire : l'anneau vaginal, lui permettant ainsi de moins penser à sa contraception.

Nous avons pu observer que plusieurs des femmes interrogées ont évoqué la notion de symptothermie ou symptothérapie. Comme définie dans la première partie, cette méthode est observationnelle et nécessite une grande rigueur et connaissance du corps. Cependant, aucune n'a franchi le pas, mais elles sont nombreuses à y portent une réflexion attentive. Marine l'a découvert au travers les podcasts, Sonia grâce aux conférences « *Kiffe ton Cycle* » et a qualifié cette méthode d'assez extrême : « *Je me suis renseignée, j'ai essayé de comprendre ça. Après, faire de la symptothermie et ne rien avoir du tout, ça je ne suis pas encore prête* » (Sonia, l. 199-200).

Effectivement, certaines femmes ont une crainte quant à son efficacité, la qualifiant de trop aléatoire : « *Je sais pas moi ça me ferait peur que ça soit pas très sûr, pas très certain quoi. [...] Peut-être d'ici 3-4 ans je me dirais si tu tombes enceinte voilà quoi, mais là si je prends le risque de tomber enceinte c'est pas le bon timing... Donc je me vois pas faire ça c'est trop aléatoire, moi j'aime bien les trucs assez... [mime une carré avec ses mains]* » (Camille, l. 373-380).

En effet, cette méthode observationnelle serait envisageable, pour certaines, avant un souhait de grossesse, quand vient une stabilité professionnelle et financière : « *Peut-être je m'y intéresserais quand j'aurais finis les études parce que là... [Fait non de la tête]* » (Camille,

382-383). Cette vision de la symptothermie rejoint celle de Sonia qui se projette dans une éventuelle mise en place de cette méthode avant le projet d'une grossesse : « *C'est vrai qu'avant une première grossesse, si j'en ai une, j'aimerais pendant quelques mois ne rien avoir et pouvoir savoir mon cycle et gérer le truc. [...] Ce sera peut-être plus tard, je préfère le faire quand je vivrais chez moi, que je serais stable sur le plan pro...* » (Sonia, l. 200-202; l. 252-253).

Marine, quant à elle, en a parlé à son gynécologue : « *Je lui ai parlé de la symptothermie et il m'a dit : "C'est quoi ça ?" avec un ton jugeant. Je lui explique et il lève les yeux au ciel encore en disant "Nan" »* (l. 219-220).

Cette méthode de régulation des naissances encore peu connue des femmes et des praticiens émerge alors doucement. Elles ont cependant des avis relativement divergents à ce sujet et ne se sentent pas toutes prêtes à l'essayer.

#### **3.5.4. Retour au préservatif masculin**

Pour d'autres couples, le choix s'est porté vers le préservatif masculin. Il est alors provisoire pour certains, comme Camille et son ami qui l'utilisent en attendant d'avoir un autre mode de contraception : « *C'est pas définitif, c'est le temps que je me décide* » (l. 222). Alors que Mathilde et son conjoint l'utilisent en attendant un futur projet de grossesse. Pour Anaïs et Dorian, le préservatif est un moyen de contraception qui leur convient et qu'ils ont prévu de garder : « *Maintenant dès qu'on a un rapport on fait avec le préservatif parce qu'on n'a pas le souhait d'avoir des enfants tout de suite. Et puis voilà ça se passe bien jusqu'à maintenant* » (l. 132-133).

À travers ce changement de contraception, nous pouvons noter que la responsabilité n'est plus principalement féminine, comme le souligne Camille : « *À vivre tous les jours, c'est moins chiant. [...] J'ai pas besoin de la prendre tous les jours machin, fin t'as pas d'effets indésirables quoi* » (l. 221-222). Cette charge devient alors majoritairement masculine et face à cela, le ressenti des partenaires est assez variable : une partie n'est pas motivée à l'idée de revenir au préservatif, tandis qu'une autre partie n'y voit pas d'inconvénients. Pour certains, le retour du préservatif n'est pas refusé par le partenaire, même s'il n'est pas particulièrement apprécié : « *Ça l'emmerdait vraiment de prendre un préservatif mais il était hyper conscient que lui ne le ferait pas de prendre un médicament, des hormones tous les jours donc il était hyper respectueux de ça* » (Clémence, l. 374-376). Pour d'autres, ce retour au préservatif masculin ne pose pas de problème au partenaire, comme pour le conjoint d'Anaïs : « *Vu que*

*j'ai tout arrêté oui on met le préservatif. Bon lui ce n'est pas quelque chose qui le dérange heureusement » (l. 284-285).*

Comme nous l'avons constaté auparavant, la majorité des femmes interrogées utilisaient des préservatifs avant de prendre la pilule et ce dernier était parfois mal supporté dans la sexualité, amenant ainsi à changer de contraception. Nous nous sommes alors questionnés sur le vécu de leur sexualité après la reprise du préservatif. Tout d'abord, certains couples ont perçu une différence de sensations durant les rapports : *« C'est différent forcément... mais on le vit bien. Mais oui forcément c'est différent, le contact est différent, notre façon de faire l'amour est différente aussi. [...] Moi j'ai pas la sensation que ça ait changé grand-chose. Je sens que c'est différent, mais surtout pour lui » (Mathilde, l. 121-124).* Face à cela, les couples vont chercher à adapter leur sexualité pour le pallier : *« Ça va, après on a une sexualité genre... On va pas faire que de la pénétration ou des choses comme ça tu vois, donc du coup, on s'habitue » (Camille, l. 193-194).* Face aux pertes de sensations au niveau génital, d'autres ont eu besoin d'amplifier le toucher : *« Je sens qu'il a besoin de ce contact-là, donc pendant le rapport il me touche plus en fait. Il me dit : "J'ai besoin du contact avec ton corps, vu que je l'ai pas à ce niveau-là". Donc sans arrêt les mains... Il me touche beaucoup plus qu'avant... Je pense que lui est quand même plus frustré avec le préservatif » (Mathilde, l. 124-127).* Pour d'autres, le retour au préservatif n'a pas perturbé leur sexualité comme pour Marine ou encore Anaïs : *« On le vit bien à deux, ça se passe tellement bien que c'est pas une contrainte pour nous deux » (l. 597-598).* Concernant le risque de grossesse, elle a même précisé que cela l'inquiétait moins que sous pilule : *« Je sais qu'on a que le préservatif, que ça protège moins que la pilule en théorie, mais j'ai l'impression que c'est une couverture plus sécuritaire que la pilule, je sais pas pourquoi » (l. 637-639).*

Les préservatifs masculins font alors leur retour après la prise de la pilule pour beaucoup, considérés comme provisoires ou non, ils permettent d'avoir une contraception plus occasionnelle, libérant ainsi l'esprit et le corps de toute prise de contraceptif hormonal.

### **3.5.5. Place de la contraception masculine**

Face à ces différentes expériences, ces différentes pilules essayées, ou ces nombreuses années passées à prendre la pilule ; certaines femmes ont évoqué la volonté de ne plus avoir à s'occuper de la contraception. Cependant, face à ce souhait, les couples font face à un choix de possibilités relativement réduit de possibilités : *« J'avais cherché un peu les alternatives pour les mecs et tout... les slips chauffants quoi... super. C'était pas très...y a pas grand-chose*

*de sérieux on va dire » (Camille, l. 369-370). Elle a d'ailleurs ajouté qu'il n'était pas vraiment motivé par ces solutions contraceptives.*

Camille s'est aussi questionnée sur l'existence d'une pilule contraceptive masculine et sur l'assiduité qu'aurait son ami si elle existait : *« Surtout que genre je sais pas si ça existe la pilule pour hommes et il l'oublierait tous les 4 matins... C'est moi qui devrait y penser à sa place donc bon, au final ça sert à rien autant la prendre soi-même » (l. 292-294) ; « Je trouve ça dommage qu'ils ne développent pas ça pour les mecs » (l. 366-367). Un point important a alors été soulevé par cette dernière : l'absence de commercialisation d'une pilule contraceptive masculine.*

## CONCLUSION

Notre travail a mis en avant l'ancrage de la pilule dans le parcours de la vie sexuelle et affective, après l'arrêt de l'usage du préservatif, cette marque de confiance entre les membres du couple signe souvent un passage à une relation sérieuse et stable.

La pilule, méthode hormonale, semble être le contraceptif de choix des jeunes femmes souhaitant une contraception efficace. Pratique et appréciée pendant un temps, elle est cependant de moins en moins bien supportée au fil des années, incitant de nombreuses femmes à l'arrêter en raison des effets secondaires subis et notamment l'impact qu'ils ont sur leur vie, leur corps et leur sexualité. En effet, une baisse de libido causée par la pilule a des conséquences sur le rapport qu'elles ont avec leur corps et leur bien-être général. Ces modifications impactent alors également leurs relations intimes et affectives. Face à cela, beaucoup auraient aimé savoir que la baisse de désir était un des effets secondaires potentiel de la pilule.

Les femmes se retrouvent alors dans une certaine ambivalence face à ce contraceptif. En effet, protégées contre le risque de grossesse, elles se sentent rapidement libérées et enclines à profiter de leur vie sexuelle. Cependant, la modification de leur corps, de leurs humeurs, voire de leur santé mentale et de leur libido peut-être une contrainte pour certaines qui ne supportent plus alors ces effets indésirables.

Mais ce phénomène est plus complexe que le questionnement autour de ces effets indésirables et la simple prise d'hormones. Il bouscule la norme contraceptive et soulève de nombreux concepts sociologiques. Finalement, de nombreuses autres notions entrent en jeu, telles que le ras le bol de la charge contraceptive et de la responsabilité de la fécondité du couple. En effet, ces sept témoignages, ces différents sites et ouvrages « anti-pilule » révèlent un changement d'approche sur la pilule qui est à la fois un changement du rapport au corps et à la sexualité des femmes. À cet égard, le concept de nature et du naturel que les femmes interviewées mobilisent souvent est à interpréter comme un concept normatif utilisé par les femmes pour revendiquer un problème plus profond : la charge contraceptive.

Outre cela, nous avons pu observer l'émergence d'un désir de connaissance de soi, de son corps et de sa fertilité. Cette réappropriation de son corps et la liberté de choix est donc bel et bien un phénomène contemporain suivi par un nombre important de femmes désireuses d'une nouvelle vie contraceptive, libérée de toute contrainte.

En tant que future sage-femme, prescriptrice de contraceptifs et professionnelle de santé au cœur de l'intimité des couples, après avoir entendu ces jeunes femmes me relater leurs vies affectives, sexuelles, mais aussi leur intérêt et leurs envies de connaître leur corps et leur cycle menstruel, je discerne davantage l'importance de délivrer toutes les informations utiles à leur développement corporel, affectif et sexuel. En effet, avant la prescription de toute pilule ou autre contraceptif, je constate l'importance de donner des explications sur la physiologie du corps et du cycle menstruel et de mentionner les bénéfices et inconvénients de chaque méthode pour que toute femme puisse faire un choix libre et éclairé et qu'elle puisse devenir actrice de sa contraception.

Face au manque d'études au sujet de l'impact de la pilule sur la libido et donc sur la sexualité des femmes, il pourrait être intéressant d'étudier la prévalence de cet effet secondaire de manière quantitative. En effet, la complémentarité des approches sociologiques qualitatives, plus spécifiques mais approfondies et quantitatives, plus légères mais cernant les tendances, est évidente et nécessaire à la connaissance des comportements sexuels de nos contemporains. Enfin, ces femmes ont soulevé des notions importantes à étudier qui sont la charge contraceptive et l'importance de développer des méthodes contraceptives masculines afin d'équilibrer cette responsabilité et cette charge au sein du couple.

## BIBLIOGRAPHIE

### Articles et rapports :

- BAJOS Nathalie et FERRAND Michèle, La contraception, levier réel ou symbolique de la domination masculine, *Sciences Sociales et Santé* 22, n° 3, 2004, pp. 117-145.
- BAJOS Nathalie, BOHET Aline, Mirelle LE GUEN, Caroline MOREAU et l'équipe de l'enquête Fécond, La contraception en France : nouveau contexte, nouvelles pratiques ? *Population & société* N° 492, 2012,
- BAJOS Nathalie, ROUZAUD-CORNABAS Mylène, PANJO Henri, BOHET Aline, MOREAU Caroline, et l'équipe *Fécond*. La crise de la pilule en France : vers un nouveau modèle contraceptif ? *Population & Sociétés* N° 511, 2014, 4p.
- BOZON Michel. Autonomie sexuelle des jeunes et panique morale des adultes, 2012, *Presses de Sciences Po*, numéro 60, pp. 12-134.
- BURROWS Lara J., BASHA Maureen, et GOLDSTEIN Andrew T. The Effects of Hormonal Contraceptives on Female Sexuality: A Review. *The Journal of Sexual Medicine* 9, n° 9, septembre 2012, pp. 2213-2223.
- CNGOF. *Faut-il vraiment avoir peur de la pilule contraceptive ?* publié en octobre 2017, p.10 disponible sur: <http://www.cngof.fr/actualites/540-cp-faut-il-vraiment-avoir-peur-de-la-pilule-contraceptive>
- DEBUSQUAT Sabrina, *Sondage en ligne : les femmes et la pilule : effets secondaires, arrêt et sevrage*, 2017, 13p.
- FRANC DESAGES C. La pilule a-t-elle une influence sur la libido? [en ligne]. *L'express*. Mise à jour le 11 Septembre 2017 [consulté le 25 septembre 2021] disponible sur : [https://www.lexpress.fr/styles/sexo/la-pilule-a-t-elle-une-influence-sur-la-libido\\_1677941.html](https://www.lexpress.fr/styles/sexo/la-pilule-a-t-elle-une-influence-sur-la-libido_1677941.html).
- HAS. *État des lieux des pratiques contraceptives et des freins à l'accès et au choix d'une contraception adaptée*. Avril 2013, 50p.
- HCSP. *Santé sexuelle et reproductive*, publié le 26 avril 2016, 92p.
- HIRSCH Jennifer S. et HIGGINS Jenny A. The Pleasure Deficit: Revisiting the "Sexuality Connection" in Reproductive Health, *Perspectives on sexual and reproductive health* 39, décembre 2007, pp.247-247.
- LE GUEN Mireille, ROUX Alexandra, ROUZAUD-CORNABAS Mylène, FONQUERNE Leslie, THOME Cécile, VENTOLA Cécile. Cinquante ans de contraception légale en France : diffusion, médicalisation, féminisation, *Populations et Sociétés* N°549, Novembre 2017.
- MALMBORG Agota, PERSSON Elin, BRYNHILDSEN Jan, et HAMMAR Mats. Hormonal contraception and sexual desire: A questionnaire-based study of young Swedish women. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care* 21, n° 2, août 2015, pp.158-167.
- OBSERVATOIRE EUROPEEN DE LA SEXUALITE FEMININE. *Analyse IFOP - Panorama de la sexualité des Européennes à l'heure du Covid-19*, publié le 3 septembre 2021, 8p.

- RAHIB Delphine, LE GUEN Mireille, et LYDIE Nathalie. *Baromètre santé 2016 Contraception. Quatre ans après la crise de la pilule, les évolutions se poursuivent*. Santé Publique France, 2017, 8p.
- ROBIN G. et al. Contraception hormonale en pratique hors dispositifs intra-utérins. RPC Contraception CNGOF, *Gynécologie Obstétrique Fertilité & Sénologie*, Recommandations pour la pratique clinique élaborées par le CNGOF, 46, n° 12, 2018, pp. 845-857.
- THOME Cécile et ROUZAUD-CORNABAS Mylène, Comment ne pas faire d'enfants ?, *Recherches sociologiques et anthropologiques*, n° 48-2, 2017, pp.117-137.
- 20 MINUTES. La pilule a-t-elle un effet sur la libido ? Février 2019. [consulté le 15 janvier 2021] disponible sur : <https://www.20minutes.fr/sante/2010203-20170208-pilule-effet-libido>

#### Sites internet :

- AMELI. *Méthodes naturelles de contraception* [en ligne]. Ameli.fr, Mise à jour le 30 novembre 2021 [consulté le 16 octobre 2021] disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception/methodes-naturelles-contraception>.
- AMELI. *Efficacité des moyens contraceptifs* [en ligne]. Mise à jour en novembre 2021 [consulté le 4 janvier 2022] disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception/efficacite-moyens-contraceptifs>.
- ANSM. *Notice patient - LEELOO 0,1 mg/0,02 mg, comprimé enrobé - Base de données publique des médicaments* [en ligne]. Mise à jour le 17 Février 2021 [consulté le 5 septembre 2021] disponible sur : <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=N&specid=66819566>.
- ANSM. *Notice patient - OPTIMIZETTE 75 microgrammes, comprimé pelliculé - Base de données publique des médicaments* [en ligne]. Mise à jour le 17 Décembre 2020 [consulté le 5 septembre 2021] disponible sur : <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67203730&typedoc=N>.
- DEBUSQUAT Sabrina. *Pétition #Paye ta contraception* [en ligne]. Mise à jour en 2020 [consulté le 5 août 2021] disponible sur: <https://www.change.org/p/olivierveran-1elisamoren-marre-de-souffrir-pour-notre-contraception-pour-une-concertation-nationale-pour-une-contraception-plus-sereine-et-partag%C3%A9e-payetacontraception>
- HAS. *Contraception chez l'homme* [en ligne]. Mise à jour le 17 septembre 2019 [consulté le 04 août 2021] disponible sur : [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_1757909/fr/contraception-chez-l-homme](https://www.has-sante.fr/jcms/c_1757909/fr/contraception-chez-l-homme)
- HAS. *Contraception prescription et conseils aux femmes* [en ligne]. Mise à jour le 17 septembre 2019 [consulté le 04 août 2021] disponible sur : [https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_1752432/fr/contraception-prescriptions-et-conseils-aux-femmes](https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1752432/fr/contraception-prescriptions-et-conseils-aux-femmes)
- HAS. *Méthodes contraceptives : Focus sur les méthodes les plus efficaces disponibles* [en ligne]. Mise à jour en novembre 2017 [consulté le 04 août 2021] disponible sur : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/201303/synthese\\_methodes\\_contraceptives\\_format2 clics.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/201303/synthese_methodes_contraceptives_format2 clics.pdf)
- MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE. *Santé sexuelle et génésique* [en ligne]. Mise à jour le 20 décembre 2021 [consulté le 05 Août 2021] disponible sur: <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/sante-sexuelle-et-reproductive/article/sante-sexuelle>



- MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE. *Santé reproductive* [en ligne]. Mise à jour le 30 novembre 2017. [consulté le 10 août 2021]. Disponible sur : <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/sante-sexuelle-et-reproductive/article/sante-reproductive>
- OMS, Bureau Régional de l'Europe. *Définition de la santé sexuelle* [en ligne]. Mise à jour en 2021 [consulté le 5 août 2021] disponible sur : <https://www.euro.who.int/fr/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life/definition>.
- J'ARRETE LA PILULE. *#PayeTaContraception* [en ligne]. Mise à jour en 2020 [consulté le 5 août 2021] disponible sur: <https://jarretelapilule.fr/payetacontraception-hashtag-contraception/>
- J'ARRETE LA PILULE. *La charge contraceptive* [en ligne]. Mise à jour en 2020. [consulté le 10 mars 2022] disponible sur : <https://jarretelapilule.fr/bd-la-charge-mentale-contraceptive/>
- J'ARRETE LA PILULE. *Troubles de la libido sous pilule - Témoignages* [en ligne]. Mise à jour en 2020 [consulté le 4 août 2021] disponible sur: <https://jarretelapilule.fr/baisse-libido-pilule-temoignage/>
- SANTE PUBLIQUE FRANCE. *Choisir sa contraception* [en ligne]. Mise à jour le 30 avril 2018 [consulté le 04 août 2021] disponible sur : <https://www.choisirsacontraception.fr/en-parler-c-est-mieux/en-couple.htm>
- SANTE PUBLIQUE FRANCE. *On s'exprime* [en ligne] [consulté le 05 août 2021] disponible sur : <https://www.onsexprime.fr/>

### Mémoires :

- COTTINEAU A. *La contraception, aussi une affaire d'hommes*, Mémoire pour le diplôme d'Etat de sage-femme, Université de Nantes, 2020, 187p.
- DUCHENE-PATON et LOPES P. *Sexualité et choix du mode contraceptif*. Mémoire de sexologie, Université de Nantes, 2014, 40p.
- METRYKA R., *Désirs de contraception naturelle : comprendre de nouvelles attentes. Etude qualitative d'analyse de discours sur les forums*, Mémoire pour le diplôme d'Etat de sage-femme, Université de Lorraine, 2018, 79p.

### Ouvrages :

- BAJOS Nathalie et BOZON Michel, coordination Nathalie BELTZER, *Enquête sur la sexualité en France : Pratiques, genre et santé*, Edition La Découverte, mars 2008, 609p.
- DEBUSQUAT Sabrina. *J'arrête la pilule*, Edition J'ai Lu, 2017, 288p.
- DEBUSQUAT Sabrina. *Marre de souffrir pour ma contraception : manifeste féministe pour une contraception pleinement épanouissante*, 2021, Edition Les Liens Qui Libèrent, 144p.
- JASPARD M. *Sociologie des comportements sexuels*, Troisième édition, Paris : édition La découverte, 2017, 128p.
- SOLANO Catherine. *Les trois Cerveaux sexuels*, Edition Robert Laffont, 2010, 284p.

# ANNEXES

## **Annexe I : GUIDE D'ENTRETIEN**

Contexte : « Est-ce que vous pouvez vous présenter ? Me parler de vous ? »

- Prénom
- Age
- Profession
- Habitat
- Statut « conjugal » ? Si Conjoint(e) : profession, âge, ...

### Rapport de la femme à la contraception

- Parcours de la femme
  - Dans quel contexte avez-vous pris la pilule ? (couple/relations occasionnelles)
  - Comment vous est venue l'envie/ le besoin de prendre une contraception ?
- Culture en termes de contraception
  - Que savez-vous de la contraception ? de la pilule ?
  - Comment voyez-vous la pilule ?
  - Quelle place la pilule a-t-elle dans votre entourage ? (Conjoint, amis, famille)/ Vision de la pilule.
- Le choix de la pilule
  - Comment s'est fait ce choix ? Quand ?
  - Comment avez-vous été informée ? Par qui ?
  - Comment vous êtes-vous renseignée ?
- Arrêt pilule
  - Pour quelle raison(s) ? (effets secondaires ? observance ? ...)
  - Quand ?
  - Vécu (hors sexualité) après arrêt pilule ? (point positifs, point négatifs)
  - Quelle contraception ensuite ?
  - Vision de la pilule a changé ?

### Rapport à la sexualité

- Quelle importance donnez-vous à votre sexualité ?
- Qu'est-ce qu'une sexualité épanouie pour vous ?
- Comment considériez-vous votre sexualité avant la prise de la pilule ? Pendant la prise de la pilule ? Après l'arrêt de la pilule ?
- S'il y a eu des modifications de la sexualité :
  - Comment expliquez-vous cela ?
  - Comment avez-vous fait pour y remédier ?
- Comment concrètement sentez-vous les modifications apportées dans votre sexualité ?

### Rapport au praticien

- Choix du praticien
  - Quel praticien voyez-vous pour le suivi de votre contraception ?
- Place de la sexualité
  - Quelle place la sexualité avait-elle durant les consultations ?
  - Comment la question de la sexualité était-elle abordée ?
  - Si la sexualité n'est pas abordée : souhaitez-vous que cela soit fait ?
- Ecoute du praticien
  - S'il y a eu des modifications de la sexualité :
    - En avez-vous parlé à votre praticien ?
    - Comment cela a-t-il été accueilli par votre praticien ?

## Annexe II : ANNONCES

### Annnonce postée sur le groupe privé Facebook « Kiffe ton cycle : Sommets/ Echanges/ Partages ».

« Bonjour,

Je suis étudiante sage-femme au CHU de Nantes, et je prépare actuellement un **mémoire sociologique sur l'impact de la pilule sur la sexualité.**

Si vous êtes une **femme de 20 à 30 ans ayant déjà pris la pilule et l'ayant arrêté**, j'aimerais échanger avec vous au sujet de votre expérience lors d'un entretien.

L'entretien durerait environ 1h, il sera bien sûr confidentiel et votre nom ne sera pas mentionné. Il sera, si vous en êtes d'accord, enregistré (mais vous pouvez demander à tout moment d'arrêter l'enregistrement ou de le supprimer).

Idéalement ces entretiens seraient faits vers Nantes et ses alentours en présentiel, mais au vu du contexte le distanciel est envisageable.

Si vous voulez bien participer à cette enquête, ou si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter : [marion.sgt@outlook.fr](mailto:marion.sgt@outlook.fr) ou par message privé.

Au plaisir de vous rencontrer,

Marion Sagot »

### Annnonce postée sur mes profils Facebook et Instagram.

« Bonjour,

Je suis étudiante sage-femme au CHU de Nantes, et je prépare actuellement un **mémoire sociologique sur l'impact de la pilule sur la sexualité.**

Si vous êtes une **femme de 20 à 30 ans ayant déjà pris la pilule et l'ayant arrêté**, j'aimerais échanger avec vous au sujet de votre expérience lors d'un entretien.

Pour rappel, en tant qu'étudiante sage-femme je suis soumise au secret professionnel.

Idéalement ces entretiens seraient faits vers Nantes et ses alentours durant le mois d'août.

N'hésitez pas à me contacter : [marion.sgt@outlook.fr](mailto:marion.sgt@outlook.fr) ou via message privé, et à partager ce post.

Je vous remercie d'avance de l'attention que vous porterez à ma demande,

Marion »

## Annexe III : ENTRETIENS

1 **Entretien avec JULIE, le 28 Avril 2021 à 18h par Marion SAGOT**

2

3 **Circonstances de la prise de contact et de l'entretien :**

4 *Julie était présente sur le groupe Facebook « Kiffe Ton Cycle », elle m'a envoyé un mail suite à mon*  
5 *annonce disant qu'elle était intéressée pour témoigner de son histoire avec la pilule. Je lui ai répondu*  
6 *que j'avais reçu beaucoup de réponses d'un coup et que je reviendrais vers elle, ce que j'ai fait par la*  
7 *suite pour lui proposer des dates.*

8 *Du fait du contexte sanitaire et de la distance, nous avons effectué l'entretien à distance grâce au*  
9 *logiciel de visioconférence « Zoom ».*

10 *Elle rentre du travail, se connecte et je la rencontre.*

11 *Elle s'est assise sur son canapé, avec son chat, devant son ordinateur. Elle s'excuse des 15 minutes de*  
12 *retard, je la rassure en lui disant que je n'étais pas pressée du tout. Nous commençons alors.*

13 **Durée : 45 minutes**

14 **Conditions socio-économiques :** *Julie à 25 ans, elle a un niveau d'étude à BAC +5, et est conseillère*  
15 *génétique depuis quelques mois, revenu annuel d'environ 24 000€.*

16 **Alors, est-ce que tu peux me parler un peu de toi Julie ?**

17 Je suis Julie, j'ai 25 ans, je suis conseillère en génétique et euh... voilà qu'est-ce que je peux dire d'autre  
18 sur moi ? J'habite à \*grande ville\*, j'ai finis les études y a pas longtemps, je suis diplômée de juin 2020,  
19 donc voilà. J'entre tout juste dans la vie active.

20 **Donc là, du coup, tu as trouvé un travail en tant que conseillère en génétique ?**

21 Exactement, depuis Octobre.

22 **Super, et ça se passe bien ?**

23 Oui franchement oui, je travaille en hospitalier là !

24 **Ok, super. Alors après c'est comme tu le sens, est-ce que d'abord tu veux me parler de ton histoire**  
25 **avec la pilule ? Si tu veux prendre dans l'ordre chronologique, tu peux.**

26 Du coup, quand j'ai commencé ma sexualité, je pense comme la totalité des jeunes adultes ou  
27 adolescents j'ai utilisé des préservatifs masculins, voilà... et puis en fait j'ai commencé à prendre la  
28 pilule, j'avais 18 ans et bon ça allait pas mal, je l'ai gardée jusqu'en décembre 2020...

29 **D'accord donc jusqu'à tes 24 ans alors ?**

30 Oui à peu près. Et puis ensuite j'ai enchaîné j'ai eu un anneau Nuvaring. Et c'était parce que j'ai arrêté  
31 la pilule bah pour pleins de raisons notamment parce que j'avais des effets secondaires que je ne  
32 supportais plus. Alors quand c'est comme ça ce n'est pas grand-chose mais en fait à la longue c'est  
33 pénible : y avait la prise de poids, de l'acné, toutes les choses que je sentais qui s'amplifiaient... Donc  
34 après je sais pas si c'est moi qui y faisait attention mais dans tous les cas moi je trouvais que ça  
35 s'amplifiait avec le temps. Et en fait j'oubliais de plus en plus souvent ma pilule, fin ça devenait euh, ça  
36 devenait plus possible en fait. Donc du coup, j'avais pour intention d'avoir un stérilet, que j'ai  
37 maintenant. Mais à l'époque j'étais pas... C'était compliqué... J'en pouvais vraiment plus il fallait que  
38 je change de contraception. Donc j'ai décidé d'avoir Nuvaring en attendant de pouvoir avoir un  
39 stérilet.

40 **D'accord, ok. Et par rapport à la pilule, est-ce que du coup c'est toi qui en a eu envie de cette pilule ?**  
41 **Quel était ton point de vue à ce moment-là, avant de la prendre ? Est-ce que ce sont des informations**  
42 **que tu as cherché toi-même ?**

43 En fait... Je dirais que ... ça apparaissait comme LA solution, enfin je pense qu'on nous parle pas  
44 beaucoup des autres modes de contraception, surtout chez les jeunes quand c'est les premières  
45 contraceptions. Ça paraissait être l'alternative idéale à ce moment-là par rapport au préservatif, voilà  
46 quelque chose qui était déjà maîtrisé par moi, en tout cas déjà moins par mon partenaire. Ouais et  
47 puis voilà après je pense que c'est entre copines qu'on a parlé de la pilule... Voilà moi j'en avais déjà  
48 parlé, parce que moi j'ai commencé à être active sexuellement à 16 ans, j'ai dû en parler à 16 ans et  
49 demi à ma mère qui était pas hyper ok pour qu'on aille chez le médecin traitant. Sauf qu'on habitait à  
50 la campagne donc voilà je pouvais pas aller chez le médecin traitant toute seule, fin après je sais pas  
51 trop je pense que le médecin traitant peut prescrire la pilule mais que... en fait... logistiquement c'était  
52 pas possible. Et ouais ensuite une fois que j'ai été majeure, j'ai été en ville y avait plus de soucis. Voilà  
53 j'y suis allée de mon propre chef.

54 **D'accord, donc c'était vraiment à partir du moment où t'étais majeure que tu as commencée ? Et tu**  
55 **es allée voir un médecin traitant du coup ?**

56 Ouais.

57 **Que tu as toujours actuellement ?**

58 Non, il est parti à la retraite, mais après en fait la première fois qu'on me la prescrit c'était lui, et puis  
59 après je suis allée à la médecine de la fac, je sais plus comment ça s'appelle...

60 **D'accord oui, alors nous c'est le SUMPPS [1], je sais pas si c'est pareil chez vous ?**

61 Ouais voilà c'est ça ! Y avait en fait une... C'était un médecin traitant qui s'était un peu spécialisée  
62 dans le suivi gynéco des étudiants qui venaient pour ce genre de motif...

63 **Ça marche, est-ce que tu veux me parler maintenant des raisons de cet arrêt de pilule ?**

64 C'était plusieurs raisons, je commençais à l'oublier de plus en plus, en fait déjà ça me gavait de devoir  
65 prendre un truc tous les jours, je trouvais ça lourd... De plus en plus, fin tu vois quelques années ça va  
66 mais là au bout de 5-6 ans, ça commençait à devenir pénible. Puis pendant mes deux années de master  
67 j'ai été énormément en stage partout en France et c'était euh... voilà de l'avoir tout le temps dans la  
68 trousse de toilette, de l'oublier une fois sur deux, de devoir aller chercher vite fait des plaquettes à la  
69 pharmacie... Fin c'était insupportable en fait. Puis voilà je te disais les effets secondaires qui prenaient,  
70 en tout cas pour moi, je trouvais qu'ils prenaient de plus en plus de place, et ouais... Surtout ça... et  
71 puis... ouais. C'était vraiment ça l'élément déclencheur, le fait que je l'oublie tout le temps et les effets  
72 secondaires et je pense que le fait de l'oublier tout le temps c'était lié aux effets secondaires parce  
73 qu'en fait je pense qu'à un moment mon corps a dit « bah c'est bon là » inconsciemment j'y pensais  
74 plus trop...

75 **D'accord. Et tu me parlais tout à l'heure de ta mère qui n'était pas vraiment motivée pour la prise**  
76 **de pilule à 16 ans c'est ça ?**

77 Ouais.

78 **Et à ce moment-là, comment la pilule était vue par ta famille, ton entourage à toi ?**

79 La pilule n'a jamais été mal vue, je pense plutôt que le fait de m'accompagner chez le médecin avoir  
80 une contraception, ça voulait dire accepter le fait que j'avais une sexualité, tout ça et ça c'était  
81 moins... Je pense que c'était surtout ça qui bloquait, c'était pas tant ça le fait de prendre la pilule,  
82 c'était vraiment la sexualité pour le coup... Alors qu'on sait bien que les ados qu'on leur dise oui ou  
83 qu'on leur dise non [rires]... fin voilà ça change rien.

84 **Oui c'est sûr, d'accord et du coup le moment où tu as voulu prendre la pilule à 18 ans, dans quel**  
85 **contexte tu étais ? Est-ce que tu étais en relation ou pas du tout ?**

86 Oui j'étais en couple avec quelqu'un. Ça ne s'est pas fait en même temps qu'on s'est mis ensemble  
87 mais disons que ça paraissait assez logique à ce moment-là d'avoir une contraception un peu plus euh...  
88 comment dire... moins occasionnelle, un peu plus pérenne ...

89 **C'était un choix de couple ?**

90 Hum, je pense que c'était un choix de couple mais on avait des raisons différentes parce que de ce que  
91 je me souviens, comme beaucoup d'hommes j'ai l'impression, c'était « *le préservatif c'est pas bien, ça*  
92 *enlève des sensations, c'est chiant à mettre, nanana...* » donc voilà je pense que c'était surtout ça sa  
93 motivation. [rires] Et y a eu aussi le prix, fin voilà faut dire aussi... ça coûte cher comme contraception  
94 sur le long terme... Et puis moi voilà le fait de pouvoir aussi maîtriser et être sûre que si je la prenais  
95 bien bah j'étais protégée fin voilà de compter sur moi-même pour avoir une contraception efficace.

96 **Je vois oui. Ensuite est-ce que pendant cette prise de la pilule, la sexualité était plutôt bien vécue ?**

97 Et bien au début non... Puis il y a eu plusieurs relations dans les 6 ans où j'ai pris la pilule mais je sentais  
98 de plus en plus je trouve une baisse de libido. Mais même pas particulièrement liée à mon changement  
99 de partenaires ou à la relation en elle-même, mais vraiment voilà je sentais que j'avais besoin de  
100 retrouver un petit peu... je sais pas si ça a un fondement scientifique tout ce que je vais dire mais c'est  
101 ce que moi j'ai ressenti : j'avais besoin de retrouver un cycle naturel, de sentir mes hormones varier  
102 naturellement ou voilà... j'avais besoin de sentir des changements quand j'étais en ovulation, des  
103 choses que je n'avais plus quoi, des changements qui... j'étais un peu plate quoi, émotionnellement  
104 plate [rires].

105 **Donc pendant ta pilule tu sentais qu'il y avait une modification à ce niveau-là ?**

106 Oui oui je ressentais clairement moins les choses et ça se répercutait aussi sur la sexualité. Fin c'était  
107 la libido mais globalement toute mon humeur que je sentais... Fin je sentais que c'était pas... Il y avait  
108 quelque chose qui bloquait et je sentais que ce n'était pas que moi.

109 **Et cette sensation a duré tout le long de la prise de la pilule ? Ou surtout sur la fin ?**

110 Hum, en fait je pense que ça s'est installé insidieusement, petit à petit... Je me suis pas réveillée un  
111 jour avec plus de libido et plus d'émotions, mais ouais c'est vraiment devenu problématique je dirais...  
112 je réfléchis... je dirais bien 1 an et demi - 2 ans avant que j'arrête : là je sentais une différence et je  
113 trouvais ça significatif et vraiment... ça devenait plus supportable au moment où j'ai décidé d'arrêter.

114 **D'accord, et donc à ce moment où il y a eu une baisse de libido, quel était le contexte sur le plan affectif ? Etais-tu avec la même personne durant ces 2 ans environ ?**

116 Hum... Oui j'étais avec le même partenaire durant cette baisse de libido, il n'y a pas eu de changement.

117 **Ok, et là tu étais en études ?**

118 Ouais j'étais en études, j'étais vers la fin de ma licence, donc pas de gros changement au niveau de ma  
119 vie à ce moment-là... Enfin j'ai pas l'impression que ça soit corrélé à un truc... Non pas d'énorme  
120 changement dans ma vie à ce moment-là.

121 **Ok, et donc toi, face à cette baisse de libido, comment est-ce que tu as réagis ?**

122 Au début je me suis dit que c'était passager, fin voilà quoi, je sais pas... Que j'étais moins en forme, un  
123 peu fatiguée par les exams, qu'il pouvait y avoir plusieurs raisons, et puis après je me suis dit que... En  
124 fait, j'ai toujours continué en me disant qu'un jour ça irait mieux et puis moi j'étais super bien dans ma  
125 relation, fin voilà quoi j'étais pas... je trouvais pas d'autres raisons, et puis petit à petit je me suis dit  
126 que c'était peut-être lié à ça. Et puis en fait plus je me disais que c'était lié à ça, plus j'en étais  
127 persuadée, et donc je me suis dis « *bah la seule façon de savoir c'était d'arrêter et puis on verra bien.*  
128 *Peut-être que c'est ça, peut être que c'est pas ça, mais on essaye...* ».

