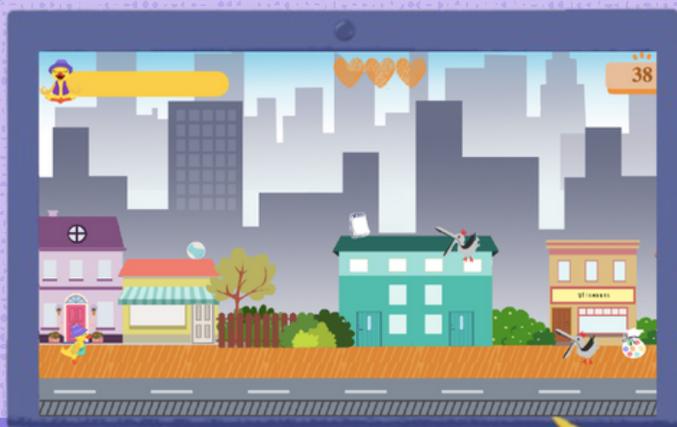


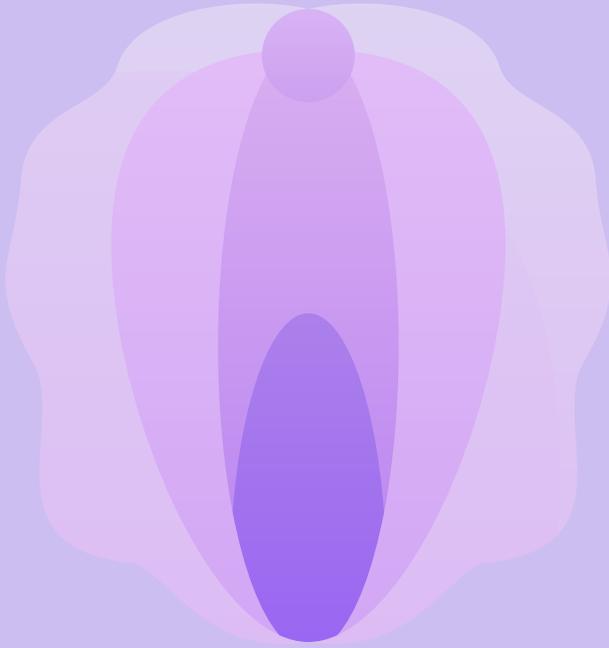
# VIGYLENCE

## Dossier pédagogique



Support d'animation conçu dans le cadre du projet Vigylence en complément du jeu vidéo





Rédaction : Marine Vankeer et Tamara Aleksic  
Relecture : Yassine Amrouch et Margaux Hoebeke  
Illustration : Aély Hasbun  
Mise en page : Marine Vankeer  
Publication : 2024

Un projet porté par l'ASBL Arts&Publics  
Financé par la Fédération Wallonie-Bruxelles  
Avec le soutien de

# TABLE DES MATIÈRES



<b>Introduction</b> .....	5
Qui sommes-nous ? .....	8
Explication du projet .....	9
Les objectifs .....	10
À qui s'adresse cet outil ? .....	10
Présentation du jeu vidéo .....	11
<b>PARTI 1 : analyse du jeu vidéo</b> .....	12
<b>Niveau 1 : recherche d'un·e spécialiste</b> .....	13
Analyse du niveau .....	13
Pour aller plus loin .....	15
Quelques tips! .....	17

<b>Niveau 2 : préparation d'une consultation gynécologique .....</b>	<b>18</b>
Analyse du niveau .....	18
Pour aller plus loin .....	20
Quelques tips! .....	21
<b>Niveau 3 (Partie 1) : dans la salle d'attente .....</b>	<b>22</b>
Analyse des affiches .....	22
Analyse des mots .....	25
Pour aller plus loin .....	26
<b>Niveau 3 (Partie 2) : en consultation .....</b>	<b>27</b>
Situation 1 : l'écoute .....	29
Analyse de la situation .....	29
Quelques tips! .....	30
Situation 2 : le manque d'informations .....	31
Analyse de la situation .....	31
Quelques tips! .....	32
Situation 3 : la bulle d'intimité .....	33
Analyse de la situation .....	33
Quelques tips! .....	34
Situation 4 : le jugement .....	35
Analyse de la situation .....	35
Quelques tips! .....	36

<b>Analyse de la fin du jeu .....</b>	<b>37</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>38</b>
<b>PARTIE 2 : infos utiles et ressources .....</b>	<b>39</b>
<b>Glossaire .....</b>	<b>40</b>
<b>Autres ressources sur la santé sexuelle .....</b>	<b>42</b>
<b>Pour aller plus loin.....</b>	<b>44</b>
<b>PARTIE 3 : remerciements .....</b>	<b>45</b>

# INTRODUCTION

Dès l'adolescence, les personnes ayant un utérus ou une vulve sont encouragées à consulter des spécialistes de la santé gynécologique, que ce soit lors de consultations de routine, de dépistage ou lors d'un accouchement. Ces moments de vie parfois compliqués, emprunts de vulnérabilité et d'intimité, rendent ces consultations médicales encore plus sensibles que la moyenne. Cette intimité accrue expose davantage aux violences, qu'elles soient physiques, verbales ou psychologiques. Ces violences sont désignées sous le terme de « Violence Gynécologique et Obstétricale » (VGO).

Ce n'est qu'en 2017 que le terme « violences gynécologiques et obstétricales » a émergé dans l'espace médiatique, suite à la diffusion de vidéos dénonçant des abus survenus au cours de consultations. Dans le monde entier, des milliers de personnes, majoritairement des femmes, ont dénoncé sur les réseaux sociaux et dans les médias des actes sexistes et des violences subies pendant les consultations gynécologiques ou lors de leur accouchement.

Bien que ces vidéos aient attiré l'attention des médias, les responsables politiques ne se sont pas directement emparés du sujet, qui demeure encore aujourd'hui largement invisibilisé dans le milieu médical.



Ce n'est qu'en 2019 que le Conseil de l'Europe a adopté une résolution sur ces violences. Malgré quelques initiatives visant à sensibiliser le public à ce problème sociétal, peu d'actions concrètes ont été entreprises dans le domaine de la santé pour le résoudre. Actuellement, les VGO peinent encore à être entendues et demeurent souvent minimisées et invisibilisées. Pourtant, ces violences ne sont pas anodines, comme le souligne un rapport du Sénat belge, qui indique que près de 40 % des femmes ont subi des violences obstétricales et gynécologiques au cours de leur vie<sup>1</sup>.

