

**À apporter**

- Feuilles A4
- Paperboard
- Post-it
- Patafix
- Feutres

**À imprimer**

- Blasons en morceaux à assembler
- Etiquettes « noms »
- Etiquettes « Mécanisme d'action »
- Etiquettes « Voie »
- Etiquettes « Fréquence »,
- Fiches détaillant le cas situation de Mélanie 14 ans
- Fiches avec les 3 scores de Higham
- Fiche « préparer ma prochaine consultation »

**Introduction**

10 MIN

Inviter le groupe à se mettre debout et leur demander de se classer par l'ordre alphabétique de prénom ou bien au choix par ordre croissant d'âge, par ordre croissant de durée de trajet pour se rendre sur le lieu de l'atelier, par groupe de couleur de chaussettes, par longueur de cheveux, par groupe de boisson préférée au petit déjeuner...

## TEMPS 1

15 MIN

**Lister les moyens thérapeutiques pour diminuer l'abondance des règles**

« Qu'est-ce que j'ai à ma disposition pour diminuer/réduire l'abondance de mes règles ? On vous donne des post-it. Prenez d'abord un temps de réflexion individuel et noter vos idées sur les post-it, 1 mot par post-it.

**Puis mettez-vous par 2 ou 3 pour échanger sur les moyens pour diminuer les règles »**

En sous-groupes. Echanges.

Un animateur affiche les post-it au paperboard, demande de les regrouper par grandes catégories et fait nommer ces catégories par les participantes.

**Messages clés :** il existe différents types de traitement pour diminuer l'abondance de vos règles (un animateur cite tous les traitements et complète si besoin ceux qui n'ont pas été nommés). Ces traitements peuvent être utilisés seuls ou en association.

**Outils :** Paperboard, Post-it, Feutres

## TEMPS 2

55 MIN

**Exprimer ce que chacune sait vis-à-vis des traitements****Appréhender les avantages et inconvénients/freins des traitements**

« On va travailler sur 3 catégories de traitement (anti-fibrinolytiques, traitements hormonaux, traitements spécifiques). De votre point de vue, quels sont les avantages et les inconvénients de ces traitements ? »

**1** PLÉNIÈRE

L'animateur reconstitue le blason anti-fibrinolytiques et présente les étiquettes.

« À votre avis, quels sont les noms qui correspondent à cette catégorie ? » Puis :

« Comment ça marche ? »

Les participantes échangent entre eux, choisissent les étiquettes et les positionnent dans les cases correspondantes. Il distribue ensuite des post-it.

## « Je vous invite à écrire les avantages et inconvénients/freins sur des post-it. Ecrivez gros et une seule idée par post-it »

Les participantes collent sur le blason. Avec le groupe, l'animateur rassemble les post-it identiques ou les idées communes. Il relève les antagonismes s'ils existent.

Debriefing et synthèse : l'animateur pose des questions aux participantes sur les raisons de leurs choix et complète au fur et à mesure de la restitution notamment sur avantages et inconvénients, si possible en apportant des faits scientifiques.

## 2 EN SOUS-GROUPES

### « Je vous invite à remplir un blason par groupe (1 sous-groupe pour les traitements hormonaux, et un autre pour les traitements spécifiques), en vous servant des étiquettes pour les 2 cases du haut et en complétant avec des post-it les 2 cases avantages, inconvénients/freins »

Restitution orale de chaque groupe en plénière.

L'animateur complète au fur et à mesure de la restitution notamment sur avantages et inconvénients, si possible en apportant des faits scientifiques...Il précise que tous les avantages et inconvénients/freins ne sont pas abordés et pourront être discutés en consultation individuelle avec le médecin spécialiste.

## 🗣 Messages clés :

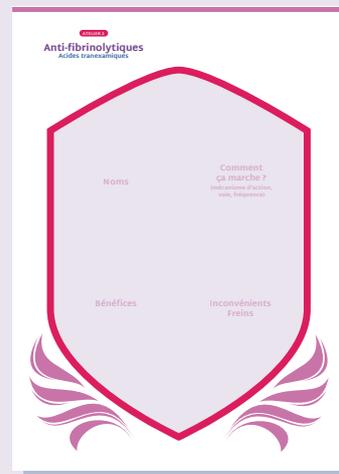
**Les antifibrinolytiques :** Les acides tranexamiques sont les premiers traitements à être proposés et permettent souvent à eux seuls de diminuer le flux des règles. Ils peuvent être pris dès le premier jour des règles. Le médecin et la patiente discuteront ensemble de la prescription précise du médicament.

**Le traitement hormonal :** Il peut être associé au traitement antifibrinolytique pour diminuer, réguler ou stopper les règles. Ils sont administrés en comprimés, dans un implant, ou associés à un dispositif intra-utérin (stérilet). La prescription hormonale tiendra compte de l'âge, de la vie génitale (puberté, désir de contraception, désir de grossesse, préménopause), des antécédents médicaux et des désirs de la jeune fille, de la femme, ainsi que les effets secondaires rencontrés (spotting, prise de poids, nausée, maux de tête, humeur, libido...).