129 **D'accord, donc tu me dis si je me trompe mais ça a été une des raisons, parmi les autres que tu m'as**  
130 **évoquée juste avant, de l'arrêt de la pilule ? Pour essayer de voir si après l'arrêt de la pilule les effets**  
131 **disparaissaient ?**

132 Oui c'est ça, ça a vraiment fait partie des... je dirais même que c'est la principale raison qui a fait que  
133 j'ai eu envie d'arrêter.

134 **Et donc du coup par rapport à l'arrêt, comment est-ce que ça s'est passé ?**

135 Et bien... l'arrêt plutôt pas mal. Comme j'ai enchaîné sur une contraception, et que c'était encore une  
136 contraception hormonale, bah en fait ça n'a pas changé grand-chose. Euh... voilà là où ça a été plus  
137 dur, c'est quand je suis passé du *Nuvaring* au DIU en cuivre, donc plus du tout d'hormones depuis Juin,  
138 c'est là que ça a fait le plus gros changement.

139 **D'accord, et qu'est-ce qui était dur ?**

140 Je sentais que y avait pleins de choses qui se remettaient en place, que mon corps se réveillait un petit  
141 peu. Au début, j'ai eu mes règles tous les 15 jours, je me suis sentie un peu... Maintenant ça va je suis  
142 une peu à l'écoute de mes émotions, et puis j'arrive à corréliser ça avec mon cycle mais euh... Y a des  
143 fois je me sens déprimée, mais ça me gêne moins que quand je prenais la pilule parce que je sentais  
144 que c'était pas mon propre corps qui m'envoyait des signaux, mais c'était... voilà. Là, ça va mieux, parce  
145 que je sais que y a des moments de mon cycle où je suis un petit peu moins bien, mais ça va maintenant  
146 je gère, je suis à peu près réglée comme il faut, ça commence à se remettre en place, ça fait un petit  
147 peu moins d'un an, j'ai beaucoup moins de saignements... Fin voilà ça va.

148 **D'accord, et donc ce souhait d'arrêt de la pilule, c'est quelque chose dont tu as parlé à ton**  
149 **professionnel de santé avant ou après l'arrêt ?**

150 Je lui en ai parlé avant ! Parce que je voulais pas avoir d'arrêt de contraception, fin je voulais pas... On  
151 voulait pas repasser au préservatif, du coup on voulait une continuité voilà... Donc j'en ai parlé avant,  
152 et puis parce que je savais pas si on pouvait arrêter la fin de sa plaquette et simplement ne pas  
153 reprendre de plaquette derrière, ou si il y avait des choses auxquelles il fallait faire attention, fin voilà...  
154 Je savais pas trop donc je préférais en parler avant, ne pas faire n'importe quoi ... [rires]

155 **D'accord, et donc à ce moment-là, c'est toujours le médecin de la fac ?**

156 Non du coup c'est toujours un médecin traitant mais mon nouveau, puisqu'entre temps le médecin  
157 traitant du début est parti en retraite.

158 **D'accord, et comment ça se passait avec ce médecin traitant ?**

159 Très bien, alors actuellement il gère plus du tout ma contraception puisqu'en fait quand j'ai voulu avoir  
160 un stérilet j'ai pris rendez-vous avec une sage-femme, qui s'est occupée de ça et voilà. Maintenant je  
161 pense que mon suivi gynéco je vais le faire plus chez la sage-femme. Je vais y retourner bientôt là par  
162 ce que ça va bientôt faire un an que j'ai le stérilet.

163 **Ok, et donc au moment de l'arrêt de la pilule, comment est-ce que ça s'est passé avec ton praticien ?**

164 En fait à la base j'avais pris rendez-vous, mais même pas forcément pour arrêter, j'avais pris rendez-  
165 vous pour discuter des alternatives et puis voir s'il y avait quelque chose qui me convenait mieux...  
166 Mais je parlais quand même du principe que j'avais plus envie d'un stérilet mais j'avoue que ça me  
167 faisait un petit peur, fin voilà... Peur dans le sens on sait pas trop ce que ça va donner au niveau de  
168 l'abondance des règles... J'avais besoin de discuter pour savoir si c'était une solution qui semblait  
169 complètement farfelue ou si ça pouvait se faire. Fin je sais que chez les nullipares ça ne posait plus de  
170 problème, fin que voilà... Puis oui discuter de comment on fait pour arrêter correctement la pilule. En  
171 tout cas, y a pas eu de jugement, fin du coup c'était un jeune médecin. Je dis pas que tous les vieux  
172 médecins sont fermés, mais... En tout cas y a pas eu de jugements en mode « *nan mais c'est la solution*

173 *chez les femmes qui ont pas d'enfants, la pilule c'est le mieux... ».* C'était pas du tout ça, on a essayé de  
174 trouver, et du coup c'est elle qui m'a parlé du Nuvaring, et que ça pouvait être une solution pour  
175 essayer que... Comme ça se change toutes les 3 semaines ou tous les mois je sais plus... Fin ça  
176 permettait d'espacer le... d'y penser moins souvent, de penser moins souvent à la contraception, de  
177 pouvoir avoir une solution un peu plus pérenne. Mais c'est vrai que j'y avais pas du tout pensé, je  
178 connaissais pas du tout.

179 **D'accord ok. Et avec ce praticien, est-ce que la sexualité avait une place en consultation ?**

180 Ouais, moi j'ai jamais eu de soucis à parler de ça, voilà de ma libido ça a jamais été un problème en fait  
181 par ce que je trouve que c'est tellement important... Fin ça me paraît pas être un petit effet secondaire  
182 en fait, ça impacte vraiment la vie de tous les jours, moi je trouve... Y a pas de douleurs, ça expose pas  
183 un sur risque de maladie [rires]. Mais je trouve ça tellement important d'en parler pour savoir si c'était  
184 normal ou pas... Fin pas normal, je savais que ça arrivait, fin que c'est pas rare que ça arrive... Mais oui  
185 je trouvais que... Je me sentais pas obligée de me justifier sur le fait que je voulais arrêter mais je  
186 trouvais que c'était un élément important qu'il fallait soulever pour essayer de trouver, voilà, la  
187 meilleure solution.

188 **Bien sûr. Donc le sujet de la sexualité c'est vraiment toi qui l'a abordé en consultation c'est ça ?**

189 Oui c'est ça.

190 **Et est-ce que c'est quelque chose qui a été abordé en consultation de suivi gynécologique par un  
191 autre professionnel ?**

192 Non, à chaque fois que j'en ai parlé c'était de mon propre chef en fait. Il me semble pas que ça ait été  
193 abordé. Voilà dans les effets secondaires dont on avait discuté, je me souviens, avec la médecin  
194 généraliste du SUMPPS, elle m'avait parlé de la prise de poids, tout ça, mais la libido c'était pas un  
195 point qui était soulevé... fin... ouais...

196 **D'accord ça marche. Et donc au niveau des effets secondaires ressentis est-ce qu'il y avait d'autres  
197 choses qui impactait ta sexualité ?**

198 Hum non... J'avais pas de spotting,... Et...je crois pas avoir eu de sécheresse vaginale... Par contre il me  
199 semble qu'à un moment, fin c'était pas tout le temps. Mais y a une année où j'ai fait... c'était pas  
200 systématique mais après mes règles, j'ai fait peut-être 4 fois dans l'année une mycose après mes  
201 règles. Voilà je ... après je sais pas si c'est lié ou pas bon voilà en tout cas c'est arrivé comme ça, après  
202 je sais pas si c'était plus le stress, ou déclenché par autre chose...

203 **D'accord, et donc du coup maintenant que tu as un stérilet un cuivre, comment est-ce que la  
204 sexualité se passe ?**

205 Y a du mieux. Après c'est pas revenu d'un coup fin voilà, c'est pas le truc miracle, fallait le temps que  
206 ça se remette en place aussi. Mais je dirais que plus ça va, mieux ça va. En fait... C'est ça j'avais  
207 l'impression d'être dans un brouillard, un espèce de brouillard qui s'estompe au fur et à mesure... Alors  
208 je retrouve des sensations, et puis aussi je pense que quand ça fait 2 ans qu'on n'a pas... j'avais du désir  
209 mais disons pas autant que j'aurais voulu et je pense que quand ça fait un moment comme ça qu'on  
210 est un peu dans la recherche du désir et bah ça... Fin faut aussi retrouver les sensations, puis se re-  
211 familiariser avec pleins de choses en fait : avec ses propres sensations, savoir écouter les signaux de  
212 son corps, et j'essaye vraiment d'être là-dedans, voilà de plus m'écouter. Mais en tout cas, oui, je  
213 trouve que ça va mieux. Ca a pas été miraculeux, mais voilà je pense que maintenant, ça va mieux, fin  
214 vraiment mieux, je suis contente [rires] !

215 **Donc tu perçois une différence du avant/après pilule ?**



216 Ah ouais par rapport à la sexualité ça c'est clair ! Fin là si on fait le point 10 mois après, enfin je pourrais  
217 pas te dire précisément le moment de l'arrêt des hormones, mais oui y a clairement une différence  
218 ouais ouais.

219 **D'accord. Donc, est-ce que tu peux me parler de toi de ta vision de la pilule maintenant après**  
220 **l'expérience que tu en as eu ?**

221 Et bah pour moi je trouve que la pilule au départ c'était une bonne solution par rapport à mon  
222 parcours, voilà je pense que c'était une bonne première contraception qui était pas mal (fin deuxième  
223 en comptant les préservatifs), mais qui je pense devrait... En fait, j pense que quand on va chez son  
224 médecin ou chez sa sage-femme ou chez son gynéco pour avoir une première contraception, ça devrait  
225 pas toujours être le truc qu'on prescrit en premier par ce que je pense que y a plein d'autres solutions  
226 qui sont... En fait, il suffit juste de les connaître, de savoir que ça existe. Et puis pour voilà, par ce que  
227 ça a quand même... Fin là en ce moment on parle beaucoup des thromboses aussi avec Astra Zeneca<sup>36</sup>  
228 mais je trouve que moi j'ai pas du tout eu ce problème là mais... Enfin je trouve que c'est pas anodin  
229 de prendre une pilule, et puis c'est quelque chose de mettre un peu ses instincts hormonaux sur pause  
230 comme ça fin... C'est un peu, ouais. Je trouve que ça devrait être plus discuté, pas banalisé en fait  
231 comme ça l'est aujourd'hui : voilà on va chez son médecin, ok il prescrit une pilule, un truc qu'il connaît  
232 bien, puis voilà. Je trouve que c'est surtout ça, et puis... Alors moi j'ai pas eu le souci j'ai gardé la même  
233 pilule tout le long, mais je trouve que c'est un petit peu le parcours du combattant aussi quand y en a  
234 qui trouvent pas la pilule qui leur va, et puis ça peut être un peu difficile de trouver quelque chose qui  
235 nous correspond bien. Il y a d'autres choses qui sont tout autant intéressantes, qui méritent d'être  
236 soulevées.

237 **D'accord, ok. Donc là ta vision a un peu changé après cette prise de pilule si je dis pas de**  
238 **bêtise ? Comment est-ce que t'aurais voulu qu'on t'en parle du coup ? Est-ce qu'il y a des choses que**  
239 **t'aurais voulu entendre avant qu'on te la prescrive ?**

240 En fait, j pense que j'aurais voulu être plus informée sur les autres modes de contraception qui existent  
241 pour pouvoir vraiment faire un choix en conscience et pas juste prendre cette solution-là par ce que  
242 c'est la solution de facilité un peu pour certains médecins, par ce que voilà pour certains c'est pas leur  
243 spécialité la gynéco donc euh... Ouais puis je pense que les affiches à l'infirmerie du lycée puis les  
244 prospectus qu'on a c'est pas assez en fait comme informations, fin. Tu vois je sais pas ce qu'on pourrait  
245 mettre en place, mais je pense qu'au lycée, fin entre copines nous on parlait pas hyper beaucoup, mais  
246 on pourrait mettre en place des espèces de groupes en mettant en place des petits groupes de  
247 contraceptions, alors pas que les filles par ce que je trouve que ça concerne vachement les garçons et  
248 que... ils sont pas assez impliqués dans le truc. C'est quand même quelque chose d'assez féminin  
249 aujourd'hui la contraception, à part le préservatif... Je sais que y a d'autres méthodes qui existent pour  
250 les hommes mais on en parle pas... Et ouais un groupe en fait, pas forcément beaucoup de fois mais  
251 peut être juste une heure comme ça où on discute, on... Ouais je pense que ça pourrait être pas mal.  
252 Alors au lycée c'est toujours un peu compliqué, tout le monde est gêné [rises]. Disons que ça aiderait  
253 sur les choses qu'on n'est pas toujours prêt à entendre, mais bon le jour où on a besoin on sait au  
254 moins où trouver les infos.

255 **Ok, donc ça serait faire de l'éducation et parler aussi des effets secondaires ?**

256 Oui c'est ça, parler des effets secondaires et parler des autres moyens de contraception qui existent  
257 pour que ça soit pas si systématique... Fin je trouve que quand on discutait avec mes copines de leur

---

<sup>36</sup> Référence au vaccin anti- COVID-19 du laboratoire Astra Zeneca ayant provoqué une polémique liée à quelques cas de thromboses retrouvées chez des personnes récemment vaccinées.

258 première contraception, c'est jamais arrivé que quelqu'un me dise que c'est autre chose que le  
259 préservatif ou la pilule quoi...

260 **D'accord ok, et donc du coup au-delà de cet aspect de prévention, comment est-ce que tu vois la**  
261 **place de la sexualité en consultation avec son praticien ?**

262 Je pense que c'est un sujet qui est pas forcément facile avec tout le monde, moi je sais que j'ai pas du  
263 tout de difficulté à en parler avec des professionnels, mais y a des gens pour qui c'est hyper compliqué  
264 comme sujet. Alors j'aurais été tentée de dire que c'est un truc dont il faudrait parler à chaque  
265 consultation, demander si tout va bien, laisser la porte ouverte. Mais je pense que la façon de le faire  
266 elle est pas forcément évidente, parce que bah, être trop directe y a des personnes que ça va pas  
267 déranger ils vont en parler tout de suite, et y a des personnes que ça va braquer un peu, ça fera l'effet  
268 inverse. Je trouve ça hyper délicat mais ouais en tout cas il faudrait que ça ait sa place, après  
269 comment... ? Fin tu dois mieux savoir que moi [rires]. Je trouve que c'est pas un sujet facile à aborder  
270 avec tous les patients.

271 **Oui c'est sûr ! Et d'ailleurs par rapport à l'arrêt de la pilule, est-ce que c'est quelque chose dont tu**  
272 **as parlé autour de toi ?**

273 Hum... Oui je pense que mes questions étaient plus auprès de personnes qui avaient déjà un stérilet  
274 pour savoir comment elles le vivaient par rapport à la pose... Avec le stérilet au cuivre j'avais surtout  
275 des questions sur l'abondance des règles, aux douleurs... Mais ouais en général les femmes à qui j'en  
276 parlais c'était des femmes avec un parcours similaire avec une prise de pilule, et puis finalement c'était  
277 pas si idéal donc elles passaient à un autre moyen de contraception. En tout cas oui oui j'en ai parlé  
278 autour de moi sans soucis, voilà ma petite sœur avait déjà un stérilet donc on en a pas mal discuté. Et  
279 parfois je me rendais compte que le fais de discuter avec des filles qui prenaient encore la pilule et de  
280 dire « *bah voilà moi j'en peux plus je veux arrêter, faut que je trouve autre chose* » et bah en fait on se  
281 rend compte que y a beaucoup de femmes pour qui c'est pas idéal, après rien n'est idéal, mais qui se  
282 plaignent aussi de pas mal d'effets secondaires. Mais en fait ouais comme c'est facile à prendre, c'est  
283 facile à se faire prescrire c'est... bah c'est une solution qu'on garde même si y a des effets secondaires  
284 qui sont un peu embêtants, puis voilà...

285 **Donc quand on en parle, si je comprends bien, ça fait comme une prise de conscience chez certaines**  
286 **femmes sur leur rapport à la pilule ?**

287 Ouais c'est ça, ça permet de se dire que les effets secondaires c'est pas normal... Que les subir c'est  
288 pas... Fin y a des choses qu'on peut supporter mais y a des choses quand même qui sont pas tolérables,  
289 en tout cas au long terme. Et que oui la pilule ça a été une méga avancée dans la contraception et tout,  
290 que ça a été pendant longtemps la solution miracle fin ça a été ouf... C'est sûr qu'à l'époque où ça a  
291 été mis sur le marché c'était incroyable. Et moi j'ai pas eu ces réflexions là, mais je pense que pour  
292 certaines personnes qui ont vécu l'arrivée de la pilule ou peut être qui étaient trop vieilles à l'époque  
293 pour prendre la pilule, en tout cas qui ont vécu à ce moment-là... Et bah le fait d'entendre des femmes  
294 qui veulent arrêter la pilule parce que y a trop d'effets secondaires, que c'est trop dur et que machin,  
295 ça fait un peu genre « *chochette, ça va nous on avait rien* ». Bah moi j'ai pas entendu ça, pas moi-  
296 même, mais je pense que c'est... fin c'est des choses qui peuvent ressortir chez certaines personnes et  
297 donc c'est pas hyper bien accepté par tout le monde le fait que bah voilà on veut arrêter parce que ça  
298 va pas quoi... et donc de dire que ça va pas bah c'est pas toujours bien accepté de dire « *moi je supporte*  
299 *plus, je veux trouver autre chose en fait* ».

300 **Hum hum je vois... tu me dis si je me trompe, mais ça fait un peu comme une pression à ce niveau-**  
301 **là par rapport à l'histoire ? Qu'on n'a pas à se plaindre par rapport à la pilule ?**

302 Oui, je pense que tout au début les premières générations c'était encore pire fin je sais pas comment  
303 c'était mais... je pense que les dosages n'étaient pas les mêmes et que voilà... Mais ouais je pense qu'il

304 y a une certaine classe d'âge qui peut avoir un certain jugement par rapport à l'arrêt de la pilule, fin  
305 en tout cas aux raisons qui amènent à arrêter la pilule.

306 **Oui... Très intéressant... Est-ce que tu vois d'autres choses que tu voulais me dire ?**

307 Non écoute je pense avoir fait le tour !

308 **Merci à toi d'avoir pris le temps de répondre à mes questions !**

309 *[1] SUMPPS : Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé*

1 Annexe 2 : **Entretien avec SONIA, le 02 Juin 2021 à 14h30, par Marion SAGOT.**

2

3 **Circonstances de la prise de contact et de l'entretien :**

4 *Sonia est une des jeunes femmes m'ayant répondu à l'annonce laissée sur le groupe Facebook « Kiffe*  
5 *ton cycle ». Elle m'a envoyé un mail suite à mon annonce me disant qu'elle échangerait avec plaisir à*  
6 *ce sujet. Nous avons alors convenu d'une date un peu plus tard.*

7 *Du fait du contexte sanitaire et de la distance, nous avons effectué l'entretien à distance grâce au*  
8 *logiciel de visioconférence « Zoom ».*

9 *Elle rentre du travail. Elle m'explique que c'est la course au travail mais qu'elle est très contente de*  
10 *pouvoir répondre à mes questions.*

11 *Nous nous connectons alors ensemble chacune de notre côté, nous échangeons quelques phrases et*  
12 *elle me dit qu'elle avait du temps à m'accorder car elle était en repos ce jour.*

13 *Elle me pose rapidement des questions au sujet de la formation de sage-femme, de son projet*  
14 *professionnel, du sujet de ma recherche. Je lui dis que je vis à Nantes. Elle me dit qu'elle est en*  
15 *reconversion professionnelle et qu'elle va venir emménager à Nantes en septembre 2021. Elle s'excuse*  
16 *et part ouvrir à son chien pour le faire rentrer juste avant l'entretien.*

17 **Durée :1h17**

18 **Conditions socio-économiques :** *Sonia a 29 ans, elle a un BAC + 3 et est actuellement en reconversion*  
19 *professionnelle.*

20 **Alors si ça te va, est-ce que tu peux me parler de toi ? De ton parcours scolaire, puis professionnel ?**

21 *Ok alors du coup moi j'ai 29 ans, j'ai fait un bac économique et social, après je me suis spécialisée en*  
22 *hôtellerie du coup j'ai fait une mise à niveau, et après j'ai fait un BTS Option Gestion Mercatique, j'ai*  
23 *fait un stage de 2 ans dans un grand hôtel à \*grande ville\* en réception. Après j'ai voulu me spécialiser*  
24 *en événementiel dans l'hôtellerie mais ça a pas fonctionné donc je suis allé en saison travailler à la*  
25 *montagne. J'ai fait une licence en hôtellerie en alternance sur Charles de Gaulle. Puis j'ai eu un CDI de*  
26 *3 ans, terminé en 2019 sur la création d'une petite chaîne indépendante d'hôtels, c'était des*  
27 *ouvertures d'hôtels où nous on gérait l'opérationnel sans vraiment trop savoir, on a appris sur le tas.*  
28 *C'était une super expérience parce que je suis passée de réceptionniste à chef de réception puis à*  
29 *assistante de direction. Mais ça m'a beaucoup moins plus d'être derrière un bureau donc j'ai arrêté*  
30 *avant le confinement, je suis retournée vivre chez ma mère. Pendant le confinement j'ai fait une*  
31 *introspection sur pleins de choses et du coup, j'étais dans un secteur qui ne me convenait plus, il*  
32 *m'avait apporté pleins de trucs mais voilà... J'ai tout remis à zéro sur le plan professionnel, personnel*  
33 *et tout. J'ai fait un bilan de compétence fin 2020, ça m'a beaucoup apporté car je savais que j'avais*  
34 *besoin de social, besoin d'action, être dans l'humain sans avoir à gérer des gens, déjà il faut se gérer*  
35 *soi et c'est compliqué, et je me suis dit voilà la petite enfance, je me suis dit que c'était ça. Je travaille*  
36 *actuellement en tant qu'AESH, c'est l'aide pour les enfants atteints d'handicaps. J'ai cherché une école*  
37 *pour devenir Auxiliaire de Puériculture, je vais donc aller à l'IRSS à \*grande ville\* en prépa pour me*  
38 *remettre à niveau avec option CAP petite enfance pour ensuite faire le concours d'auxiliaire. L'école*  
39 *durerait 1 an et ça serait des stages en hôpitaux. Je suis contente, ça me motive vraiment.*

40 **Tu m'étonnes c'est un super projet. Est-ce que tu serais ok du coup pour me parler du parcours que**  
41 **tu as eu avec la pilule ?**

42 *Ok, alors parcours pilule... Alors du coup la pilule s'est posée quand j'ai eu ma première histoire*  
43 *d'amour, forcément. Sauf que j'étais déjà, avant de la prendre, anxieuse. Anxieuse de la prendre :*  
44 *pourquoi la prendre ? Comment la prendre ? Et j'avais peur bah d'avoir de l'acné, que la pilule me*  
45 *convienne pas... j'étais déjà angoissée à l'idée de la prendre, je me disais que j'allais prendre du poids,*  
46 *qu'il allait m'arriver ça, ça, ça, ça. Bon du coup c'est ce qui est arrivé quand je l'ai prise.*

47 **Et donc ces peurs là que tu avais, est-ce qu'elles venaient de quelque part en particulier ? Ou est-ce**  
48 **que tu avais eu ces informations là sur la pilule ?**

49 En fait je me souviens plus trop... j'ai commencé à la prendre j'avais pas 18 ans je devais sortir du  
50 collège, j'entrais au lycée. Et il y a eu un petit incident avec mon petit ami à l'époque, le préservatif qui  
51 craque et pilule du lendemain. C'est pour ça que me suis dit « *bon de toute façon on est amoureux, ça*  
52 *fait un petit moment qu'on est ensemble, il faudrait peut-être envisager une contraception* », et puis  
53 en fait bah par rapport au fait que ma mère l'ai prise, que dans mon entourage aussi, j'ai pas vraiment  
54 réfléchi à autre chose. Mais j'ai entendu, oui, autour de moi des copines qui avaient eu des prises de  
55 sang avant, des suivis précis pour savoir quel type de pilule allait. Moi je ne sais pas du coup j'ai dû  
56 aller voir un gynéco à ce moment-là et on m'a donné une pilule, à l'époque c'était... je sais plus le  
57 nom... y avait un coquelicot rouge dessus...Minerva peut être. C'était une pilule où j'avais mes règles,  
58 je la prenais puis j'avais un arrêt pour je sais plus... un week-end ?

### 59 **Une semaine d'arrêt peut être ?**

60 Oui c'est possible je sais plus... Mais j'avais mes règles en tout cas, j'ai jamais pris de pilule qui me  
61 coupe mes règles. J'ai commencé à prendre cette pilule donc entre 16 et 18 ans.

### 62 **D'accord et donc tu peux me parler de cette première consultation ? Avec qui c'était, comment c'est 63 venu, si tu t'en souviens ?**

64 Euh... alors ça remonte... je sais plus si c'était mon médecin traitant qui m'avait donné la pilule ou si  
65 c'était mon gynéco... de toute façon le médecin traitant il ne peut pas donner une pilule, si ?

### 66 **Si, il peut.**

67 Ca, par contre je sais plus si c'était médecin traitant ou gynéco, mais après je sais pas... en tout cas y a  
68 pas eu de prises de sang... en fait non je pense que la réaction de mon corps ça a été après, après  
69 quand j'ai fait une pause et que je l'ai arrêté justement. C'est là que j'avais commencé à grossir, tout  
70 a explosé. J'essaye de me remettre dedans attends... J'ai commencé la pilule j'avais des fringales, je  
71 mangeais pas mal et je commençais à faire le yoyo niveau poids, j'avais aussi des problèmes de  
72 thyroïde à l'époque donc c'était pas forcément lié mais y avait ça en plus. Et non c'est bien un gynéco  
73 qui m'a prescrit cette pilule mais en fait si tu veux ça m'avait pas l'air d'être dramatique, j'ai dit que je  
74 souhaitais un moyen de contraception, et la microdosée s'est pas proposée, on m'a mis une pilule avec  
75 une dose générale quoi. C'est après, à la suite de l'acné etc. que j'ai eu une microdosée qui gère aussi  
76 mes problèmes d'acné.

### 77 **Au bout de combien de temps du coup à peu près y a eu ce changement de pilule ?**

78 [*longue hésitation*], je crois que j'ai dû la prendre pendant au moins 4-5 ans... En fait la moitié de ces  
79 10 ans je l'ai prise, après j'ai fait une petite pause de quelques mois etc. et comme j'ai vu que j'avais  
80 des boutons j'en ai repris une autre en fait. Parce que là vraiment j'ai arrêté la pilule depuis 2018. Donc  
81 finalement y a quand même 7-8 ans où j'ai pris la pilule, j'ai eu une microdosée vers la fin et une  
82 normale au début, j'ai du avoir oui maxi 1 an d'arrêt entre les deux.

### 83 **D'accord, et cet arrêt là c'était par rapport à l'acné ?**

84 En fait, je l'ai arrêté parce que je me sentais... déjà j'avais pas de copain à l'époque. Je faisais le yoyo...  
85 Fin j'étais gonflée, je me sentais vraiment pas bien, et... et voilà. Donc je l'ai arrêtée... juste déjà voilà  
86 je sentais ma poitrine qui... j'ai dû prendre 7 kilos quoi fin mes seins ont explosé, mon corps a explosé.  
87 L'acné c'est vraiment venu quand je l'ai arrêté, de toute façon je pense que j'avais un peu d'acné de  
88 base... Sauf que la pilule ça l'a un peu favorisé, et en l'arrêtant encore un peu et c'est pour ça que j'en  
89 ai repris une autre, majoritairement c'était pour l'acné. Et du coup bah cet arrêt-là finalement ça m'a  
90 pas trop aidé, je voyais mon acné, j'étais obnubilée par ça et sûrement aussi à faire des rencontres et  
91 à pas avoir de moyen de contraception, et voilà... On est tous jeunes, des fois on a pas les moyens de  
92 contraceptions qu'il faut dans le sac etc. , donc je me suis dit « *il faut que j'en reprenne une quand*  
93 *même* ». Et du coup j'en ai repris une microdosée, ça m'a fait disparaître mes boutons, mais ça ne m'a  
94 pas aidé voilà à ressentir les choses, à m'épanouir non plus trop dans la relation, entre guillemets sur

95 la sexualité etc. Et c'est vrai que depuis 2018, grâce à l'ex que j'avais à l'époque qui m'avait dit « *il faut*  
96 *que tu l'arrêtes parce que c'est vraiment un sale truc* », c'est vrai que depuis 2018, c'est le jour et la  
97 nuit. Et puis après ça, j'ai suivi pas mal de conférence dont une nana qui fait *Kiffe ton Cycle* par Gaëlle,  
98 et j'ai suivi une de ses conférences y a pas longtemps sur les moyens de contraception. Très intéressant  
99 justement sur tout ce qui est symptothermie, ou des gens qui parlaient d'une start-up qu'ils avaient  
100 créé sur les préservatifs et on se rend compte qu'on nous vend une petite et une grande taille de  
101 préservatifs, mais heureusement que pour les soutiens-gorges on a pas petite et grande taille parce  
102 qu'on ferait comment ? Bah là c'est pareil pour les préservatifs en fait : là ils faisaient une taille pour  
103 chaque homme en fait. Et du coup c'était vraiment bien fait et je me suis dit « *wouaw tant mieux que*  
104 *j'ai arrêté la pilule* », j'essaye même d'anticiper que ma petite sœur ne la prenne pas... Qu'elle trouve  
105 autre chose...

106 **D'accord donc là du coup tu as une petite sœur ?**

107 Oui du coup j'ai une petite sœur qui a 17 ans et une grande sœur qui vient d'être maman et qui va  
108 avoir 36 ans.

109 **Super ! Et donc ta grande sœur qui vient d'être maman elle prenait aussi la pilule avant ?**

110 Alors elle, elle a pris la pilule. Après elle avait des problèmes d'endométriose du coup elle était obligée  
111 d'en prendre une pour éviter que ça fasse des caillots de sang qui s'agrippent c'est ça ... ?

112 **Oui alors l'endométriose c'est des bouts d'endomètre, qui vont migrer dans l'utérus, les trompes,**  
113 **etc. Et la pilule doit stopper ce cycle pour stopper la migration.**

114 Ah oui c'est ça ! Et donc ma sœur était sous pilule, ma mère sous pilule, mes copines elles sont sous  
115 pilule, y a même des copines qui prennent deux pilules en même temps : une pour l'acné une pour le  
116 truc. Et qui ne comptent pas spécialement l'arrêter, elles ne voient pas spécialement les effets que moi  
117 j'ai pu voir.

118 **D'accord et donc c'est quelque chose dont vous parlez entre vous, au collège/ lycée ?**

119 Bah... je me dis ce choix de pilule c'était un peu pour faire comme les autres, on entend que ça, tout le  
120 monde fait ça donc on fait ça. J'ai connu des amies qui n'en prenaient pas mais c'est très rare, parce  
121 que « famille avec des principes où on n'utilise pas trop les moyens de contraceptions, on évite » donc  
122 voilà, mais sinon c'était un peu le langage courant quoi la pilule. Après on en parlait pas forcément, et  
123 je sais que moi j'exprimais beaucoup des choses où je voyais mon corps changer, qui faisaient me sentir  
124 pas bien, boutons pas boutons, je passe d'une poitrine B à une poitrine D, et puis je me sentais dans  
125 tous les sens ouais psychologiquement c'était le jour et la nuit. L'humeur elle est comme ça quoi  
126 [dessine des montagnes avec son doigt]. Déjà qu'un cycle normal, l'humeur elle est un peu comme  
127 ça... Là c'est... Et j'ai pas l'impression que... Que ça a été ça aux autres en fait.

128 **D'accord. Et ça a duré longtemps cette sensation de trouble de l'humeur ?**

129 Bah après ayant un problème de thyroïde de famille ça a joué en plus. Mais oui jusqu'à ce que j'arrête  
130 la pilule définitivement quoi... Oui jusque-là je me sentais moyennement dans mon corps,  
131 moyennement bien, avec des hausses de poids, des pertes de poids, avec de la faim pas de la faim.  
132 Après voilà y a peut-être aussi la vie qui joue, les choix que tu fais et tout. Mais je pense qu'y a vraiment  
133 un truc qui se passe avec la pilule...

134 **Juste pour la thyroïde que je sache que c'était ? C'était une hypothyroïdie ?**

135 Je sais pas si c'est de l'hypo ou de l'hyper, mais j'avais des taux toujours au-dessus vers 5, 6, 7 au lieu  
136 de 3, des fois ça allait à 12. L'endocrinologue a suspecté que mes résultats aient été faussés par  
137 quelque chose parce que c'était pas possible. On m'a donné du Levothyroxine, j'ai fait une allergie de  
138 dingue, on a arrêté et ça s'est réglé tout seul. Ça c'était entre mes 20 et 25 ans.

139 **D'accord ok et c'est familial. Sinon est-ce que tu crois que tu pourrais me parler de ta vie affective,**  
140 **me raconter comment se sont passées tes premières histoires, leur lien avec la pilule, etc...**

141 Tu veux dire comment j'ai été amenée à la prendre ?

142 **Entre autre oui, tu peux me raconter chronologiquement si tu veux tes relations affectives, et**  
143 **comment la pilule est arrivée dans votre couple, comment ça a été accepté, etc...**

144 Bah en fait, pour ma première histoire du coup, ça faisait quand même beaucoup de mois qu'on était  
145 ensemble, au bout du septième mois... bah le préservatif on l'utilisait mais c'est vrai que quand ça a  
146 craqué... après j'ai attendu d'avoir des sentiments, et lui aussi que je sois prête et à partir de là on a eu  
147 nos premiers rapports et c'est vraiment dans nos premiers rapports que le préservatif a craqué du  
148 coup j'étais en panique et je me suis dit « *wouaw si c'est ça à chaque fois faut... voilà* » donc je me suis  
149 dit que de toute façon il fallait un moyen de contraception pas ponctuel mais dans le temps en fait.  
150 Donc du coup j'avais peur de la prendre parce que j'avais peur des effets mais après je l'ai prise en me  
151 disant que ça irait quoi. Après ça a été accueilli dans le sens où bah mon copain à l'époque il  
152 commençait à poser la question, mais sans oppression, comme quoi il allait peut être falloir qu'on ai  
153 un moyen de contraception aussi euh... parce que bon la capote voilà c'est quand même pas évident  
154 au niveau des tailles, des sensations. Donc voilà ça s'est posé naturellement. Sauf que moi j'étais  
155 stressé parce que j'avais peur d'avoir les effets, qui sont d'ailleurs apparus après. C'est quand la  
156 relation s'est arrêtée avec lui que je l'ai arrêté. Et comme cette relation là c'était pause, arrêt,  
157 pause...je l'ai arrêté quand ça s'est réellement arrêté avec lui. Mais si tu veux la pilule je l'ai utilisé  
158 pratiquement tout le temps en fait et vaut mieux parce que voilà après j'ai eu des petites relations de  
159 quelques mois, mais j'ai aussi eu des relations... courtes on va dire et du coup c'est vrai que bon... la  
160 pilule ça sert à pas tomber enceinte mais ça sert pas pour le reste, on n'est pas protégés contre les IST.  
161 Donc finalement on parle de pilule mais c'est peut être mieux de parler de préservatif quand même...  
162 Après c'est sûr que quand y a les deux, c'est plus sûr.

163 **Oui d'accord, tu te servais des deux donc pour ces relations courtes ?**

164 Heu... non pas forcément... je sais que la pilule pour moi quand on est ado ou dans les années 20-25  
165 ans... bah je me trouvais parfois à prendre des risques, et j'ai de la chance de pas avoir eu de problèmes.  
166 Mais non le préservatif je l'ai pas toujours mis, heureusement que j'avais la pilule mais parfois ça  
167 garantie rien, si ce n'est de pas tomber enceinte, et encore on peut faire des dénis aussi...

168 **Oui c'est sûr ! D'accord et donc t'as arrêté pendant un an environ et puis t'as repris...**

169 Après j'ai repris, et puis dernière histoire bah vraiment longue, là où la question de l'arrêt s'est posé  
170 justement. En fait dans mes relations, on m'a jamais rien imposé dans le sens où je prenais ce moyen  
171 de contraception qu'est la pilule, et puis après bah c'est assez pratique... et puis après je l'ai gardé. La  
172 question se posait plutôt pour le préservatif en fait. Mais sinon la pilule je l'ai prise beaucoup plus prise  
173 que pas prise.

174 **D'accord je vois, et cette relation-là elle a duré combien de temps ?**

175 De 2017 à 2019. Et alors c'est lui qui m'a parlé d'un arrêt de pilule parce que dans nos relations  
176 sexuelles aussi... enfin tout ce qui était plaisir etc. , j'avais... C'est pas que j'étais bloqué mais je pense  
177 que y avait plein de choses qui étaient ralenties par cette prise de pilule aussi...