À l'instar des nombreuses thématiques citoyennes abordées à travers ses ateliers Jeu vidéo & Société, l'équipe d'animation numérique de l'ASBL Arts&Publics s'est emparée du sujet afin de donner une plus grande visibilité aux VGO, notamment auprès des jeunes. Le projet Vigylence a ainsi été lancé avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles en décembre 2022.

Vigylence, c'est un projet de questionnement, de rencontre, de création et de partage.

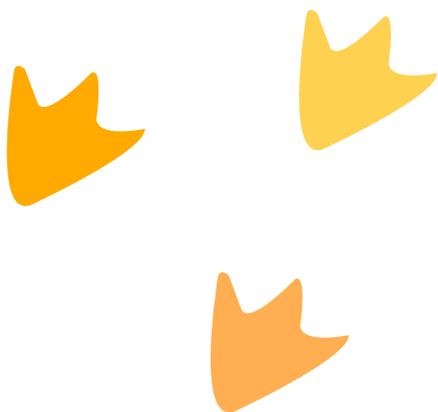
Pendant plus d'un an, nous avons réalisé et co-construit un outil pédagogique sous la forme d'un jeu vidéo visant à sensibiliser les jeunes dès 14 ans aux VGO. Le scénario du jeu Vigylence a été élaboré via un processus collaboratif avec un groupe de 6 personnes volontaires au cours du mois d'août 2023 et avec l'expertise de spécialistes du milieu médical.

Nous avons choisi d'utiliser le jeu vidéo comme un outil de réflexion et de questionnement auprès des jeunes.

Le terme « Vigylence » est né de la fusion des mots « violence » et « gynécologie », créant ainsi le mot « Vigylence », qui reflète également la vigilance constante que nous devons maintenir, notamment lors de consultations médicales.

Nous ne sommes ni médecins, ni infirmières, ni gynécologues, mais nous nous sommes entourées de personnes qualifiées pour réaliser ce projet, ces personnes qui ont enrichi notre initiative en apportant leur expérience, afin de rendre le jeu le plus juste possible. Merci à elles.

Ce projet a été initié en réponse à l'appel à projets conjoint de la Région wallonne, la Fédération Wallonie-Bruxelles et la Commission communautaire française (COCOF) relatif à la prévention et à la lutte contre les violences gynécologiques et obstétricales, lancé dans le cadre du plan intra-francophone de lutte contre les violences faites aux femmes 2020-2024 (PVIF).



# QUI SOMMES-NOUS?

**Arts&Publics** est une association d'Économie sociale d'Insertion active dans l'Éducation Au Patrimoine, l'Éducation aux Médias et l'Éducation permanente. Elle place les différents publics de la culture au centre de son action à travers 4 missions de médiation culturelle : la formation et l'insertion des artistes, l'animation citoyenne et la promotion des arts pour tous·tes.

**Marine Vankeer et Tamara Aleksic** sont à l'origine du projet Vigylence. Actives au sein du pôle Jeu vidéo de l'ASBL Arts&Publics, elles animent depuis plusieurs années divers ateliers de médiation culturelle numérique autour de thématiques sociétales liées au genre, aux inégalités de genre, aux handicaps et aux violences faites aux femmes.

# EXPLICATION DU PROJET

Vigylence est un jeu vidéo à vocation éducative visant à sensibiliser aux violences gynécologiques.

Durant une année, Arts&Publics s'est investie dans la création collaborative de ce jeu vidéo, en étroite collaboration avec un groupe de volontaires.

Lancé en décembre 2022, le projet s'est articulé en trois étapes distinctes.

De février à mai 2023, nous avons entamé une collecte de témoignages de personnes ayant un utérus et/ou une vulve, relatant leurs expériences en matière de soins gynécologiques et les violences qu'ils ont pu subir. Cette collecte a été réalisée en ligne et lors de divers événements et festivals.

À partir d'août 2023, nous avons initié des ateliers de création vidéoludique avec un groupe de 6 femmes volontaires dans le but de développer un outil pédagogique sous la forme d'un jeu vidéo. À partir de la collecte de témoignages et avec l'aide de membres du milieu médical, un scénario de jeu vidéo en trois niveaux a été imaginé.

De septembre 2023 à mars 2024, la dernière phase du projet a consisté à finaliser le développement du jeu vidéo, ainsi qu'à rédiger le dossier pédagogique.



# LES OBJECTIFS

L'objectif de ce dossier pédagogique est de fournir un soutien aux animateurs et animatrices EVRAS qui proposent des séances d'animation dans divers contextes tels que les écoles, le secteur jeunesse, les centres de planning, etc. Il vise à les accompagner dans la mise en place d'activités liées à la sensibilisation sur la thématique des VGO.

Le dossier pédagogique est conçu pour accompagner le jeu vidéo Vigylence. Il offre une analyse détaillée des situations présentées dans le jeu, fournissant des informations complémentaires et des ressources clés. Le jeu vidéo et le dossier sont ainsi complémentaires dans le cadre de cette animation.

## À QUI S'ADRESSE CET OUTIL ?

Les sessions ciblent un public composé de jeunes dès 14 ans. L'objectif est de sensibiliser ce public aux notions de violence basée sur le genre et de santé sexuelle et reproductive, conformément au parcours EVRAS de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Le jeu a pour but d'accompagner les jeunes dans leur compréhension face à la première consultation gynécologique à travers diverses situations. Ces thèmes sont en effet repris dans le Guide EVRAS 2023, plus précisément dans la section « Comprendre ce que sont les violences obstétricales et gynécologiques ».



# PRÉSENTATION DU JEU VIDÉO

Dans le jeu Vigylence, tu incarnes Charlie, un canard au bob coloré, qui se rend pour la première fois à une consultation gynécologique.

À travers trois niveaux, le jeu te confronte aux défis liés à la recherche de soins gynécologiques et à la première consultation.