Les traitements évoluent en fonction du mode de vie (scolarité, vie professionnelle, activité sportive...) et de l'impact du traitement sur la qualité de vie (efficacité, contraintes).

**Les traitements spécifiques à la maladie hémorragique :** Dans les cas où le traitement hormonal est insuffisant, non approprié (ex. : désir de grossesse) ou contre-indiqué et que le traitement antifibrinolytique seul est insuffisant, un traitement spécifique de la maladie hémorragique est proposé.

Pour les femmes atteintes de maladie de Willebrand ou d'hémophilie, un traitement par desmopressine si celle-ci a montré son efficacité ; ou bien par une perfusion de facteur (Facteur Willebrand et/ou Facteur VIII, Facteur IX) pourra être instauré ou intensifié au moment des règles. Pour les femmes atteintes de maladie de Glanzmann, le traitement spécifique sera du Facteur VII activé ou une transfusion plaquettaire, suivant la présentation et l'histoire clinique. Pour les femmes atteintes des autres maladies hémorragiques (déficits rares de la coagulation, thrombopathies ou thrombopénies) le recours au traitement spécifique est rare et le plus souvent ponctuel, il peut s'agir du Facteur VIIa, Facteur XIII, desmopressine, transfusions plaquettaires....



## 🛠 Outils :

- Patafix
- 3 blasons en 4 parties à assembler,
- Étiquettes « noms »,
- Étiquettes « Mécanisme d'action »,
- Étiquettes « Voie »,
- Étiquettes « Fréquence »

## Suivre et évaluer l'impact du traitement

### Préparer sa consultation pour adapter son suivi

 35 MIN

EN SOUS-GROUPES

#### 1 Étude de cas de Mélanie

L'animateur distribue l'étude de cas de Mélanie comportant 3 périodes descriptives et 3 tableaux du livret Femmes avec des variantes :

- **pour le sous-groupe 1:** la description détaillée de la période 1 est vide et les tableaux du livret sont préremplis sur les périodes 2 et 3 (+ fiche scores de Higham),
- **pour le sous-groupe 2 :** la description détaillée de la période 2 sera vide et les tableaux du livret sont préremplis sur les périodes 1 et 3 (+ fiche scores de Higham)

**« Complétez au maximum le cas situation et les parties du tableau vide à partir des éléments déjà préremplis et du cas situation proposé »**

Debriefing en faisant interagir les groupes pour compléter.

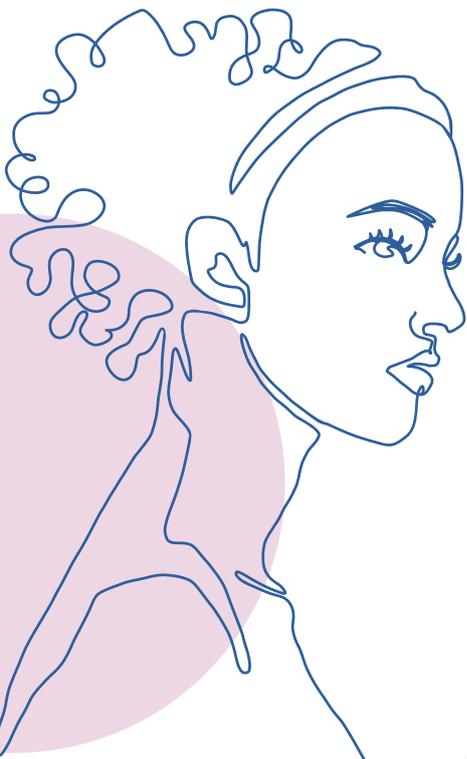
#### 2 Préparation de la consultation de Mélanie

**« Je vous invite à aider Mélanie à préparer sa prochaine consultation en listant sur une feuille les éléments importants à ne pas oublier afin qu'elle puisse les partager avec le médecin »**

Debriefing en plénière (1 rapporteur par sous-groupe).

L'animateur complète en mettant en avant les éléments à ne pas oublier (par ex : date de la dernière consultation, score de Higham, feuilles du livret remplies ou applications de suivi sur smartphone conseillées, chirurgies éventuelles prévues, événements marquants ou projets à venir, date de la prochaine consultation à planifier...).

 **Remis :** Fiche « préparer ma prochaine consultation »



 **Messages clés :** L'efficacité ou non du traitement sera jugée après plusieurs cycles. Il est donc conseillé d'évaluer et de suivre les faits notables sur vos règles sur plusieurs cycles et ce en amont de votre prochaine consultation.

Dans tous les cas, une évaluation régulière de la situation est indispensable afin d'adapter au mieux la prise en charge.

Penser à l'anticipation du renouvellement de votre ordonnance et oser contacter le professionnel de santé qui vous suit.

 **Outils :** 2 fiches détaillant le cas situation de Mélanie 14 ans (une pour groupe 1 et une pour groupe 2), 2 fiches avec les 3 scores de Higham, Feuilles, Feutres

#### Conclusion 5 MIN

Tour de table : Quelle est l'information qui vous a le plus marquée par rapport au traitement ? Les participantes peuvent photographier les 3 blasons avec leur smartphone.