178 **Qu'est-ce que tu ressentais ?**

179 Bah... du désir, du plaisir, mais je sais que pendant de nombreuses années ça a été compliqué d'aller  
180 au bout, d'avoir un orgasme... J'étais obligée de trouver des alternatives mais naturellement en laissant  
181 le corps aller c'était toujours très long et parfois ça pouvait arriver que j'en ai pas du tout... En fait, je  
182 ressentais vraiment comme un voile sur toutes ces sensations-là, donc j'avais du plaisir, mais je savais  
183 que c'était comme un voile qui bloquait.... Et c'est quelque chose qui inquiétait mon copain. Après bien

184 sûr on a pris le temps de jauger, d'apprendre à se connaître, mais il voyait que y avait un souci en fait,  
185 il était inquiet et il me disait « *mais c'est pas bon en fait ça t'empêche d'avoir de réelles sensations, ça*  
186 *bloque tout, c'est pas bon pour le corps quoi... au niveau ancrage physique et psychologique... t'es pas*  
187 *ancrée quoi* ». Par rapport à ce que maintenant je peux en dire... Alors maintenant j'ai pas de copain,  
188 mais même le fait de comprendre ses cycles, comprendre son état quand on va avoir ses règles, quand  
189 on est sur la période d'ovulation... Mais oui il était inquiet, parce que même au niveau de mes humeurs,  
190 de ces choses-là, il avait envie que je sois plus paisible.

### 191 **Et tu as ressenti des choses différentes après cet arrêt ?**

192 Quand je l'ai arrêté une première fois, j'avais pas conscience de toutes ces choses-là, je voyais juste  
193 mes boutons et mon corps qui changeait. Puis la deuxième fois, en 2018, quand je l'ai arrêté, j'ai vu  
194 qu'au niveau de ma libido fin y avait pas de ... c'était le jour et la nuit. Le fait d'apprendre à se connaître,  
195 savoir ses états, etc... Sans pilule en fait y a plus de tranquillité, plus de calme, j'ai trouvé que c'était le  
196 jour et la nuit.

### 197 **Tu ressentais plus les phases de ton cycle ?**

198 Oui ! Et après ça je me suis renseignée, j'ai essayé de comprendre ça. Après faire de la symptothermie  
199 et ne rien avoir du tout, ça je ne suis pas encore prête. Mais c'est vrai qu'avant une première grossesse  
200 si j'en ai une, j'aimerais pendant quelque mois ne rien avoir et pouvoir savoir mon cycle et gérer le  
201 truc. Alors là après je comprends mon cycle, déjà j'ai appris de combien de jour est mon cycle, je sais  
202 qu'il fait 28 jours. Puis là j'ai mis un stérilet sans hormones.

### 203 **D'accord et c'était quand ça ?**

204 Depuis novembre dernier ! J'ai laissé mon corps un peu au repos après l'arrêt de la pilule, j'ai observé  
205 mon cycle, attendu de voir si je n'avais pas une apparition de boutons, voir si je retombais un peu sur  
206 mes pattes. J'ai commencé à observer mes cycles un peu avant la pose du stérilet. Le cycle il est fait  
207 comment ? La période d'ovulation il se passe quoi ? Tes humeurs elles sont comment ? Je ne m'y  
208 connais pas trop trop mais je sais déjà les jours de mon cycle, à peu près les phases de mon cycle...  
209 Après avec le stérilet, mes règles sont beaucoup plus douloureuses, j'ai beaucoup plus d'écoulement,  
210 je sens que c'est différent. Mais oui après l'arrêt en 2018 je me suis reposée, j'ai observé, je me suis  
211 dit qu'il était peut-être temps de savoir de combien de temps étaient mes cycles. Puis je suis tombée  
212 sur les conférences et ça m'a aidé à observer, je me suis dit qu'il y avait toute cette partie à découvrir  
213 dans mon corps, ça serait trop bête de mourir et de ne pas savoir ces choses-là, c'est hyper important.

### 214 **D'accord, et donc du coup à partir du moment où tu as arrêté cette pilule tu as d'autres rapports 215 entre temps avant le stérilet en cuivre ?**

216 Oui c'est cela, et j'avais des préservatifs du coup après l'arrêt. Après l'arrêt de la pilule je suis encore  
217 un peu restée avec cet ex en question, puis ça s'est arrêté et j'ai eu une autre relation qui a duré  
218 quelques mois.

### 219 **Bien sûr, et d'accord et ce que je me demandais moi c'était le rôle de ton praticien à ce niveau-là, 220 dans la mise en place de la pilule. Est-ce que tu as été suivi pour le renouvellement de ta pilule ?**

221 Après en fait j'ai l'impression que mon suivi gynéco finalement c'est pas que j'en ai pas eu des réguliers  
222 mais c'est que j'ai pas... c'est mon médecin traitant qui renouvelait les ordonnances, mais j'ai pas eu  
223 un gynéco qui m'a marqué, avec qui je suis restée. Parce qu'y en a une qui était vraiment spéciale donc  
224 j'ai un peu jonglé entre les recommandations de mes copines, mais j'ai jamais vraiment eu quelqu'un  
225 de confiance, quelqu'un qui m'a suivi... J'ai bien été suivi mais je suis jamais tombé sur un professionnel  
226 en me disant « *wouwaw quelle pépité il faut que je le garde* », tu vois ? C'est pour ça qu'en terme de  
227 praticien je peux pas te dire, j'ai changé, et j'ai toujours été sérieuse dans les analyses et tout mais j'ai  
228 pas un praticien référent.



229 **Oui d'accord ! Et donc quand tu as fait ta pause, t'en as parlé à ton médecin ou pas ?**

230 Bah de toute manière quand j'ai repris la pilule après le premier arrêt, et que j'ai dit que j'avais des  
231 boutons, il m'a dit « *pilule* ».

232 **Et il t'as prescrit une microdosée à ce moment-là ?**

233 Oui c'est ça, et après c'est vraiment en 2018 quand mon copain m'a suggéré de l'arrêter, j'avais peur  
234 d'avoir des boutons à l'arrêt mais je me suis dit moi-même qu'il fallait que j'arrête dans tous les cas, je  
235 voulais ressentir les choses, comment je me sens en couple, comment j'ai mes règles, puis ça a été une  
236 libération sur tout pleins de points de vue.

237 **Ton ex-conjoint il était du milieu médical ou pas, il avait des connaissances particulières sur la pilule ?**  
238 **Il s'était renseigné de quelle manière ?**

239 Non du tout, il était pas du tout du même pays que moi, de la même culture, il n'était pas du milieu  
240 médical. Non... après je pense que c'était aussi dans leur culture etc. En fait on avait pas de projet  
241 d'enfant, après c'était juste qu'en terme de libido c'était compliqué, qu'en terme d'émotions c'était  
242 compliqué et il a fait le lien. Il était d'Arabie Saoudite, on s'est rencontré par hasard et c'était une  
243 relation à distance un peu complexe mais voilà qui m'a posé l'idée d'arrêter.

244 **D'accord, et avant que lui t'en parle, est-ce que le lien s'est fait dans ta tête ?**

245 Ah oui de toute façon ça s'est toujours fait. Lors de ma première relation et que la question de la pilule  
246 s'est posé j'avais déjà peur d'avoir des effets... Cet arrêt là j'avais peur de voir mon corps qui bouge,  
247 qui change, mais en fait je me suis alignée depuis que j'ai arrêté. Mon poids s'est stabilisé, mes  
248 émotions plus ou moins mais c'est franchement différent, je me sent moi-même finalement. Et puis ça  
249 vaut le coup de s'explorer, donc là je suis pas du tout dans l'extrême de la symptothermie à prendre  
250 ma température tous les jours, j'explore pas ma glaire. Ça sera peut-être pour plus tard, je préfère le  
251 faire quand je vivrais chez moi, que je serais stable sur le plan pro...Mais déjà observer ma glaire sur  
252 ma lingerie, ressentir les choses c'est déjà bien. C'est notre vie de femme en fait, on a la chance d'avoir,  
253 de pouvoir connaître plein de trucs, donc faut le faire... !

254 **Ça c'est sûr. Et juste par rapport à cette anxiété que tu avais avant la prise et le lien que tu as fait**  
255 **par rapport à la pilule : c'est vraiment autour de toi que tu as entendu parler de ces effets**  
256 **indésirables possibles ou c'est ton médecin qui t'en as parlé quand il te l'a prescrit ?**

257 Bah j'ai pas eu de mauvaise... Vraiment autour de moi y a que moi qui a eu cette réaction. Y avait pas  
258 de mauvaises choses, on entendait juste que si tu fumais et la prenais en même temps c'était toxique.  
259 Mais j'entais plutôt par rapport à la cigarette comme quoi ça faisait exploser les veines derrière les  
260 jambes, mais y a pas eu de prévention sur toute cette pilule. Mais j'étais pas sereine avec, je sais pas,  
261 une intuition...

262 **Oui d'accord, et je voulais savoir également, ton médecin traitant du coup te renouvelait la pilule ?**  
263 **Quelle place avait la sexualité, la libido en consultation ? Est-ce qu'il y avait une place pour ces sujets-**  
264 **là ?**

265 Après mon médecin traitant je l'ai eu depuis toute petite on y était très attachées, il était génial, on lui  
266 parlait vraiment presque comme un psy, il connaissait nos mésaventures, il nous connaissait bien.  
267 Mais en vrai, si il y avait une place pour ça, parce que de toute manière il était médecin traitant, on lui  
268 demandait quand il fallait faire des analyses, donc il y avait une place, mais... à quel niveau tu veux  
269 dire ?

270 **Est-ce que ton bien-être sexuel a été évoqué en consultation de suivi de contraception ?**

271 Le bien être... ? C'est-à-dire ?

272 **Lorsque tu as ressenties ces choses-là, ces modifications de ta sexualité, baisse de libido que tu m'as**  
273 **décrit, est-ce que ça a été évoqué ?**

274 Euh... j'ai pas le souvenir. Mais je pense pas. En fait, non non non ça a pas été évoqué, je l'ai gardé  
275 pour moi tout ça. Parce que pour moi c'est pas tabou mais c'est pas quelque chose dont on parle avec  
276 mes amies, donc je le gardais pour moi... oui je l'ai gardé pour moi. J'en ai jamais parlé vraiment  
277 explicitement, je parlais des effets physiques qui apparaissaient donc la prise de poids, les sautes  
278 d'humeur ou les boutons. Mais tout ce qui était libido et sexualité, non, j'en parlais pas à mon médecin,  
279 ni à mon gynéco. Puis après je pense que t'es bercé par ta famille, par le milieu où tu as grandi, ce dans  
280 quoi t'es baigné, on te met dans un cadre, surtout dans cette période, t'es baigné parce qu'on  
281 t'inculque. Après voilà y a des personnes qui se questionnent plus que d'autres là-dessus, et moi c'est  
282 venu après et pourquoi pas, je suis contente que ça soit venu maintenant. Mais oui t'es baigné parce  
283 que t'as autour de toi quoi. Mais c'était pas des choses... tout ce qui est libido et tout ça, dont on parle  
284 facilement.

285 **D'accord je vois, donc lorsque toi tu as ressentie toute ces choses-là, c'est toi qui a trouvé tes propres**  
286 **alternatives/ solutions ?**

287 Oui c'est ça. Et puis bon voilà après les femmes que j'avais comme gynéco étaient pas super sympas,  
288 mon médecin traitant c'était un homme... alors quelqu'un de bienveillant mais c'est pas quelque chose  
289 dont on aurait parlé. Moi j'aurais préféré voilà avoir l'alternative sage-femme, que je ne connaissais  
290 pas à ce moment-là. Pour avoir quelqu'un d'attitré pour son suivi et j'aimerais bien trouver à Nantes  
291 d'ailleurs. Parce que là j'ai un stérilet, j'entends dire que ça créer une inflammation c'est pas non plus  
292 tip top, donc à voir si je peux avant 35 ans connaître tout de moi et être mieux. Et surtout pouvoir  
293 empêcher que la pilule se propage dans la famille. Je veux pas que ma petite sœur la prenne mais  
294 qu'elle ait une vraie alternative aussi. C'est hyper sacré, je pense qu'il faut... Faut pas l'interdire parce  
295 que ça a été des combats aussi la contraception mais là ma sœur j'ai envie qu'elle ne la prenne pas.  
296 Mais bon... Oui y a le préservatif encore une fois à court terme, mais qu'est-ce qu'on peut proposer  
297 ... ? Puis en prévention sur l'éducation sexuelle à l'école, sur le corps de l'homme et la femme, sur le  
298 cycle menstruel, c'est zéro quoi... c'est trop dommage... Fin même sur la pilule quoi on te dit juste  
299 prévention, on te met dans l'angoisse attention tu vas mourir pour si, attention tu vas être malade  
300 pour ça mais y a d'autres trucs aussi... Y a le côté positif, y a le côté « t'as le choix », le côté respect, je  
301 trouve que c'est dommage en fait ouais ce qu'on te transmet... Mais même pas que dans la famille  
302 hein, à l'école, dans la société et tout. Je me dis oui heureusement que y a des gens qui ont envie de  
303 faire changer les choses quoi.

304 **Bien sur, et donc là ça fait longtemps que tu es sur le groupe « Kiffe ton cycle » ? T'as vu quelles**  
305 **conférences ?**

306 Bah y a beaucoup de conférences sur une semaine, j'en suivais deux à trois par soir et j'ai pris des notes  
307 mais ça prend du temps en effet. Ou alors prendre rendez-vous parce que j'ai vu qu'il y avait une  
308 femme qui faisait de la symptothermie vers Nantes, mais on verra. C'est vrai que c'est une partie  
309 importante que j'aimerais bien connaître et ça serait pas mal d'avoir de l'aide au départ parce que  
310 c'est hyper complexe. L'idée ça serait d'acheter le pack pour pouvoir observer mon cycle, faire de la  
311 sympto, mais voilà là je suis en reconversion professionnelle, y a bientôt le déménagement...

312 **Oui en effet, et là actuellement comment tu vis avec ce stérilet en cuivre ?**

313 Alors moi j'avais une copine autour de moi qui... y a eu cette phase quand j'étais en hôtellerie... Parce  
314 que moi on me disait que le stérilet c'était que pour les femmes qui avaient déjà accouché, que pour  
315 les personnes qui n'avaient pas eu d'enfant, c'était pas bon . Et y a eu cette phase de *remontada* de  
316 célébrité du stérilet sans hormones ou normal, avec hormones. Et donc une copine de classe avait mis  
317 un stérilet et j'étais encore dans cette phase de pilule compliquée où je savais pas trop quoi faire, j'ai  
318 une copine qui en as mis un, je me suis dit « *oui pourquoi pas moi ?* ». J'ai des copines pour qui ça a

319 été très douloureux après, les écoulements, y en a même qui l'ont pas du tout accepté. Moi ça s'est  
320 plutôt bien passé, j'ai fait une consultation pour *checker* avec un gynéco à qui j'ai parlé de ce souhait  
321 de stérilet, et donc il a fait des mesures, j'ai fait un check-up complet, il m'a dit que c'était possible.  
322 Du coup je l'ai posé. Sauf qu'après on m'avait pas non plus trop expliqué de détails comme quoi avant  
323 la pose il ne faut pas de rapports etc, sauf que ça a failli ne pas être possible parce que j'avais eu un  
324 rapport avant donc bon... la pose a pas été très agréable mais franchement la nana était super, elle  
325 expliquait tout et tout, j'ai eu des petites douleurs dans la journée . J'ai refait un rdv de contrôle et  
326 voilà. Après c'est vrai que mes règles je les sens bien quoi [rire], j'ai des écoulements mais j'ai pas  
327 l'impression que ça change de trop par rapport à quand j'ai arrêté ma pilule. Peut-être que j'ai un peu  
328 plus mal, ou je sens un peu plus quand je vais les avoir et que j'ai des écoulements, peut-être parce  
329 que c'est beaucoup plus fort, plus volumineux, je le sens plus quand même. Après j'ai toujours eu mal  
330 au ventre, mal à la tête même avec la pilule. Mais oui les écoulements sont quand même plus...

### 331 **Abondants ?**

332 Oui voilà ! Mais après ça reste que sur trois jours donc j'ai pas des règles non plus... C'est-ce que je  
333 disais à mon gynéco mais c'est ce qu'il y a avant et après les règles... les... les... particules marrons où  
334 on croit que c'est des règles mais c'est pas ça.

### 335 **Les spottings ?**

336 Oui c'est ça ! Ca je suis contente ça s'est un peu calmé depuis la pose. Franchement au final je le vis  
337 bien. Mais oui j'aimerais ne plus avoir de moyens de contraception. Qu'il y ai le préservatif, une  
338 alternative... Un truc plus tranquille où on ne surcharge pas la femme comme ça de tout quoi... Mais  
339 je pense que c'est important de se connaître. Je veux plus d'un cycle anesthésié quoi sous pilule, t'as  
340 tes règles ou t'as pas tes règles c'est la même chose quoi, elles viennent mais... Je suis contente qu'il y  
341 ai eu une fin à ça quoi, à cette prise de pilule, à ces changements parce que voilà après le corps il est  
342 difficile à accepter aussi fin quand tu sors du collège/ lycée tout ça le corps change, la confiance en soi  
343 c'est compliqué... Et avec tous ces changements tu ne peux pas t'accepter tout de suite. Après ça fait  
344 partie de la beauté des femmes d'avoir un corps qui évolue, mais il faut du temps. Et je regrette pas  
345 mon dernier partenaire de longue date de m'avoir suggéré d'arrêter parce que c'était plutôt pour mon  
346 bien avant le problème de libido. En fait le problème de libido ça lui a sauté aux yeux mais il a voulu  
347 que je prenne mon temps, comment faire, pour mon bien être, que j'apprenne à connaître mon corps...

### 348 **Et donc là la vision de la pilule pour toi a changé depuis l'histoire que tu as eu avec ?**

349 Ah oui elle a complètement changé, pour moi c'est pas le premier moyen de contraception qu'on doit  
350 proposer à des jeunes filles qui ont envie d'avoir un moyen de contraception, avec ou sans petit ami  
351 en fait. Ce moyen de contraception ça doit pas être le premier en fait. Le premier ça doit être des  
352 discussions profondes avec ses parents, surtout la mère. Il faut avant toute chose comprendre  
353 comment le cycle fonctionne, et le moyen de contraception oui il faut se renseigner avant, il faut avoir  
354 quelqu'un de confiance comme spécialiste. Moi après je sais pas ce que je pourrais proposer à ma  
355 petite sœur, je sais même pas si un stérilet c'est possible à son âge... mais la pilule ne doit pas être  
356 imposée comme ça en première contraception. Parce que souvent la facilité c'est jamais le bon choix.

### 357 **Est-ce que tu vois d'autres choses à rajouter ? Dont tu voulais me parler ?**

358 Ecoute moi ça va si ça va pour toi !

359 **C'est super pour moi aussi, merci beaucoup à toi alors d'avoir pris ce temps et d'avoir raconté ton**  
360 **histoire.**

361 *Je lui explique ensuite qu'elle peut me contacter si elle a des informations qui lui reviennent.*

362 *Nous finissons notre appel en parlant de son projet professionnel, du fait qu'elle souhaiterait qu'on se*  
363 *rencontre en vrai quand elle emménagera sur Nantes pour que je lui fasse découvrir la ville.*

1 Annexe 3 : **Entretien avec CLEMENCE, le 29 Juin 2021 à 19h30, par Marion SAGOT.**

2

3 **Circonstances de la prise de contact et de l'entretien :**

4 *Clémence est une des jeunes femmes m'ayant répondu à l'annonce laissée sur le groupe Facebook*  
5 *« Kiffe ton cycle ». Elle m'a envoyé un message sur Facebook me disant qu'elle faisait partie de la cible*  
6 *et qu'elle serait ravie de m'aider pour ce mémoire. Suite à cela je lui ai répondu, et nous avons convenu*  
7 *d'une date un peu plus tard.*

8 *Du fait du contexte sanitaire et de la distance, nous avons effectué l'entretien à distance grâce au*  
9 *logiciel de visioconférence « Zoom ».*

10 *Elle rentre du travail. Elle m'explique que c'est la course au travail mais qu'elle est très contente de*  
11 *pouvoir répondre à mes questions.*

12 *A noter que, durant notre entretien, il y a eu plusieurs coupures liées à la batterie de son téléphone.*

13 **Durée : 1h**

14 **Conditions socio-économiques :** Clémence a 26 ans et est commerciale export. Elle a un Bac + 5 et a  
15 un revenu annuel d'environ 35 000 euros.

16 **Alors pour commencer, est-ce que tu peux me parler de toi s'il te plaît ?**

17 Oui alors moi je m'appelle Clémence, j'ai 26 ans, bientôt 27 ans. Alors euh... Je vais direct dans ton  
18 sujet mais j'ai commencé à prendre la pilule à 17 ans, jusqu'à mes... [hésitation] j'ai arrêté à mes...  
19 hum... jusqu'à mes 23 ans.

20 **D'accord.**

21 Donc moi j'ai fait des études de commerce international, donc j'ai été en France jusqu'à mes 20 ans.  
22 Donc voilà 3 ans. Et puis après j'ai fait 1 an aux Etats Unis, ensuite je suis revenue en France, je suis  
23 repartie en Colombie et puis après je suis restée en France depuis 2017. J'habitais à \*grande ville\* et  
24 là j'ai changé de travail, j'habite dans le sud de la France de manière un peu temporaire parce que je  
25 retourne aux Etats Unis, normalement ça devait être début juillet mais les frontières elles sont toujours  
26 fermées, ça devrait donc normalement être en septembre.

27 **Et toujours dans le commerce international ?**

28 Oui, donc j'ai un peu été à l'étranger et là j'ai envie d'y retourner, je suis encore jeune donc...

29 **Tu en profites !**

30 Oui voilà c'est ça [sourie] !

31 **Super, donc là tu es actuellement à \*ville du sud\*?**

32 Oui voilà, pas à \*ville du sud\* même, mais à côté.

33 **D'accord ok. Est-ce que tu es avec quelqu'un en ce moment ?**

34 Oui ! Alors pour te resituer ma vie amoureuse, qui va être lié à mes prises de contraception ! J'ai  
35 commencé ma vie sexuelle active à mes 17 ans et demi à peu près, j'étais avec cette personne pendant  
36 1 an, on s'est séparés. Après je continuais de prendre la pilule mais je voyais des personnes de manière  
37 pas régulière, après j'étais en couple avec quelqu'un pendant 4 ans. Et en fait, c'est à ce moment-là  
38 que j'ai pas mal entendu autour de moi des amies qui arrêtaient de prendre la pilule, qui me faisaient  
39 part de leur ressenti aussi. Et puis je me suis pas mal documentée en fait, donc c'est ce qui a fait que  
40 j'ai eu une prise de conscience un peu générale de la société, fin d'une tranche de la société sur les  
41 effets de la pilule, et le fait qu'on nous mette un peu automatiquement sous pilule dès le début de  
42 notre vie sexuelle. Donc c'était un peu une remise en question de tout ça. Puis, j'étais dans une relation  
43 stable, donc j'ai décidé d'arrêter la pilule en janvier 2018, bientôt 3 ans et demi. Et j'avais des relations  
44 après avec des préservatifs, c'était pas le plus pratique, et je me suis séparée de la personne avec qui

45 j'étais. Donc la question ne s'est plus posée, fin d'avoir une contraception stable etc. Je restais sous  
46 préservatifs et c'était bien comme ça. Et puis je me suis remise en couple 1 an après, et là j'en avais  
47 vraiment marre du préservatif, donc j'ai pas eu envie du tout de reprendre la pilule... Euh bien que ça  
48 ait eu... On y reviendra plus tard mais pas que ça ait eu des impacts surement négatifs pour moi. Mais  
49 je pense que c'est plus... Fin la raison principale pour laquelle j'ai arrêté la pilule, c'est que ça me gênait  
50 de plus en plus de prendre un médicament tous les jours. De me dire que voilà, sans cette prise  
51 quotidienne, si y avait oubli, bah c'était un potentiel risque quoi... J'ai envie de quelque chose auquel  
52 je n'aurais pas besoin de penser tous les jours.

53 **Ok je vois.**

54 Et voilà, le fait de prendre quelque chose, de prendre des hormones ça me dérangeait. Je suis  
55 quelqu'un qui prend quand même beaucoup soin de moi, j'ai fait pas mal de sport, je mange  
56 correctement, et en fait je me rendais compte que cet aspect-là pour moi était en décalage avec cette  
57 prise quotidienne depuis 6 ans de contraceptif oral.

58 **Qu'est-ce qu'il te dérangeait dans la prise d'hormones ?**

59 Et bien... le fait même d'en prendre en fait parce que, moi, sous pilule j'étais... Ce qui est normal hein  
60 mais j'étais réglée comme du papier à musique. J'avais des règles qui duraient deux jours, j'avais aucun  
61 SPM [1], j'étais bien sous-pilule. Mais en fait j'avais envie de retrouver mon corps, et de me redécouvrir  
62 entre guillemets parce que finalement il s'est passé trois ans entre le moment où j'ai été réglée et le  
63 moment où j'ai commencé à prendre la pilule, je me suis rendue compte que je connaissais pas  
64 vraiment mon corps quoi. Je prenais des hormones donc c'était complètement fictif quoi... Envie de  
65 retrouver mon corps sans hormones quoi.

66 **Ok.**

67 Voilà, et donc bah j'ai étudié un peu les possibilités avec mes moyens parce que... Comment c'est  
68 venu ? [réflexion] En fait, j'ai pris rendez-vous chez ma gynéco en sachant déjà que je voulais essayer  
69 de mettre un stérilet, et pour lui demander quelles sont les options ? Sachant que je m'étais déjà  
70 renseignée par moi-même. Donc je n'avais plus envie d'hormones, ce qui enlevait une bonne partie  
71 des options. Et puis j'ai jamais eu de règles douloureuses, ni de règles hémorragiques donc finalement  
72 j'étais à peu près la cible pour le stérilet en cuivre. Donc j'ai pris rendez-vous chez ma gynéco et je lui  
73 ai dit que je voulais un stérilet en cuivre. Voilà. Donc j'ai eu un rendez-vous où elle m'a expliqué voilà  
74 comment ça se posait etc. Elle m'a expliqué les analyses IST, etc avant la pose. Puis deux semaines  
75 après elle m'a posé le stérilet, et depuis ça va super, je l'ai et c'est top parce que... Bon c'est top...  
76 c'est... J'ai retrouvé mon corps [rires], sans hormones, j'ai... Ah oui ce que je t'ai pas dit ! C'est qu'entre  
77 l'arrêt de la pilule... bon à l'arrêt de la pilule j'ai eu des règles ... Il s'est peut être passé 3-4 cycles où  
78 j'ai eu des règles plus ou moins réglées comme j'avais sous pilule. Et par contre à partir de 4-5 cycles,  
79 de juin à novembre j'ai pas eu mes règles. Donc un peu inquiétant, parce que je suis habituée à avoir  
80 mes règles le samedi matin quand je me lève entre 9h et 10h à chaque fois ça manquait pas c'était  
81 incroyable. Donc j'ai pas eu mes règles de juin à novembre, donc un peu moins de 6 mois, et là j'ai été  
82 voir ma gynéco qui m'a dit : « *bon du coup vous prenez de la progestérone en deuxième partie de cycle* »  
83 et ça va surement régler à nouveau. Effectivement, ça n'a pas manqué. Et voilà, donc moi  
84 malheureusement je me souviens pas si c'était le cas avant de prendre la pilule quand j'étais très jeune  
85 mais je pense que j'ai un cycle très long... fin je le vois. Donc la progestérone effectivement ça réglait  
86 bien. Y a 2 mois j'ai vu une naturopathe à qui j'ai expliqué tout ça et qui m'a dit : « *bon on peut aussi*  
87 *essayer de trouver des méthodes un peu naturelles pour avoir des cycles plus réguliers* ». Donc voilà, là  
88 je suis un peu en essai de tout ça, de pleins de techniques un peu naturelles de plantes, etc...

89 **D'accord ok, donc tes cycles étaient vraiment réguliers de 28 jours sous pilule et là c'est**  
90 **complètement irrégulier ?**

91 Oui, oui, oui. C'était vraiment réglé. C'est ça qui... J'ai commencé à chercher par moi-même, je voyais  
92 bien que vraiment le cycle de 28 jours c'était un vrai mythe, je me demandais comment c'était possible  
93 vraiment d'avoir pile mes règles entre cette heure-là et cette heure-là. Donc ça a participé au fait que  
94 j'ai arrêté de la prendre.

95 **D'accord le fait que ça soit aussi régulier. Et du coup cette irrégularité par rapport à la régularité sous**  
96 **pilule, c'est quelque chose qui te pose problème ?**

97 Alors qui me pose problème non dans le sens où je sais que j'ai très très peu de risques de tomber  
98 enceinte sous stérilet, ça me pose pas problème dans le sens où j'ai rien de grave derrière, c'est juste  
99 que je sais que y a d'autres femmes qui ont des cycles très irréguliers et qu'il y a des solutions, je  
100 cherche actuellement moi ce qui va me convenir. Mais non enfin, en tout cas dans la balance entre  
101 prendre des hormones tous les jours et avoir des cycles irréguliers en trouvant une solution, le choix  
102 est très très vite fait.

103 **Ok, donc là alors la personne avec qui tu es en ce moment, ça fait combien de temps que vous êtes**  
104 **ensemble ?**

105 Et bien ça fait 2 ans, 2 ans oui... Lui c'est une personne que je connais depuis 10 ans, en fait c'est la  
106 personne avec qui j'ai fait ma première fois, et on a pris des chemins différents. En fait, c'est la  
107 personne avec qui je suis restée au début de ma prise de pilule, puis on a pris des chemins différents,  
108 l'un comme l'autre. Moi je partais à l'étranger et lui restait en France et donc on s'est retrouvés y a 2  
109 ans, via mes meilleurs amies qui sont en couple avec ses meilleurs amis à lui. Donc bref, c'est un ami  
110 d'amis, et donc il a mon âge, on aura bientôt 27 ans tous les deux. Il bosse en tant que barman et voilà  
111 ça se passe super bien, quand on était à \*grande ville\*, on habitait ensemble et moi j'ai commencé un  
112 nouveau travail y a 3 mois donc on a quittés \*grande ville\*. Lui est retourné vivre chez ses parents, le  
113 COVID mettant un petit peu entre parenthèses la vie de restaurateur. Et là, la restauration aillant un  
114 peu repris, il a retrouvé du travail, et donc là on se voit quand on peut le week-end, sachant que c'est  
115 pas hyper facile de remonter du Sud au Nord de la France avec les transports... Mais bon voilà, à  
116 distance ça se passe bien. Ça se passe bien parce qu'on sait que ça serait pareil par moment comme  
117 ça, que l'objectif c'est que lui vienne me suivre aux Etats Unis.

118 **Ok c'est super ! Et donc là il habite à \*ville au nord\* c'est ça ?**

119 Oui c'est ça exactement, et c'est un peu de la distance à gérer. Mais voilà, après c'est quelqu'un qui  
120 est super compréhensif sur ce que moi j'ai envie dans ma vie. Voilà quand j'ai eu cette opportunité là  
121 il m'a dit, « *bah prends là, moi je te suivrais n'importe où* ». Donc c'est top, parce que je sais bien que  
122 c'est pas la capacité de tout le monde de suivre quelqu'un à l'autre bout du monde, donc c'est chouette  
123 et c'est quelqu'un de très flexible sur ça.

124 **C'est clair, super. Donc écoute moi j'ai déjà un petit aperçu sur ton historique de la contraception.**  
125 **Est-ce que ça te va si on reprend ensemble quelques détails ?**

126 Ça me va complètement.

127 **Ok donc au début quand tu as du prendre la pilule, est-ce que tu peux me parler de cette première**  
128 **approche avec la pilule ?**

129 Alors j'ai commencé à fréquenter mon copain à l'époque, ça devait déjà faire 6-7 mois. On a commencé  
130 avec des préservatifs, lui avait déjà fait sa première fois bien avant moi donc il savait... fin il m'a un peu  
131 aiguillé à l'époque en disant que « *le préservatif c'est confortable pour personne* ». Après il m'avait  
132 jamais mis la pression pour ça, on pouvait en discuter. Donc il m'a dit que l'option la plus plausible  
133 c'était que je prenne la pilule pour qu'on ait plus ce truc chiant là... Et moi j'avais... En fait j'ai jamais  
134 eu de discussion vraiment entre quatre yeux avec ma mère ou mon père en me disant : « *bon il faut*  
135 *que tu te protèges là tu commences à être en âge de potentiellement rencontrer quelqu'un, avoir des*  
136 *relations qui peuvent être à risque* », tu vois ? Donc j'ai jamais eu cette discussion là mais je savais que

137 c'était très important, donc en fait sans en parler directement à ma mère je lui ai dit : « *bon écoute*  
138 *j'aimerais bien prendre la pilule* », donc elle m'a accompagné mais vraiment d'instinct. Mais vraiment  
139 d'instinct parce que pour moi les filles de mon âge qui commencent à avoir une vie sexuelle elles  
140 prenaient la pilule. Pour moi y avait pas d'autres options entre la pilule et le préservatif y avait pas 40  
141 milliards d'options. Donc elle m'a accompagné chez le médecin de famille, et puis on m'a prescrit une  
142 pilule. Et donc, à 16 ans, j'ai pas cherché d'autres options moins contraignantes pour moi au niveau  
143 des hormones, de la prise, de tout ce que la pilule engendre sur le corps d'une jeune femme de 16 ans.

144 **Ok et donc c'est lui qui t'en a parlé. Et est-ce que tu avais eu des informations aussi ailleurs de la**  
145 **pilule ? D'autres personnes ?**

146 Mes copines oui, qui commençaient aussi un peu à avoir une vie sexuelle à cette époque-là et qui  
147 s'étaient toutes mises en couple. On avait toutes le même schéma au début quoi. On savait que... voilà  
148 quoi le préservatif c'était quelque chose de pas idéal et que ça allait pas durer tout le temps, que l'issue  
149 c'était la pilule.

150 **Ok et qu'est-ce qui n'était pas idéal pour vous dans le préservatif ?**

151 La sensation, et puis franchement... j'essaye de me souvenir vu que c'était y a 10 ans.

152 **Mais oui bien sûr pas de soucis.**

153 La sensation et puis parce que... Tu vois depuis que j'ai arrêté la pilule, moi j'ai eu des relations pendant  
154 plusieurs mois avec un préservatif, et c'est pas non plus si horrible que ça, mais à l'époque c'était... Je  
155 saurais pas te l'expliquer c'était quelque chose de... En tout cas j'avais intégré... Ce qui est bizarre parce  
156 que j'ai pas eu de relation sexuelle avant mais j'avais intégré que c'était quelque chose de temporaire,  
157 et que la suite allait forcément un peu reposer sur mes épaules, la suite de la contraception. Les slips  
158 chauffants, tout ça, j'étais à 10 milliards d'années-lumière de savoir que ça existait [rires]. Et non c'était  
159 juste, pour moi, la suite logique.

160 **Ok ça marche, et donc du coup tu es allée voir ton médecin traitant qui t'as prescrit une pilule ?**

161 Oui c'est ça la pilule Adepal, c'était une pilule classique.

162 **Ok, est-ce que tu peux me raconter cette première consultation ?**

163 Alors... Je me souviens d'un truc c'est qu'il m'a dit : « *surtout, surtout, surtout, il ne faut pas fumer en*  
164 *prenant la pilule* », et ça je l'ai entendu, entendu, entendu. Et à chaque fois que je consultais quelqu'un  
165 durant toutes ces années de pilule, on me demandait : « *est-ce que vous avez une contraception ?* » ,  
166 « *Oui je prends la pilule* », « *Ok est-ce que vous fumez ?* », « *Non* », « *Ok c'est super* ». Et ça c'est à peu  
167 près la seule chose qu'on m'a dite sur la pilule. Bon, en termes de prévention... [rires]

168 **Je vois oui... et par rapport à la pilule, est-ce que toi tu t'étais renseignée de toi-même sur la pilule ?**

169 Non c'est vraiment arrivé plus tard, je savais pas qu'il y avait plusieurs types de pilules, ça s'est affuté  
170 dans ma tête au fur et à mesure. C'est quelque chose que j'ai appris au fur et à mesure, les microdosées  
171 etc, les différents types, et surtout les risques. Ça c'est quelque chose que j'avais pas du tout en tête à  
172 l'époque. Le risque qu'il pouvait y avoir de phlébite, de thrombose, c'était pas quelque chose que  
173 j'avais en tête. Même d'AVC, etc... Moi j'avais... Fin j'ai jamais changé de pilule au fil de toutes ces  
174 années mais j'avais des copines qui essayaient plein de pilules parce que voilà elles avaient des  
175 réactions plus ou moins différentes, fin plus ou moins pénibles à cause des pilules donc elles  
176 changeaient régulièrement. Mais c'est vrai qu'on savait pas que c'était dangereux de changer comme  
177 ça, fin qu'il y avait un laps de temps au début de prise d'une nouvelle pilule ou c'était dangereux  
178 finalement d'essayer des pilules comme ça, fin qu'il y avait un risque de thrombose. Ça c'est quelque  
179 chose qu'on ne savait pas.

180 **Et toi que tu as su bien après ?**

181 Oui voilà bien après ! Mais non en soit on m'a pas dit grand-chose à part « *ne pas fumer* », sans  
182 m'expliquer d'ailleurs trop pourquoi. Ce lien là, je l'ai fait après et en fait c'est ... ça n'a aucun sens de  
183 dire ça à une ado, qui a 16 ans, qui... Moi j'avais des copines qui prenaient la pilule et qui fumaient et  
184 c'était comme une espèce de truc qu'on te lâchait comme ça sans aucune explication. Et moi j'ai jamais  
185 fumé donc je me suis jamais sentie concernée. Mais mes amies qui fumaient et qui prenaient la pilule  
186 c'était comme... elles allaient voir leur gynéco le coup de pression qui tombait sans trop savoir  
187 pourquoi. Il fallait juste pas fumer avec la pilule.