Vigylence encourage les choix positifs en matière de bien-être et de consentement, évaluant les réponses de Charlie dans des situations clés. Les interactions incluent des situations rencontrées en consultation telles que l'écoute, le besoin d'information, la bulle d'intimité, ou encore le non-jugement. Chaque choix impacte la jauge de bien-être de Charlie, soulignant l'importance de l'expression de son ressenti en toute situation.

Vigylence s'engage à faire évoluer la conversation autour de la santé sexuelle et du consentement médical, offrant une expérience de jeu ludique et pédagogique pour les jeunes.



# PARTIE 1

# ANALYSE DU

# JEU VIDÉO



# NIVEAU 1 ; RECHERCHE D'UN·E SPÉCIALISTE

## ANALYSE DU NIVEAU

« Charlie souhaite prendre rendez-vous pour sa première consultation gynécologique ! Ne sachant pas vers qui se tourner, Charlie décide d'aller sur le site DocDocteur.be qui référence l'ensemble des spécialistes de la santé de sa région. Pour aider Charlie à trouver un ou une praticienne, associe chaque témoignage à chaque gynéco en fonction du nombre d'étoiles du profil. Quand tu auras réussi, tu pourras réserver ta consultation auprès de celui ou celle qui te semble correspondre le mieux aux besoins de Charlie. »



**Les différents témoignages** présentés dans ce niveau sont directement basés sur des expériences en matière de soins gynécologiques et les violences que nous avons recueillies via notre formulaire et enquête. Nous avons souhaité mettre en avant ici certaines pratiques, présentées comme de « bonnes pratiques », telles que le fait de détailler le déroulement de la séance, d'offrir un espace dédié pour se déshabiller, de faire preuve d'écoute, de respecter les patient·e·s et de consacrer le temps nécessaire à leurs dossiers.



Soulignons tout de même que les **ressentis** lors d'une consultation sont **propres à chaque personne** : ce qui peut convenir à certain·e·s ne convient pas nécessairement à d'autres

Mon expérience avec cette docteur a été exceptionnelle. En tant que gynécologue, elle s'est montrée très attentive et d'une grande pédagogie. Elle a pris le temps d'examiner attentivement mon dossier médical et de proposer un diagnostic pour ma situation d'endométriose, un sujet dont personne ne m'avait jamais parlé, malgré mes visites précédentes chez quatre gynécologues différents.e.s.

J'ai été un peu déçue de ma consultation, son cabinet ne dispose pas d'un espace privé pour se déshabiller, j'étais un peu mal à l'aise du coup.

J'ai connu des retards par le passé, mais jamais comme chez ce médecin ! Lors de mon dernier rendez-vous, j'ai patienté plus de trois heures pendant que le docteur et d'autres discutaient en prenant un café.. honteux!

Expérience mitigée lors de ma consultation, je lui ai expliqué que j'étais lesbienne et elle m'a indiqué que je n'avais pas besoin de contraception, car je n'ai pas de "vraies" relations sexuelles selon lui.elle. Je me suis sentie jugée!

Ce/cette gynécologue a pris le temps de me détailler le déroulement de la séance de consultation et s'est montrée particulièrement attentive! tout au long de celle-ci. Je le conseille vivement à mes amies!

Ce/cette gynécologue ne m'a pas bien renseigné sur les options de contraception, elle m'a directement poussé à utiliser une pilule contraceptive très dosée alors que je ne le souhaitais pas de base...je l'ai très mal vécue.

J'ai demandé au médecin d'être stérilisé, elle m'a écouté et n'a pas posé de question sur le pourquoi du comment. Elle a entamé avec moi les démarches dans le respect.

Ce médecin est très professionnel. Je, je ne passe pas par 4 chemins mais au moins la consultation est efficace! Par contre, je ne suis pas ressortie avec beaucoup d'informations... Mais sinon, elle est cool!

Ce/cette gynécologue m'a reçu assez rapidement (25 minutes de retard), mais la consultation a été relativement brève, après 10 minutes j'étais déjà dehors!

# QUELQUES TIPS!

Trouver la bonne personne peut s'avérer une tâche complexe. Dans le jeu, Charlie a opté pour la recherche sur Internet pour trouver un·e spécialiste, mais il existe également d'autres alternatives. Nous présentons ici quelques suggestions et conseils pour choisir un·e médecin :

- **Demande des recommandations** : demande à tes ami·e·s, proches ou collègues s'ils ont un ou une gynécologue à recommander. Les expériences personnelles sont souvent de bonnes indications de la qualité des soins !
- **Demande à ton ou ta généraliste** : si tu as déjà un ou une médecin traitant, demande-lui des recommandations. Les spécialistes de la santé ont souvent des réseaux étendus et peuvent t'orienter vers des personnes de confiance.
- **Informe-toi sur les centres de planning familial près de chez toi** : Un planning familial est un service de santé reproductive qui offre des soins gynécologiques, des conseils sur la contraception et des informations en tout genre sur la santé sexuelle. Voici une liste des plannings pour la Fédération Wallonie-Bruxelles :  
<https://www.planningfamilial.net/liste-des-centres/>

- **Cherche des groupes spécialisés qui répertorient les gynécologues « safe »** : pour les personnes lesbiennes & co, Go to Gyneco, propose par exemple une base de données de spécialistes de la santé ayant la réputation d’être « safe ». <https://gotogyneco.be/je-recherche-une-pro/>. « Toi mon endo », quant à elle, répertorie les gynécologues qui se spécialisent dans la prise en charge de l’endométriose: <https://toimonendo.com/l-endometriose/cartographie-des-specialistes-en-endometriose/>
- **Consulte les avis en ligne** : recherche des avis en ligne sur les gynécologues près de chez toi. Cependant, prends ces avis avec précaution, car ils sont subjectifs par nature. Ils peuvent servir d’indicateur, mais ne doivent pas nécessairement constituer ta seule source d’information !

## Bon à savoir!

Tu peux te faire dépister pour des infections sexuellement transmissibles (IST) dans un cabinet gynécologique, mais aussi...

