

TROUSSE DE CAMPAGNE

# Trouve la bonne méthode pour toi

Une campagne des

**CENTRES DE SANTÉ  
DES FEMMES DU QUÉBEC**

[csfduquebec.ca](http://csfduquebec.ca)

# Navigation rapide

## La campagne

Objectifs .....3

## Comment parler de la campagne

Guide du ton .....4

Éléments au cœur de la campagne .....4

Messages clés .....4

## Affiches

Documents PDF prêts  
à imprimer, différents formats .....5

## Infolettre

Texte prêt à la diffusion et visuels .....6

## Réseaux sociaux

Textes prêts à la diffusion et visuels .....7

Mots-clics suggérés .....7

# Une campagne qui vise le plaisir!

Les Centres de santé des femmes (CSF) du Québec se sont rassemblés pour lancer la campagne « Trouve la bonne méthode pour toi », à la fois inclusive, bienveillante et axée sur le plaisir et le respect des choix individuels. Cette campagne vise à informer et soutenir les personnes âgées de 15 à 30 ans dans leurs choix en matière de contraception.

À travers cette campagne, les Centres de santé des femmes ont souhaité déconstruire les préjugés et croyances qui freinent l'accès à une information fiable ou à l'adoption de méthodes contraceptives adaptées au vécu, aux valeurs et au mode de vie de chaque personne.

L'outil central de la campagne est le site web dédié : [macontraception.org](http://macontraception.org), une véritable ressource pour s'outiller dans un choix de contraception.

## Objectifs

- Améliorer les connaissances sur les différentes options contraceptives, dont la double contraception, en fournissant des informations et des ressources fiables.
- Encourager l'adoption d'une contraception sécuritaire adaptée au corps, au mode de vie et aux valeurs de chaque personne.
- Amener l'importance du plaisir en ayant une contraception qui convient : ne pas vivre de stress de devenir enceinte permet de se concentrer sur l'essentiel.
- Valoriser le plaisir et l'autonomie : la contraception est un outil d'épanouissement.

# Comment parler de la campagne

## Guide du ton

La campagne adopte un **langage familier**, avec l'utilisation modérée du « tu » pour créer une proximité tout en restant crédible et rigoureuse.

Le ton est **assumé et audacieux**, avec des phrases directes, percutantes, vraies et sans détour. **Provocante et authentique**, la campagne brise les tabous tout en restant respectueuse, favorisant un dialogue sincère et ouvert.

L'approche est **inclusive et diversifiée**, en veillant à ce que chaque identité et orientation puisse se reconnaître dans les messages. Le langage est **ouvert et sans jugement** pour encourager une communication fluide.

**Le ton est positif et centré sur le bien-être et le plaisir, pour encourager des choix éclairés et sereins.**



## Éléments au cœur de la campagne

**Empowerment** : La campagne souligne l'importance du choix personnel dans la sélection des méthodes contraceptives. Elle accompagne chaque personne dans son parcours afin qu'elle trouve la méthode qui lui convient le mieux, en harmonie avec son style de vie et son corps.

**Plaisir** : Quand une personne trouve la bonne méthode de contraception pour elle, le sexe est meilleur. La campagne aspire à ce que chaque personne puisse s'épanouir pleinement dans sa sexualité en choisissant une méthode de contraception qui allie protection et adéquation avec ses besoins personnels.

## Messages clés

### Appels à l'action :

- Trouve la bonne méthode pour toi.
- Trouve ta méthode sur [macontraception.org](http://macontraception.org)

### Quelques messages clés :

- La meilleure méthode de contraception, c'est celle qui te correspond.
- Peu importe ton style, trouve la bonne méthode pour toi.
- S'il existait un moyen de contraception qui convenait à tout le monde, ça se saurait.

# Affiches

Choisissez l'option qui convient le mieux avec votre imprimante (impression en couleurs)



1,5 mo

- Impression bureau / maison (Format 11x17 po, fond blanc)



1,4 mo

- 2 choix  
Impression auprès d'une imprimerie (Format 11x17 po, PDF, CMYK, marges perdues et marques de coupe)



Télécharger

# Infolettre

## Textes prêts à être diffusés :

### Objectif : Informer de la campagne

Une campagne sur la contraception... pas comme les autres!

Les Centres de santé des femmes du Québec ont créé une campagne de sensibilisation sur la contraception chez les jeunes : « Trouve la bonne méthode pour toi ». Un site Web offrant du contenu fiable est au cœur de cette campagne qui inclut également de l'affichage à travers le Québec ainsi que du marketing d'influence. Ensemble, déconstruisons les mythes et offrons à chaque personne l'accès à des solutions adaptées, éclairées et sécuritaires. Visitez [macontraception.org](http://macontraception.org)



26 ko

- Visuel étroit pour votre infolettre (700 x 160px, png)

Télécharger

### Objectif : Diffusion

Parlez de la campagne « Trouve la bonne méthode pour toi »

Cette campagne, lancée par les Centres de santé des femmes du Québec, rappelle le choix et l'autonomie en matière de contraception. Aidez-nous à faire passer le message en partageant nos contenus et en sensibilisant votre communauté. Ensemble, déconstruisons les mythes et offrons à chacun.e l'accès à des solutions adaptées et éclairées. Découvrez les ressources et outils prêts à la diffusion dans la trousse de campagne — Visitez [macontraception.org](http://macontraception.org)



33 ko

- Visuel carré pour votre infolettre (700 x 160px, png)

# Réseaux sociaux

Partagez notre contenu et identifiez-nous sur Instagram et TikTok :

**Instagram :**

@La\_methodepourtoi

**TikTok :**

@La\_methodepourtoi

**Mots-clics suggérés**

#LaMéthodePourToi

#TrouveTaMéthode

#MaContraception

#TonStyleTaMéthode

#TaSexualité

#TonStyle

#TaContraception

#Contraception



Télécharger

7 mo

- 10 publications uniques pour Instagram, Facebook et LinkedIn (1080 x 1350 px, png)
- Textes prêts à être publiés (.xls)

**Pour toute question sur  
cette trousse ou sur la campagne :**

**Karine Valois**

Infirmière clinicienne et porte-parole de la campagne  
Centre de santé des femmes de la Mauricie  
[karine.valois@csfmauricie.ca](mailto:karine.valois@csfmauricie.ca)

Une campagne des

**CENTRES DE SANTÉ  
DES FEMMES DU QUÉBEC**  
[csfduquebec.ca](http://csfduquebec.ca)