188 **Ok d'accord, et donc c'est quelque chose dont vous parliez pas mal entre vous ?**

189 Oui beaucoup à cette époque. Surtout que moi, ma meilleure copine avait des réactions. Elle avait  
190 vraiment pas bien supporté les pilules, elle avait pas mal grossi. Et moi sur ça il ne m'est jamais rien  
191 arrivé de tel mais c'était le début de la prise et oui on en parlait pas mal en effet.

192 **Ça marche. Et donc le médecin traitant que tu as vu, il a fait ton suivi de pilule ?**

193 Alors en fait, oui les 4 premières années c'était lui. Après je suis partie à l'étranger donc j'ai fait mon  
194 stock de pilule avant de partir. Et ensuite je suis montée à \*grande ville\* et là j'ai changé de médecin  
195 traitant, d'ailleurs l'ancien était parti à la retraite. Et après bah en fait je voyais plutôt ma gynéco à  
196 \*grande ville\*, et oui c'était plutôt avec elle...

197 **D'accord. Et comment ça se passait avec ces praticiens ?**

198 Ça se passait bien. Après c'était un monsieur d'un certain âge qui m'a mis sous pilule, et qui me posait  
199 la question je me souviens « *Ça va toujours bien la pilule ?* » « *Bah oui oui ça va* ». Et voilà il savait que  
200 si je n'en parlais pas c'est qu'il estimait que tout se passait bien. Il me faisait mes ordonnances quand  
201 j'en avais plus. Et voilà c'était mon suivi.

202 **D'accord et ça t'as convenu comme suivi ?**

203 Alors j'ai pas ressenti de besoin d'être plus questionnée que ça parce que ça allait. Je pense que si  
204 j'avais des questions, si ça se serait mal passé, il m'aurait dit d'aller voir une gynéco. Mais comme ça  
205 se passait bien et que j'avais pas plus de questions que ça, je ne m'en posais pas moi-même, c'était  
206 comme ça.

207 **Ok ça marche. Et avec ta gynéco comment ça se passe ?**

208 Alors c'est ma gynéco de \*grande ville\*, et donc vu que je suis passée dans le sud j'ai dû changer.  
209 Maintenant j'ai une sage-femme qui est dans le village d'à côté. Et donc en fait ça c'est quelque chose  
210 que j'ai découvert sur le groupe *Kiffe ton cycle*, que quand on avait pas de pathologie particulière, on  
211 pouvait très bien aller voir une sage-femme sans aucun problème, qui a été formée au mêmes  
212 pratiques sauf maladies particulières. Ce qui n'était pas mon cas, donc... Ma gynéco que je voyais à  
213 \*grande ville\* elle était en honoraires de niveau 2 donc ma note était hyper salée à chaque fois que  
214 j'allais la voir, malgré une bonne mutuelle. Surtout que voilà à chaque fois qu'on se voyait elle me  
215 faisait une échographie pour voir si mon stérilet était bien en place, et donc voilà quoi... Elle était très  
216 gentille, très très bien. Mais j'ai suivi une des conférences de *Kiffe ton cycle*, et je me suis dit « *pourquoi*  
217 *j'irais pas voir une sage-femme ?* »

218 *Coupe de la vidéo de 10 minutes. Elle s'excuse, son téléphone n'avait plus de batterie. Je la rassure*  
219 *et lui dit qu'il n'y a pas de problème. Nous reprenons alors.*

220 **D'accord donc si on reprend. Tu m'as parlé de l'arrêt de la pilule. Est-ce que tu peux m'en dire plus ?**  
221 **Qu'est-ce que t'as amenée à arrêter ?**

222 Alors je te disais, j'ai une très bonne amie à moi qui l'a arrêté et qui m'en a parlé, et elle me disait  
223 qu'elle se sentait... Elle ressentait plus les changements dans son corps au cours de son cycle, et elle  
224 avait vu plein de choses positives qu'elle ne voyait pas avant. Et je me souviens qu'elle m'a vraiment



225 dit : « *au niveau des sensations, j'étais tout le temps comme ça* » [dessine une ligne droite avec sa  
226 main], elle s'en est rendu compte 6 mois après. Elle me disait : « *j'avais tout le temps mes émotions*  
227 *qui étaient constamment comme ça* [mime à nouveau une ligne droite] *avec la pilule.* » Et c'est  
228 vraiment parti de là, elle disait : « *j'ai envie de voir comment fonctionne mon corps naturellement.* »  
229 Et c'est quelque chose qui germait déjà un petit peu dans ma tête, et le fait d'en parler avec elle, et de  
230 voir qu'elle avait sauté ce pas et que finalement la terre ne s'était pas écroulée. Moi je me suis donc  
231 dit que moi je tenterais bien aussi.

232 **D'accord, et donc ces sensations qu'elle te décrivait, ce n'est pas ce que toi tu as ressenti ?**

233 Alors je ne m'en rendais pas compte quand j'étais sous pilule. Je m'en rends compte maintenant parce  
234 que, bon j'ai pas des sautes d'humeur de malade, mais je sens que mon humeur est différente d'un  
235 moment à un autre du cycle, et je m'en rendais pas compte quand j'étais sous pilule pendant toutes  
236 ces années.

237 **Ok d'accord.**

238 Et mes règles aussi c'était des règles qui duraient 2-3 jours sous pilule, même pas besoin de tampons,  
239 juste un protège slip, donc sur ça c'était vraiment idéal. Mais je suis quand même heureuse de savoir  
240 ce que c'est d'avoir des règles, d'avoir un flux normal. Parce que bon, y a des femmes qui ont des flux  
241 naturellement faibles, mais sous pilule je me suis bien rendue compte que c'était pas quelque chose  
242 de naturel. Mais non sinon c'est tout.

243 **D'accord, et donc globalement sous pilule si je comprends bien, tu n'as pas été trop embêtée comme  
244 ont pu l'être tes amies ?**

245 Oui je le vivais bien, je l'ai pas arrêté parce que je me sentais mal avec. J'ai essayé sans parce que je  
246 voulais essayer, mais ça me convenait sur le moment.

247 **Ça marche. Est-ce que tu peux me raconter comment s'est passé cet arrêt ?**

248 Oui, alors comme je te disais. Le médecin de famille qui m'a prescrit la pilule au moment où j'ai  
249 souhaité l'arrêter, il était à la retraite, et moi j'étais déjà à \*grande ville\* et je voyais déjà ma  
250 gynécologue. Il s'est donc passé un an entre le moment où j'ai laissé vivre mon corps, en utilisant des  
251 préservatifs... et en novembre j'avais pas mes règles donc ça commençait un peu à m'inquiéter. J'ai vu  
252 ma gynécologue qui m'a mise sous progestérone. C'est là qu'elle m'a parlé du stérilet, là pour le coup  
253 elle a vraiment été très clair avec les effets potentiels qu'il pouvait y avoir. Après elle savait que j'étais  
254 dans la cible idéal parce que je n'avais pas des règles hémorragiques et douloureuses donc voilà. Donc  
255 j'en ai pas parlé à mon praticien quand je l'ai arrêté. Et quand on s'est revu je me souviens qu'elle m'a  
256 dit que c'était très à la mode d'arrêter la pilule en ce moment. Alors je me suis dit : « *bon très à la*  
257 *mode...* ». Moi je lui ai expliqué pourquoi j'arrêtais, et elle m'a dit : « *oui oui non mais y a aucun*  
258 *problème je comprends mais c'est à la mode en ce moment chez les plus ou moins jeunes femmes de*  
259 *se tourner vers d'autres moyens de contraception* », et elle a sous-entendu que c'était une bonne chose  
260 que finalement il y ai plus de connaissances à ce sujet-là. Mais voilà, effectivement elle m'a dit : « *c'est*  
261 *très à la mode* ». [rires]

262 **D'accord, et donc ce moment où cette idée germait, ça a pris du temps avant que tu l'arrêtes ?**

263 Non, non, non, ça a commencé à germer en automne 2017 et j'ai arrêté mi-janvier 2018.

264 **Et il y a eu un élément déclencheur précis qui a fait que tu as décidé d'arrêter ?**

265 Et bien... le début de l'année. Je me suis dit 2018 je ne prendrais pas la pilule ! [en rigolant] Mais non,  
266 non en soit ça a germé quelques mois et puis au bout d'un moment, je me suis dit : « *bon, allez, janvier*  
267 *c'est bon, je commence une nouvelle année, et je change de contraception, du moins j'en ai plus, en*  
268 *tout cas plus une qui me revient à moi-même* ». Et donc après je me suis servie du préservatif si j'avais  
269 besoin.

270 **Ok ça marche, et comme tu as vu dans l'annonce peut être, je m'intéresse à ton histoire avec la**  
271 **pilule, et également du vécu de la sexualité sous pilule.**

272 Oui !

273 **Est-ce que c'est quelque chose dont tu veux me parler ?**

274 Oui bien sûr, alors je peux te dire que ça a été très confortable. Enfin... confortable dans le sens où j'ai  
275 jamais oublié ma pilule, j'avais une alarme sur mon téléphone tous les jours et j'ai peut-être dû l'oublier  
276 que 2 fois de mes 17 ans à mes 23 ans... Et finalement ma sexualité se passait bien...

277 *Coupure de la vidéo à nouveau durant 15 minutes. Elle s'excuse à nouveau, la batterie de son téléphone*  
278 *a des problèmes. Je la rassure à nouveau, et lui dit que je ne suis pas pressée et que nous pouvons*  
279 *reprendre sans problème là où on s'était arrêtées.*

280 Donc je te disais que quant à ma sexualité sous pilule, c'était tout plat. Bon c'était super, mais je... Il y  
281 avait pas de variations. Comme pour tout d'ailleurs. Parce que c'est-à-dire que maintenant que je suis  
282 sous stérilet, je vois que y a des moments où j'ai pas du tout envie, des moments où j'ai très envie, des  
283 moments où j'ai peu envie et tout ça je m'en rendais pas compte mais c'était plat avec la pilule.  
284 C'était... Y avait pas de moment où j'avais très peu envie et d'autres où j'avais beaucoup envie. C'était  
285 plat. Je ressentais du plaisir mais c'était pas comme un besoin limite animal, que je peux avoir  
286 maintenant. Ou un dégoût ou un rebut total. Je ne ressentais jamais ça en fait. Voilà, et aussi autre  
287 chose c'est que... Alors, c'est la partie un peu moins cool mais finalement peu importait les positions  
288 je n'avais jamais de douleurs, d'inconforts... C'était pareil, c'était tout le temps pareil. Et là depuis que  
289 j'ai un stérilet, je me rends compte qu'à certains moments du cycle, certaines positions sont très  
290 inconfortables, alors que 10 jours après ça va être super. Et c'est en partie pour ça que je suis allée voir  
291 une première sage-femme, sur \*grande ville\*, c'était parce que je comprenais pas. Ca me semblait  
292 tellement bizarre cette histoire que je suis allée la voir en lui demandant si j'avais pas un problème, un  
293 kyste ou un truc bizarre parce que je trouvais ça très étrange ce changement d'appréciation des  
294 positions en fonction du cycle. Ca me semblait complètement dingue. Et elle m'a dit que ça se pouvait  
295 que ça soit l'épaisseur de... l'épaisseur des membranes en fonction du cycle, mais que je pouvais quand  
296 même faire une échographie chez une radiologue si je voulais me rassurer. Donc j'y suis allée et elle  
297 s'est rendu compte que j'avais un utérus rétroversé, ce que je ne savais pas avant, malgré toutes les  
298 échographies que j'avais faite avant avec ma gynéco. Après la radiologue m'a dit que les gynécologues  
299 de ville, souvent, n'avaient pas des appareils très très très poussés donc ça ne se voyait pas. Mais elle  
300 m'a dit que ce n'était pas grave, mais que ça pouvait expliquer qu'à certains moments du cycle ça soit  
301 plus douloureux dans certaines positions par rapport à d'autres... Et ces douleurs-là, je ne les avais  
302 jamais eues sous pilule. Donc voilà, après je sais que le stérilet peut avoir un facteur inflammatoire,  
303 beaucoup lié au cuivre, ce qui est la partie moins cool. Mais il faut juste s'adapter, savoir que c'est pas  
304 dramatique, c'est juste que voilà dans une semaine ça sera très cool. Mais là c'est pas très cool du tout.

305 **D'accord je vois, et donc comment vous faites maintenant ? Vous adaptez votre sexualité ?**

306 Oui voilà on adapte, on cherche des alternatives.

307 **Ok ça marche, en consultation de suivi de contraception avec ton praticien, est-ce que la sexualité**  
308 **avait une place ? Est-ce que tu as pu en parler ?**

309 Non... vraiment pas [rires]. Alors non vraiment pas, peut-être parce que c'était avec mon médecin de  
310 famille. Mais ça devrait pas pourtant. Mais peut-être qu'il y avait comme une espèce de distance, pas  
311 de gêne... mais de distance vis-à-vis de ça parce que c'était quelqu'un qui m'avait encore connu dans  
312 le ventre de ma mère et bébé... Mais oui y avait vraiment pas cette dimension là avec mon médecin  
313 généraliste après bon avec la gynécologue oui, plus. Mais non avec le médecin généraliste non, du  
314 tout.

315 **Ok d'accord, et c'est quelque chose que tu aurais souhaité finalement ? Que vous puissiez en**  
316 **discuter ?**

317 Hum... Peut-être qu'au début oui... Mais après je pense que je... je reste persuadé que toute cette  
318 éducation sexuelle là elle devrait nous être donnée mais pas comme elle nous est donnée actuellement  
319 à l'école ou ailleurs. Mais pas que ça vienne du corps médical. Je pense que ça pourrait être fait de  
320 manière beaucoup plus participative entre guillemets, à des ados... peut être oui à l'école. Mais non je  
321 n'en attendais pas plus que ça de mon médecin traitant. Je comptais beaucoup sur moi mon propre  
322 savoir, ce que j'allais trouver... je me souviens avoir pas mal lu à la bibliothèque là-dessus et puis avoir  
323 des échanges avec des copines de mon âge et puis voilà. Mais c'est vrai que moi, de la part de mon  
324 généraliste non, j'en attendais pas plus que ce que j'ai eu finalement.

325 **D'accord ça marche. Et par rapport à ce vécu de la sexualité sous pilule, est-ce qu'au niveau du coup**  
326 **du plaisir tu as senti une différence ?**

327 Une différence avant et après la pilule ?

328 **Oui c'est ça par exemple.**

329 Alors je pense pas vraiment que ça soit lié aux... mise à part ces changements, ces oscillations-là dont  
330 je te parlais. Je pense surtout que le fait que je prenne plus de plaisir c'est que je grandis et que j'évolue  
331 aussi. Je pense pas vraiment que ça soit lié à la pilule. Oui j'ai plus de plaisir depuis que j'ai arrêté la  
332 pilule, mais en soit je n'ai jamais mis ça sur le compte de la pilule parce que je n'ai jamais ressentie de  
333 baisse de libido sur le moment avec la pilule. Mais non je pense qu'il y a aussi la maturité, ce que je  
334 veux, ce que je veux pas au niveau du plaisir.

335 **Je vois oui. Et avec toute cette expérience que tu as eu toi, est-ce que ta vision de la pilule a changé ?**

336 Alors je pense que c'est un super moyen de contraception. La preuve en est que j'en ai été ravie  
337 pendant des années et que j'en étais tellement contente que je ne me posais pas la question d'aller  
338 chercher plus loin. Donc je pense que ça reste un super moyen de contraception. Cependant je pense  
339 que... Au même titre qu'on est poussées vers la pilule, il faut aussi pousser vers d'autres modes de  
340 contraception et qu'on ne soit pas poussées uniquement vers ça. Et surtout, quelque chose que je  
341 regrette, c'est de pas m'être donnée les moyens de chercher plus loin que ça quand j'avais cet âge-là.  
342 Mais bon après je pense que c'était déjà bien de savoir que j'en avais besoin et que c'était utile d'avoir  
343 une contraception à mon âge. Mais je pense que c'est en train de changer, et que oui la pilule reste  
344 une bonne chose mais en sachant que c'est pas l'exclusivité et que d'autres choses existent qui  
345 peuvent être très bien et mieux convenir à certaines jeunes filles. En tout cas, moi je vois mon amie  
346 qui avait pris beaucoup de poids sous pilule : elle a arrêté la pilule, elle avait à l'époque des relations  
347 stables donc elle prenait le préservatif mais finalement je trouve qu'elle ne cherche pas beaucoup plus  
348 que ça à chercher d'autres moyens. Elle se dit : « *bah oui finalement y a que la pilule* ». Et en fait elle  
349 cherche une pilule qui lui irait mieux que une pilule qui l'a fait grossir donc j'essaye de lui ouvrir les  
350 œillères mais c'est pas facile. Et je trouve qu'à moins de s'y intéresser vraiment et de chercher d'autres  
351 options, on n'est pas vraiment encore bien bien bien informées sur toutes les possibilités qu'il pourrait  
352 il y avoir, et ça c'est vraiment dommage.

353 **Je vois en effet... Et j'entends complètement que la pilule pour toi c'était une super contraception,**  
354 **et que de ce que tu me dis cela te convenait bien. Est-ce qu'il y a des choses que tu as vécu**  
355 **différemment avec la pilule, par rapport au préservatif ?**

356 Sur le moment, au niveau de mon corps non. Par contre, psychologiquement je me souviens m'être  
357 dis : « *c'est bon maintenant tu...* ». Parce que c'était quand même, pour la jeune femme que j'étais,  
358 c'était pas un sujet d'angoisse mais d'anxiété. Je me disais : « *ok le préservatif c'est safe pour les*  
359 *maladies etc, mais on sait jamais il peut quand même craquer et y avoir une grossesse là-dessus* ».  
360 Alors que psychologiquement après je me suis dit : « *bon maintenant c'est bon, sous pilule c'est de ton*

361 *fait s'il y a un souci, un oubli tu pourras t'en prendre qu'à toi-même »*, et finalement je savais que je la  
362 prenais tous les jours et que j'étais rassurée de me dire que voilà il pouvait rien se passer. Et en ça, je  
363 pense que j'étais rassurée et j'ai pu vivre pleinement ma sexualité de jeune femme parce que j'avais  
364 le contrôle finalement sur ça. Comme une sécurité, le fait de me dire que je n'ai plus à me préoccuper  
365 de ça. D'avoir peur tous les mois de l'arrivée des règles ou non... C'était une sécurité.

366 **Complètement. Ecoute j'ai déjà beaucoup de choses déjà... J'avais juste une question au sujet de ton**  
367 **arrêt de pilule, quand tu l'as arrêté tu étais toujours avec ton copain ?**

368 Oui complètement !

369 **D'accord, et donc à ce moment-là, comment est-ce que lui a réagi, est-ce que c'est des discussions**  
370 **que vous avez eu ensemble ?**

371 Oui on en a parlé ensemble, et il était vachement compréhensif là-dessus. Ca... l'emmerdait vraiment  
372 de prendre un préservatif mais il était hyper conscient que lui ne le ferait pas de prendre un  
373 médicament, des hormones tous les jours donc il était hyper respectueux de ça, il m'a jamais dit :  
374 « *non, non continue* » non, surtout pas. Il était très respectueux de ça et ça n'a pas posé de problème

375 **D'accord, super.**

376 Oui, c'est une chance.

377 **Je pense avoir déjà beaucoup d'informations. Est-ce que tu vois d'autres choses à rajouter ? Dont tu**  
378 **voulais me parler ?**

379 Euh... non je pense que c'est bon ! Si c'est bon pour toi [en souriant]

380 **Merci beaucoup à toi alors d'avoir pris ce temps et d'avoir raconté ton histoire.**

381 *Je lui explique ensuite qu'elle peut me contacter si elle a des informations qui lui reviennent. Elle*  
382 *s'intéresse à mon sujet de recherche, me pose des questions sur le nombre de femmes qui m'ont*  
383 *répondue, sur ce qui en ressort pour le moment. Nous nous disons au revoir et elle me souhaite bon*  
384 *courage.*

385 [1] SPM = Syndrome prémenstruel

1 Annexe 4 : **Entretien avec CAMILLE, le 01 Juin 2021 à 13h30, par Marion SAGOT.**

2 **Circonstances de la prise de contact et de l'entretien :**

3 *Camille est l'amie d'une amie à moi. Je l'ai rencontré lors de l'anniversaire de notre amie en commun.*  
4 *Nous avons fait connaissance, puis nous avons échangé sur nos vies respectives. Elle s'intéresse à ma*  
5 *formation, me pose des questions sur les stages, les situations que je rencontre... Elle me demande mon*  
6 *sujet de mémoire, je lui explique alors mon souhait de réaliser des entretiens où les femmes me*  
7 *racontent le vécu de leur sexualité sous pilule contraceptive. Elle me dit qu'elle est très intéressée pour*  
8 *le faire, me parle de son vécu avec la pilule, qu'elle a senti des effets secondaires et qu'elle va beaucoup*  
9 *mieux depuis qu'elle a arrêté. Nous échangeons nos numéros puis nous convenons d'une date dans un*  
10 *second temps. Elle vit loin de Nantes et préfère donc réaliser l'entretien en visioconférence par Zoom.*

11 **Durée** : 55 minutes

12 **Conditions socio-économiques** : Camille a 21 ans, elle est étudiante en master de droit (actuellement  
13 niveau Bac +4).

14 **Alors si tu veux bien, est-ce que tu peux te présenter s'il te plait?**

15 Donc, Camille, j'ai 21 ans et je suis en master de droit, première année de master de droit et j'habite à  
16 \*grande ville de l'Ouest\*. C'est plutôt du droit social/ droit du travail. Ma famille est surtout sur \*petite  
17 ville dans l'Ouest\*.

18 **D'accord, et est-ce qu'en ce moment tu es avec quelqu'un.**

19 Non.

20 **D'accord. Alors pour la suite c'est comme tu veux, si tu veux me raconter chronologiquement par  
21 exemple, à partir de quel moment tu as eu besoin de la pilule ?**

22 Alors j'ai rencontré Arthur il y a 6 ans et demi, du coup j'ai pris la pilule assez rapidement parce que  
23 ma mère on va dire que ça la rassurait que je la prenne donc... J'ai dû commencer à la prendre 3-4 mois  
24 après donc c'était en 2015. J'en ai pris une première, et genre 3-4 mois après j'avais genre... J'étais  
25 fatiguée, je pouvais dormir presque toute la journée. Genre y a une semaine j'ai dormi presque...  
26 J'arrêtais pas de la journée, j'étais crevée. Du coup, on a fini par faire des prises de sang et donc j'ai dû  
27 changer de pilule. Donc j'ai changé, je l'ai gardé pendant 3-4 ans et l'année dernière donc, en début  
28 d'année, je commençais encore à avoir des effets secondaires chiants et tout. Du coup, j'ai dû refaire  
29 une prise de sang, rechanger parce qu'il y avait des taux qui étaient trop bas je sais plus... J'ai encore  
30 rechanger pour une pilule sans règles, alors qu'avant j'avais des pilules avec règles. Et j'ai dû la garder  
31 quoi... 3-4 mois, et ça m'a gonflé pareil... J'avais tu sais genre des boutons et tout, mais plein de trucs  
32 comme ça, j'en ai eu marre. Et un jour, j'ai dit à Arthur : « *vas-y j'en ai marre, ça me saoule, j'arrête* ».   
33 Depuis, c'est préservatifs parce que... Voilà j'attends d'avoir envie de mettre un stérilet ou quelque  
34 chose comme ça.

35 **Ok. Et donc en 2015, ça te faisait quel âge lorsque tu as débuté la pilule?**

36 J'avais 15 ans, j'ai toujours l'âge de l'année.

37 **Ça marche, et donc la première tu l'as gardé 3 mois c'est ça...?**

38 Oui, je l'ai gardé quelques mois, au début ça allait, mais c'est vrai qu'après j'étais tout le temps  
39 fatiguée, hyper irritable, j'étais un peu lunatique.

40 **Et la prise de sang a montré quoi comme problème, tu te souviens?**

41 Non je sais plus... Je me souviens que le médecin a dit : "*Faut que vous changiez, c'est la pilule qui vous*  
42 *fait être comme ça et tout*".

43 **D'accord.**

44 "Faut changer" quoi.

45 **Ok d'accord. Donc toi, à ce moment-là, quand tu as pris la pilule, c'est ta mère qui te l'a suggéré c'est**  
46 **ça? Tu peux m'en dire plus?**

47 Oui, alors j'étais pas vieille, j'avais 15 ans donc c'est ma mère qui m'a dit : "ça me rassurerait que tu  
48 l'ai" du coup on est allées ensemble, donc je l'ai prise assez tôt...

49 **D'accord, et toi qu'est-ce que tu avais comme informations sur la pilule à ce moment- là?**

50 [Hésitation] Je connaissais le principal on va dire, après j'avais un bon médecin donc il m'avait expliqué  
51 pas mal de choses, mais par contre je pensais pas que j'allais changer de pilule autant de fois pour au  
52 final arrêter. Je pensais que j'allais la prendre jusqu'à ce que j'ai des enfants etc et que j'arrêtera à  
53 ce moment-là. Mais c'est vrai qu'à un moment donné, ça m'a trop gonflé... J'en avais marre. Donc je  
54 me suis dit vas-y, stop.

55 **Ok, et donc c'est ton médecin traitant que tu as vu pour cette première prescription c'est ça?**

56 C'était pas mon médecin traitant, parce que mon médecin traitant c'était un vieux monsieur... Fin je  
57 l'aimais bien mais c'était pas lui que j'avais envie d'aller voir pour la pilule quoi. Donc du coup on a été  
58 voir une fille à \*petite ville dans l'Ouest\*, je sais plus son nom mais elle était très bien, c'est elle qui  
59 me l'a prescrite la première fois, et après en fait je suis allée chez... En fait ma mère elle a une sage-  
60 femme, pas un gynécologue mais une sage-femme qui est super bien. Et du coup après, c'est elle que  
61 je suis allée voir, et c'est elle que je continue à aller voir. Même si des fois, en soit, y a eu mon médecin  
62 traitant aussi parce que vu que là je suis à \*grande ville\*... J'essayais d'aller là où je pouvais aller quoi.

63 **Et là, sur \*grande ville\*, tu vois quelqu'un en particulier? Ou alors c'est lorsque tu rentres dans le**  
64 **coin?**

65 Oui voilà je fais mon suivi quand je rentre dans le coin, avec la sage-femme. Elle est super bien.

66 **D'accord, et ton médecin traitant là du coup, qu'est-ce qui faisait que tu ne souhaitais pas le voir au**  
67 **sujet de ta pilule?**

68 Je me sentais pas parler de contraception avec lui. C'est parce que c'est mon médecin traitant que j'ai  
69 depuis toute petite et tout. Fin maintenant d'ailleurs il est à la retraite, mais je sais pas, je me voyais  
70 pas trop aller le voir lui... Donc je suis allée voir une femme médecin généraliste pour la première  
71 prescription.

72 **Et là du coup ça se passe comment avec la sage-femme ?**

73 Ça se passe super bien, elle met très à l'aise donc oui y a pas de soucis pour ça.

74 **D'accord, et qui a géré ces changements successifs de pilule ?**

75 C'est mon nouveau médecin traitant, la femme. Je sais pas pourquoi je suis pas allée voir la sage-  
76 femme. Je crois que la médecin gé, on faisait des visio ensemble pour le consultation, et on en a parlé.  
77 Au final, elle m'a dit de faire la prise de sang, je suis retournée la voir ensuite avec les résultats, et j'ai  
78 changé de pilule.

79 **Et avec elle, comment ça se passait ?**

80 Oui ça se passait bien. Après, tu sais, moi je suis pas très pudique donc parler contraception avec elle,  
81 ça allait.

82 **Ok ça marche, et comment ça se passait avec tes amies ? Vous parliez de la pilule ?**

83 J'avais une autre copine qui avait un copain mais qui avait pas de pilule. D'ailleurs c'est moi qui lui  
84 disait : « Faut que tu la prenne par ce que... », fin voilà quoi. Après c'est vrai que sa mère était pas très...  
85 On était petites en vrai donc on... Elle faisait pas trop attention et tout donc... Puis au final elle l'a pris

86 après moi. Après c'était un peu en même temps nos histoires. Mais nan du coup, j'avais pas d'autres  
87 copines à qui en parler, et en plus je suis l'aînée donc j'ai pas de grande sœur, de grande cousine. Nan  
88 c'est ma mère...

89 **Avec ta mère tu pouvais parler de la pilule ?**

90 Oui, oui oui.

91 **Et juste avant le début de ta prise de pilule est-ce qu'il y avait un autre moyen de contraception ?**

92 Nan, parce que je l'ai prise avant qu'on ait des rapports, fin ça s'est fait un peu en même temps en  
93 fait... Donc non du coup... Je l'ai commencé j'étais déjà avec Arthur, j'avais 15 ans donc... On a pris  
94 notre temps on va dire...

95 **Pour votre début de sexualité tu veux dire... ?**

96 Oui voilà, je dirais au bout de 5-6 mois.

97 **D'accord, est-ce que tu veux me raconter cette prise de pilule, ton vécu ? Et après on revient sur  
98 votre sexualité ?**

99 Oui complètement. Bah déjà c'était contraignant, je suis un peu tête en l'air et depuis que je suis à la  
100 FAC, je fais que faire des allers-retours entre \*grande ville\* et \*autre grande ville\* et avant c'était  
101 moins loin, je rentrais au milieu de la semaine pour voir Arthur, des fois j'allais chez mes grands-  
102 parents, ou alors dormir chez une copine. C'était hyper chiant, ça m'arrivait de l'oublier et tout. C'était  
103 relou, donc j'ai fini par la mettre dans mon portefeuille, donc je l'avais tout le temps. Mais nan c'était  
104 chiant. Donc j'ai eu la première que j'ai changé rapidement et la seconde je l'ai quand même gardée  
105 euh... 3-4 ans, donc au milieu ça allait, c'est juste que c'était chiant de la prendre tous les jours. Après  
106 c'est vrai que, sous pilule, j'avais moins mal au ventre, là depuis que j'ai arrêté je souffre le martyr, à  
107 chaque fois que j'ai mes règles j'ai mal des doigts de pieds jusqu'ici [*montre le haut de son ventre*]. Et  
108 par contre sous pilule, elles duraient pas longtemps, genre 3 jours. Quand j'étais petite, elles duraient  
109 1 semaine, et là heureusement que je travaillais à distance donc j'étais à la maison. Mais là cet été je  
110 bosse, à la rentrée je dois avoir une alternance, et à chaque fois je me dis comment je vais faire pour  
111 travailler en même temps.

112 **Et avant la prise de la pilule, c'était aussi douloureux ?**

113 C'était douloureux mais j'ai pas le souvenir que c'était à ce point quand même.

114 **D'accord, et cet arrêt définitif de pilule c'était y a pas longtemps ?**

115 Je l'ai arrêté en février de cette année... Ca me saoulait de la prendre tous les jours puis à la fin y avait  
116 plein de trucs : j'étais de mauvaise humeur, j'étais un peu les humeurs changeantes, j'avais genre la  
117 libido... [*Lève les sourcils*] inexistante quoi. C'était chiant quoi. Et puis, je pense que du coup c'est un  
118 peu un cercle vicieux, du coup ça te fait ça, du coup t'es comme ça, du coup ça te saoule encore plus.  
119 Puis j'avais tout le temps des sortes de kystes un peu... c'était chiant, j'en avais marre du coup un jour  
120 j'ai fini ma plaquette et hop.

121 **Des kystes... ?**

122 J'avais à l'entre jambe des kystes, après il paraît que l'épilation aide pas, mais là depuis que j'ai arrêté  
123 la pilule je vois bien que j'en ai beaucoup moins. Et c'est surtout que j'en avais un toujours qui revenait  
124 et ça me faisait super mal. Genre tu vois, des fois je pouvais pas mettre de jean, et tous les mois il  
125 revenait. Et ça durait une semaine, je me disais « *heureusement que je suis en visio à la maison en slip  
126 quoi...* ». Donc non, c'était hyper chiant, et ça je crois que c'est ce qui m'a saoulé le plus. Je me suis dit  
127 c'est sûr, je suis sûr que c'est à cause de la pilule, vu que je venais de la changer quand ça a commencé,  
128 celle à la progestérone sans règles, la dernière quoi.

129 **Celle sans règles ?**

130 Oui voilà, après tu vois sans règles ça m'a pas dérangé, je pensais que ça me perturberait et tout mais  
131 en vrai c'était bien. Surtout quand je vois maintenant comment j'ai mal, mais nan en vrai c'était bien  
132 là-dessus, mais ça a pas été très long, j'ai dû la garder ... 4-5 mois.

133 **Et les troubles de l'humeur que tu me décrivais, c'était vers quand ?**

134 Sur ma deuxième pilule, celle que j'ai eu longtemps. Sur la fin, genre les 3 derniers mois où je sentais  
135 que c'était moins bien, que je ressentais moins qu'avant. Et l'autre, la dernière bah dès que je l'ai eu  
136 j'ai ressenti ça...

137 **Ok, et y avait d'autres choses en plus des troubles de l'humeur ?**

138 Oui sur la deuxième, j'avais les mêmes symptômes que si j'étais enceinte. J'avais genre des bouffées  
139 de chaleur, des fois je transpirais vraiment c'était... j'avais hyper chaud. Ou alors j'étais ballonnée et  
140 tout, j'avais mal au ventre. Genre plein de trucs comme ça à tel point que je me suis dit : « *merde ça*  
141 *se trouve je suis enceinte* » alors qu'en fait non, c'était juste la pilule qui faisait ça.

142 **Et tout ça, t'as pu en parler avec ton médecin ?**

143 Oui, quand je l'avais en visio et... C'est pour ça en fait que je l'ai fait avec mon médecin traitant le  
144 changement. C'est que l'ancien est parti à la retraite et elle était nouvelle et du coup elle voulait faire  
145 un espèce de... un petit résumé vu qu'elle me connaissait pas et du coup je l'ai vu là, je lui ai parlé de  
146 ça en même temps. Parce qu'en soit j'avais rien, j'étais pas malade, mais elle m'a demandé s'il y avait  
147 des trucs à lui dire, et je lui ai parlé de ça, de ces effets avec la pilule. Elle m'a dit que je devais faire  
148 une prise de sang. C'était par hasard que c'est elle qui s'est occupée de ce changement de pilule, sinon  
149 je pense que je serais allée voir *\*prénom de la sage-femme\**.

150 **D'accord, et elle a donc fait le changement pour la dernière pilule à la progestérone.**

151 Oui c'est ça.

152 **D'accord et toi comment tu vivais tous ces effets dont tu me parles ?**

153 Bah c'était chiant, et en plus c'est pas très... C'est difficile... Même pour Arthur c'est difficile à  
154 comprendre. Genre même moi j'ai mis du temps à comprendre que c'était à cause de ça que j'étais  
155 pas top quoi... Et c'est chiant parce que t'es pas épanouie quoi, juste à cause de ça c'est quand même  
156 dommage quoi...

157 **Et les liens entre les effets et la pilule, comment ils se sont faits ?**

158 Ça je savais déjà... Et puis, on en parle de plus en plus aujourd'hui et tout, donc je savais... Mais je m'en  
159 étais pas vraiment... Je me doutais que c'était pour ça... Mais je m'en suis pas vraiment occupée parce  
160 que j'ai pas pris le temps, il faut changer de contraception, encore faire des prises de sang, truc que je  
161 déteste faire parce que je tombe tout le temps dans les pommes et tout... Genre là il fallait que j'y aille  
162 toute seule la journée, j'ai appelé, Arthur il était pas là, j'ai dit que je pouvais pas y aller en voiture,  
163 enfin je pouvais pas rentrer chez moi... Du coup le mec est venu, il fallait payer 5€ pour qu'il se déplace  
164 et franchement me connaissant je les ai payé les 5€. Il est venu et il m'a dit : « *oh bah franchement*  
165 *vous auriez pu vous déplacer vous êtes jeune et tout* », je lui ai dit : « *oui bah on verra dans 20 minutes*  
166 *»*. A la fin il ne voulait même pas partir, il me disait : « *vous êtes sûr de rester seule, vous n'allez pas*  
167 *l'air bien ?* », je lui ai dit : « *bah oui je sais c'est toujours comme ça !* ». Donc non je m'en suis pas  
168 occupée et puis c'est vrai que du coup quand je l'ai vu elle m'a demandé et je lui en ai parlé. C'est  
169 comme ça que j'ai changé du coup au final. Et la dernière pilule non c'est moi. J'ai même pas parlé à  
170 un médecin, c'est juste... Ça m'a trop saoulé en fait c'était un truc que j'ai dit à Arthur : « *J'arrête, j'en*  
171 *ai marre* ».



172 **D'accord, et y a eu un élément déclencheur ?**

173 Bah je pense c'était vraiment ce bouton qui revenait tout le temps, tout le temps, tout le temps, tout  
174 le temps. Vraiment ça m'a trop gonflé... C'est ça je pense.

175 **Et t'as revu ta sage-femme depuis ?**

176 Non je l'ai pas revu, du coup je la vois pas très souvent vu que je suis loin, mais je vais prendre rendez-  
177 vous cet été quand je rentrerai, du coup je verrais avec elle...

178 **D'accord, et donc avec Arthur ça a commencé quand vous aviez 15 ans, et vous vous êtes séparés...**  
179 **?**

180 Ah non non on est toujours ensemble !

181 **Ah pardon ! Au début, j'avais cru comprendre que tu n'étais avec personne.**

182 Ahhh non je croyais que tu parlais de si il y avait quelqu'un dans la pièce. *[rires]*

183 **Oh je suis désolée, non j'ai pas été claire. D'accord et donc tu vis avec Arthur?**

184 Oui, on vit ensemble à \*grande ville\* du coup !

185 **Super, et il fait quoi lui dans la vie ?**

186 Alors, Arthur il est plombier, donc il travaille, il a son boulot.

187 **D'accord, et par rapport à la pilule, est-ce qu'il avait des connaissances particulières ?**

188 Il savait ce que tout le monde sait quoi... le principal. Après c'est vrai qu'il m'a toujours suivi. Il m'a  
189 toujours dit que je faisais comme je veux. Quand je lui ai dit : « *J'en ai marre, j'arrête* », il m'a dit : « *Bah*  
190 *si tu veux arrêter t'arrête t'façon* ».