- **Dans un cabinet généraliste** : ton ou ta généraliste peut te faire un frottis vaginal pour la détection d’IST, ainsi qu’une prise de sang à son cabinet.
- **Dans un centre de dépistage** : pour Bruxelles, ils sont répertoriés sur le site <https://depistage.be/depistage/bruxelles/>
- **Dans un centre de planning familial** : <https://www.planningfamilial.net/liste-des-centres/>

# POUR ALLER PLUS LOIN



## Activité de groupe :

- Examiner en groupe chaque situation et détailler, pour chaque commentaire, si les jeunes considèrent ce témoignage comme étant une « bonne pratique » ou une « pratique violente », en expliquant pourquoi.
- Élaborer avec les participant-e-s une liste de « bonnes pratiques » qu'ils souhaiteraient retrouver lors d'une consultation gynécologique.

**Important** : Si tu as des doutes après ta première visite gynéco, n'aie pas peur de changer de médecin jusqu'à ce que tu trouves une personne avec qui tu te sens 100 % en confiance ! C'est tout à fait OK de changer de gynécologue à tout moment et sans justification.

## Pour aller plus loin dans la recherche de spécialistes :

réfléchis à une liste de questions à poser à tes proches afin d'identifier les critères qui sont essentiels pour toi dans le choix d'un-e spécialiste. Voici quelques exemples :

- As-tu trouvé une oreille attentive, qui a pris le temps d'écouter ton historique médical jusqu'au bout ?
- Le cabinet dispose-t-il d'un espace privé pour se déshabiller ?
- Le ou la spécialiste présente-t-iel toutes les options possibles avant que tu fasses un choix ?

# NIVEAU 2 : PRÉPARATION D'UNE CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE

## ANALYSE DU NIVEAU

« Le niveau 2 explore le stress, les angoisses et comment les déjouer. La première angoisse se base sur la peur du spéculum, objet qu'on ne connaît que très peu et qu'on découvre souvent pour la première fois en consultation gynécologique.

Cette angoisse est représentée dans le jeu par les Canards-Spéculums ! Ils attaquent dès que tu t'approches trop d'eux.

La solution ? Leur sauter sur la tête pour les éliminer.

Pour déjouer le stress et l'angoisse, différents objets ont été dispersés sur ton chemin. Attrape-les pour renforcer ta jauge de bien-être ! Plus elle est remplie, plus tu te sentiras en confiance durant la consultation ! »

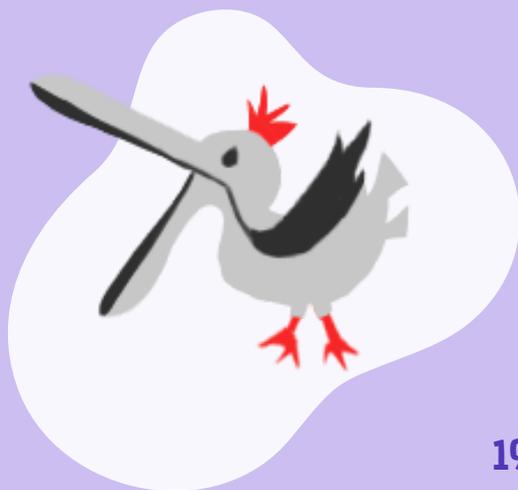


Dans ce niveau, nous souhaitons souligner que, même si une consultation peut initialement sembler stressante, il est possible d'instaurer de petits réflexes qui la rendront plus agréable et qui apaiseront tes inquiétudes. Ces petits rituels peuvent véritablement améliorer notre bien-être avant une consultation.



Tu peux, par exemple, apporter en consultation **ta musique préférée**, une boule antistress, ou même un **bloc-notes** avec tes questions écrites à l'avance.

**Important :** Le secret médical est une obligation des médecins : cela signifie qu'ils doivent respecter la confidentialité. Les informations que tu partages avec les gynécologues resteront confidentielles et ne seront pas divulguées à tes parents (sauf dans des cas très spécifiques où ta situation présente un risque sérieux pour ta sécurité ou celle d'autrui).



# QUELQUES TIPS!

- **Prépare ta consultation en notant les questions que tu te poses avant le rendez-vous !** Soit pour ne pas les oublier une fois dans le cabinet, soit pour obtenir des informations préliminaires sur la raison de ta visite. Cette démarche contribue à renforcer ta confiance en toi lors des consultations médicales et évite la frustration d'avoir des questions qui restent en suspens après la consultation. Si tu n'oses pas poser tes questions oralement, tu peux également donner ta liste de questions à ton ou ta gynécologue pendant la consultation !
- Si la consultation te fait peur ou te gêne, tu peux également **venir avec un ou une proche**. Si cela te rassure, c'est ton droit !
- Si l'un de tes parents t'accompagne lors de la consultation, sache que **tu as aussi le droit de mener celle-ci de manière indépendante**. Le ou la gynécologue peut demander à tes parents de rester dans la salle d'attente pendant qu'il te pose des questions, afin que tu puisses t'exprimer librement face au médecin, si tu le souhaites.

# POUR ALLER PLUS LOIN



## Activité de groupe :

- Invitez les élèves à exprimer l'objet qu'ils emporteraient lors d'une consultation et à expliquer pourquoi.
- Encouragez les jeunes à explorer les questions qu'ils pourraient prévoir afin de se préparer à leur consultation. Et pour aller encore plus loin, pourquoi pas inviter un ou une gynécologue pendant l'atelier pour répondre aux questions des jeunes ?

### **Bon à savoir!**

Il existe différentes tailles de spéculum, l'instrument utilisé lors des examens gynécologiques. Ces tailles variées sont conçues pour s'adapter à la diversité anatomique de chaque personne. Si jamais la taille utilisée ne convient pas, n'hésite pas à le dire tout de suite ! Tu peux évidemment demander une taille plus petite afin de garantir ton confort pendant l'examen.

# NIVEAU 3 : DANS LA SALLE D'ATTENTE

## ANALYSE DES AFFICHES

Charlie se trouve maintenant dans la salle d'attente du médecin. Avant de pouvoir accéder à la consultation, Charlie devra découvrir les différentes affiches présentes au mur et résoudre un mot croisé. Nous avons sélectionné diverses affiches en lien avec des associations engagées dans la santé sexuelle et des centres de dépistage.

Voici un descriptif plus détaillé des associations présentées :

### Go To Gyneco

Go To Gyneco est une association qui s'engage à fournir des informations, des stands de sensibilisation et des événements pour les communautés lesbiennes, bies & co, ainsi que des recommandations des spécialistes de santé safe. Plus d'info sur : <https://gotogyneco.be>



**Bon à savoir !** Les lesbiennes présentent trois fois plus d'infections sexuellement transmissibles que les femmes hétéros. Cette disparité s'explique par un manque d'accompagnement adéquat, une minimisation des risques, ainsi que la persistance de stéréotypes et de préjugés entourant les sexualités et les genres. Ces facteurs contribuent à un faible taux de consultations gynécologiques au sein de ces communautés, et donc à une prise en charge plus tardive <sup>2</sup>.

**La Plateforme Prévention Sida** est une association belge active en Région wallonne et à Bruxelles qui œuvre depuis 20 ans dans la prévention du VIH/sida et des IST. Son mandat inclut la conception, la mise en œuvre et la diffusion d'outils et de campagnes de prévention. Tu trouveras également un centre de dépistage près de chez toi sur <https://preventionsida.org/fr/>.



**Bon à savoir !** Les IST ne présentent pas toujours des symptômes évidents, ce qui rend le dépistage régulier crucial pour une identification précoce et une prise en charge appropriée <sup>3</sup>!

**Dépistage col utérus** est un site qui explique en détail le cancer du col de l'utérus et les papillomavirus (HPV), qui sont capables de provoquer ce cancer. Il explique également son dépistage, ainsi que le traitement adéquat. Plus d'infos sur : <https://www.depistagecoluterus.be/cancer-col-uterus.html>



**Bon à savoir !** Les recommandations internationales et nationales préconisent d'effectuer des frottis tous les 3 ans à partir de 25 ans. Tout frottis réalisé avant cet âge ou plus fréquemment n'est pas nécessaire, sauf dans le cas d'antécédents familiaux ou personnels spécifiques<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> <https://depistage.be/>

<sup>4</sup> <https://gynandco.wordpress.com/connaitre-nos-droits/nos-droits/>

**C.P.V.C.F.** Le Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales est un centre qui accompagne toute personne concernée par les violences conjugales et/ou intrafamiliales (majoritairement des femmes) venant de tous les milieux sociaux, culturels, professionnels, religieux, ethniques et philosophiques. Ce centre est accessible par téléphone tous les jours. Contacts : 02/539.27.44, [info@cpvcf.org](mailto:info@cpvcf.org) ou [violences.familiales@misc.irisnet.be](mailto:violences.familiales@misc.irisnet.be).



**Bon à savoir !** Le Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales offre bien plus qu'une simple écoute. En plus de fournir un espace de parole permettant aux personnes touchées par les violences de s'exprimer, le centre propose également une aide administrative. Ainsi, il combine le soutien émotionnel avec des ressources pratiques, offrant un environnement complet pour aider les individus à reconstruire leur vie et à surmonter les obstacles liés aux violences conjugales et familiales.

# ANALYSE DES MOTS

Dans le mot croisé, tu as découvert plusieurs termes liés à la consultation et à la santé sexuelle. Voici des explications plus détaillées sur ces termes spécifiques.

- **La mammographie** est une technique d'imagerie médicale utilisée pour détecter les anomalies dans les tissus mammaires, souvent employée dans le dépistage précoce du cancer du sein.
- **Les IST** (Infections Sexuellement Transmissibles) sont des maladies infectieuses qui se propagent principalement par des activités sexuelles non protégées, comprenant des infections telles que la chlamydia, la gonorrhée et le VIH.
- **Le frottis** est un examen médical consistant à prélever des cellules du col de l'utérus pour détecter d'éventuelles anomalies ou infections. Il joue un rôle crucial dans le dépistage du cancer du col de l'utérus.
- **Le spéculum** est un instrument médical utilisé lors des examens gynécologiques pour élargir l'ouverture vaginale et faciliter l'observation du col de l'utérus.

- **La vulve** est l'ensemble des organes génitaux externes de la femelle chez les mammifères placentaires et marsupiaux, dont fait partie Homo sapiens.
- **Le consentement** dit « éclairé » s'inscrit dans l'article 8 de la loi du 22 août 2002 relative aux « droits du-de la patient-e » et respecte le code de déontologie médicale et infirmière. Cette loi précise que « le-a patient-e a le droit de consentir librement à toute intervention des spécialistes de la santé moyennant information préalable » (CHU Namur)<sup>5</sup>. En d'autres termes : tu as le droit à une information claire, complète et adaptée sur ton état de santé et sa prise en charge.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Tester avec le classe le quiz sur la prévention et les IST élaboré par le site prévention sida.org : <https://preventionsida.org/fr/quiz/>.

### Bon à savoir!

Bien que souvent confondus, le vagin et la vulve sont en réalité des parties distinctes de l'anatomie féminine. La vulve englobe les organes génitaux externes, tels que les lèvres, le clitoris et l'ouverture vaginale, tandis que le vagin est un conduit musculaire interne qui connecte la vulve à l'utérus. Ainsi, la vulve est la partie externe visible, tandis que le vagin est la voie interne.

# NIVEAU 3 : EN CONSULTATION

## ANALYSE DU NIVEAU

« Le niveau 3 se déroule dans le cabinet du Docteur Girafe. Nous y abordons ici quatre aspects que nous trouvons essentiels comme principes de base pour une consultation gynécologique respectueuse et centrée sur les patient·e·s :

- l'écoute ;
- l'information ;
- la bulle d'intimité ;
- le non-jugement ;
- et plus généralement : le consentement !

Tu seras face au Docteur Girafe et selon son intervention, tu devras faire face à des choix de réponses.

Trois réponses te seront proposées à chaque fois :

- deux vont diminuer la jauge de bien-être que tu as acquis au niveau 2
- tandis qu'une des réponses la fera augmenter.

Parviendras-tu à prendre les décisions favorables à Charlie ?»

Pour chaque situation, il existe **différents éléments de réponse**. Sache qu'il n'y a pas moyen de « gagner » ou de « perdre » dans le jeu, mais simplement d'augmenter sa jauge de bien-être. En effet, nous voulions représenter que les **ressentis d'une consultation sont propres à chaque personne** : ce qui convient à une personne ne convient pas nécessairement à d'autres. Par exemple, certaines personnes préfèrent des consultations plus rapides pour gagner du temps dans leur journée, tandis que d'autres prennent le temps nécessaire pour poser toutes leurs questions.