191 **Et vous êtes passés à un autre moyen de contraception ?**

192 Oui le préservatif du coup, c'est un peu relou...

193 **Vous le vivez comment avec le préservatif là ?**

194 Ça va, après on a une sexualité genre... On va pas faire que de la pénétration ou des choses comme ça  
195 tu vois, donc du coup ça va on s'habitue. Après il faut que je trouve un autre moyen de contraception  
196 du coup, mais je sais pas trop... Je sais pas, faut que je vois. J'ai pas envie de reprendre la pilule, mais  
197 en même temps le stérilet et tout ça me... Y a des gens qui me disent que c'est pas bien, des gens qui  
198 me disent que c'est super bien du coup... Je sais pas je me suis pas décidée donc quand je me serais  
199 décidée j'irais voir ma sage-femme. Je verrais avec elle ce qu'elle va me dire déjà. Mais tu vois y en a  
200 qui me disaient qu'elles avaient perdu leur stérilet, genre il était perdu dans son corps. *[rires]* Moi j'ai  
201 su ça j'ai dit : « *Oulaaaaah* ».

202 **Alors c'est super rare, c'est arrivé mais c'est rare oui.**

203 Et j'en connais plein qui sont tombées enceinte sous stérilet c'est pareil donc...

204 **Autour de toi ?**

205 Bah oui, j'en ai pas parlé à beaucoup de gens mais je connais au moins 2-3 personnes qui sont tombées  
206 enceinte sous stérilet donc c'est sûr que ça... Après bon... Bah celle qui a perdu son stérilet elle est  
207 tombée enceinte et après... Donc elle avait un bébé et un stérilet qui se balade comme ça... Je sais pas

208 trop comment c'est possible... Il avait fini dans son dos. Et ils lui ont dit : « *Nan bah si il vous embête*  
209 *pas on l'enlève pas parce que c'est une grosse opération*».

210 **Ah oui c'est rare quand même que ça migre comme ça, mais je comprends si tu as cette inquiétude**  
211 **par rapport à ce que t'as entendu.**

212 En fait, c'est vrai que c'est un corps étranger quoi... Alors que la pilule... Bon je sais pas si c'est mieux  
213 en fait. Mais la sage-femme elle m'a dit qu'il faudrait que je prenne un stérilet sans règles par ce  
214 qu'avec règles j'aurais trop mal.

215 **Par rapport à tes douleurs de règles ?**

216 Oui elle m'a dit que le stérilet, il allait amplifier donc qu'il fallait mieux pas... Fallait mieux pas...

217 **D'accord. Mais là tu veux changer pour quelle raison ? C'est les préservatifs qui ne te conviennent**  
218 **pas ?**

219 Bah... ça va en vrai. Après quand t'as des relations sexuelles c'est un peu plus chiant avec le préservatif,  
220 mais par contre à vivre tous les jours c'est moins chiant. Tu vois ce que je veux dire ?

221 **Qu'est-ce que tu trouves moins chiant ?**

222 Bah j'ai pas besoin de la prendre tous les jours machin, fin t'as pas d'effets secondaires quoi. Donc  
223 c'est quand même moins chiant. Après, bon, c'est pas définitif, c'est le temps que je me décide.

224 **Oui je comprends, parce que là tous les effets que tu m'as décrit sous pilule, est-ce qu'ils ont évolué**  
225 **après l'arrêt ?**

226 Bah ça s'est arrêté direct. À part le kyste qui revient de temps en temps, mais jamais autant que quand  
227 je l'avais, et jamais aussi fréquemment. Parce que sous pilule tu vois c'était vraiment à date fixe, c'était  
228 en même temps que mon cycle. Alors que là, bon, c'est de temps en temps et pas à ce point-là. Genre  
229 juste je sens que ça me fait un peu mal puis ça repart. Mais tout le reste... Bah dans ma tête je le vis  
230 beaucoup mieux depuis que je l'ai arrêté. Ouais, je me sens beaucoup mieux.

231 **Qu'est-ce qui te soulage précisément ?**

232 Bah même mentalement et tout, je me sens plus... Plus libre quoi. Je me sens mieux. Et puis même, j'ai  
233 plus de problème de libido où je ressentais que j'en avais pas, les sautes d'humeur et tout... Fin les  
234 sautes d'humeur j'en ai quand j'ai mes règles, mais beaucoup moins qu'avant. Je me sens mieux. Je  
235 n'étais plus comme ça quoi [*en mimant des montagnes avec sa main*] ... Ça fait du bien, pour le moral  
236 et tout.

237 **T'as senti une différence.**

238 Oui complètement, j'ai bien fait d'arrêter clairement, je regrette pas d'avoir arrêté. En soit, je pourrais  
239 la reprendre, j'ai toujours mes plaquettes qui sont là, à l'appart, mais... [*lève les sourcils*] J'ai pas envie  
240 quoi... Bon après c'est vrai que j'ai hyper mal au ventre quand j'ai mes règles, ça c'est le point négatif  
241 parce que même quand j'avais une pilule avec mes règles, j'avais un peu mal mais c'était largement  
242 supportable par rapport à quand j'avais mal plus jeune. Mais là c'est... pire. Donc...

243 **Et t'arrives à te soulager ?**

244 En général je prends doliprane, ma bouillote... mais ça atténue un peu. Mais limite je peux pas bouger,  
245 je suis là, allongée toute la journée sur le canapé. Et aussi je suis pas ... Fin là ça fait 15 jours que je  
246 devrais avoir mes règles par exemple, je fais des tests de grossesse au cas où mais genre j'ai ... Je sens  
247 bien que mon cycle est là, y a pas de grossesse, mais non je suis pas du tout régulière... genre là j'ai  
248 arrêté la pilule, 15 jours après j'ai eu mes règles genre vraiment bizarre, 1 jour pas grand-chose, puis 1

249 mois et demi après j'ai douillé, puis encore 1 mois et demi après je les ai eu , et là ça fait un mois et  
250 demi... J'attends que ça arrive...

251 **Tu sens que c'est différent au niveau de la régularité du cycle ?**

252 Oui beaucoup plus... Mais en soit, avant de les avoir je sais quand c'est, j'ai mal au bide comme jamais.  
253 Ça me surprend pas plus que ça du coup.

254 **Et là tu me dis que tu sens que ton cycle est là, tu ressens quoi ?**

255 J'ai l'impression que je ressens plus les phases de mon cycle, je sens avec les pertes blanches, je vois  
256 plus quand je suis en période d'ovulation et tout. Après, par rapport aux cycles irréguliers, Arthur est  
257 plus inquiet que moi. Et c'est moi qui lui dit : « *Mais nan t'inquiètes je suis sûre qu'elles vont arriver* ».   
258 Bon en vrai j'ai quand même fait le test, ça coûte 4€, pour qu'il soit rassuré ça coûte pas cher payé. Et  
259 sinon ça n'a rien à voir mais sinon en parallèle de l'arrêt, j'ai essayé les culottes menstruelles. Alors ça  
260 c'est hyper bien par contre, c'est vraiment hyper bien, ça m'a changé la vie aussi.

261 **T'as changé parce que l'abondance a évolué?**

262 Ah non, j'ai pas l'impression qu'elles soient plus abondantes, elles sont plus courtes là. Mais quand  
263 même ça m'a changé la vie en fait, je pensais pas que ... Je veux dire, ils faisaient comme ça avant. Je  
264 ne comprends pas qu'ils nous aient mis des serviettes jetables. Genre je trouve ça hyper bien, je le dis  
265 à tout le monde mais les gens sont en mode : « *ouais je sais pas...* ». Mais moi je trouve ça incroyable,  
266 vraiment ça... ça change ma vie. Tu les sens même pas et tout... Alors ça coûte un peu cher mais je suis  
267 contente d'avoir investi parce que c'est hyper bien. Si en plus de ça il faudrait que ça gratte et tout  
268 machin... Puis écologiquement parlant et tout, c'est surtout pour ça que je l'ai fait à la base.

269 **C'est vraiment cool alors. Du coup tu sais que mon mémoire c'est sur l'impact de la pilule sur la  
270 sexualité. Tu m'as parlé de cette baisse de libido, est-ce que tu peux m'en dire plus?**

271 C'est-à-dire que... Je savais que déjà on faisait l'amour moins qu'avant parce que déjà moi j'étais pas  
272 ... j'avais pas trop envie et tout. Après quand on le faisait, sur la fin du rapport j'appréciais et tout, mais  
273 c'est vrai que sur le début du rapport je le faisais parce que... c'est pas que... Comment expliquer ça?  
274 C'est pas que j'en avais pas envie... Je savais qu'au final j'allais apprécier, mais sur le coup genre j'avais  
275 pas...en fait j'avais la flemme. Genre j'avais la flemme, j'étais pas... pas deter. Mais j'ai mis du temps à  
276 comprendre que c'était la pilule et tout. Parce qu'au départ je me suis dit bon, ça arrive des fois. Mais  
277 au bout d'un moment... Voilà quoi. Mais c'était un peu frustrant, je sais pas je me sentais un peu  
278 bizarre... je trouvais ça bizarre de pas... Fin ça me l'avait jamais fait, parce qu'avec les autres pilules ça  
279 m'avait jamais fait ça.

280 **Oui je comprends, et qu'est-ce qui, pour toi, était frustrant ?**

281 Tu ressens plus l'envie de ton partenaire et tout... C'est... À Arthur je crois pas que je lui avait dit...  
282 Après, on est très comme ça [*croise les doigts de ses deux mains ensemble*], donc on se dit beaucoup  
283 de choses. Mais après j'ai mis beaucoup de temps à me rendre compte de ça, donc à partir du moment  
284 où je savais pas trop d'où ça venait je lui en parlais pas... Mais après, quand j'ai vu mon médecin, je lui  
285 ai dit à Arthur « *J'ai ci, j'ai ça, j'ai ci...* , *donc je pense que je vais changer* ». Là, je lui ai expliqué. Mais  
286 j'ai mis le temps quand même... Parce qu'en fait même moi je comprenais pas trop le pourquoi du  
287 comment donc... Et puis je voulais pas le vexer parce que bon... on sait comment ils sont... Après en  
288 soit c'était pas sa faute du tout.

289 **Et quand tu lui en as parlé, comment il a réagi ?**

290 Il a compris que c'était pas sa faute, en vrai il est pas chiant... Fin c'est normal, mais il est adorable, il  
291 me suit. Fin, c'est pareil, quand je lui ai dit que j'allais arrêter, il a même pas dit : « *oh non ça va être  
292 chiant et tout* ». Non non je lui ai dit : « *Toi tu veux pas... ? Ya des moyens de contraception pour mecs,  
293 on peut chercher !* ». Bon il était pas super emballé... Surtout que genre, je sais pas si ça existe la pilule

294 pour hommes, et il l'oublierait tous les 4 matins... C'est moi qui devrait y penser à sa place donc bon,  
295 au final ça sert à rien autant la prendre soi-même si c'est pour qu'il l'oublie. Ah attends y' a mon chat  
296 qui veut rentrer. *[Elle ouvre à son chat]*. Excuse-moi.

297 **Ne t'inquiète pas ! Donc du coup j'entends que c'était frustrant pour toi, de ce que je comprends tu**  
298 **avais du plaisir quand même, c'est ça... ?**

299 Oui ! Par contre, j'avais du plaisir quand même, c'est au niveau désir que c'était modifié en soit. Par  
300 contre, une fois qu'on entamait les choses, je trouve que ça mettait du temps à monter de mon côté.  
301 C'était pas directement... Après c'est vrai qu'avec Arthur on fait pas mal de préliminaires aussi, on  
302 prend le temps et tout. Mais c'est vrai qu'à la fin au final j'appréciais, mais j'étais pas... Si on le faisait  
303 pas j'allais pas me dire : « *oh non on le fait pas* ». J'étais consentante et tout mais c'était pas... ça me  
304 faisait ni chaud ni froid un peu...

305 **Oui je vois, et ces choses-là, est-ce qu'Arthur l'a remarqué au cours de votre sexualité ? Le fait que**  
306 **ça prenne plus de temps à monter pour toi par exemple.**

307 Oui un peu je pense... Après c'était vraiment plutôt sur la fin de ma prise de pilule... Fin en soit, je  
308 saurais pas dire combien de temps ça a duré. *[Réfléchit]*. Ça a duré quelques mois, sur la fin... Pas hyper  
309 longtemps mais quand même... J'ai même pas cherché d'alternatives au final j'ai mis du temps à  
310 comprendre, j'ai compris une fois que j'ai vu avec le médecin. Ça me trottait dans la tête et tout, je me  
311 suis vraiment dit : « *ah oui c'est ça* » quand j'ai fait le visio avec mon médecin traitant. Et après c'est  
312 allé un peu vite, j'ai refait une prise de sang deux jours après, le lendemain j'avais le résultat, et ensuite  
313 je changeais de pilule, pour la dernière pilule.

314 **Et quand t'as changé de pilule comment ça s'est passé au niveau de votre sexualité ? T'as sentie des**  
315 **modifications ?**

316 Oui alors j'ai senti que ça allait mieux au début, après je pense que c'est peut-être un peu  
317 psychologique aussi, genre je me suis dit : « *Je vais changer, ça va aller mieux* ». Et puis après oui  
318 baisse de libido, moins qu'avec celle d'avant mais quand même. C'est vrai que ça m'a vite saoulé  
319 donc j'ai quand même vite arrêté après.

320 **Et les effets dont tu me parlais, les sortes de bouffées de chaleur, l'humeur qui varie beaucoup, tout**  
321 **ça c'était comment avec cette dernière pilule ?**

322 Moins. C'était quand même moins. Après c'est vrai que je l'ai arrêté rapidement après avoir  
323 commencé, donc c'est peut être ça aussi, ça aurait peut-être empiré je sais pas. Mais c'est vrai que ça  
324 m'a direct gonflé genre je me suis dit : « *Vas y ça recommence, je vais pas changer 40 000 fois non*  
325 *plus* ». Au bout d'un moment, ça fait quand même la troisième pilule que je prenais, ça fait 6 ans que  
326 je prends... c'est beaucoup quand même, donc bon.

327 **Ok et donc la consultation en visio dont tu me parles avec ton médecin traitant, comment ça s'est**  
328 **passé ? Tu lui as parlé de tous les effets secondaires que tu avais ?**

329 Oui, tous. Tous.

330 **Et est-ce que la sexualité avait une place dans vos consultations de suivi ?**

331 Oui, mais c'était pas... Ça avait la même place que les effets secondaires quoi. Je sais pas qui l'a évoqué  
332 en premier. Je pense que c'est moi qui l'ai dit. Je l'ai cité avec les autres effets quand je lui parlais de  
333 tous les effets.

334 **D'accord, et tu te souviens de ce qu'elle t'a dit concernant ces effets secondaires ? Comment ça a**  
335 **été accueilli ?**

336 Normalement. Normal, comme les autres effets secondaires. Elle a pas plus insisté sur celui-là que sur  
337 les autres.

338 **D'accord, et j'avais une autre question concernant ce que tu entendais de plus en plus au sujet de la**  
339 **pilule sur les effets secondaires etc. Où est-ce que tu lis ou entend ces informations ?**

340 Les réseaux sociaux, *Instagram* surtout. Je me rappelle quand y avait l'histoire du vaccin avec les  
341 thromboses et tout où ils disaient que c'était dangereux etc, alors qu'au final la pilule on la prend  
342 presque toutes et au final... Y a les mêmes effets et personne s'en inquiète. Donc c'est assez ridicule.  
343 Mais sinon ouais vraiment les réseaux sociaux, parce que sinon la télé et tout je pense pas. Après bon  
344 nous dans ma famille et tout on en parle assez librement.

345 **Comment est-ce que vous en parlez ?**

346 Alors moi ma grand-mère déjà elle prenait la pilule, donc dès que la pilule a existé ma grand-mère, elle  
347 était pas mariée ni rien, mais elle faisait sa vie avec la pilule. Mais du coup c'est pas du tout tabou chez  
348 moi, y a pas de ... Tout le monde en parle, même de la sexualité en général, plutôt assez librement.  
349 Puis la pilule... [*réfléchit*], je sais pas comment... Ma mère la prenait aussi quand elle était jeune aussi  
350 et une fois qu'elle a eu des enfants elle s'est faite poser un stérilet. Entre les enfants c'était stérilet  
351 aussi... Mais je sais pas comment... Après ma sœur elle est encore trop petite. Fin petite... remarque  
352 elle va avoir 15 ans donc heu... je préfère pas penser à ça. [*rires*] Mais au début elle... Après elle a bien  
353 vu, parce que moi c'est pareil, ma mère je lui disais tout. Puis elle voyait bien que je changeais de pilule,  
354 une fois, deux fois, ... Et la première que je prenais, je loupais les cours et tout, je suis pas allée à l'école  
355 pendant 3-4 jours parce que j'étais complètement... Je faisais que dormir, bon après je suis une grosse  
356 dormeuse et tout mais quand même toute la journée quoi... Je mangeais, je dormais, je mangeais, je  
357 dormais. J'étais fatiguée, j'avais des migraines, j'étais toute faible. C'était très bizarre.

358 **Et donc comment elle a réagi par rapport à ces effets secondaires ?**

359 Je lui ai dit que je voulais arrêter, et elle était ok. Elle voyait bien.

360 **D'accord, et donc ta vision à toi de la pilule, est-ce qu'elle a changé depuis ton expérience avec ?**

361 Oui oui, parce que genre au début je l'ai prise sans me poser de questions. Parce que de toute façon,  
362 quand t'es au début de la sexualité y a pas trop d'autres alternatives en vrai, fin je pense pas trop que  
363 les filles de 15 ans se fassent poser un stérilet ou un implant direct comme ça. Donc surtout quand t'es  
364 petite et tout t'es avec ton copain donc tu la prends, et au final t'es plus avec donc tu l'arrêtes, avec la  
365 pilule c'est vrai qu'au moins tu peux faire ça. Mais oui c'est vrai qu'à la base je trouvais ça bien, mais  
366 au final quand tu supportes pas trop ça, ça peut vite devenir chiant. Après c'est très bien hein, quand  
367 tu la supportes bien et tout c'est quand même super. Mais voilà je trouve ça dommage qu' ils  
368 développent pas ça pour les mecs par exemple genre c'est toujours à nous de nous coltiner les trucs  
369 pourris, voilà je trouve ça con. Parce que c'est vrai que j'avais cherché du coup, quand je me suis dit :  
370 « *je vais arrêter* », j'avais cherché un peu les alternatives pour les mecs et tout... les slips chauffants  
371 quoi... super. C'était pas très... y a pas grand-chose de sérieux on va dire.

372 **Toutes ces infos, c'est toi qui les a cherché de ton côté ? Ou est-ce que t'en as parlé autour de toi ?**

373 Euh non j'ai vite vu que y avait pas grand... pas grand-chose quoi. Après, j'ai aussi vu que y en a qui  
374 font en regardant leurs pertes blanches et tout, y en a qui font ça mais je sais pas moi ça me ferait peur  
375 que ça soit pas très sûr, pas très certain quoi.

376 **La symptothermie ?**

377 Ah oui je crois que c'est ça !

378 **Tu en as entendu parler où ?**

379 Quand je cherchais des alternatives à la pilule je suis tombée sur ça. Bah peut être que d'ici quoi, 3-4  
380 ans je me dirais si tu tombes enceinte voilà quoi, mais là si je prends le risque de tomber enceinte,  
381 c'est pas le bon timing donc euh... Donc je me vois pas faire ça, c'est trop aléatoire, moi j'aime bien les  
382 trucs assez... [*Mime un carré avec sa main*]. Parce que voilà, faut quand même savoir reconnaître les...  
383 phases quoi. Je crois y en a qui prennent leur température et tout. Peut-être je m'y intéresserais quand  
384 j'aurais fini les études par ce que là... [*Fait non de la tête*], c'est vraiment pas possible maintenant. Bon  
385 quand j'aurais finis je me dirais : « *même si c'est pas le timing parfait, c'est pas très grave si jamais,*  
386 *voilà quoi...* ». En vrai, peut-être que je me renseignerais plus là-dessus. Mais pour le coup faut être  
387 bien suivie et tout.

388 **Oui voilà ça reste une solution contraceptive qui doit être suivie !**

389 Oui carrément !

390 **Ok, et du coup est-ce que tu voulais rajouter d'autres choses par rapport à tout ça ?**

391 Alors je réfléchis... Pas forcément...

392 **Est-ce que, pour toi, la sexualité aurait une place en consultation par exemple ?**

393 Oui bah oui, j'aurais capté plus vite je pense. Après faut dire que j'y vais pas souvent aussi. Mais ma  
394 sage-femme m'avait déjà demandé quand je l'avais vu, en général elle me demandait... Genre là, quand  
395 je vais aller la voir elle va me demander comment ça va avec la pilule. Bon... Du coup je vais lui dire que  
396 j'ai arrêté, mais sinon oui en général elle me demande : « *comment ça se passe ?* », déjà elle me  
397 demande comment je vais en général, comment ça se passe avec la pilule et tout, est-ce qu'il y a eu  
398 des changements...

399 **Ok, ça marche. Est-ce que tu vois d'autres choses dont tu veux me parler... ?**

400 Bah écoute je pense pas... Je crois que c'est tout.

401 **C'est déjà très bien !! Merci à toi en tout cas !**

402 *Elle me demande la date prévue pour mon mémoire, elle me dit qu'elle souhaiterait vraiment le lire,*  
403 *que ça l'intéresse beaucoup. Je lui explique qu'il me reste encore plusieurs entretiens mais que je lui*  
404 *enverrai. On discute ensuite au sujet de sa recherche d'alternance pour la rentrée prochaine.*

1 Annexe 5: Entretien avec ANAÏS, le 11 Août 2021 à 16h, par Marion SAGOT

2

3 **Circonstances et prises de contact de l'entretien:**

4 *Anaïs m'a rapidement envoyé un message sur Instagram après avoir vu mon annonce, me disant qu'elle*

5 *était intéressée pour parler de ce sujet avec moi.*

6 *Nous nous connaissons de vue car nous avons fréquenté des établissements scolaires en commun, mais*

7 *n'avons jamais eu l'occasion de faire plus ample connaissance.*

8 *Nous avons très rapidement convenu d'une date pour un entretien ensemble, mon premier en*

9 *présentiel.*

10 *Elle m'a alors accueillie chez elle, elle se réveillait d'une garde de nuit à l'hôpital.*

11 *On discute un peu de nos vies respectives, elle me montre son appartement. Elle et son copain viennent*

12 *de l'acheter.*

13 *Elle me sert un verre d'eau, me propose qu'on s'installe sur son balcon car il fait beau et chaud. Puis on*

14 *démarre notre discussion.*

15

16 **Durée :** 1h10

17

18 **Alors, est-ce que tu peux te présenter en général, âge, profession... Ainsi que ton copain s'il te plaît?**

19

20 Du coup, je m'appelle Anaïs, j'ai 24 ans, je suis infirmière depuis mars 2020. Là je suis en service de

21 chirurgie digestive depuis septembre de l'année dernière, donc ça va faire bientôt un an. Heu... Mon

22 compagnon est aussi infirmier de nuit, pareil, on est tous les deux infirmiers de nuit, on a été diplômés

23 en même temps, on s'est rencontrés à l'école d'infirmières. Voilà. Après, lui il est dans le service

24 d'infectio tout ça... Avec le COVID, il a beaucoup de COVID depuis l'année dernière.

25

26 **Et ça fait combien de temps que vous êtes ensemble ?**

27

28 Ça fait... 4 ans et demi.

29

30 **Ok, ça marche. Ça se passe bien ?**

31

32 Oui ça va. Il y a eu des... couacs mais maintenant on est pacsés, donc c'est bon ! [Rires]

33

34 **Ok parfait. Est-ce que toi tu veux bien commencer à me parler de ta pilule? Qu'est-ce qui t'as**

35 **amenée à la prendre en fait ?**

36

37 Vers 17 ans, j'ai eu mon premier copain. Heu... Du coup en fait, j'ai toujours été bien réglée jusqu'à

38 mes 17 ans, je n'ai pas eu besoin d'avoir un contraceptif pour avoir des règles régulières. Et vu que je

39 me suis mise avec quelqu'un, c'était une relation d'un an tout ça, et puis même mon médecin était

40 très... Pour la contraception. Elle me disait vraiment : "Oui oui il faut que tu prennes la pilule Anaïs".

41 Donc on a essayé plusieurs pilules. Alors la première je ne sais plus trop comment elle s'appelait... Ça

42 remonte maintenant... C'était une dosée normale. Je ne sais plus, c'était la "Minidril" je crois, je ne sais

43 plus trop les noms, mais une de première intention. J'ai pris 5 kilos en très peu de mois avec, j'avais

44 beaucoup d'œdèmes. Je n'étais pas très bien réglée. Mes règles étaient assez irrégulières : j'en avais

45 pendant 3-4 jours après j'avais beaucoup de maux de ventre alors qu'avant je n'en avais pas.

46 Après elle était efficace, je n'avais pas de souci, malgré le préservatif, de toute façon on se protégeait

47 quand-même. C'était un garçon qui était plus âgé que moi, on avait 6 ans de différence.

48

49 **Ok.**

50

51 Après on s'est séparés car il y avait la distance, c'était ça principalement. Après j'ai rencontré Dorian...

52 Enfin pendant cette année-là, vu que les premiers mois, je crois que c'est les 3 premiers mois que j'ai

53 pris 5 kilos, elle a voulu passer à une autre pilule. Pareil je n'étais pas du tout bien. Et même à force, je

54 trouvais que j'avais beaucoup de sautes d'humeur, je n'étais pas du tout régulière dans mes humeurs

55 j'avais l'impression. Voilà, règles pas régulières non plus... Beaucoup de maux de tête, j'avais comme

56 des migraines ophtalmiques, tout ça avec... Voilà, ça n'allait pas avec cette pilule avec non plus, je  
57 n'avais pas pris de poids ni rien. J'avais réussi à perdre un peu les 5 kilos que j'avais pris. Elle m'a encore  
58 rechangé une autre. J'ai eu une pilule de troisième génération. Donc, avec celle-ci j'étais bien, mais  
59 non remboursée. Je crois que je la payais 12 ou 13 euros pour les 3 mois et ... Avec elle j'étais bien,  
60 mais j'avais beaucoup d'hypertension. Alors que d'habitude je suis à 12/7 de tension, par là. Des fois  
61 je suis montée à 15. Bon après voilà, chez le médecin j'étais peut-être un peu énervée avant de venir,  
62 un peu stressée... Mais par habitude pas du tout. J'ai toujours eu le même médecin, ça fait 10 ans que  
63 je l'ai. Je ne pense pas que c'était ça le souci. Avec Dorian, mon compagnon actuel, on avait interrompu  
64 notre relation pendant quelques mois. Moi j'avais pris la décision de l'arrêter et ça allait beaucoup  
65 mieux. Mon poids était stable, je n'avais plus de sautes d'humeur. Je m'étais dit, même si j'ai  
66 quelqu'un, je pense que je ne reprendrais pas de contraceptifs oraux quoi. J'ai regardé ce que je  
67 voulais, je ne voulais plus d'hormones en tout cas. J'ai donc essayé le stérilet en cuivre. C'était en quelle  
68 année... C'était en janvier 2019 que j'ai voulu essayer le stérilet en cuivre. Et même j'en ai parlé avec  
69 des copines, il y en avait beaucoup qui étaient très satisfaites de ça. Après oui, beaucoup de douleurs  
70 pelviennes... Je me suis dit on verra ce que ça donne en tout cas. J'ai été... C'était à \*petite ville\*, je  
71 sortais des cours en plus. C'était une étudiante sage-femme qui me l'avait posé. Très bien posé. J'avais  
72 la gynéco qui m'avait suivi après la pose, donc très bien. Mais j'étais déjà, je pense, tellement stressée  
73 de me dire que c'était assez douloureux, car j'ai eu vraiment mal, j'ai directement fait un malaise en  
74 me levant. Alors que je ne fais jamais de malaise. J'ai eu le malheur de prendre la route pour revenir  
75 jusqu'à chez moi, j'étais vraiment pas bien, beaucoup de douleurs et tout. Une copine à moi m'a dit :  
76 *"Tu aurais dû rester à \*petite ville\*, tu aurais dû rester te reposer et revenir que le lendemain."* Mais  
77 bon... Je l'ai gardé un an pile. J'avais eu entre-temps une autre relation, quand j'avais arrêté avec  
78 Dorian, qui a duré qu'un mois. J'avais pas du tout de douleur et tout avec, au moment des rapports et  
79 tout... Et y a un moment donné je sais pas, vers septembre, j'avais des règles hémorragiques alors que  
80 je n'avais jamais eu. Après le stérilet donne des règles plus abondantes que la normale. Donc ouais  
81 j'avais beaucoup de règles abondantes, elles duraient 10 jours, donc j'étais assez fatiguée, anémiée...  
82 En septembre je me suis remise avec Dorian, ça se passait très bien tout ça. Mais j'avais vachement de  
83 douleurs au moment des rapports. Je sentais que c'était vraiment au niveau de l'utérus. J'en ai parlé à  
84 mon médecin qui m'a dit que ça serait bien de prendre plus de *Spasfon*. Je lui ai dit que j'en prenais  
85 déjà, et au bout d'un moment je ne vais pas prendre que des traitements pour mes douleurs quoi.  
86 J'étais allée voir ma gynéco qui m'avait regardé encore une fois, voir s'il était bien placé ... Il m'avait  
87 recoupé un peu les fils. Je crois que quand il pose le premier stérilet, chez les jeunes femmes qui n'ont  
88 pas encore eu d'enfant, c'est un stérilet court, je crois qu'ils mettent.

### 90 **Oui, c'est ça.**

91  
92 Donc j'avais eu ça, donc pas de souci. Mais j'avais toujours des douleurs pelviennes. Après j'ai pris la  
93 décision au mois de janvier de le retirer parce que franchement j'étais à bout, j'en pouvais plus. C'est  
94 mon médecin traitant qui me l'a retiré, parce qu'elle est vachement près de femmes tout cela, elle a  
95 des formations gynéco tout ça. Elle m'a dit : *"Anais je te l'enlève et je te redonne la pilule du coup"*. Au  
96 mois de janvier, juste avant de retirer le stérilet. J'étais allée voir la gynéco de ma mère en urgence  
97 parce que j'avais de grosses douleurs et j'avais un retard de règles depuis 7 jours. Je sentais de toute  
98 façon que j'allais les avoir, j'avais très mal à la poitrine, beaucoup au ventre... Je n'avais pas fait de test  
99 de grossesse ni rien. En arrivant elle m'a un peu engueulé. Elle m'a dit : *"écoutez, vous allez vous  
100 asseoir"* donc bon j'étais toute nue... *"Vous mettre sur la table, je vais vous ausculter. Vous allez  
101 d'abord faire un test de grossesse, qui est revenu négatif. Elle m'a regardé au spéculum. Elle m'a mis  
102 des compresses pour voir à l'intérieur et en fait il y a du sang qui est venu. Elle m'a dit : "Pourquoi vous  
103 venez si vous avez vos règles ?"* Mais moi je ne savais pas, elles étaient encore trop hautes, je ne les ai  
104 pas vues. J'étais déjà très stressée, j'avais peur de tomber enceinte, d'avoir quoi que ce soit. En plus,  
105 elle me trouvait des kystes un peu partout. Elle m'a dit je pense que c'est la phase folliculaire qui est  
106 en train d'arriver. Vous avez beaucoup de kystes qui arrivent, c'est temporaire. Elle m'a rassuré mais  
107 elle en a trouvé 4 ou 5. Et puis suite à ça elle m'a dit de voir si je préfère ne plus avoir le stérilet, je  
108 peux l'enlever. Elle m'a dit : *« Vous revoyez avec votre médecin traitant et après voyez si vous revenez  
109 me voir ou pas. »*

110



111 **Du coup c'est la gynéco qui a enlevé le stérilet ?**

112

113 Non, c'est le médecin traitant.

114

115 **Mais du coup à ce moment-là tu avais le stérilet ?**

116

117 Oui je l'avais à ce moment-là. Excuse-moi je n'ai pas fait dans l'ordre.

118

119 **Oui oui t'inquiète, mais du coup tu avais le stérilet et c'est à ce moment-là que tu as eu les grosses douleurs et pas tes règles?**

120

121

122 Oui c'est ça. Avant que je la consulte, cela faisait 7 jours que je n'avais pas mes règles et des grosses

123 douleurs au niveau de la poitrine et de mes ovaires. Elle m'avait aussi prévu une prise de sang, pour le

124 taux de bêta HCG. Je n'avais rien donc déjà très bien. Après j'ai été voir mon médecin traitant qui m'a

125 dit : *"Tu n'es pas bien, je te l'enlève, pas de souci"*. C'est là qu'elle m'a remis ma pilule de troisième

126 génération, que je tolérais bien mais qui me donnait un peu d'hypertension. Elle m'a dit tu vois si ça

127 marche ou pas. Donc celle-ci je l'ai gardé jusqu'à l'été, donc environ 6-7 mois. Après, en discutant avec

128 Dorian, vu qu'on était bien ensemble et tout, je lui ai dit : *"Je suis pas du tout décidé à garder la pilule*

129 *au niveau des hormones, je ne veux vraiment pas."* Parce que vraiment j'avais des sautes d'humeur,

130 comme si j'étais lunatique ! Alors que je ne suis pas du tout comme ça quoi. Du coup, j'ai dit non

131 j'arrête. En plus, ça ne m'est jamais arrivé, mais j'ai oublié une fois de la prendre. Je me suis dit c'est

132 le moment j'arrête, j'arrête de la prendre. Du coup, on a recommencé à prendre des préservatifs, tout

133 ça surtout. Et puis maintenant voilà, dès qu'on a des rapports on fait avec le préservatif parce qu'on

134 n'a pas le souhait d'avoir des enfants tout de suite. Et puis voilà ça se passe bien jusqu'à maintenant.

135 Mais l'année dernière j'ai eu des soucis, pas au niveau gynéco mais au niveau des ovaires. J'ai eu des

136 ganglions qui sont venus aux plis de l'aîne qui sont apparus des deux côtés. Ils ne savent pas vraiment

137 d'où cela peut venir, ils me parlent peut-être de l'épilation, répétée, alors que je ne m'épile pas

138 souvent. Je m'épile à la cire depuis 18 ans, voilà. J'ai 8 ganglions au pli de l'aîne à droite je crois et 4 à

139 gauche. J'en ai un gros qui est assez douloureux. Dès que je fais du sport ou même sans rien faire je le

140 sens! J'ai été voir un médecin infectiologue au Confluent. Il m'a dit : *"Vous refaites une échographie"*.

141 Je l'ai refait là, fin du mois de juillet. Pour l'instant, vu qu'ils n'ont pas grossi, il n'y aura pas de prise en

142 charge chirurgicale. C'est que si vraiment ils étaient très gros qu'ils me les retireraient sinon ils ne

143 feront rien.

144

145 **Et ils sont apparus à quel moment?**

146

147 L'année dernière, au mois de juillet l'année dernière. Après pourtant j'étais encore sous contraceptif.

148 Mais on m'a dit que ce n'est pas forcément dû aux contraceptifs, les médecins me disent ça, moi après

149 je ne sais pas trop... Après voilà, mes prises de sang étaient bonnes, je n'ai pas de syndrome

150 inflammatoire à ce niveau-là. C'est juste une gêne, constamment ! C'est chiant ! [Rires] C'est pour ça

151 je leur disais, au bout d'un moment vous ne voulez pas le retirer car au quotidien ça me gêne: là je fais

152 du vélo ça me gêne parce que je plie les jambes, je fais du sport tout ça, ça me gêne aussi. Ils m'ont

153 dit : *"bah non, faut vraiment que les prises de sang soient mauvaises et que les ganglions soient hauts.*

154 *Et même si vraiment on vous les enlève, le chirurgien ne le fera pas pour la douleur, car c'est trop gros*

155 *et la cicatrice vous gênera autant que de l'avoir."* Donc oui, autant ne pas se faire opérer... voilà pour

156 la petite histoire. [Rires]

157

158 **J'ai déjà une vue d'ensemble, c'est bien. A 17 ans c'était ton premier copain, la pilule tu l'as prise**

159 **vraiment quand tu as commencé avec lui? Ou c'était un peu après?**

160

161 Oui vraiment quand j'ai commencé avec lui car je crois qu'on s'est mis ensemble en décembre.... Je ne

162 sais plus trop car cela remonte... En décembre... Vers 2015... Fin 2014 quoi oui. Et puis on a arrêté après

163 en 2015. Je crois que c'était un mois avant. Parce que mon médecin m'avait dit : *"Écoute, si tu as un*

164 *copain, tu voudrais pas prendre la pilule?"*. Je lui ai dit *"Bah si, pourquoi pas, on va essayer quand-*

165 *même."* Donc vraiment oui presque quand je me suis mis avec lui.