Néanmoins, les choix que tu vas faire vont impacter la jauge de bien-être de Charlie et souligner l'importance de l'expression de son ressenti en toute situation. Plus tu demandes d'informations et de précisions au médecin, plus la jauge augmente. Cependant, si tu ne choisis pas cette option, tu ne perds pas : ta jauge de bien-être diminue cependant un petit peu. En somme, il n'y a pas de « Game Over », mais simplement différentes fins possibles au jeu !



# SITUATION 1 : L'ÉCOUTE

## Analyse de la situation

Comme tu as pu le voir dans le jeu vidéo, l'écoute est un élément indispensable lors d'une consultation gynécologique. En effet, les patient·e·s peuvent exprimer des symptômes ou des préoccupations qui nécessitent une attention particulière. Une écoute attentive permet aux professionnel·le·s de la santé de comprendre les détails et les nuances de la situation, facilitant ainsi un diagnostic précis. Il est donc important de prendre le temps d'expliquer les raisons de sa visite.

Malheureusement, la réalité fait que les médecins ont souvent des contraintes de temps strictes en raison d'une charge de travail importante, ce qui peut avoir des conséquences sur leur qualité d'écoute. Il est pourtant crucial que les médecins – y compris les gynécologues – adoptent une approche attentive et centrée sur les patient·e·s pour assurer des soins de qualité.

La communication ouverte, l'écoute active et le respect des préoccupations sont essentiels pour établir une relation de confiance et assurer une prise en charge médicale appropriée.

## Conséquence

Une personne confrontée à un manque d'écoute dans un cadre médical peut ressentir du stress émotionnel et se sentir ignorée ou incomprise. De plus, cela peut influencer négativement la relation médicale, compromettre la confiance et entraîner une prise de décision unilatérale, sans respecter pleinement l'autonomie de la personne.

## Quelques tips!

Tu fais face à un manque d'écoute ? Voici quelques conseils qui peuvent t'aider :

- N'hésite pas à **exposer clairement la raison de ta visite** et pose toutes tes questions, même si elles te semblent ridicules. Ton ou ta gynéco est là pour ça et te répondra de manière objective, sans jugement ou moquerie. Tu peux également préparer au préalable ta consultation en te renseignant, par exemple, sur la contraception, la sexualité en général, les IST, les règles ou d'autres sujets qui te préoccupent.
- Si quelque chose n'est pas clair, **n'hésite pas à demander des explications supplémentaires**. Un ou une spécialiste à l'écoute prendra le temps nécessaire pour t'expliquer les détails de ta situation médicale.



# SITUATION 2 : LE MANQUE D'INFORMATIONS

## Analyse de la situation

Dans cette scène, Charlie doit se préparer pour une auscultation sans qu'on lui ait fourni préalablement les informations nécessaires sur cette pratique médicale. Face à cette situation, Charlie exprime le besoin de mieux comprendre ce qui l'attend, étant donné que c'est sa première consultation gynécologique.

**Ce manque d'information** découle de divers facteurs tels que le manque de temps, la nature de la relation médicale – souvent perçue comme verticale –, et une fausse perception selon laquelle les patient·e·s n'ont pas besoin de connaître tous les détails de leur consultation médicale. En tant que patient·e, il nous arrive parfois de ne pas nous sentir légitime face au médecin. Parfois, nous présumons qu'ils connaissent mieux que nous notre situation et ce qu'il convient de faire pour prendre soin de notre santé. Leur position dans le système médical peut parfois conduire à mettre en doute notre témoignage ou à minimiser nos expériences.

**Important** : quand tu consultes, tu as le droit – et même le besoin – d'obtenir des informations sur ce qui se passe. Conformément à **la loi du-de la patient·e de 2002**, les spécialistes de la santé doivent obtenir le consentement éclairé des patient·e·s avant toute intervention médicale ou traitement. Cette loi stipule explicitement que toute personne doit donner son accord de manière volontaire, informée et en toute connaissance de cause.

## Quelques tips!

Tu fais face à un manque d'informations ? Voici quelques conseils qui peuvent t'aider :

- **Demande des clarifications** : si le ou la spécialiste utilise des termes que tu ne comprends pas, comme pour Charlie dans le jeu, n'hésite pas à demander davantage d'explications. Par exemple en posant des questions comme « Pouvez-vous m'expliquer en quoi consiste cet examen ? » ou « C'est quoi, une IST ? ». N'hésite pas à demander plus de détails si cela te rassure, que ce soit pour l'auscultation, les options de contraceptions ou toutes questions liées à la sexualité.
- **Prends des notes** si nécessaire pendant la consultation pour te rappeler des informations importantes.
- **Exprime tes attentes** au médecin : dis-lui ce que tu attends de la consultation, ainsi que tes préférences en matière de traitement. Une communication ouverte est essentielle pour une prise en charge médicale adaptée à tes besoins.
- **Demande des alternatives** : si un traitement ou une recommandation ne te semble pas approprié, tu as le droit d'intervenir dans les décisions concernant ta santé.

# SITUATION 3 : LA BULLE D'INTIMITÉ

## Analyse de la situation

Dans le jeu, Charlie se trouve maintenant à l'auscultation, une étape qui n'est pas toujours des plus agréables. Et pour Charlie, c'est la première fois. L'auscultation peut susciter de l'appréhension au premier abord, car cela implique une intimité de la part de la personne qui entre dans sa sphère personnelle.

**Important** : N'oublie pas que tu as le droit de refuser la nudité complète. Aucun examen gynécologique ne requiert une dénudation totale, que ce soit pour un frottis, un toucher vaginal ou une palpation des seins. Il est également possible de porter un paréo ou un vêtement ample pour te sentir plus à l'aise. Le choix t'appartient. De plus, le ou la gynécologue doit détourner le regard lorsque tu te déshabilles ou installer un paravent pour te procurer plus d'intimité.