166

167 **Donc c'est ton médecin qui t'a proposé? Ce n'est pas venu de toi?**

168

169 Non, de mon médecin.

170

171 **Et toi, c'est quelque chose que tu avais abordé avec ta famille?**

172

173 Oui, ma mère, on en avait discuté. Elle m'avait dit : « *après tu fais ce que tu veux, mais il vaut mieux se protéger dans tous les cas* ». Parce que moi, mes parents sont divorcés donc je ne vivais quasiment que avec ma mère de tout façon. Elle m'avait dit : « *après c'est toi qui vois* », elle avait dans son passé, déjà eu des problèmes avec des pilules. Elle avait une forte pilule à l'époque, je ne sais plus son nom. Elle avait pareil du mal à tolérer comme moi. Elle avait pris du poids pareil, quand elle était plus jeune. En discutant, elle m'avait dit : « *vraiment c'est ton choix, je ne te force pas* ». Après vu que c'était quelqu'un de plus âgé aussi. Je le connaissais, mais je ne le connaissais pas bien non plus, donc valait mieux quand-même. Puis on se protégeait avec le préservatif aussi.

181

182 **Ok donc il y avait les deux du coup?**

183

184 Vu que c'était mon premier copain aussi.

185

186 **Ok. Tu as des frères et sœurs ?**

187

188 Oui j'ai trois sœurs et un frère. Enfin ce sont que des demis.

189

190 **Et ils sont plus grands que toi?**

191

192 Oui, alors ma grande sœur j'ai 14 ans de différence avec elle, elle aura 38 ans cette année. Mon autre sœur a 35 ans et ma petite sœur aura 14 ans cette année et mon frère qui a 32.

193

194

195 **C'est un sujet que tu as abordé avec elles ?**

196

197 Oui, enfin ma grande sœur un petit peu. Après, je suis plus proche de ma grande sœur que celle qui a 35 ans. On a abordé un peu le sujet. Bah surtout quand il y a eu des complications avec les pilules. Quand je vois les photos de mes 18 ans, je suis bouffie. Sur les photos, je n'ai pas un bon souvenir du coup de mes 18 ans quoi. On en discutait mais sans forcément trop prêter attention non plus quoi, pas précisément. Après ma petite sœur on en parle aussi. Après, elle a 13 ans, elle a seulement ses règles depuis seulement quelques mois, ce n'est pas sujet pour le moment, c'est un peu tôt.

202

203

204 **Et elles avaient pris la pilule tes sœurs?**

205

206 Oui, ma sœur de 38 l'a toujours. Depuis très jeune, elle n'a fait que de la pilule, elle n'a pas eu d'autre contraceptif.

207

208

209 **Ok et ça se passe bien ?**

210

211 Oui oui. Et même mon autre sœur elle aussi elle a eu pilule, stérilet, implant. Et là, elle a à nouveau un stérilet, hormonal par contre. Après les deux accouchements qu'elle a eu, elle a préféré mettre un stérilet du coup, mais hormonal. Mais elle avait déjà des problèmes, elle faisait déjà de l'hypertension, la pilule n'était pas forcément conseillée pour elle. Mais elle l'avait pris très jeune, la tension augmentait quand-même. Ils s'étaient dits, on va essayer de passer à l'implant. Après, elle fumait déjà aussi un peu. Donc ils se sont dit plus l'implant, qui je crois, elle l'avait bien toléré. Et puis là le stérilet hormonal pas de souci, ça fait des années qu'elle l'a je crois donc pas de souci.

217

218

219 **Et tant mieux si en plus vous arrivez à en parler. Là du coup la pilule que tu as pris la première, est-ce que tu te souviens combien de temps ça a duré?**

220

221

222 Je crois un an, parce qu'à mes 18 ans je l'avais encore. Et je crois que c'est quelques mois après qu'on  
223 avait switché avec une autre... Après je suis désolée je ne peux pas te redire les noms.

224

225 **Non t'inquiète. Les noms peu m'importe. Après, c'était des pilules, est-ce que tu avais quand-même  
226 tes règles sous pilules? Ce n'était pas des règles qui arrêtaient complètement tes règles?**

227

228 Non, non. J'avais trois semaines de traitement, enfin je prenais ma pilule puis une semaine où je  
229 prenais rien donc j'avais mes règles.

230

231 **Ok donc un an, et cette première pilule tu m'as dit, qu'il y avait des œdèmes?**

232

233 Oui j'étais gonflée ouais. Et puis j'ai pris 5 kilos après c'était peut-être les œdèmes aussi.

234

235 **C'est quelque chose qui est apparu tout de suite?**

236

237 Oui oui assez rapidement... Dans le premier mois je dirais. Pourtant je ne mangeais pas... Je mangeais  
238 comme avant, pas plus en quantité.

239

240 **Et tu savais que c'était quelque chose qui pouvait arriver ?**

241

242 Oui, elle m'en avait parlé un peu mais je ne pensais pas aussi rapidement surtout. Je me suis dit ça  
243 prend un peu de temps quand-même. [Rires] Mais je crois que c'est dans le premier mois où j'ai pris  
244 les 5 kilos. Donc moi je n'ai pas trop aimé. En un mois, même quelques semaines c'est énorme quoi!

245

246 **Je me doute que c'est assez brutal. Quand elle t'avait dit ça, c'était pendant cette première  
247 consultation? Elle t'avait prévenu de quelques effets secondaires ou pas ?**

248

249 Oui elle m'avait prévenu.

250

251 **Elle t'avait dit quoi ?**

252

253 Hypertension... Qu'est-ce qu'elle m'avait dit... Douleurs pelviennes, que ça peut jouer sur l'humeur.  
254 Après elle m'avait dit que j'étais jeune donc ce n'est pas forcément ça, faut surveiller quoi. Mais voilà,  
255 principalement ce qu'elle m'a dit.

256

257 **Ok, ça marche. Donc les œdèmes. Et est-ce que toi quand c'est apparu tu es allée voir le médecin  
258 d'emblée ou pas ?**

259

260 J'ai été revoir mon médecin traitant que j'avais appelé. Je lui avais dit que je ne me sentais pas bien.  
261 Même déjà dans mon corps je n'étais pas bien. Je me sentais déjà bouffie, je le voyais. Elle m'avait dit,  
262 on peut la garder un peu voir comment ça se passe et si tu reprends encore du poids on va peut-être  
263 changer. Et j'avais repris 2 kilos quelques mois après, donc on était déjà à 7 kilos. Elle m'a dit qu'on va  
264 la changer. De toute façon, je lui ai dit que moi je n'étais pas du tout à l'aise avec celle-ci. Je me sentais  
265 grosse dans mon corps vraiment, et puis surtout j'avais pris du poids quoi.

266

267 **Ok au niveau des seins, ça avait pareil augmenté?**

268

269 J'avais pris oui. Normalement, j'étais à B avant et j'étais à C. Donc oui, j'avais pris un bon bonnet quoi.  
270 Au tout début avec Dorian et même mon copain de l'époque avait dit, après il n'avait pas forcément  
271 de recul vu que ça faisait qu'un an... C'est plus Dorian qui a vu la différence au niveau de la poitrine  
272 quoi. Après j'avais dit ça, malheureusement je n'y peux rien quoi [Rires].

273

274 **C'est sûr. Tu as immédiatement changé pour la deuxième pilule au bout d'un an, tu as switché. C'est  
275 elle qui t'a directement proposé?**

276

277 Oui une autre, qui était je crois un peu moins dosée et elle m'avait dit d'être vigilante pour ne pas  
278 tomber enceinte tout ça. Après on continuait toujours avec le préservatif.

279

280 **Tu as toujours gardé le préservatif pendant la pilule?**

281

282 Quasiment. Mon premier copain... Après on ne s'est pas beaucoup vu, car c'était une relation à  
283 distance. Ouais... Avec lui en tout cas, je n'ai pas souvenir de ne pas avoir utilisé le préservatif. Dorian  
284 du coup j'ai eu une période... Les deux premières années, nan on avait mis, après on a arrêté. Et puis  
285 après pour le stérilet on ne mettait pas et puis après vu que j'ai tout arrêté oui on mettait le préservatif.  
286 Bon lui ce n'est pas quelque chose qui le dérange heureusement. Après j'avais dit, ça m'aurait... Vu  
287 que j'étais vraiment décidée à arrêter la pilule, on en discutait depuis un moment... Il m'avait dit : *"si*  
288 *tu n'es pas bien, mieux vaut arrêter. Moi ça me dérange pas du tout de prendre le préservatif."* Même  
289 là en ce moment il n'y a pas de souci, ça le dérange pas.

290

291 **Oui le préservatif, ça va ? Vous arrivez à...**

292

293 Oui oui pas de souci particulier. On n'a jamais eu de couac avec ni rien.

294

295 **Ok, ça marche et du coup la deuxième pilule et toujours le préservatif, et c'est là que tu décris des**  
296 **sautes d'humeur un petit peu?**

297

298 Ouais et puis je sais pas pareil, j'étais pas à l'aise non plus. Et puis je crois que j'avais pris un peu de  
299 poids aussi avec, mais moins qu'avec l'autre. Et surtout elle m'avait fait des prises de sang et tout il n'y  
300 avait rien de spécial. Mais mon médecin me connaissait d'avant et elle me disait mon visage tout ça  
301 *"On voit que tu es en rétention"*. J'étais vraiment bouffie! Elle m'a dit : *"Je ne pense pas que c'est une*  
302 *pilule qui te convienne"*. C'est là qu'on a réfléchi. Je suis restée très longtemps avec elle. Elle  
303 m'expliquait du coup ce qu'est une pilule de troisième génération. Elle m'avait dit c'est un peu un  
304 "dernier recours", quand les premières pilules ne marchent pas, on donne celles-ci, mais qui sont plus  
305 fortes. Par contre, le problème c'est que la plupart ne sont pas remboursées. J'ai dit on va voir, cela  
306 dépend du prix aussi je ne vais pas payer plus de 30 euros pour une pilule. Je me souviens de celle-ci,  
307 c'était la *"Desobel"*. Au début, c'était pas le générique qu'elle me donnait je crois c'était vraiment la  
308 DCI. Elle m'avait dit : *"tu teste celle-là"*, mais elle était beaucoup plus chère vu que c'était pas le  
309 générique. La pharmacie m'avait demandé : *« est-ce que vous voulez essayer le générique ? »*. Au  
310 début je n'étais pas trop chaud, j'ai dit que ça m'embêtait un peu mais c'est vrai que le prix était quand-  
311 même moins cher. Donc je me suis dit on va quand-même essayer. Et depuis, je suis restée que à la  
312 générique après, tout le temps. Elle était à 12 ou 13 euros pour trois mois. Donc voilà. Après, elle, je la  
313 tolérais bien il y avait pas de souci. Par contre on a vu que... elle alors je l'ai gardé au moins deux ans  
314 je crois, à la fin je faisais un peu d'hypertension par contre avec.

315

316 **Avec la troisième?**

317

318 Oui, c'est ça.

319

320 **La deuxième tu sais combien de temps tu l'as gardé?**

321

322 Bah beaucoup moins. Je crois que je ne l'ai gardé que 6 mois. J'ai pas souvenir de l'avoir gardé  
323 longtemps parce que, je ne me souviens pas de son nom, de la forme qu'elle avait, comment la  
324 plaquette était faite....

325

326 **Ok donc au total tu as pris la pilule...**

327

328 Je ne sais plus combien ouais... Au niveau des années, on avait un an la première.

329

330 **Ouais 6 mois la deuxième.**

331

332 Et puis après la dernière je suis restée plus longtemps par contre.

333

334 **Deux ans ?**

335

336 Ouais deux ans je crois. Car j'étais encore avec Dorian quand... Et puis après j'ai eu le stérilet que j'ai  
337 gardé un an donc ouais ça fait à peu près ça.

338

339 **Ouais donc tu as quand-même essayé pas mal de choses. Ok et donc les sautes d'humeur c'était pour  
340 le deuxième, et maux de ventre, migraines etc., tu avais d'autres effets secondaires aussi ?**

341

342 Non je n'en avais pas forcément d'autres. Mais migraine ophtalmique, je commençais à en avoir même  
343 avec la troisième, la troisième génération. Après, en autre effet secondaire, faudrait que je demande  
344 à Dorian mais je ne sais plus trop...

345

346 **Et sautes d'humeur tu sentais quoi précisément?**

347

348 Bah je sentais que j'étais souvent... pas que je rentrais dans des phases dépressives, mais que j'avais  
349 pas le moral la plupart du temps. Alors que je suis quelqu'un d'optimiste la plupart du temps, qui est  
350 très énergique. J'avais souvent déjà pas l'envie de beaucoup de choses et puis ouais pas forcément  
351 très agréable avec ma famille et mon entourage je trouvais. Je trouvais que là-dessus ouais... Des  
352 phases un peu hautes, des phases un peu basses. Pas maladie psy non plus, on va pas aller jusque-là,  
353 mais oui, et puis envie de rien! Vraiment comme des premiers signes de dépression. C'est pour ça je  
354 me disais, même avec Dorian il me disait : *"C'est bizarre, qu'est-ce qu'il y a qui va pas? Tu veux en  
355 parler?"* Et puis même dans ma tête je n'avais pas forcément quelque chose qui n'allait pas. C'était  
356 comme ça à peu près.

357

358 **Ok et c'est quelque chose que tu as ressenti assez rapidement après la prise de la pilule ou ça s'est  
359 installé progressivement?**

360

361 Euh je me rappelle plus trop la deuxième... C'était pas immédiat je pense, ça a mis quelque temps mois  
362 quand-même à venir après vu que je l'ai pas gardé longtemps quand-même celle-ci. Je pense 6 mois à  
363 deux trois mois par-là, que ça a commencé à venir.

364

365 **Et tu en as parlé à ton médecin traitant de ça ?**

366

367 Ouais ouais, car vu que je la voyais régulièrement quand-même. Elle m'avait dit de toute façon dès que  
368 tu vois quelque chose tu viens me voir, on en reparle. Et elle voyait bien de toute façon, elle voyait que  
369 j'étais assez positive comme fille, elle m'a dit : *"ça a l'air de pas trop d'aller"*. Elle m'a dit peut-être  
370 d'aller voir quelqu'un pour discuter. Je lui ai dit : *"Bah non moi j'ai pas le besoin d'en parler, j'en parle  
371 à mon copain ça va, ça me suffit et puis même à ma famille, ma mère. Après je n'ai pas de problème  
372 en plus immédiat, je ne sais pas en fait de qui ça pourrait venir."*

373

374 **Et par rapport à ces sautes d'humeur, ça a été un des motifs du changement de pilule?**

375

376 Bah en discutant avec mon médecin... Si avec elle j'avais pris un peu de poids aussi, mais pas  
377 tellement... C'est elle qui m'a dit : *"Je pense que ce qui serait le mieux et tu aurais moins d'effets  
378 secondaires, c'est une troisième génération, est-ce que tu veux qu'on essaye?"* Je lui avais dit : *"Oui  
379 pourquoi pas"*.

380

381 **C'est un ensemble d'effets que tu avais eu.**

382

383 Oui... C'est vrai qu'en très peu de temps, j'ai changé trois fois de pilule quand-même. Je trouve qu'elles  
384 ont été efficaces tout de suite, mais mon corps ne s'est pas habitué. Autant de changements en très  
385 peu de temps... Je sais pas, mais je pense pas que tu peux t'habituer aussi rapidement.

386

387 **Tu aurais voulu essayer plus longtemps ces pilules-là?**

388

389 Je ne pense pas, car vu que je voyais que ce n'était pas terrible. La troisième génération ça ne me  
390 dérangeait pas. Mais vu qu'après je voyais... Enfin en fait ça me saoulait, vu que j'avais changé de pilule  
391 deux fois avant, j'étais saoulée des pilules. Je m'étais dit voilà j'arrête et puis les hormones tout ça...  
392 Je m'étais renseignée, je m'étais dit : *"Vu que j'avais déjà eu des sautes d'humeur avant, j'avais pris du*  
393 *poids..."*, je ne voyais pas l'intérêt de la garder à long terme la dernière, la troisième génération alors  
394 que je voyais que je faisais déjà un peu de l'hypertension tout ça. Et puis même mon médecin en  
395 parlant elle m'a dit, tu as déjà changé trois fois, tu es d'accord pour la continuer ou... Parce qu'elle, elle  
396 ne voyait pas de remède. Elle m'avait dit : *"Je ne peux pas te la changer encore, parce que c'est la*  
397 *dernière que je peux te donner aussi."* Et puis j'avais dit, bah non je vais la garder il n'y a pas de souci.  
398 Mais c'est vrai qu'en discutant avec mon entourage, mon médecin traitant, je me suis dit : *"Je suis pas*  
399 *pour la garder."* C'est là qu'elle m'a dit : *"Est-ce que tu veux essayer quelque chose sans hormones?"*  
400 J'ai dit que j'aimerais bien tester le stérilet du coup. Elle m'a dit qu'elle me faisait une ordonnance mais  
401 que je prenne rendez-vous avec un gynécologue ou une sage-femme pour le poser. Et puis après vu  
402 que j'étais en étude à \*petite ville\*, pour trouver ce n'était pas évident, les délais étaient assez longs.  
403 Et puis bah j'ai été à \*petite ville 2\* après. C'est vrai que je la connaissais pas, pour ça, ça ne m'a peut-  
404 être pas mis dans les meilleures circonstances, et puis d'avoir fait le malaise après, je pense que j'étais  
405 tellement stressée par la pose. C'est pour ça que j'ai fait le malaise après. Ça allait beaucoup mieux  
406 après mais je pense que c'était ça.

407

408 **Le médecin traitant qui te suit, c'était la même tout le long?**

409

410 Oui c'est ça. Je n'ai pas changé

411

412 **C'est votre médecin de famille, depuis petite?**

413

414 Oui c'est ça, petite non. J'ai 24 ans...Vers 13-14 ans je pense que je l'ai eu.

415

416 **Ok ça marche. Et tu disais qu'elle avait une formation.**

417

418 Oui oui et même maintenant elle a beaucoup plus de formation. Je crois qu'elle veut vraiment tendre  
419 vers la gynécologie. Elle suit beaucoup de femmes et tout, même pour les grossesses aussi.

420

421 **Et avec elle ça se passe bien ?**

422

423 Oui très bien, vraiment.

424

425 **Tu te sens à l'aise pour parler ? N'importe quel sujet?**

426

427 S'il y a des questions à poser, elle pose les questions. Y a pas de souci. Elle est très dans la discussion.  
428 Un peu moins maintenant, parce qu'elle a peut-être un peu moins de temps et plus de patientèle.  
429 Avant en tout cas, au début en tout cas très bien, là ça fait un moment que je ne l'ai pas vu. Mais nan  
430 elle est vraiment très très bien, niveau relationnel, très bien.

431

432 **Ok super. Et donc avec ton entourage à ce moment-là quand t'avais tous ces problèmes-là tu en**  
433 **parlais avec tes amies?**

434

435 Oui !

436

437 **Et comment vous en parliez?**

438

439 Moi j'ai eu beaucoup de copines qui... Alors j'en avais une qui, en école infirmière, n'avait heu rien, je  
440 crois... Elle avait beaucoup de relations pourtant mais elle avait rien, elle se protégeait par préservatifs,  
441 tout ça. Une autre qui avait eu un bébé mais elle c'est pareil en fait, vu qu'elle a eu un bébé assez  
442 rapidement quand même elle prenait pas, elle a pas pris forcément de contraceptif, ou elle est passée  
443 par des premières pilules mais après ils avaient arrêté, par souhait d'avoir un enfant après donc voilà.  
444 Puis après d'autres copines qui ont eu un peu le même parcours que moi, une copine du collège aussi,  
445 Pauline. Pareil elle a eu des pilules avant, mais elle, elle avait des microdosées je crois. Elle a eu  
446 beaucoup de soucis aussi avec, fin ils lui avaient dit... Son médecin traitant lui avait dit : "*Protégez-vous*  
447 *quand même à côté parce qu'elle n'est pas efficace non plus, elle vous protège pas non plus à 100% du*  
448 *risque de grossesse*". Et puis bah pareil, quand moi j'ai voulu passer au stérilet, elle se posait la question  
449 pendant cette période-là. Moi je lui disais : "*Mais après c'est mon ressenti, chacune on est différentes*  
450 *mais moi j'ai trop de mal à le supporter*". Et elle, elle l'a posé quand moi je l'ai retiré en fait quasiment,  
451 et elle l'a pas supporté non plus elle l'a gardé même moins que moi, elle l'a gardé que 6 mois. Mais  
452 elle a eu beaucoup de règles abondantes aussi et tout, elle était inconfortable à ce niveau-là et puis  
453 très très fatiguée à force de perdre beaucoup de sang, très très fatiguée. Puis pareil elle travaillait  
454 beaucoup aussi à cette période-là donc elle était épuisée puis après d'autres copines... Mais j'ai eu  
455 beaucoup de copines qui ont eu des microdosées. Une pour qui ça s'est très bien passé, elle a toujours  
456 la même, et elle l'a en continu je crois ou non... Elle l'a trois semaines et après bah après elle prend  
457 son placebo. Et après en autres copines, bah je crois qu'elles sont toutes sous pilules sinon. Mais ça se  
458 passe bien. J'ai pas après... Une autre je sais qu'elle en a pas non plus, elle prend pas de contraceptif.

459

460 **Ok ça marche, mais c'est des sujets donc que vous arrivez à aborder ensemble?**

461

462 Oh oui complètement. Ouais ouais.

463

464 **Ok donc que je refasse le point, y tu as eu pilule, stérilet, pilule... Puis là préservatifs depuis combien**  
465 **de temps?**

466

467 Ça va faire un an, j'ai arrêté la pilule en septembre 2020. Et j'avais enlevé mon stérilet en janvier 2020.  
468 Je me souviens je l'ai eu le 11 janvier 2019 et je l'ai enlevé le 7 janvier 2020.

469

470 **Et la pilule du coup...**

471

472 Je l'ai reprise quand on m'a retiré le stérilet, je l'ai reprise tout de suite le soir et puis après j'ai arrêté  
473 en septembre 2020. Donc oui ça va faire un an que j'ai arrêté la pilule.

474

475 **Et quand tu as arrêté la pilule pour la première fois, avant le stérilet la raison c'était...?**

476

477 C'est que j'étais avec plus personne déjà, j'étais toute seule, j'étais célibataire à ce moment-là.

478

479 **Ah oui d'accord, pardon.**

480

481 Et puis en fait, bah vu que j'étais mieux comme ça, je suis restée quoi 4-5 mois toute seule. Et puis  
482 j'étais mieux sans... Sans rien quoi. Je voulais pas me prendre la tête. La relation c'était... Fin j'étais  
483 avec Dorian pourtant on avait fait une pause. Mais j'en avais marre, du coup j'ai dit : "*bah j'ai plus*  
484 *personne, j'aurais personne à ce moment-là donc j'arrête*". Et voilà ça se passait bien.

485

486 **D'accord, 4-5 mois où t'as pas eu de contraception du tout du coup.**

487

488 Non, non, aucune.

489

490 **Et donc par rapport aux effets secondaires dont tu me parlais etc., est-ce que tu as senti une**  
491 **différence après cet arrêt?**

492

493 Ah oui, oui, complètement. Oui franchement, bah oui. Moralement surtout oui, déjà j'ai vu une  
494 différence. Et puis j'avais pas la pression aussi de la prendre, fin de pas l'oublier aussi ça me stressais  
495 à la fin j'avais vraiment tout le temps peur de l'oublier et à la fin de toute façon l'année dernière avant  
496 que je prenne la décision de l'arrêter, c'est là que j'ai vu de toute façon que je l'oubliais, donc c'est là  
497 que je me suis dit : *"Non mais là c'est bon...Vaut mieux arrêter."*

498

499 **Oui ok d'accord tu l'as prise donc 6-7 mois au final.**

500

501 Ouais.

502

503 **Et quand tu l'as prise c'est pareil t'as refait de l'hypertension avec? Vu que c'était la même que celle**  
504 **qui t'en avait donné?**

505

506 Bah en fait je sais pas, j'avais un suivi avec mais vu que je l'avais déjà prise avant et que ça s'était bien  
507 passé elle m'avait dit : *"T'façon tu vois comment ça se passe et tout"*. Mais elle pensait pas que j'allais  
508 l'arrêter quand même aussi tôt, elle était pas du tout d'accord ma médecin pour que j'arrête vraiment  
509 complètement tous les contraceptifs. Mais moi je lui ai dit : *« Moi je me sens mieux comme ça donc*  
510 *après... »*. Je lui en ai pas parlé pour l'arrêter, c'était ma décision après avoir eu l'oubli. Puis après je  
511 l'avais pas revu depuis janvier, quand elle m'a retiré le stérilet. C'est que quand je l'ai revu en fin  
512 d'année l'année dernière qu'elle me demandait du coup : *« Beh tu veux du coup une ordonnance pour*  
513 *ta pilule? »* ; *« Bah non du coup je la prends plus »* ; *« Comment ça tu la prends plus? Vous voulez un*  
514 *bébé? »* et je lui dis : *« bah non, moi c'est que ça me convenait plus, vraiment là je me sent mieux, ça*  
515 *fait quelques mois que j'ai arrêté, je me sent mieux »*. Alors c'est pas venu tout de suite je trouve quand  
516 je l'ai arrêté, je pense ça a dû mettre 4-5 mois avant que je me sente vraiment mieux.

517

518 **À quel niveau ?**

519

520 Au niveau du moral. Puis bah mes règles... Mes règles après j'étais bien réglée avec la troisième  
521 génération, j'avais pas trop de soucis, elles mettaient un peu de temps à venir je trouvais vers la fin.  
522 J'avais très peu de règles genre 2-3 jours de règles mais pas du tout abondantes quoi. Donc je  
523 m'inquiétais un peu à ces moments-là je me disais : *« c'est normal ou pas? »*. Elle m'avait dit : *« t'façon*  
524 *tant que t'as tes règles y a pas de soucis, c'est pas alarmant »*. Et j'avais... à la fin j'avais beaucoup de  
525 douleurs pelviennes quand même, vers la fin avant que j'arrête. C'est pour ça aussi que j'ai dit :  
526 *« j'arrête c'est bon »*. T'façon j'avais vraiment le souvenir qu'avant tous les contraceptifs, avant 17 ans,  
527 avant que je prenne quoi que ce soit j'étais très bien réglée, j'avais pas de grosses douleurs. Et là du  
528 coup ça fait un an que j'ai arrêté, je suis très bien réglée, je suis toujours réglée à la fin du mois, 5 jours  
529 de règles normales, j'ai jamais eu de règles très abondantes sans pilule t'façon. Et ça se passe bien hein  
530 y a pas de soucis du coup à ce niveau-là. La première journée tu vois plus douloureuse, mais c'est pour  
531 tout le monde pareil, je suis pas non plus à l'agonie. Mais je vis bien mieux mes règles sans pilule. Déjà  
532 psychologiquement je me dis que ce sont des vraies règles aussi, ça me rassure d'autant plus.

533

534 **Des vraies règles ?**

535

536 Oui mon médecin m'avait expliqué que sous pilule c'était pas des vraies règles.

537

538 **Ok d'accord, et y a d'autres choses dans ton cycle que tu vis différemment ?**

539

540 Bah je le calcule... mais j'avoue que je le calcule... Fin avant... Déjà sous pilule comme j'avais trois  
541 semaines de traitement et la dernière semaine je savais quand elles venaient. J'arrêtais le dimanche  
542 matin et le lundi, mardi, mercredi j'avais un petit peu de douleurs, que ça allait commencer à venir et  
543 le jeudi j'avais toujours mes règles. Ça durait jusqu'au dimanche et puis le lundi je reprenais ma pilule  
544 et ça s'arrêtait tu vois. Mais sinon par rapport au cycle, ça me rassure déjà parce que je sens ma poitrine  
545 gonfler, quand elle me fait un peu mal et que j'ai un peu de douleurs en bas du ventre je sais qu'elles  
546 vont arriver.

547



548 **Et ça arrivait pas sous pilule ces sensations avant les règles ?**

549

550 Non pas vraiment non. Bah j'avais un peu mal à la poitrine mais c'était pas le premier truc qui arrivait  
551 non... c'était plutôt des douleurs pelviennes, et encore... Puis déjà y a eu une période où je prenais  
552 beaucoup de tampons à un moment donné et j'ai arrêté parce que ça me faisait trop mal et puis pareil  
553 les tampons je voyais que c'était pas l'idéal non plus d'en mettre. Après j'ai eu une période où je faisais  
554 beaucoup de natation donc j'avais pas vraiment le choix d'en mettre aussi. Et maintenant bah... je  
555 pense que tu connais aussi les culottes de règles ?

556

557 **Oui je connais !**

558

559 Donc maintenant je mets quasiment plus que ça, c'est beaucoup mieux. Fin franchement j'ai pas à me  
560 dire : « *Faut que j'ai ça ou ça sur moi pour changer* ». Après je sais que pour le travail fin j'ai pas  
561 tendance à les mettre parce que bon déjà les culottes sont foncées et je porte du clair, et puis jsuis pas  
562 confortable pour travailler vu que je travaille en 12h donc c'est pas confortable parce que je me sent  
563 forcément humide à la fin de la journée donc je mets des bandes hygiéniques.

564

565 **D'accord je vois. Et donc tu me disais par rapport à l'arrêt de la pilule, ton médecin traitant était pas**  
566 **vraiment d'accord pour que tu arrêtes c'est ça ?**

567

568 Bah elle était pas trop d'accord mais après elle m'a dit : « *vous prenez bien le préservatif* », « *oui oui*  
569 *oui* ». Elle était un peu anxieuse oui parce que vu que je lui disais que j'avais pas de souhait d'avoir un  
570 enfant, elle avait peur que je regrette aussi. Après oui je peux tomber enceinte s'il y a un problème,  
571 mais elle m'a dit de toute façon : « *t'es bien avec Dorian toujours ?* » ; « *oui, oui [rires], toujours avec*  
572 *Dorian* ». Parce qu'elle a su aussi qu'il y avait des moments où on était plus ensemble puis on s'était  
573 remis ensemble. Mais là ça fait trois ans qu'on est toujours ensemble, on s'est pas séparés depuis. Elle  
574 a bien ré-insisté du fait que je ne voulais pas d'enfant tout ça, qu'il fallait qu'on se protège par  
575 contraceptif. Par préservatif quoi. Donc j'ai redis : « *oui oui y a pas de soucis, on met bien le préservatif*  
576 *et on fait attention* ». Après moi je surveille quand même quand j'ai mes règles, je calcule quand même  
577 mes cycles. Après j'ai toujours eu des cycles plus longs hors règles. J'ai 30 jours de cycle, j'ai pas 28  
578 jours. J'ai eu une fois le mois dernier des règles un peu plus tôt mais après...

579

580 **Ça marche. Et à cette consultation dont tu me parles elle t'a parlé d'un autre moyen de contraception**  
581 **que le préservatif?**

582

583 Bah si elle m'a quand même demandé si je voulais pas essayer l'implant quand même. Je lui ai dit :  
584 « *Bah non.* » Je sais que l'implant est plus sûr quand les femmes fument. Mais je lui ai dit : « *J'ai pas*  
585 *envie, je veux plus rien de toute façon* ». Je lui avais dit, j'étais décidée, je veux plus rien. J'ai pas souhait  
586 de changer de compagnon, ou d'être toute seule mais je veux plus rien. On verra bien, j'ai 24 ans, en  
587 parlant avec Dorian, on veut pas d'enfant tout de suite. Après peut-être dans 3-4 ans voilà. Mais pas  
588 tout de suite quoi. Pour l'instant, on restera comme ça.

589

590 **Donc là tu considères ne plus rien avoir comme contraceptif?**

591

592 Oui c'est vrai en soit on a le préservatif, mais plus rien genre plus de contraceptif oraux, de  
593 contraceptif, pour moi en tout cas. Parce que je voyais ça comme un traitement à prendre quoi. C'est  
594 devenu une contrainte à la fin, et là je l'ai plus.

595

596 **Oui, et là avec le préservatif tu as moins cette pression d'oublier le contraceptif?**

597

598 Oh oui beaucoup moins, oui. Et puis on le vit bien à deux, ça se passe tellement bien que c'est pas une  
599 contrainte pour nous deux.

600

601 **Je vois oui. Donc comme tu le sais, mon mémoire concerne l'histoire qu'ont les femmes avec la pilule,**  
602 **et également le rapport à leur sexualité, le vécu de cette dernière sous pilule etc. Est-ce que toi tu**  
603 **es ok pour m'en parler ?**

604  
605 Oui bien sûr.

606  
607 **Et on peut très bien reprendre au début si tu veux, est-ce que tu veux me raconter comment ça s'est**  
608 **passé avec ton premier copain par exemple?**

609  
610 Bah je l'avais bien vécu, mais bon j'avais pas de recul vu que c'était ma première fois. Après j'étais déjà  
611 sous pilule, donc j'ai pas comparé sans et avec pilule. Ça se passait bien, mais vu que c'était une relation  
612 à distance, on avait très peu eu de relations quand même. Il est parti longtemps en Australie, on ne  
613 s'est pas vu 6-7 mois je crois. Puis après avec Dorian, au début j'étais sous pilule ça se passait très bien  
614 j'avais pas de soucis à ce niveau-là. Puis quand j'ai eu ma période d'arrêt, quand on était plus ensemble.  
615 Moi je trouvais que niveau moral ça allait mieux, après j'ai pas eu de relations sexuelles pendant cette  
616 période-là. Puis on s'est remis ensemble, j'avais repris la pilule du coup. Et l'année dernière quand j'ai  
617 décidé d'arrêter la pilule, avec le recul d'un an que j'ai maintenant, j'ai trouvé que ma libido est plus  
618 intense maintenant que sous pilule. Je trouvais une différence à ce niveau-là, après c'est vrai que  
619 quand on lit sur des sites et tout, je trouve que beaucoup de gens disent la même chose. Mais moi j'ai  
620 pas voulu me faire d'avis avant, je vais voir par moi-même ce que je constate ou non comme  
621 changement.

622  
623 **Par rapport à la libido, c'est quelque chose que tu avais lu avant de ressentir la différence?**

624  
625 Oui avant. Au moment où j'ai voulu arrêter, je m'étais beaucoup renseignée, j'ai beaucoup parlé avec  
626 ma famille, ma mère et ma sœur, des copines à moi, et puis avec Dorian aussi quand même. Puis c'est  
627 là que je m'étais dit que j'allais regarder, des articles par exemple. Mais pas forcément sur internet,  
628 j'avais lu beaucoup de magazines, j'ai parlé à mon médecin aussi, qui m'a dit : *"C'est vrai que ça peut*  
629 *jouer sur le moral si tu arrêtes, et même sur ta libido quand même, après c'est le ressenti de chaque*  
630 *femme"*. Moi je lui ai dit que c'était pas ce qui m'importait le plus, que moi c'est mon ressenti  
631 personnel, comment je me sens. Si je me sens mieux, sans. C'est là que j'ai vu après que moi,  
632 personnellement, je me sentais mieux sans. J'ai pas du tout de prise de tête à ce niveau-là. Quand je  
633 vois mes copines, elles mettent des rappels sur leur téléphone et tout pour pas oublier, moi je l'ai vécu  
634 aussi, mais voilà je suis plus angoissée par ça quoi. Je suis mieux du coup sans. Puis du coup de me dire  
635 que j'ai pas ce stress-là, là ça fait un an que j'ai arrêté, je n'ai plus de stress, je vis mieux ma sexualité  
636 sans contraceptif qu'avec. J'avais toujours peur, d'un côté je me disais que j'avais la pilule mais quand  
637 on le faisait sans préservatif j'avais peur de tomber enceinte. Je comptais encore plus mes règles, je  
638 comptais davantage que maintenant... Je sais qu'on a "que" le préservatif, que ça protège moins que  
639 la pilule en théorie, mais j'ai l'impression que c'est une couverture plus sécurisée que la pilule, je sais pas  
640 pourquoi. C'est psychologique je pense. Mais je me prends moins le chou. Avec Dorian, on en parle  
641 plus ouvertement qu'avant. Mais oui l'angoisse, pour moi, c'était de l'oublier, et donc de tomber  
642 enceinte. Y a eu une période de pilule sans préservatif et j'étais toujours dans le doute quand même.  
643 Après le préservatif y en a plein que ça gêne, nous pas du tout. Enfin si au tout début on avait que  
644 préservatif et ça nous gênait beaucoup. Dorian avait déjà eu des relations avant moi, avec cette fille là  
645 il mettait pas de préservatif, il l'avait pas du tout bien vécu. Donc il a bien voulu essayer avec moi mais  
646 ça ne lui convenait pas. Moi je lui ai dit : *"Bah si tu vas en mettre un."* On était les premiers mois  
647 ensemble, on va pas prendre de risque non plus, j'allais avoir 20 ans, lui 23 ans...

648  
649 **Et qu'est-ce qui ne lui convenait pas précisément?**

650  
651 La gêne, il ne sentait rien niveau plaisir, ça le gênait. Moins de sensations, et il était pas confortable  
652 avec.

653  
654 **D'accord, et comment vous avez fait du coup?**

655

656 Bah j'avais la pilule du coup. Après quand j'ai voulu l'arrêter la question du préservatif s'est posée.  
657 Mais on en a parlé, je voulais pas lui imposer non plus. Fallait qu'on soit d'accord tous les deux. Et il  
658 m'a dit tout de suite : *"Oui. Si t'es pas à l'aise toi avec les contraceptifs, vu que là ça fait déjà plusieurs*  
659 *années que tu changes régulièrement et tout. On voit que ça convient pas donc arrête. On voit si tu vas*  
660 *mieux"*. Moi je lui ai dit que ça pouvait prendre du temps avant que j'aie complètement mieux, qu'il  
661 fallait attendre l'année prochaine. Et là je te dis ça va faire un an, et je vois que c'est mieux. Pas de  
662 stress, je me sens mieux psychologiquement et puis bah... Lui il voit bien que je me sent mieux aussi,  
663 que je suis pas anxieuse par rapport à ça. Tu sais de me dire que... J'étais beaucoup en stage, quand tu  
664 finis à 22h et que t'oublies de la prendre... C'est ça quoi, c'est stressant. Alors j'ai essayé de la prendre  
665 plutôt le matin, je me mets un réveil et un rappel de pilule aussi au cas où, mais en fait c'était une  
666 contrainte permanente en fait. Avec les horaires que je faisais, c'était vraiment pas l'idéal quoi. Le seul  
667 jour où je l'ai oublié du coup j'étais à la maison avec ma mère et ma sœur c'était un soir, je devais la  
668 prendre le soir. Je l'ai oublié et le lendemain je me suis dit : *"merde ça fait 7-8 heures que je l'ai pas*  
669 *prise"*, j'ai pris la pilule comment on dit...?