**Rappelons que tu as également le droit de refuser un examen.** Le ou la gynécologue doit solliciter ton consentement avant toute intervention et t'expliquer ce qui va se passer. Tu as la liberté de refuser toute intervention ou toucher médical si tu ne le souhaites pas et ta décision doit être respectée. Si tu ne souhaites pas de palpation des seins ou de toucher vaginal, **tu as le droit de dire « non ».**

# Quelques tips!

- **Communique ouvertement** : n'hésite pas à exprimer tes préoccupations ou inquiétudes aux membres de l'équipe médicale. Une communication ouverte peut contribuer à créer un environnement de confiance.
- **Pose des questions** : demande à ce qu'on t'explique la procédure, les étapes et les raisons de l'auscultation. Comprendre ce qui se passe peut considérablement réduire l'anxiété.
- **Apporte des objets réconfortants** : emporte des objets qui te procurent du réconfort, comme ta musique préférée, pour créer une atmosphère familière.
- **Pratique des techniques de relaxation et concentre-toi sur ta respiration** : fais appel à des techniques de relaxation pour apaiser ton esprit et réduire le stress avant et pendant l'auscultation. Voici deux techniques de relaxation que tu peux essayer :
  - **Respiration profonde** : assieds-toi confortablement et concentre-toi sur ta respiration. Inspire profondément par le nez, retiens l'air quelques instants, puis expire lentement par la bouche. Répète ce processus plusieurs fois, en te concentrant sur l'expansion de tes poumons à chaque inspiration.
  - **Visualisation** : imagine un endroit paisible et relaxant. Ferme les yeux et visualise cet endroit, en te concentrant sur les détails, les sons et les sensations. Cette technique peut aider à détourner l'attention du stress.
- **Demande des pauses** : si tu ressens le besoin de faire une pause pendant l'auscultation, n'hésite pas à le dire. Prendre des pauses peut grandement contribuer à la gestion de l'anxiété.

# SITUATION 4 : LE JUGEMENT

## Analyse de la situation

À la fin du jeu, Charlie se trouve dans une situation délicate où iel subit un jugement de la part du Docteur Girafe. Ces jugements peuvent prendre différentes formes, allant des critiques liées aux corps, aux styles de vie, aux origines ou encore à un manque d'empathie face à la douleur ou aux préoccupations.

**La médecine est le reflet de notre société** imprégnée de stéréotypes de genre, de préjugés racistes, grossophobes, lesbophobes, transphobes, et d'autres formes de discriminations. Ces attitudes sociales influent sur la pratique médicale, mettant en lumière **des disparités dans la manière dont les personnes sont traitées**. Cette réalité se manifeste de manière particulière dans la **remise en question du rapport des femmes à la douleur**.

Les médecins, imprégnés de ces stéréotypes, peuvent parfois minimiser ou sous-estimer la douleur ressentie par les femmes, ce qui se traduit par des commentaires déplacés et des attitudes qui banalisent leurs expériences lors d'une auscultation.



Il est crucial de souligner que **l'expression d'un jugement n'est pas acceptable**, et tu as le droit d'exprimer ton mécontentement face à de tels comportements. Aucune personne du milieu médical ne devrait émettre de jugements te concernant : si c'est le cas, tu as le droit de faire part de ton insatisfaction en cas de remarques déplacées.

## Quelques tips!

Si tu fais face à un jugement, voici quelques conseils :

- **Exprime tes sentiments** : fais savoir au médecin comment ses commentaires t'ont fait sentir. Exprime tes préoccupations de manière claire et respectueuse. Par exemple, tu pourrais dire : « J'ai ressenti du jugement dans vos commentaires et cela me met mal à l'aise.. »
- **Rappel des « droits du-de la patient-e »** : rappeler au médecin tes droits en tant que patient-e peut être important. Souligne que tu attends un traitement respectueux et non discriminatoire, conforme aux normes éthiques et professionnelles.
- **Arrête la consultation** : si les jugements affectent ton bien-être, tu as le droit d'interrompre la consultation à tout moment

**Important** : il existe diverses façons d'exprimer son malaise.

En plus de la communication verbale, comme dire « stop », tu peux également le faire physiquement en effectuant un geste clair indiquant que tu n'es pas d'accord avec la situation.

Une autre option consiste à établir une communication préalable avec ton médecin pour convenir d'un moyen d'interrompre la séance si nécessaire.

## Analyse de la fin du jeu

Le jeu vidéo Vigylence propose deux dénouements possibles : la première est destinée aux personnes ayant atteint 50 % ou plus de la jauge de bien-être, tandis que la seconde s'adresse à celles ayant un score inférieur à -50 %.

Il n'y a pas moyen de « perdre » le jeu à proprement parler. Pour cette dernière fin, nous avons voulu terminer le jeu par une courte conclusion, qui explique **l'importance de l'expression des besoins**, de poser des questions à tout moment, et la **légitimité de refuser un examen**, ou **d'arrêter le processus**.

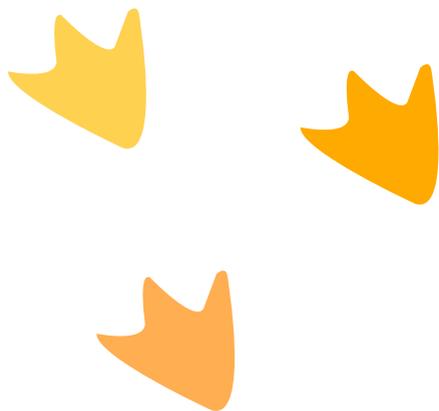
Nous avons également mis en avant le droit de recevoir des informations pertinentes sans jugement de la part du·de la praticien·ne.

# Conclusion

À travers Vigylence, notre objectif était de promouvoir des choix éclairés en matière de bien-être et de consentement, tout en créant un espace pour discuter de la santé sexuelle. En effet, il est essentiel pour nous de créer davantage d'espaces de discussion sur ces questions avec les jeunes. En particulier pour les personnes qui s'apprêtent à se rendre à leur première consultation et qui n'ont pas la possibilité d'en parler avec leur entourage. Vigylence souhaite donc ainsi offrir un moment d'échange via le jeu vidéo pour aborder ces questions.

Par ce jeu, nous souhaitons également montrer aux jeunes qu'ils sont légitimes face au médecin et rappeler qu'ils ont des droits. Notre objectif était de fournir des conseils, de rassurer, de lancer une discussion et de renforcer la confiance.