670

671 **Du lendemain?**

672

673 Oui j'ai pris ça. Parce que j'avais tellement peur quoi, mais je pense c'est bourré d'hormones ce truc,  
674 y a eu des moments où j'ai j'étais à plat ou alors j'étais hyper euphorique des fois, à faire pleins de  
675 trucs en même temps et tout. Ma mère et ma sœur m'ont dit : *"Ça va?"*, j'étais vraiment énervée quoi  
676 en fin de journée. Puis mon médecin m'a dit : *"Heureusement que tu l'as prise, après tu peux être un*  
677 *peu plus stimulée avec"*. Mais bon ça m'a un peu dérégulée ma journée oui. Après j'ai repris la pilule,  
678 j'ai été encore plus stressée et vigilante, fallait que je la prenne à heure fixe, j'avais des rappels, des  
679 post-it... Dorian me disait : *"Mais arrête de te stresser avec ça"*. Je lui disais : *"Mais tu te rends compte,*  
680 *je l'ai oublié quand même. On a des relations en ce moment, je ne peux pas me permettre de l'oublier*  
681 *quoi."* Donc voilà. [Rires]

682

683 **Et qu'est-ce que t'as ressenti quand t'as eu cet oubli-là?**

684

685 Je m'en voulais, encore plus de stress, j'avais peur. Je me rassurais un peu avec la pilule du lendemain.  
686 J'ai envoyé un mail à mon médecin et elle m'avait dit de voir en fonction du retour de mes règles. En  
687 cas de retard j'aurais fait un test de grossesse, j'avais peur... Après elles sont venues...

688

689 **D'accord. Et donc tout à l'heure tu me parlais d'une différence par rapport à la libido, qu'elle était**  
690 **plus intense c'est ça?**

691

692 Oui !

693

694 **Comment tu ressens cette différence?**

695

696 Déjà on vis ensemble, on a le même roulement horaire au niveau du boulot, on a plus de relations  
697 sexuelles qu'avant. Ca s'y prête un peu plus que quand on était en études d'infirmiers. Quand on se  
698 voyait, on profitait. Mais depuis qu'on vit ensemble, donc plus d'un an, je pense qu'on a plus de  
699 rapports qu'avant. Parce que je sens que j'ai plus d'envie, avec le recul des un an, j'ai plus d'envie que  
700 sous contraceptif. En tout cas, sous pilule quand j'étais avec lui, c'est lui qui venait vers moi. Moi je  
701 venais moins vers lui, c'est là où j'ai vu la différence. Après peut être que je suis plus amoureuse aussi  
702 maintenant, je sais pas... [Rires].

703

704 **Et ce moment-là où il venait plus vers toi que tu n'allais vers lui, comment tu as vécu ça?**

705

706 Bah je me posais des questions... Après y a des fois j'avais vraiment pas du tout du tout envie. Je le  
707 rejetais un peu c'est vrai... Des fois j'avais l'impression que... Pas que je me forçais mais que... on avait  
708 des rapports, mais j'avais pas l'envie hyper haute. Je voulais bien, mais c'était pas le bon moment ou  
709 je sais pas... J'avais envie, mais moins que lui. Je voyais bien...

710 **Oui je vois, et maintenant comment ça se passe..?**

711

712 Maintenant on a la même envie l'un et l'autre. J'ai plus du tout le même ressenti. Je vis mieux ma  
713 sexualité. Je pense que j'ai plus ce stress aussi, donc je pense que ça joue. J'ai plus à me préoccuper de  
714 ça, j'ai ça de moins dans la tête alors qu'avant ça me bouffait quand même vachement. Tous les jours  
715 tu la prends, c'est permanent... Donc non j'ai plus ce ressenti-là, j'ai plus ce stress. On peut dire que la  
716 pilule a eu un effet sur ma sexualité. Par contre sous stérilet j'avais plus d'envie, je sais pas si c'est  
717 parce que j'avais pas d'hormones. Après y a peut-être un effet psychologique aussi...

718

719 **Comment le lien il s'est fait dans ta tête sur cette différence de libido ?**

720

721 Je pense qu'il y a un côté psychologique aussi parce que je me dis : "*Je la prends plus*", donc j'ai déjà  
722 ça en moins à penser. Tu sais que t'as lu des trucs, soit disant y a une augmentation de la libido quand  
723 t'arrêtes, moins de douleurs, moins de stress... Ça peut jouer... J'ai pas fait des grandes études à  
724 regarder les statistiques et tout, après à en parler à mon médecin on verra... En lui disant qu'à un an  
725 d'arrêt je sens mieux ma libido, elle me dira peut-être que c'est les bénéfices de l'arrêt, par ce que je  
726 me sens moins stressée.

727

728 **D'accord. Et donc la libido qui a diminué tu lui en avais parlé ou pas...?**

729

730 J'ai dû, oui. C'était pas le premier truc dont j'ai parlé. C'était plutôt les douleurs, et puis mon ressenti  
731 global. Après elle me demandait quand même si les rapports étaient sains, si y avait pas de ... Si on se  
732 sentait bien ensemble lors des rapports. Moi je lui ai dit : "*Oui, après comme tout le monde j'ai des*  
733 *périodes où j'ai moins envie...*" mais je me suis pas étendue... J'en ai plutôt parlé à ma meilleure copine.

734

735 **Et ça a duré longtemps cet impact sur la sexualité?**

736

737 Bah je dirais tout le temps où j'étais sous pilule... Sous stérilet je vivais mieux ma sexualité, mais non  
738 sous pilule j'avais envie... Mais c'était pas un besoin... Après bien sûr j'ai gagné en âge, ça fait 4 ans  
739 qu'on est ensemble, peut être que j'ai plus de recul, on évolue on prend en maturité...Je sais pas...  
740 Avant je n'avais peut être pas le besoin, je me disais que j'étais amoureuse que c'était bien mais  
741 personnellement dans mes relations j'avais pas besoin de beaucoup de relations sexuelles, ça varie  
742 d'une personne à l'autre...

743

744 **Et donc pendant la phase ou tu as arrêté 4-5 mois ta pilule, t'étais seule, t'as ressenti des différences  
745 à ce niveau-là?**

746

747 Oui un peu, y a quelque fois où j'ai pu ressentir ce besoin d'être avec quelqu'un, d'avoir des relations  
748 avec, après Dorian me manquait quand même... Et quand je l'ai revu, j'ai eu ce besoin d'être proche  
749 de lui. C'est vrai que ma sexualité je l'ai mise en pause pendant quelques mois, mais j'étais attirée par  
750 lui, j'avais besoin... Après pour évacuer je faisais plein de sport, j'essayais de pas y penser. [Rires]

751

752 **Ok... Écoute j'ai déjà plein de choses... Je voulais savoir, est-ce qu'avant qu'on te prescrive la pilule,  
753 on en parlait autour de toi de la pilule?**

754

755 Oui, au collège, quand l'infirmière scolaire en parlait, elle donnait des informations dessus. C'est vrai  
756 que ça fait beaucoup d'informations, moi j'avais beaucoup écouté parce qu'avec ma mère on en parlait  
757 pas trop... Ça devait être en quatrième... Et je devais avoir 14-15 ans et après c'est là que j'en ai parlé  
758 un peu plus à ma mère. Après j'étais bien réglée, j'ai eu mes règles vers 13-14 ans, c'était assez tard et  
759 après on en discutait et tout. Mais, pour moi, j'avais mes règles et pas de copain donc la question se  
760 posait pas.

761

762 **D'accord, et tu me dis que tu te renseignes au sujet des hormones, est-ce que tu peux m'en dire  
763 plus?**

764

765 Ouais j'ai lu pas mal d'articles en bibliothèque, sur internet aussi. Et en parallèle avec mon médecin  
766 j'en ai parlé. Je lui ai dit : *"Je vois bien, au fur et à mesure qu'on change de pilule... En plus j'en ai changé*  
767 *pas mal de fois, j'en ai marre, les hormones ne me conviennent plus."* Alors après est-ce que je rejette  
768 ça parce que psychologiquement j'en peux plus de ça, j'aime pas ça, donc peut être que mon corps du  
769 coup ne veut pas. Mais y avait pas de sites particuliers, c'était beaucoup de témoignages. Ou même  
770 sur *Youtube*, y avait pas mal de filles qui en parlaient. Parce que j'étais vraiment dans la période  
771 d'arrêter, donc je lisais tout ce que je pouvais et tout, après les filles qui en parlaient, elles avaient  
772 quand même des contraceptifs, elles avaient arrêté la pilule mais elles avaient un stérilet. Donc vu que  
773 moi je voulais plus d'hormones je me suis posée la question, à savoir si je n'essaierais pas aussi. Puis  
774 après ça n'a pas marché non plus...

775

776 **Ça marche...**

777

778 Après je l'ai gardé qu'un an, peut être que j'aurais pu plus le garder, voir si y avait une amélioration,  
779 peut être qu'un an c'était trop court pour s'adapter.

780

781 *S'excuse et prend son téléphone pour répondre à un message de Dorian.*

782

783 **Ok, et donc là globalement tu me disais que c'est une sexualité qui est épanouie entre vous?**

784

785 Oui franchement oui, depuis quelques mois on a eu beaucoup de projets, on s'est pacsés, on a acheté  
786 donc en ce moment on est épanoui depuis le début de l'année. Parce que c'est vrai que l'année  
787 dernière en novembre c'était pas jojo non plus on a failli se séparer encore donc... [Rires] Maintenant  
788 ça va mieux, on a remis les choses à plat, il s'est nettement amélioré sur certaines choses donc c'est  
789 beaucoup mieux, y a beaucoup de communication. Puis ça fait qu'un an qu'on habite ensemble mais  
790 ça fait 4 ans et demi qu'on est ensemble, je pense qu'on a vécu différemment donc il a fallu du temps  
791 pour que tout se mette en place entre nous, c'était pas évident non plus...

792

793 **Tant mieux... ! Ma dernière question c'était concernant la réaction de ton médecin, quand tu lui as  
794 dit que tu arrêtais la pilule, comment toi tu l'as vécu?**

795

796 Elle m'a jamais jugé vraiment, elle prend tout en considération, elle m'a proposé qu'on s'appelle pour  
797 en reparler si besoin, elle m'a proposé d'en parler autour de moi. Elle est honnête, elle se renseigne  
798 sur comment je me sens, elle s'inquiète pas mal... Elle est complètement disponible.

799

800 **Parfait ! Et donc pour la suite vous allez rester avec le préservatif ?**

801

802 Oui ça nous convient vraiment. Des fois je lui en reparle, je lui demande si ça lui va encore mais oui  
803 c'est nickel. On est épanoui en ce moment.

804

805 **Nikel alors. Est-ce que tu vois autre chose à ajouter...?**

806

807 Euh non écoute... J'ai beaucoup parlé je crois...?

808

809 **Mais non c'est super justement, merci beaucoup !**

810

811 De toute manière, hésite pas à me demander s'il te manque quelque chose !

1 Annexe 6 : **Entretien avec MARINE, le 27 Août 2021 à 14h, par Marion SAGOT.**

2 **Circonstances de la prise de contact et de l'entretien :**

3 *Marine m'a rapidement envoyé un message sur Instagram après avoir vu mon annonce, me disant*  
4 *qu'elle était intéressée pour parler de ce sujet avec moi.*

5 *Nous nous connaissons de vue car nous avons fréquenté des établissements scolaires en commun, mais*  
6 *n'avons jamais eu l'occasion de faire plus ample connaissance.*

7 *Nous avons très rapidement convenu d'une date pour un entretien ensemble.*

8 *J'arrive chez elle, elle habite chez ses parents et son père est présent dans le salon. Je lui dis bonjour et*  
9 *nous nous installons toutes les deux à l'extérieur, sur sa terrasse. Elle me propose quelque chose à boire,*  
10 *on discute un petit peu et nous commençons l'entretien.*

11 **Durée** : 41 minutes

12 **Conditions socio-économiques** : Jeune diplômée, BAC +5 Communication, revenu annuel environ  
13 15 000€.

14 **Alors, est-ce que tu pourrais te présenter s'il te plait ?**

15 Du coup, moi c'est Marine. J'ai 23 ans, je viens de finir mes études, j'étais en études de communication.  
16 Je viens de finir une alternance en communication de 2 ans et là je pars. En gros, je reprends une boîte  
17 dans le textile, c'est mon copain qui l'a créé et on part. Dans deux semaines on sera en Italie et dans  
18 trois mois en Irlande.

19 **Super projet ! Donc début de la vie professionnel ?**

20 Oui c'est ça, dans une boîte sympa. Du coup, j'avais fait deux ans en alternance dans une même boîte.  
21 Du coup ça aide à rentrer dans la vie professionnelle, et la avec le COVID etc. Je me dis que, dans tous  
22 les cas, rentrer dans une boîte ou être en tant que salarié... à mon compte, la stabilité sera la même  
23 donc...

24 **C'est sur oui.**

25 Et dans tous les cas, j'avais pour projet de partir après mes études.

26 **Donc vous allez naviguer un peu ensemble c'est super. Est-ce que tu peux me parler un peu de ton**  
27 **copain aussi s'il te plait ?**

28 Ouais alors lui il a 25 ans, il est dans l'automatisation des réseaux sociaux.

29 **Ok.**

30 Du coup il a un profil d'entrepreneur et il a déjà monté une boîte dans le textile, là il va reprendre une  
31 startup à \*grande ville française\*. Et il gère un projet avec un centre de jeunes entre deux villes. Il a  
32 beaucoup de projets, c'est très mélangé mais c'est bien, il touche un peu à tout.

33 **Et il habite dans le coin aussi ?**

34 Oui aussi !

35 **Ok super et ça fait combien de temps que vous êtes ensemble ?**

36 Ça va faire 6 ans bientôt. On s'est mis ensemble en terminale.

37 **D'accord, alors est-ce que tu veux me parler de votre début de relation, comment est-ce que tu as**  
38 **été amené à prendre la pilule ?**

39 Alors, c'est mon premier copain, je me suis mise avec lui quand j'avais 17 ans et j'avais ... C'est de moi-  
40 même que j'ai commencé à prendre la pilule au début des relations sexuelles et ouais du coup j'ai

41 essayé d'aller voir mon médecin traitant, pas une gynéco tout de suite. Il m'a prescrit une pilule  
42 également pour l'acné.

43 **Ok.**

44 C'était le générique de *Diane 35*. Je l'ai pris pendant 2 ans je crois, et au bout de ces 2 ans j'ai lu la  
45 notice et j'ai lu en gros : « *Ne pas prendre si antécédent dans sa famille de cancer du sein* ». Et ma mère  
46 était en plein cancer du sein quand elle me l'a prescrit. Du coup, je suis allée la voir genre : « *c'est pas*  
47 *normal* ». Elle m'a dit : « *Oh non t'inquiète !* ». Du coup, j'ai voulu changer de pilule, j'ai pris la *Dailygé*,  
48 je l'ai eu pendant 2 ans, je l'ai arrêté y a 1 an.

49 **Le changement c'est toi qui l'as demandé ?**

50 Oui c'est ça, je suis passée à *Dailygé* aussi parce que ça agissait sur l'acné. Et après... y a un an en août,  
51 j'ai... Après j'étais pas fan de la pilule de base, les hormones etc. J'ai écouté le podcast de *Mybetterself*  
52 et *Mydearlobbies* et c'est après ce podcast que j'ai arrêté la pilule du coup.

53 **D'accord, directement ?**

54 Ouais.

55 **Et ces deux femmes là tu les connais à partir d'où ?**

56 *D'Instagram.*

57 **Ok, donc si je reprends, la pilule tu l'as eu 4 ans, 2 ans avec le générique de Diane 35 et ensuite 2 ans**  
58 **avec Dailygé, et à la suite du podcast t'as arrêté.**

59 Oui c'est ça, et du coup là ça fait un an que j'ai pas repris de contraceptif.

60 **Ok.**

61 Et entre temps j'ai... C'est pareil, *Mybetterself* elle a arrêté la pilule, du coup elle a fait un podcast... Je  
62 sais plus le nom de l'entreprise mais c'est sur la « symptothérapie », je l'ai écouté mais je ne m'y suis  
63 pas plus intéressée non plus depuis. Et je suis allée voir mon gynéco pour savoir si y avait des  
64 alternatives, elle m'a dit non. Parce que je voulais pas d'hormones, et le stérilet en cuivre me convient  
65 pas. Je suis allée voir un autre gynéco, et là c'était encore pire... Ils ont très peu d'alternatives...

66 **Le premier gynéco tu le voyais déjà avant l'arrêt de la pilule ? Il te faisait ton suivi ?**

67 J'ai dû commencer à aller la voir, 2-3 ans après avoir commencé. Et j'ai été voir un autre gynéco après  
68 l'arrêt de la pilule.

69 **D'accord, pour avoir d'autres alternatives ?**

70 Ouais.

71 **Et pourquoi ça a été pire avec lui ?**

72 Ça s'est pas bien passé. Donc j'ai cherché par moi-même. Après j'ai pas fait de grosses recherches,  
73 mais j'en ai un peu cherché... Pour l'instant c'est la capote la solution la plus simple.

74 **D'accord donc c'est préservatif pour le moment.**

75 Ouais, ça nous va à nous deux. Parce que j'ai vu la symptothérapie aussi, mais au final ça fait beaucoup  
76 d'informations etc. Puis c'est... Ça prend du temps, c'est pas forcément quelque chose que j'ai testé  
77 encore.

78 **Comment tu as eu des informations sur la sympto ?**

79 J'ai écouté le podcast, et sur internet aussi un peu. Du coup c'est une entreprise qui a une appli exprès  
80 avec un carnet d'explication qui est assez bien fait mais ouais ... Le préservatif me va très bien.

81 **D'accord ça marche. Et donc si je reprends dans l'ordre chronologique, quand t'as eu besoin de la**  
82 **pilule au tout début, c'était une envie de la prendre ? Est-ce que tu peux me raconter cette première**  
83 **consultation ?**

84 Pour prendre la pilule... ?

85 **Oui.**

86 J'avais pas beaucoup de connaissances sur la pilule, les hormones et tout ça... Et je pense que j'y allais  
87 vraiment pour une contraception, pour pas tomber enceinte et c'était par sécurité. Et la pilule c'est ce  
88 qu'on entend toujours, donc... Elle m'a dit : « *Pilule* », j'ai dit « *Oui très bien* ». J'avais aucune autre  
89 information que ça.

90 **D'accord, et autour de toi tu en as parlé à ce moment-là ?**

91 Non pas trop, j'en parlais pas avec ma famille. Même avec Tom, à cette époque on n'en parlait pas  
92 trop... Et pas trop non plus avec mes amis...

93 **Donc t'as eu les premières informations à cette consultation c'est ça ?**

94 Oui c'est ça, et puis après au lycée on a eu l'infirmière, l'éducation sexuelle... Préservatifs et pilule c'est  
95 ce que je connaissais de mieux à ce moment-là. Mais sinon je me souviens plus du tout de la première  
96 consultation... C'était juste une prescription de médicament banal...

97 **D'accord, et donc t'as commencé à tes 17 ans, tu étais avec Tom depuis combien de temps ?**

98 Ça devait faire 6 mois-1 an, on a débuté la pilule après le début des rapports.

99 **Ok, et comment ça se passait avec la pilule ?**

100 Très bien, quand je la prenais la pilule, je l'ai plutôt bien assimilée, y avait pas de gros problèmes. Mais  
101 c'est surtout après l'arrêt. Fin, en soit j'avais quand même des sautes d'humeur avec la pilule mais je  
102 m'en rendais pas compte quand j'étais sous pilule. Et c'est après quand je l'ai arrêté que j'avais  
103 beaucoup moins de sautes d'humeur et surtout ce qui m'a choqué, c'est la sensibilité. C'est comme si  
104 la pilule m'avait un peu coupé... Là j'ai commencé à retrouver des émotions, et on s'en rend pas compte  
105 au final sous pilule, et c'est après au final quand tu l'arrêtes que tu te dis : « *Ah merde...* », tu deviens  
106 beaucoup plus sensible à certaines choses.

107 **Comment tu ressentais les choses par rapport aux sautes d'humeur ?**

108 En fait, je trouve que quand t'es sous pilule, tu t'en rends pas du tout compte... C'est après que tu te  
109 dis que de passer de joie à être en colère d'un coup comme ça c'est pas forcément...

110 **D'accord... Et c'est apparu rapidement après le début de la prise ?**

111 Non ça s'est installé progressivement, et c'était pareil pour la libido... Elle était inexistante sous pilule.  
112 Pareil c'était progressivement, surtout sur la prise de la seconde pilule *Dailygé*. Oui c'est surtout elle  
113 qui a influencé sur la libido.

114 **D'accord, je note ça alors. Et donc tous ces effets-là tu t'en es rendu compte à l'arrêt c'est ça ?**

115 Oui, sur le moment je sentais mais j'ai pas fait le lien avec la pilule.

116 **Et tu en as parlé de ces effets à quelqu'un ... ?**

117 Non mais j'aurais jamais fait le lien de moi-même. Je pensais que c'était normal, et c'est après que je  
118 m'en suis rendu compte.



119 **D'accord, donc tu m'as dit sautes d'humeur, libido diminuée, sensibilité diminuée....**

120 Oui c'était majoritairement ça. Et donc la sensibilité c'est qu'elle était réduite, fin aujourd'hui tu sens  
121 plus les émotions comme la joie la tristesse, mais t'es plus sensible aux petites choses. Devant une  
122 vidéo je peux avoir les larmes aux yeux facilement, alors qu'avant, sous pilule ça m'arrivait jamais. Mais  
123 j'aurais jamais fait le lien... Sans le podcast, sans les informations de *Dearlobbies*, j'aurais jamais fait le  
124 lien. Et c'est une fois qu'on m'a dit : « *Oui ça peut avoir un impact* », là j'ai compris que c'était la pilule  
125 qui avait impacté sur tout ça.

126 **C'est ce qui a donné un déclic ?**

127 Oui, une prise de conscience.

128 **D'accord et l'arrêt de la pilule c'était au bout de combien de temps environ après l'écoute du**  
129 **podcast ?**

130 J'avais déjà... Je m'étais déjà rendu compte pour la libido, et du coup ça par contre je m'en doutais que  
131 c'était la pilule. Du coup, j'avais déjà l'idée d'arrêter. Sachant que j'avais pas un affect particulier à  
132 continuer ma pilule, et que du coup ça faisait 5 ans que la contraception dans notre couple c'était que  
133 moi. On parle beaucoup de charge mentale, d'égalité du couple et donc en commun accord on s'est  
134 dit que la contraception à un moment donné il allait falloir que ça switch, que c'était pas que moi. Mais  
135 lui aussi. Du coup on en a parlé, et après ce podcast... Tfaçon dans tous les cas c'était mon choix et lui  
136 il avait rien à dire en soit. Et du coup, ouais c'est avec le podcast que j'ai arrêté. Mais c'était assez vite  
137 après le podcast vu que j'avais déjà l'idée d'arrêter.

138 **Ok, et donc dans le podcast, tu te souviens de ce qui était dit à peu près ?**

139 Oui je me souviens de... des sautes d'humeur et tout. *Mydearlobbies* elle disait qu'elle avait des  
140 pensées suicidaires et dépressives dues à la pilule.

141 **D'accord, et toi c'est quelque chose que tu as eu ?**

142 Non jamais. Mais du coup c'est aussi quand t'entends ça que... si c'est lié... Même si moi-même j'ai pas  
143 ressenti ça, c'est jamais très bon de prendre un truc comme ça. Sachant que y a forcément des trucs  
144 naturels, des trucs que t'as pas à prendre dans ton corps.

145 **D'accord, et suite à ce podcast qu'est-ce qu'il s'est passé ? Tu en as parlé autour de toi ?**

146 Oui j'en ai parlé avec des amies qui sont soit sous implant ou pilule, et elles le savent mais elles sont  
147 encore sous leur contraception. J'en ai parlé ensuite avec ma gynéco aussi. Elle m'a dit qu'elle n'avait  
148 pas d'autres alternatives à me proposer, fin en fait non. J'ai arrêté la pilule de moi-même et j'y suis  
149 allée après ! J'y suis allée en disant : « *Je ne veux plus d'hormones* » et elle m'a dit : « *C'est soit le*  
150 *stérilet en cuivre, soit les préservatifs* ». Après elle a regardé mon dossier, et vu que j'avais déjà des  
151 règles douloureuses, ça servait à rien de mettre un stérilet en cuivre, parce que ça allait être pire après,  
152 donc elle avait pas d'autres alternatives que le préservatif. Et après j'ai vu l'autre gynéco avec qui ça  
153 s'est pas bien passé. Mais là, j'ai pas envie de voir un autre professionnel de santé pour ça, à la limite  
154 des naturopathes pour voir si y a des alternatives naturelles.

155 **Et là ton cycle, tu le vis comment depuis l'arrêt ?**

156 La durée est la même, l'abondance aussi, mais c'est moins régulier. C'est moins précis que la pilule.

157 **Ok et donc l'arrêt c'était il y a un an, et après l'arrêt, tu as ressenti des choses différentes ?**

158 Le retour de la sensibilité. J'ai arrêté vers août et en octobre j'ai eu énormément de boutons pendant  
159 2 mois. C'était hormonal et fallait attendre que ça passe.

160 **D'accord, est-ce que quand tu allais arrêter la pilule c'est quelque chose qui te stressait d'avoir à**  
161 **nouveau des boutons ?**

162 Non j'y avais pas pensé... Mais ça s'est réglé en vrai après donc ça va, il y a eu une phase compliquée  
163 mais ça va, c'est tombé pendant le confinement [rires].

164 **Ok, du coup est-ce que tu pourrais me parler, si t'es d'accord, du début de vos rapports avec Tom?**

165 Oui bien sûr, alors on avait pas encore la pilule au début, on faisait avec préservatifs. Au début c'était  
166 assez désagréable et après l'arrêt de la pilule, on s'est rendu compte que c'est juste le choix du  
167 préservatif qui change tout. Donc au début c'était pas forcément agréable parce que c'était une des  
168 raisons pour lesquelles j'ai pris la pilule. Ca nous convenait pas à tous les deux, peut-être un peu plus  
169 à Tom. Mais c'était un choix assez commun, puis c'était la simplicité aussi la pilule. Surtout à ce  
170 moment-là.

171 **Comment la pilule vous paraissait plus simple ?**

172 Le fait qu'un préservatif, sur le coup, tu l'oublies, tu l'as pas sur toi. En soit, la pilule tu peux l'oublier  
173 aussi et pas l'avoir sur toi... [rires]. Mais c'est... Ouais je sais pas pourquoi c'est plus simple... Je pense  
174 que c'est plus commun quand t'es en relation, quand t'es jeune tu réfléchis pas trop à ça. Tu te dis :  
175 « *oui tout le monde prends la pilule, je vais la prendre aussi* ». Puis, ouais je sais pas... Je sais pas  
176 pourquoi j'ai pris la pilule particulièrement, c'est presque flippant.

177 **Et donc tu as eu Diane 35 puis Dailygé ?**

178 Oui.

179 **Comment se passait ta sexualité sous pilule ?**

180 Très bien. Au début, j'avais pas de changement de libido. Après je faisais pas trop attention aux signaux  
181 de mon corps à ce moment-là, mais plus maintenant. Ca fait comme les sautes d'humeur, j'ai pas tout  
182 de suite fait le lien. Potentiellement y a des trucs j'ai pas fait le lien, donc je sais plus précisément...  
183 Mais oui sinon ça se passait bien en soit entre nous, sous pilule ou non. Les rapports étaient sains, on  
184 en parlait pas mal. Et sur la fin de la prise de pilule, bah j'avais plus aucune envie, soit spontanée ou  
185 recherchée par Tom. C'est là où je me suis posée des questions parce que c'était pas du tout le cas  
186 avant. Et à un moment donné je me suis dit : « *Bon j'ai plus de libido pendant 1 semaine ça va, mais  
187 quand ça dure plusieurs mois...* », tu cherches des solutions. Et c'est aussi parce que j'avais des douleurs  
188 vaginales pendant les rapports, donc c'est pour ça que je suis allée voir un gynéco. Je me suis dit que  
189 c'était probablement la pilule et j'ai arrêté.

190 **T'as trouvé une raison à cette douleur ?**

191 Au final, je l'ai encore de temps en temps, pendant les rapports ici [me montre le bas du ventre], et ça  
192 arrive pas toujours, c'est parfois dans certaines positions. Ma gynéco a pas trouvé ce que c'était, je  
193 suis allée voir un autre gynéco et c'est un kyste qui a explosé. Mais j'avais déjà eu des kystes sur les  
194 ovaires donc ça m'a pas étonné. Mais des fois j'ai encore mal...

195 **D'accord je vois... et donc l'arrêt de la pilule n'a pas réglé cette douleur ?**

196 Non du coup non... Pour la libido c'est revenu un peu mieux après l'arrêt, surtout au début. Mais après  
197 maintenant pas plus que ça, ça reste pareil à peu près que quand j'avais la pilule.

198 **Et comment tu le vis ?**

199 Bien, j'y trouve mon compte et Tom aussi. On communique beaucoup que ça soit sur la sexualité ou  
200 autre. Du coup, y a pas de frustration.

201 **Tant mieux, c'est bien. Je voulais juste te demander par rapport aux personnes qui ont suivi ta  
202 contraception, ton médecin traitant tu le connaît depuis petite ?**

203 Oui !

204 **Et comment ça se passait le suivi de la contraception avec elle ?**

205 Elle est très vieille, très proche de la retraite. Du coup maintenant je vais plus trop chez elle. Surtout  
206 depuis qu'elle m'a prescrit la *Diane35* j'ai plus trop confiance. [rires] Et j'en parle plus facilement avec  
207 ma gynéco qu'avec mon médecin traitant. En soit, je suis allée voir la gynéco aussi parce que j'avais  
208 ces douleurs pendant les rapports et que je voulais pas en parler forcément à mon médecin. Mais c'est  
209 mon médecin traitant qui continuait à me la prescrire et la gynéco vraiment quand j'avais des douleurs  
210 ou problèmes spécifiques.

211 **Et avec l'un des praticiens que tu voyais, est-ce que la sexualité avait une place en consultation ?**

212 Pas du tout non. Par rapport à la perte de libido ou les sautes d'humeur moi j'en ai pas parlé. Avec la  
213 première gynéco j'aurais pu, mais avec le deuxième gynéco, il était très froid. J'avais déjà arrêté la  
214 pilule et j'étais dans une optique de chercher des alternatives. Je lui ai dit, et il a été très très froid,  
215 limite il m'a fait comprendre que j'étais folle.

216 **Comment il a réagi ?**

217 Du coup, j'ai dit que j'avais un kyste et que j'avais une douleur. Je lui ai demandé si ça pouvait être le  
218 syndrome SOPK<sup>37</sup> ? Il était en mode « *Bah pourquoi ?* », et je lui dis ça et il me dit « *Nan* » [imite en  
219 levant les yeux aux ciels]. Et après je lui ai parlé de la symptothermie et il m'a dit « *C'est quoi ça ?* »  
220 [avec un ton jugeant]. Je lui explique et il lève les yeux au ciel encore en disant « *Non* ». Donc c'était  
221 un peu pesant, il était méprisant. Du coup, je me suis pas sentie de parler sexualité avec lui... Je venais  
222 aussi pour les alternatives et il m'a dit que c'était que la pilule, qu'il y avait pas d'autres solutions.

223 **Et ça comment tu l'as vécu... ?**

224 Je me suis dit que je retournerais pas voir un gynéco avant très longtemps. Que si je devais trouver des  
225 alternatives, je les trouverais par moi-même mais que ça ne sera pas les praticiens qui m'aideront.  
226 Après j'ai hâte que ta génération soit au poste, je pense du coup que ça changera beaucoup de choses,  
227 plus d'ouvertures d'esprit et d'alternatives.

228 **Est-ce que tu as eu envie d'aller voir une sage-femme ?**

229 Oui et j'ai appelé mais avec ma douleur pendant les rapports elle ne voulait pas me prendre... Mais je  
230 verrais si je peux pas essayer ça plus tard, après mon retour de voyage.

231 **Ok, et sinon au moment où tu as arrêté la pilule, tu es retournée voir ta gynéco, quand tu lui as dit  
232 que tu avais arrêté la pilule, comment ça s'est passé ?**

233 Très bien, elle m'a rien dit. On a parlé du stérilet et de l'implant comme alternatives... Ah oui parce que  
234 j'ai déjà eu l'implant d'ailleurs ! Désolée j'ai oubliée de dire...

235 **T'inquiète pas.**

236 Je l'ai eu en terminale, j'ai eu l'implant. Je l'ai pas assimilé, j'avais mes règles tout le temps, et je me  
237 demande si j'ai pas fait l'implant en premier puis la pilule.

238 **Donc tu l'as gardé combien de temps ?**

239 Pas très longtemps, parce que je me souviens d'une fille au lycée pour qui ça avait fait pareil ça  
240 marchait pas sur elle. J'ai dû le garder 1 mois, ou trois. Et la fille dans ma promo c'était assez similaire,  
241 elle avait ses règles tout le temps aussi et ça j'étais informée que ça pouvait arriver pour le coup. Donc  
242 j'ai arrêté et pilule direct après. C'est mon médecin traitant qui me l'a posé et enlevé.

---

<sup>37</sup> Syndrome des Ovaires Poly-Kystiques

243 **D'accord donc implant puis pilule après pendant 4 ans.**

244 C'est ça ! Ah oui et c'est ça j'ai oublié aussi, avec la pilule j'avais pris du poids. Dès que j'ai commencé  
245 à la prendre.

246 **Ok ça marche. Et c'est quelque chose que tu as associé à la pilule ?**

247 Oui parce que ça pour le coup on en est conscients, ça se sait que la pilule peut faire grossir. Du coup,  
248 quand tu prends du poids avec la pilule tu t'en rends compte. Par contre, pour les sautes d'humeur, la  
249 perte de sensibilité, la libido qui disparaît, on en parle pas. On le sait pas du tout, et on l'apprend au fil  
250 des années. J'ai pas fait le lien tout de suite... Mais sinon y avait pas d'autres effets secondaires. Les  
251 règles étaient très douloureuses avant la prise de pilule, elle a juste coupé la douleur et fait des cycles  
252 très réglés, ça c'était assez confortable. Là depuis l'arrêt, ça redevient un peu douloureux mais le flux  
253 reste le même.

254 **D'accord, donc l'arrêt a modifié tes règles un peu... ?**

255 Non. Ah si pardon, à un moment je les avais plus pendant 60 jours. Au début, ça modifiait pas mal,  
256 mais là c'est redevenu normal. Mais oui j'ai flippé, j'ai fait des tests de grossesses, mais non c'est la  
257 pilule qui a tout dérèglé.

258 **D'accord. Et tu m'as parlé au début de charge mentale, est-ce que tu peux m'en dire un peu plus ?**

259 Oui, du coup au début je savais pas ce que c'était. Donc j'ai pris toute la charge mentale de la  
260 contraception. Puis petit à petit dans notre relation, j'ai entendu parler de la charge mentale qu'elle  
261 soit sexuelle, contraceptive ou même au quotidien. J'en ai parlé avec Tom qui ne s'en rendait pas du  
262 tout compte, il prenait ça un peu à la rigolade. Puis il s'est rendu compte au bout de 6 ans [rires].  
263 Maintenant je le ressens moins parce que j'ai arrêté la pilule y a 1 an. Mais oui du coup, ça a été  
264 commun l'accord de modifier la charge mentale pour la contraception. Même pour le flux par exemple,  
265 il va me demander moi quand j'ai mes règles, alors que moi je sais quand est-ce que j'ai mes règles, lui  
266 il pourrait avoir la même chose sur une application pour savoir quand est-ce que je les ai. Au début il  
267 s'en rendait pas compte, et il y a des évolutions petit à petit genre là il va télécharger l'application pour  
268 suivre mon cycle, au lieu de me demander tous les mois ou toutes les semaines. Pour qu'il sache la  
269 période d'ovulation, quand est-ce que je suis féconde. Maintenant il va voir de lui-même sur mon  
270 téléphone pour savoir. Donc ça a beaucoup évolué entre notre début de relation et maintenant. En  
271 même temps, ça a évolué aussi dans la société, donc on en est plus conscients maintenant.

272 **D'accord, et la charge mentale autour de la contraception c'est quelque chose dont tu as entendu  
273 parler par quel moyen ?**

274 En fait je l'ai allié à... J'en ai pas forcément entendu parler. Je l'ai allié à la charge mentale globale.  
275 Parce qu'au final, on s'en rend pas compte mais la charge mentale de la contraception est quand même  
276 énorme, quand tu ne veux pas de grossesse c'est tous les jours. Et surtout quand tu prends la pilule,  
277 faut pas l'oublier, faut aller chez le médecin pour l'ordonnance, c'est des frais supplémentaires pour  
278 certaines pilules... Donc ouais du coup, depuis le début on partageait quand même au minimum, parce  
279 que quand moi je l'oubliais, c'est lui qui allait chercher la pilule du lendemain. C'est arrivé deux fois en  
280 soit. Mais sinon c'est moi qui gère quoi... Parce que même quand j'avais pas eu mes règles pendant 60  
281 jours, c'est moi qui ai dû aller chercher le test de grossesse, c'est moi qui était inquiète... Ça, lui,  
282 malheureusement... Il était au courant mais s'inquiétait pas plus que ça. C'est mon corps, pas le sien...  
283 Mais ça évolue de plus en plus la charge mentale, avec la société.

284 **Est-ce que tu te documentes à ce sujet ? Ou tu en discutes ?**

285 Je suis sur le groupe *Facebook* de *Mydearlobbies*, c'est un groupe privé avec des personnes qui arrêtent  
286 la pilule et qui en parlent, se posent des questions pour savoir... qui se donnent des contacts de  
287 naturopathes. Y a beaucoup de témoignages de personnes qui sont là depuis longtemps et qui aident

288 les personnes qui veulent arrêter ou qui viennent d'arrêter, y a beaucoup de communication et  
289 d'information, donc c'est cool. Mais sinon, depuis l'arrêt je suis bien. Donc je me renseigne plus trop...

290 **Et tu m'as parlé de charge mentale sexuelle, est-ce que tu peux m'en parler aussi ?**

291 Euh je me souviens pas avoir dit ça pardon...

292 **Pardon c'est peut être moi, j'avais entendu que tu me parlais de charge sexuelle, contraceptive ou**  
293 **même quotidienne... ?**

294 Ah oui... Qu'est-ce que j'entends par charge mentale sexuelle... Ca je pense que c'est très féminin,  
295 parce que c'est assez ancré que... Les femmes doivent avoir un rapport sexuel avec un homme. Ce sont  
296 des notions de devoir, et c'est un peu glauque quand t'y penses comme idée. Parce que les hommes  
297 ne l'ont pas du tout au final. Après moi je ressens pas cette charge mentale.

298 **Oui c'est ce que j'allais te demander, si toi tu le ressentais ?**

299 Non du coup non. Mais c'est parce que j'ai une relation saine avec Tom, on communique et il me dit :  
300 « *Si t'as pas envie tu me dis non* ». Mais je me doute que dans toutes les relations c'est pas ça. Si j'avais  
301 pas été avec Tom aussi tôt, potentiellement j'aurais eu une forte charge mentale sexuelle aujourd'hui.

302 **D'accord, tant mieux si c'est pas ton cas.**

303 Oui j'ai de la chance, et je suis sûre que dans mon cercle proche je pense que c'est le cas, elles doivent  
304 en avoir de manière importante. On en parle pas directement entre nous, mais on le devine. Dans le  
305 groupe de Tom, y a une fille qui a arrêté la pilule, y en a 2 mêmes. On en parle entre nous par rapport  
306 à l'arrêt, mais je pense que le devoir sexuel et la charge sexuelle des femmes, c'est quelque chose de  
307 très très ancré. Mais ça évolue... [rires]. Surtout quand tu te dis que des gens de notre âge qui en  
308 souffrent, c'est chaud parce qu'on évolue avec la société mais si eux perpétuent encore ces idées... Ça  
309 ne va pas être facile.

310 **Ce sont des choses que tu as lu dans les groupes Mydearlobbies ou ailleurs par exemple... ?**

311 Plutôt sur des pages féministes, droits des femmes, à titre informatif. Pour la pilule c'est beaucoup  
312 *Mybetterself* et *Mydearlobbies*. Mais sinon non c'est du féministe brut, le droit des femmes. Pour la  
313 charge sexuelle, c'est des paroles féministes, pas forcément lié à la pilule.

314 **D'accord ça marche, est-ce que tu voyais d'autres choses à rajouter au sujet de ton histoire avec la**  
315 **pilule ? L'impact sur la sexualité ?**

316 Non je crois avoir tout dit...

317 **Parfait, merci à toi, hésite pas de toute manière à me dire si des choses te reviennent par exemple.**

318 *Nous discutons ensuite du métier de sage-femme, elle me pose des questions sur la symptothermie, sur*  
319 *les avancées de mon mémoire, et je lui pose des questions sur son départ à l'étranger qui approche. Je*  
320 *la remercie à nouveau et nous nous quittons.*

1 Annexe 7 : **Entretien avec MATHILDE le 02 Septembre 2021 à 14h, par Marion SAGOT.**

2

3 **Circonstances de la prise de contact et de l'entretien :**

4 *Suite aux partages sur les réseaux sociaux, Mathilde a vu mon annonce et m'a contacté. Elle me confie*  
5 *qu'elle est intéressée pour m'aider à ce sujet et que, de plus, cela lui ferait du bien d'en parler.*

6 *Je vais donc à son domicile. Elle est de repos cet après-midi. Elle garde sa nièce de 6 mois, qui sera donc*  
7 *présente une partie de l'entretien.*

8 *Mathilde me sert un café, me parle de sa nièce. Elle me dit qu'ils viennent d'acheter cette maison avec*  
9 *son copain. On s'assoit sur le canapé et on commence l'entretien.*

10 **Durée** : 41 minutes

11 **Conditions socio-économiques**: Mathilde est assistante dentaire, revenu annuel d'environ 22 000€.

12 **Alors est-ce que tu peux te présenter ? Me dire ton âge, ton parcours de vie, etc... ?**

13 Oui d'accord. Bah j'ai 27 ans, je suis assistante dentaire depuis presque 4 ans maintenant. Voilà avant  
14 ça j'ai fait un Bac professionnel, je suis partie en Angleterre un an, histoire de me faire un petit peu  
15 d'expérience pour l'anglais... Petite année sympa ! Et en rentrant j'ai fait des petits boulots à droite à  
16 gauche donc après mon bac et je suis tombée par hasard sur la formation d'assistant dentaire.

17 **Ok, et ça te plaît.**

18 Oui ça me plaît, c'est top, ça va faire 4 ans que j'y suis. C'est un métier assez varié finalement on a  
19 pleins de choses à faire, donc voilà. Je suis en orthodontie. J'ai un chéri depuis 7 ans, depuis que je suis  
20 rentrée d'Angleterre. On s'est mis ensemble il y a 6 ans avec mon copain, et on a acheté une maison  
21 là, il y a quelques mois. Mais on vivait ensemble avant en appartement.

22 **Ça marche, félicitations !**

23 Merci [rires] !

24 **Et tu as eu d'autres relations avant celle-là ?**

25 Oui, une relation de 4 ans et demi et sinon après rien de sérieux.

26 **D'accord, alors est-ce que tu veux me raconter ton début de vie amoureuse ? Et également ensuite**  
27 **comment tu as eu besoin de la pilule ?**

28 Bien sûr, alors en fait déjà la pilule c'était pas à but contraceptif. C'était vraiment parce que j'avais un  
29 Syndrome des Ovaires Poly-Kystiques (SOPK). Du coup, adolescente, les boutons... [rires]. Beaucoup  
30 d'acné, et puis des règles pas du tout... Très irrégulières donc à 15-16 ans on m'a dit de prendre la  
31 pilule et que ça allait arranger tout ça. En effet, je l'ai prise et ça a arrangé tout ça ! Donc plus de  
32 boutons, hyper bien réglée. Ça a été mon moyen de contraception avec mon premier chéri, et j'ai déjà  
33 essayé d'arrêter la pilule alors que j'étais en Angleterre. Donc ça faisait 5 ans que je la prenais, c'était  
34 à mes 20-21 ans que j'ai essayé d'arrêter. Puis les boutons sont revenus, donc j'étais pas prête... J'ai  
35 repris la pilule assez vite, j'avais pas de copain à ce moment-là. Et donc voilà, là j'ai arrêté la pilule en  
36 février en me disant ça fait 10 ans, 10 ans et demi que je la prends, il serait peut-être temps d'arrêter  
37 et de voir comment mon corps réagit vu que j'ai mon corps de femme et plus mon corps d'ado...

38 **D'accord donc en février 2021 ?**

39 Oui c'est ça !

40 **Et t'as eu un déclic qui fait que t'as arrêté ?**

41 C'est moi-même. Je me suis dit 10 ans c'est beaucoup. Je prends des hormones pendant tout ce temps,  
42 et je voulais voir comment mon corps réagit. Et au bout de 6 ans de relation avec mon copain, il est

43 temps de... voilà... On a envie d'avoir un bébé dans un futur proche, donc j'ai envie de laisser faire les  
44 choses. On a quand même le préservatif là, c'est un projet pour 2022 le bébé.

45 **D'accord, super ! Et est-ce que tu peux me raconter du coup cette consultation où on t'a prescrit la**  
46 **pilule ?**

47 J'étais chez une gynéco, celui que j'ai pour le SOPK. C'est elle que j'ai été voir quand j'étais adolescente.  
48 Gynéco de famille finalement, ma belle-mère allait la voir. Justement j'y allais pour mes règles  
49 irrégulières, elle a fait l'échographie et a vu les kystes partout. Donc pilule. C'était la *DesobelGé20*.

50 **D'accord, et toi qu'est-ce que tu savais de la pilule à ce moment-là ?**

51 Bah pas grand-chose... A ce moment-là... Je savais que plein de filles la prenaient pour la contraception.

52 *Le bébé pleure, elle s'excuse, et le berce.*

53 Oui je savais que beaucoup de filles la prenaient pour la contraception à ce moment-là, mais moi c'était  
54 pas du tout... J'avais pas du tout l'idée d'avoir des rapports à cet âge-là. On m'a dit "*Tu vas être*  
55 *tranquille*", et j'en savais rien...

56 **C'est qui qui te disait ça précisément ?**

57 Ma gynéco, c'est ce que j'en ai compris. Qu'avec ça j'aurais plus de boutons, et mes règles seront  
58 régulières. Donc c'est sûr, à cet âge-là, j'ai pas trop cherché à savoir ce que c'était. Puis mes parents  
59 étaient pas trop... Ils étaient derrière moi mais ils n'ont pas trop cherché non plus finalement. Je  
60 pouvais en parler avec eux, dans la famille y a pas de tabou.

61 **T'as des frères et sœurs ?**

62 Oui une grande sœur et 3 frères !

63 **Donc c'est un sujet que t'abordais avec ta grande sœur peut-être ?**

64 Oui, ouais ouais. Bah c'est elle aussi qui m'a incité [*rires*] à arrêter la pilule. Parce qu'elle a le même  
65 schéma que moi, elle a un Syndrome Polykystique et elle a pris la pilule pendant plus longtemps que  
66 moi pour le coup. Et arrivée à la trentaine elle s'est dit « *stop* ». Elle a vu que son corps réagissait  
67 autrement depuis l'arrêt, donc c'est elle qui m'a dit... Qui m'a un peu conseillé d'arrêter, ça a aidé à  
68 l'arrêt.

69 **D'accord, et depuis l'arrêt elle se sent comment ?**

70 Elle se sent bien, par contre elle essaye d'avoir un bébé en ce moment. Mais Syndrome Polykystique,  
71 donc c'est très compliqué... Mais elle se sent carrément mieux sans pilule. Alors que moi niveau de  
72 mes humeurs je ressens pas énormément de différence.

73 **C'est quelque chose qui t'as motivé à arrêter ? L'impact sur l'humeur ?**

74 Pas forcément, c'était vraiment pour arrêter les hormones comme je disais et oui le fait qu'elle me  
75 dise qu'elle se sentait bien. Alors que moi au contraire j'avais l'impression de me sentir moins bien.  
76 Enfin je pensais me sentir moins bien, mais finalement en ayant arrêté je vois pas grande différence...  
77 Après c'est un sujet d'actualité la pilule, on entend un peu partout « La pilule... » Du coup j'ai regardé  
78 des vidéos, j'ai lu des trucs...

79 **Qu'est-ce que tu as lu par exemple ?**

80 Plein de choses sur Internet, plutôt à droite à gauche, rien de précis... je recherchais puis l'algorithme  
81 faisait que je tombais souvent sur des articles de tout et n'importe quoi. J'ai regardé des témoignages  
82 aussi, mais j'ai essayé de pas trop prendre en compte [*rires*], je suis pas trop... Je regarde mais j'arrive

83 à faire la part des choses sans me dire *"Oh je vais perdre mes cheveux, etc..."*. Toutes ces choses-là que  
84 je pouvais voir mais finalement...

85 **D'accord oui. Et quand on te l'a prescrite cette pilule, est-ce que tu te souviens d'informations qu'on**  
86 **t'a données ? Comment ça s'est passé ?**

87 Non... Ou alors ça m'a pas marqué... Mais j'ai pas le souvenir qu'on me l'ai expliqué tout ça.

88 **C'est une information qui t'a manqué ?**

89 Sur le moment non, après je me dis avec le recul j'aurais aimé être plus informé sur le sujet... Voilà moi  
90 j'avais pas conscience à 16 ans qu'on me faisait prendre des hormones, que ça modifiait plein de choses  
91 dans mon corps, que ça pouvait jouer sur mes humeurs, jouer aussi sur la sexualité... A 16 ans on est  
92 jeunes quoi...

93 **Et ces choses que tu me cites, c'est ce que toi tu as ressenti en la prenant ?**

94 Alors en fait lorsque j'ai arrêté la pilule en Angleterre, je l'ai pas arrêté longtemps peut être 2-3 mois.  
95 Je sentais, je me sentais... Au niveau de la sexualité, je sentais des choses différentes dans mon corps.  
96 Je me suis dit *"Bon, t'as pas de chéri en ce moment, c'est un manque et c'est tout."* Finalement, en  
97 arrêtant la pilule une nouvelle fois, en février, je me suis dit que finalement c'est mon corps qui  
98 réagissait autrement. C'est pas que j'avais pas de copain à l'époque ou que j'étais en manque qui a fait  
99 que mon corps a réagi de cette façon-là finalement. C'est mon corps qui fait les choses... Normalement  
100 quoi...

101 **Et du coup qu'est-ce que tu ressentais de différent que sous pilule ?**

102 Ah bah... J'avais des envies tout simplement. Une libido en fait... Que j'avais jamais ressenti... En fait  
103 c'est ça, c'est que j'avais jamais ressenti ça avant. J'étais ado, j'ai pris la pilule et à 21 ans j'avais eu des  
104 rapports uniquement sous pilule, mais en fait à cet âge-là j'ai découvert mon corps qui... bah la libido  
105 en fait... Vraiment une envie... Ça m'a fait bizarre [*rires*], je comprenais pas trop ce qui se passait, donc  
106 j'ai mis ça sur le fait que je n'avais pas de copain, que j'étais en manque. C'était vraiment bizarre  
107 comme sensation.

108 **C'est quelque chose dont tu as parlé ?**

109 Non, j'en ai pas parlé, du tout. Puis quand c'est revenu la deuxième fois je me suis dit [*rires*] *"Oh, t'as*  
110 *un chéri en ce moment, mais t'as des grandes envies quand même."*

111 [*Rires*] **Ok, je vois. Et t'as ressenti d'autres effets à l'arrêt de la pilule ?**

112 Euh... L'acné est revenue, la pilosité... De base je suis plutôt brune mais la pilosité importante ça fait  
113 partie du syndrome. Donc pilosité ++ et acné. Autrement... J'ai plutôt bien vécu l'arrêt, je me suis dit  
114 j'arrête la plaquette et voilà avec mon copain on en a parlé. On s'est dit qu'on passait au préservatif et  
115 tout s'est fait naturellement. Et voilà sans trop réfléchir... J'appréhendais la pilosité et l'acné mais  
116 voilà...

117 **D'accord et là tu me parles de ton copain. Concernant la contraception, vous en parliez ensemble**  
118 **librement ?**

119 Oui, dès le début. Il a bien réagi quand j'ai voulu arrêter la pilule.

120 **Super, et avec le préservatif maintenant comment ça se passe ?**

121 C'est différent [*rires*]. C'est différent forcément... Mais on le vit bien. Mais oui forcément c'est  
122 différent, le contact est différent, notre façon de faire l'amour est différente aussi. Mais... ça nous va  
123 quand même en soit. C'est juste qu'en fait moi j'ai pas la sensation que ça ait changé grand-chose, je  
124 sens que c'est différent, mais c'est surtout lui. Je sens qu'il a besoin de ce contact-là, donc pendant le  
125 rapport il me touche plus en fait. Il me dit *"J'ai besoin du contact avec ton corps, vu que je l'ai pas à ce*



126 *niveau-là*". Donc sans arrêt les mains... Il me touche beaucoup plus qu'avant... Je pense que lui est  
127 quand même plus frustré avec le préservatif...

128 *Le bébé crie.*

129 **Donc la personne qui te suivait pendant la prise de la pilule c'était ton gynéco ?**

130 Oui !

131 **Tu la vois encore ?**

132 J'ai changé récemment parce qu'elle était plus très jeune, et je voulais voir quelqu'un de plus jeune  
133 pour avoir un avis différent. Pour avoir un autre avis aussi... Parce que voilà par rapport au kyste elle  
134 m'a toujours dit « *La pilule va permettre de mettre tout ça sur pause* ». Sauf qu'elle ne m'a jamais  
135 vraiment parlé de l'après. Du coup, j'avais besoin de voir quelqu'un après finalement, donc j'ai vu un  
136 autre gynécologue, qui là m'a confirmé que j'avais un syndrome polykystique. Et quand j'ai commencé  
137 à parler bébé, elle m'a dit « *Pour l'instant on s'en occupe pas, on verra quand vous essaierez* ». Au  
138 moins, elle a mis des mots sur les choses, alors que mon autre gynécologue finalement m'a jamais dit  
139 que c'était le syndrome polykystique, elle m'a dit que j'avais des kystes aux ovaires et c'est tout. Alors  
140 que là, on m'a parlé de Syndrome polykystique réellement. Et voilà, voir quelqu'un de plus jeune aussi.

141 **Et donc tu as changé de gynécologue avant ou après l'arrêt de la pilule ?**

142 Après !

143 **D'accord et donc quand tu as pensé à arrêter, est-ce que c'est quelque chose dont tu lui as parlé  
144 avant ?**

145 Oui je lui en ai parlé, et elle m'a répondu "*Oui fin bon...* " [*rire nerveux*], un truc du genre "*Oui fin bon  
146 vous vous souvenez de votre acné et de votre pilosité avant de commencer la pilule ?* ", "*Oui*", "*Vous  
147 voulez que ça revienne?*". Et donc du coup ça c'était celle de y a 2 ans, ça m'avait pas trop plu mais je  
148 me suis dit qu'en même temps elle avait raison, que j'étais pas trop prête à assumer de nouveau les  
149 boutons et toutes ces choses-là. Donc j'ai rien dit et j'ai continué la pilule. Donc c'est la seule fois où  
150 j'en ai parlé, et elle m'a dit "*est-ce que vous êtes prête à tout ça?*". Et j'y suis retournée une fois après  
151 avoir arrêté la pilule, en gros je lui ai juste dit "*on a un projet bébé*", je lui ai pas dit que j'avais arrêté  
152 la pilule, j'ai pas été très claire dans mes informations... [*rires*].

153 **D'accord donc comment elle a réagi?**

154 Là pour le coup elle n'a rien dit. Alors j'avais un peu l'impression que c'était une gynéco qui était... elle  
155 avait une obsession sur le poids, sur mon poids. A chaque fois que j'y allais je montais sur la balance.  
156 C'était vraiment son premier problème, le fait que j'ai quelques kilos en trop. Et moi au final j'y allais  
157 avec cette pression-là de "*je vais monter sur la balance, [rires] je sais que je vais avoir une remarque  
158 par rapport à ça*". Donc du coup quand je lui ai dit que j'allais arrêter la pilule elle m'a dit "*l'avantage  
159 c'est que vous allez perdre quelques kilos au moins*". [*rires*] Comment dire que ce n'était pas la  
160 motivation première en fait... Donc j'avais l'impression qu'elle était très penchée là-dessus, sur le  
161 poids. Et quand j'ai arrêté c'est la première chose qu'elle m'a dit... Puis je me sentais pas à l'aise pour  
162 parler de tout, c'était juste pour renouveler la pilule en soi. Donc voilà c'est toutes ces choses-là. Le  
163 fait qu'elle ne soit pas précise sur mon syndrome, qu'elle ne soit plus très jeune, c'est pour ça que j'ai  
164 changé.

165 **D'accord, donc là c'est une gynécologue plus jeune que tu vois c'est ça?**

166 Oui c'est ça.

167 **Et comment ça se passe?**

168 Je l'ai vu une fois et tout s'est bien passé. J'étais à l'aise et tout. Je lui ai expliqué mon parcours, le fait  
169 que j'ai arrêté la pilule.

170 **D'accord, et est-ce qu'elle a eu une réaction particulière par rapport à cet arrêt de pilule?**

171 Non pas du tout, j'ai l'impression qu'elle a tout de suite compris en fait. Mais... pas de fixette sur le  
172 poids, je suis même pas monté sur la balance [rires].

173 **Ok super! Et donc au sujet de la prise de pilule, tu as ressenti des effets secondaires en la prenant?**

174 Pendant la prise, j'ai pris du poids. Mais après c'est aussi le moment où mon corps a changé entre 16  
175 et 20 ans quoi, j'ai pris 10 kilos. Mais est-ce que c'était la pilule ou est-ce que c'était normal... ? J'ai  
176 pas eu de sautes d'humeur, et ça a complètement arrêté mon acné. Parce qu'avant la pilule c'était  
177 plein de boutons sur le visage, dans le dos, une peau de bébé quoi [rires].

178 *Elle va coucher sa nièce.*

179 Et donc je reprends. Au niveau des effets secondaires, je n'ai pas eu de franche baisse de la libido.  
180 Après je n'ai jamais connu le sexe sans pilule.

181 **Ok, et donc du coup est-ce que tu peux me parler un petit peu, si tu veux bien, de ta sexualité sous  
182 pilule ? Comment est-ce qu'elle se passait ?**

183 Alors en fait la différence, c'est que sous pilule, j'avais envie de mon copain actuel finalement. J'avais  
184 du désir uniquement pour le chéri du moment. Et c'est tout [rires]. Alors que sans pilule, et même là  
185 aujourd'hui avec mon copain, je me mets à repenser à des relations que j'ai pu avoir précédemment,  
186 à des rapports sexuels que j'ai pu avoir précédemment... Et j'ai envie parfois alors qu'il n'est même pas  
187 là... Voilà c'est vraiment ça la différence. C'est que sous pilule j'avais envie de la personne avec qui  
188 j'étais. Alors qu'aujourd'hui, j'ai des envies sexuelles avec mon chéri forcément... [rires] Mais je me  
189 mets à penser à d'autres relations que j'ai pu avoir et je me dis "*mais qu'est-ce qui se passe*" [rires] !

190 **Ça te perturbe ...?**

191 Oui c'est ça, c'est un peu perturbant en fait de se mettre à penser à une relation que j'ai eu  
192 précédemment alors que j'aime très fort mon chéri, on a des projets et tout ça, mais je me remets à  
193 penser ... À des relations précédentes.

194 **Et comment ça te fait réagir ? Tu le vis bien ?**

195 Oui ! Enfin... Ça a été compliqué au début, parce que justement je me demandais ce qui se passait, par  
196 rapport à mon copain. Je me disais "*mais tu l'aimes encore?*" Vraiment ça a mis un gros doute en moi...  
197 Jusqu'à ce que je comprenne que oui je l'aimais très fort mais que c'était [rires] ... C'était ma libido  
198 quoi. J'avais des envies... Je n'arrivais pas forcément à mettre de mot sur ce qui... [rires]. Je suis passée  
199 de libido certainement plus faible sous pilule, à une libido qui finalement est normale... [rires], mais  
200 que je ne connaissais pas du tout. Je pense que c'est normal du coup. Mais je ressens ça, très peu sur  
201 une courte période, il y a quelques années et j'avais mis ça sur le fait que je n'avais pas de copain dans  
202 tout ça... Aujourd'hui... Enfin bref je découvre ça à 27 ans quoi ! Vraiment, le désir sexuel ...

203 **Et qu'est-ce que ça te fait de la découvrir à 27 ans ? Est-ce que tu es ok avec ça ?**

204 Oui ... Non, comme je disais je ne regrette pas d'avoir pris la pilule. Donc voilà... Je découvre cela  
205 aujourd'hui. Et c'est comme ça ... Mieux vaut ça que jamais. [rires]

206 **Et ça, c'est quelque chose dont tu en as parlé à ton copain ou pas ? De ce changement?**

207 Nan, nan nan ... Bah je lui ai dit, que j'éprouvais, que j'avais des envies même lorsqu'il n'était pas là.  
208 Ca je lui ai dit, c'est tout [rires]. Il le sait, il en a conscience que bah je.. que j'ai des envies différentes.

209 **Il a vu, lui, la différence avant après pilule?**

210 Ca j'ai essayé moi-même de ... Bah je lui ai dit, mais je ... Enfin j'ai essayé de ne pas trop changer mon  
211 comportement, finalement, par rapport à lui. C'est peut-être bizarre je ne sais pas *[rires]*.

212 **Non non du tout.**

213 Mais oui j'ai essayé de ne pas changer mon comportement pendant nos rapports. Donc je lui en ai  
214 parlé mais il l'a pas constaté.

215 **Ok, ça marche. Donc ça arrive parfois que tu aies envie mais tu ne lui montre pas forcément ? C'est  
216 ça ?**

217 Oui, ouais, ouais. *[Hoche de la tête]*

218 **Et donc ça ce changement aussi, qui a dû te surprendre la première fois, tu m'as dit que tu n'en avais  
219 pas forcément parlé autour de toi ou tu l'as gardé pour toi pensant que... Et la deuxième fois, l'arrêt  
220 de la pilule là, est-ce que le fait que ce soit revenu, que tu te sois posée toutes ces questions, tu en  
221 as parlé à quelqu'un ?**

222 Oui j'en ai parlé à une amie. Une amie en particulier qui a également arrêté la pilule dans la même  
223 période que moi. Et, c'est marrant d'échanger là-dessus. On échange régulièrement, sur cet arrêt... Et  
224 elle, inversement, m'a dit qu'elle n'avait jamais ressenti ça. Finalement, elle avait ce désir-là sous pilule,  
225 et finalement elle n'a pas vu la différence.

226 **D'accord.**

227 Du coup quand j'en ai parlé avec elle, ce n'était pas très rassurant *[rires]*. Voilà ... De constater ça.

228 *Bébé qui pleure en fond.*

229 **Est-ce que tu en as parlé à d'autres personnes?**

230 Nan je suis assez pudique sur ces choses-là finalement. Donc euh... On n'en a pas énormément parlé.  
231 Après j'ai ma sœur qui m'en a parlé quelques fois. Et c'est un peu ce qu'elle me décrivait aussi en fait.

232 **La même chose que toi ?**

233 Ouais, ouais, ouais.

234 **Que ... Elle ressentait une libido qui était plus intense après l'arrêt?**

235 C'est ça mais je ne lui ai pas dit que ... Voilà, que moi aussi... *[rires]* Après l'arrêt quoi.

236 **Et est-ce que tu as ressenti le besoin d'en parler à quelqu'un ? A un professionnel par exemple?**

237 Nan, c'est la première fois que j'en parle en fait.

238 **Ok et ça va ?**

239 Oui *[rires]*. Nan c'est ce que je te disais dans les messages. Ça peut être bien finalement, d'échanger  
240 là-dessus et voilà, d'en parler quoi.

241 **Bien sûr si tu en ressens le besoin ! Et par exemple, ça, a postérieurement, c'est quelque chose que tu aurais  
242 aimé qu'on te dise, par rapport à l'action que ça peut avoir sur la libido ou pas ?**

243 Bah ... Je pense que si on m'avait parlé de ma libido à 16 ans ... Je me serais dit mais euh ... Laissez-moi  
244 tranquille en fait ... J'étais loin de ... Pourtant je n'ai pas eu mon premier rapport vraiment très tard  
245 mais à ce moment-là j'étais... J'imaginai ... J'étais loin de tout ça en fait la sexualité, la libido... C'est  
246 limite si je savais pas ce que c'était *[rires]*. C'était vraiment ... Je me sentais vraiment loin de tout ça. Je  
247 pense que je n'aurais vraiment pas du tout été à l'aise d'aborder ce sujet.

248 **De toute manière, finalement, tu prenais la pilule pour une cause qui n'était pas contraceptive. A**  
249 **partir de ce moment-là, c'est sûr que.**

250 Exactement!

251 **Mais est-ce que au fil du suivi de la contraception, la sexualité a été évoquée ou pas plus que ça ?**  
252 **Ou tu aurais souhaité que ce soit évoqué ?**

253 Peut-être, ouais ... Peut-être ... C'est vrai que ... Bah ...Oui, mais je dis ça aujourd'hui à 27 ans. Mais  
254 encore une fois, est-ce qu'il y a 5 ans si on m'avait demandé si ... Si on m'avait parlé de ce sujet *[rires]*.  
255 De la libido tout ça, est-ce que j'aurai été à l'aise. En fait, c'est plus dans ce sens-là. Avec le recul, je dis  
256 que oui j'aurai aimé en parler mais à l'instant T, je n'aurai peut-être pas voulu en parler *[rires]*.

257 **Oui je comprends.**

258 *Mise en pause de l'enregistrement, Mathilde va voir le bébé. Puis revient avec.*

259 **Est-ce que tu penses du coup que tu pourrais me raconter comment s'est passé ce début de vie**  
260 **sexuelle pour toi? Les premières relations?**

261 Alors ouais ma première relation, 4 ans et demi, premier amour, premier tout. Euh ... Début de la pilule  
262 et euh ... Et justement, la sexualité c'était un sujet, qui était très compliqué entre nous parce que lui il  
263 était ... Enfin, première relation pour tous les deux. Et lui il était dans la demande sans arrêt *[rires]*.  
264 Sans arrêt dans la demande, il voulait faire de nouvelles choses et tout. Et moi à côté j'étais ...

265 *Bébé qui pleure, elle le rassure ...*

266 Et moi à côté, je n'avais pas les mêmes envies finalement. Je pense que c'est en partie pour ça que ça  
267 n'a pas duré, parce que lui était sans arrêt dans la demande. Et peut-être, finalement avec le recul,  
268 peut-être que bah c'était normal finalement. C'était le début de la sexualité, on découvre des choses,  
269 on a envie de faire des choses. Et on n'était pas du tout sur la même longueur d'onde.

270 **C'était à quel âge ?**

271 C'était entre mes 17 et 20 ans. J'avais commencé la pilule depuis quelques mois en fait, lorsque j'ai eu  
272 mon premier rapport. C'était au bout d'un an.

273 **Ok. Est-ce que, la question de la sexualité, c'était un sujet qui était compliqué entre vous deux ?**

274 Du tout, nan.

275 **Tu arrivais à lui dire, il comprenait que toi tu avais des envies différentes ?**

276 Nan. Nan il ne comprenait pas. Il pensait que c'était lui le problème que je n'avais pas envie, bah, de  
277 lui tout simplement et euh ... Il pensait que c'était lui le problème et c'était, c'était, vraiment un ... Un  
278 sujet de discorde entre nous finalement. Ça n'allait pas *[rires]*. Sauf que lui, je pense que bah lui  
279 finalement son corps réagissait bah normalement. Et moi finalement j'étais sous ... Enfin, voilà quoi. Si  
280 je n'avais pas pris la pilule, peut-être qu'on aurait été en phase, tous les deux en phase de découverte  
281 et de "on essaye plein de choses". Et donc cette phase de découverte un peu de libido ... En soit c'est  
282 maintenant que je la vis finalement.

283 **Et est-ce que toi, cette découverte de la libido, elle t'as amené à essayer d'autres choses?**

284 Bah par exemple, la masturbation... Avant nan. Mais c'est vrai que depuis l'arrêt de la pilule enfin ...  
285 J'ai pu découvrir ça.

286 **Tu en es contente de pouvoir avoir cette découverte avec ton corps aussi ?**

287 Oui ! Bah ouais et de me dire bah j'ai le droit aussi ! D'arrêter de me dire ... De me mettre des barrières  
288 finalement toute seule, alors que bah je suis seule à ce moment-là et puis euh ... Et ça pareil, je l'ai  
289 découvert quand j'étais en Angleterre finalement. Pendant ce petit temps où j'ai arrêté la pilule.

290 **Oui je vois! Tu as poursuivi la masturbation après la reprise de la pilule?**

291 Après je me suis mise très rapidement avec mon copain en rentrant. Et euh ... Bah du coup j'ai repris  
292 ma vie sexuelle. Et voilà, j'ai arrêté.

293 **D'accord. Et là depuis que tu as arrêté la pilule ça t'arrive ?**

294 Ça m'arrive, oui.

295 **Et lui, tu arrives à en parler avec lui aussi ?**

296 Nan *[rires]*. C'est mon petit truc à moi. Et pareil j'en ai parlé à personne...

297 *Le bébé pleure fort, l'enregistrement n'est pas exploitable sur 5 secondes.*

298 **Tant mieux, ok. Et donc là tu m'as dit ton copain, il a quel âge ?**

299 Il a 31 ans.

300 **31 ans, ok.**

301 32, pardon.

302 **Et vous vous êtes connus comment ?**

303 On s'est connu sur internet.

304 **Il y a ... Donc tu m'as dit ça fait ...?**

305 Alors ça fait 6 ans qu'on est ensemble, et ça fait 7 ans et demi qu'on s'est rencontrés sur internet. On  
306 a parlé pendant un petit moment avant. Bah l'année où j'étais en Angleterre justement *[rires]*. On a  
307 parlé et puis on a fini ensemble.

308 **Quand tu es rentrée d'Angleterre ?**

309 Euh ... C'est ça, en fait je suis rentrée une semaine en vacances, 5 jours, on s'est rencontrés à ce  
310 moment-là. Il ne s'est rien passé, juste on s'est très bien entendu. Et euh ... En fait on a continué à  
311 parler beaucoup beaucoup, la deuxième partie où j'étais là-bas. Et quand je suis rentrée, 5 jours après  
312 on était ensemble *[rires]*. Voilà, donc ouais ça fait 6 ans qu'on est ensemble.

313 **Super. Et lui, il fait quoi dans la vie ?**

314 Lui, il est gestionnaire de stock *[rire]*.

315 **Ok, ça marche. Et euh ... Qu'est-ce que je voulais dire aussi ... Ah oui par rapport au fait de prendre  
316 la pilule ect ... Le fait de prendre la pilule tous les jours, comment tu le vivais ? Comment est-ce que  
317 toi ça se passait ? Est-ce qu'il y avait des oublis ?**

318 Jamais d'oubli. J'avais une alarme sur mon téléphone. Et voilà. Tous les soirs, 21h30 j'avais mon alarme  
319 et je n'ai jamais oublié une pilule pendant 10 ans et demi. J'étais hyper carrée *[rires]*.

320 **Tu l'avais toujours avec toi ?**

321 Toujours. Et ça m'allait de la prendre honnêtement. Mais au moment de l'arrêt j'étais contente de ne  
322 plus avoir cette contrainte en fait. "*Est-ce que j'ai ma pilule dans mon sac?*", "*ah bah non ce soir faut  
323 que je rentre dormir chez moi parce que j'ai ma pilule à prendre*", j'ai oublié tout ça ... Donc ouais, nan  
324 c'est une petite contrainte en moins, de ne pas avoir à penser à avoir la pilule dans le sac ou je ne sais  
325 où. Ouais.

326 **Ok, est-ce que tu vois autre chose à rajouter sur ... Sur tout ça, tous les sujets dont on a parlé ? Tes**  
327 **relations l'une comme l'autre et par rapport à ton ... Même ta gynécologue ? Est-ce que tu vois**  
328 **d'autres choses ?**

329 Non, je crois pas...

330 **Ça marche, écoute. Moi de toute façon, si j'ai d'autres questions qui me reviennent, en le tapant, on**  
331 **se rend compte qu'il y a des choses qu'on oublie. Je te redemanderai par message si tu veux ... Si tu**  
332 **veux bien.**

333 Bien sûr !

334 **Et puis voilà. De toute façon, une fois l'entretien tapé, je te l'enverrais si tu veux à la fin.**

335 D'accord.

336 **Bah écoute merci, merci encore de prendre le temps et puis de m'avoir fait confiance là-dessus. Et**  
337 **puis bah profite!**

338 *[Rires]. De ma nouvelle vie !*

339 **C'est ça ! [Rires]**

340 *Juste après l'entretien :*

341 *Nous sommes dans le canapé. Elle berce sa nièce et la regarde et me dit que son copain souhaite*  
342 *beaucoup avoir un enfant. Qu'il a 32 ans et a des amis qui ont des enfants dans son entourage. Elle en*  
343 *a moins envie que lui, ne se sent pas prête. Elle me confie qu'elle veut attendre encore un petit peu*  
344 *pour le moment, mais qu'il y a ce décalage pour l'instant entre elle et lui.*

# Résumé

La pilule touche à la reproduction, à la vie sexuelle et ainsi à l'intime et au plaisir, notions qui sont au cœur de notre métier de sage-femme.

L'arrivée de la pilule dans la vie des femmes est parfois vécue comme une libération sur de nombreux points de vue et parfois comme une contrainte empêchant un épanouissement sexuel. La baisse de libido sous pilule reste un sujet de controverse médicale, cependant ce mémoire ne porte pas sur le débat médical autour de cette question, mais sur le point de vue de femmes qui ont connu une baisse de libido et l'ont associée à ce contraceptif.

Ainsi, à l'aide de sept entretiens de jeunes femmes, nous comprendrons comment la pilule impacte leur quotidien, leur corps et leur sexualité. Puis nous définirons les raisons qui, aujourd'hui, poussent les femmes à l'arrêter.

***Mots clés : pilule, contraception, sexualité, libido, effets secondaires, sage-femme, sociologie***