Nous espérons que cet outil pourra contribuer à ces objectifs et initier une discussion sur ces sujets avec les jeunes, mais aussi les moins jeunes, les spécialistes de la santé, les animateur-ice-s, et toutes autres personnes intéressées par la thématique !



# PARTIE 2

# INFOS UTILES

# ET RESSOURCES



# Glossaire

**IVG (Interruption Volontaire de Grossesse)** : «procédure médicale destinée à mettre fin à une grossesse de manière volontaire »<sup>6</sup>.

**Endométriose** : maladie dans laquelle le tissu similaire à la muqueuse utérine (endomètre) se développe en dehors de l'utérus, provoquant souvent des douleurs, des problèmes de fertilité et d'autres symptômes.

**Genre** : par « genre » on entend la construction socioculturelle des rôles masculins et féminins et des rapports entre les hommes et les femmes. Le genre décrit des fonctions sociales assimilées et inculquées culturellement. Le genre est ainsi le résultat des relations de pouvoir présentes dans une société et sa conception est alors dynamique et diffère selon l'évolution du temps, l'environnement, les circonstances particulières et les différences culturelles <sup>7</sup>.

**Papillomavirus (HPV – Human Papillomavirus)** : une famille de virus pouvant infecter les parties génitales, la bouche et la gorge, ainsi que d'autres parties du corps. Certains types de HPV sont liés au cancer, notamment le cancer du col de l'utérus, et d'autres peuvent causer des verrues génitales.  
Contraception : ensemble des méthodes visant à éviter une grossesse.

**Violences gynécologiques et obstétricales (VGO)** : il n'existe pas de définition reconnue de la notion des V.G.O. Selon l'Institut de Recherche et d'Action pour la Santé des Femmes (IRASF), les violences gynécologiques et obstétricales sont « un ensemble de gestes, de paroles et d'actes médicaux qui vont toucher à l'intégrité physique et mentale des femmes de façon plus ou moins sévère »<sup>8</sup>. Nous voudrions ici aller plus loin dans la définition en incluant dans celle-ci « toutes personnes ayant une vulve et/ou un utérus. »

<sup>8</sup>[https://femmesdedroit.be/wp-content/uploads/2024/01/2023.VGO\\_.pdf](https://femmesdedroit.be/wp-content/uploads/2024/01/2023.VGO_.pdf)

# Ressources sur la santé sexuelle

**Soralia** : plateforme fournissant des ressources et des conseils en matière de santé sexuelle et reproductive.

<https://www.soralia.be/accueil/>

**C.P.V.C.F.** Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales : service de prévention des violences conjugales et familiales, accessible par téléphone du lundi au vendredi et le week-end. Contacts : 02/539 27 44, [info@cpvcf.org](mailto:info@cpvcf.org) ou [violences.familiales@misc.irisnet.be](mailto:violences.familiales@misc.irisnet.be).

**Liste des plannings de la FWB** : recensement des centres de planning familial de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

<https://www.planningfamilial.net/liste-des-centres/>

**Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial** :

organisme regroupant plusieurs centres de planning familial. <https://fcppf.be/>

**Femmes de Droit ASBL** : association œuvrant pour les droits des femmes. <https://femmesdedroit.be/>

**CLPS Centre de promotion de la Santé** : il existe 9 centres pour la FWB <https://www.aviq.be/fr/sensibilisation-et-promotion/operateurs-de-promotion-de-la-sante/centres-locaux-de-promotion-de-la-sante>

**SOS Viol** : service d'aide aux victimes de violences, offrant un soutien téléphonique. <https://www.sosviol.be/>

**GACEHPA** (centres de planning familial francophones de Belgique, qui pratiquent l'avortement) :  
<https://www.gacehpa.be/>

**Mes contraceptifs** : Ce site liste tous les moyens de contraceptions possibles sur son site avec une page FAQ :  
<https://www.mescontraceptifs.be/>

**Service de promotion de la santé à l'école (PSE)** : service dédié à la promotion de la santé à l'échelle scolaire.  
<https://www.one.be/public/6-12-ans/pse-medecine-scolaire/liste-des-services/>

**Femme et santé** : ressource offrant des informations sur la santé des femmes. <https://www.femmesetsante.be/>

**Dans un centre de dépistage** : répertoire des centres de dépistage. <https://depistage.be/depistage/bruxelles/>

# Pour aller plus loin...

- **Boîte à outils féministe** : <https://gynandco.wordpress.com/boites-a-outils/>
- **Mon guide gynéco** : <https://fr.shopping.rakuten.com/mfp/8164629/Mon-Guide-Gyneco-Devenir-Actrice-De-Sa-Sante?pid=866139817>
- **BD « Le Chœur des femmes »** : <https://www.l lombard.com/bd/le-choeur-des-femmes/le-choeur-des-femmes>
- **Zones à défendre** : <https://www.femmesetsante.be/ressources/zones-a-defendre/>
- **TalkX – Chloé De Bon** : <https://www.talx.health/>
- **Femmes de droits** : études sur les VGO [https://femmesdedroit.be/wp-content/uploads/2024/01/2023.VGO\\_.pdf](https://femmesdedroit.be/wp-content/uploads/2024/01/2023.VGO_.pdf)

# PARTIE 3

# REMERCIEMENTS



Le Projet Vigylence a été imaginé par Marine Vankeer & Tamara Aleksic au sein de l'ASBL Arts&Publics.

**Coordinatrice** : Marine Vankeer

**Développeuse du jeu** : Tamara Aleksic

Nous voudrions remercier Kimberley Fivet, Milène Legoff, Maëlle Quevillard, Sarah Tayeb et Marie Voss pour leur énergie, leurs idées et leur présence durant le processus de création du jeu.

Merci à Aélyls Hasbun pour ses magnifiques illustrations.

Un tout grand merci à Chloé De Bon, Dr. Dominique Roynet, Carine Dedobbeleer et Vanessa Martin pour leur intervention durant l'atelier.

Nous souhaitons également remercier France Masai & Hélène Ryckmans pour avoir porté la cause des violences gynécologiques et obstétricales au Sénat belge.

Nous souhaitons remercier la Fédération Wallonie-Bruxelles pour son soutien financier dans le cadre du projet Vigylence.

**Le jeu vidéo est  
disponible ici!**



**Bonne découverte  
vidéoludique!**



