

LEÇONS EN MATIÈRE DE SANTÉ REPRODUCTIVE:

Un curriculum additionnel
pour les jeunes

Adapté pour le Sénégal

*Susan Brock, MPH
Rita Columbia, MD, MPA
Julia Freed, MSW*

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation



L'International Youth Foundation® (IYF) mise sur le potentiel extraordinaire des jeunes. Fondée en 1990, IYF a établi et cultive sans cesse un réseau mondial d'entreprises, de gouvernements et d'organisations de la société civile pour permettre à davantage de jeunes de devenir des citoyens sains, productifs et engagés. Les programmes d'IYF sont les catalyseurs d'un changement permettant aux jeunes d'obtenir une éducation de qualité, d'acquérir des compétences pour l'emploi, de faire des choix sains, et de contribuer à l'amélioration de leurs communautés. Pour en savoir plus, visitez www.iyfnet.org.

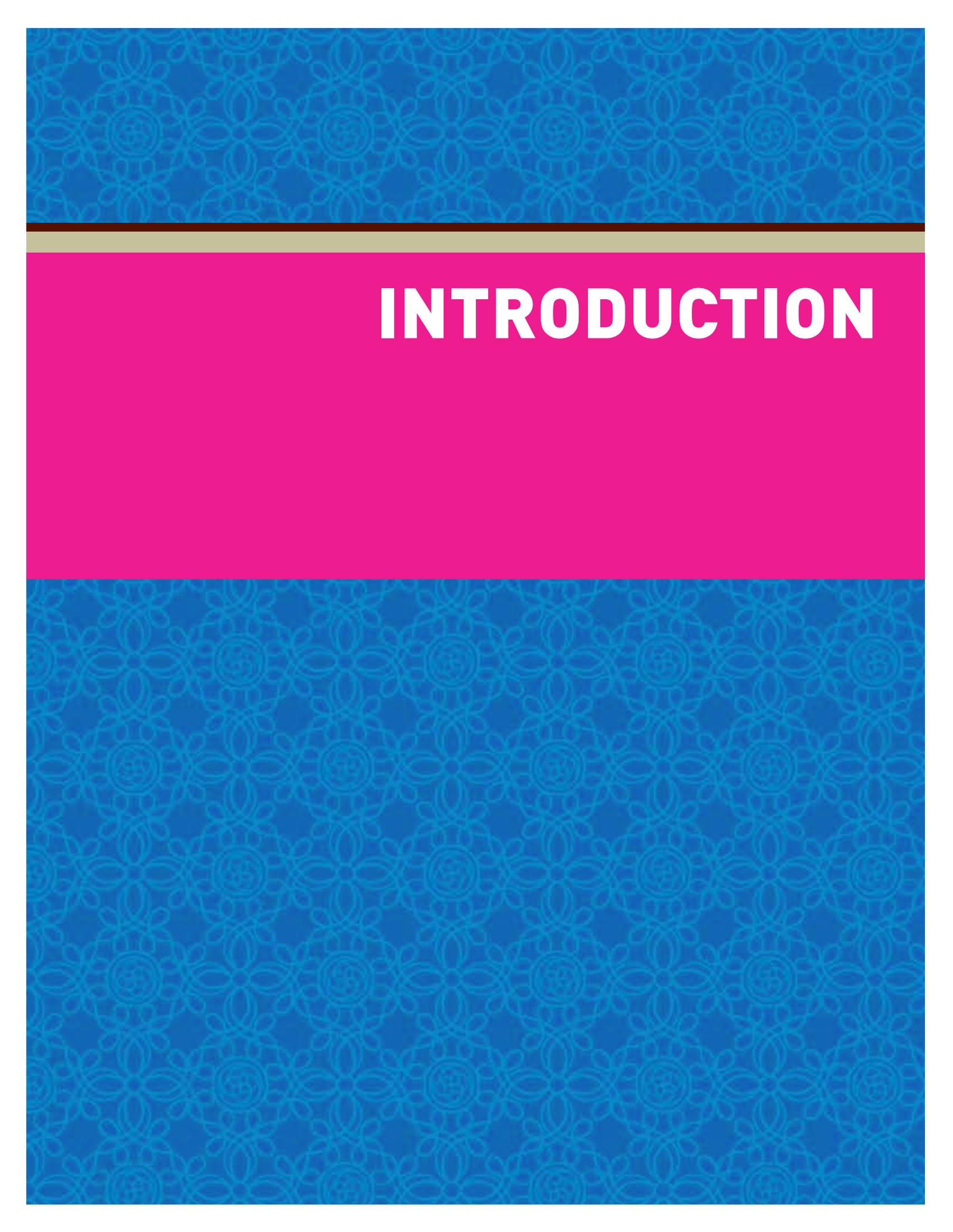
International Youth Foundation
32 South Street
Baltimore, MD 21202 USA

Tél: +1 951 1500
Télé: +1 410 347 1188
www.iyfnet.org

LISTE DES LEÇONS

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCTION | 3 |
| GUIDE DU FORMATEUR | 7 |
| LEÇONS | 13 |
| 1. Valeurs personnelles | 15 |
| 2. La puberté | 23 |
| 3. Synthèse sur la reproduction | 31 |
| 4. Grossesse chez les adolescentes | 41 |
| 5. Contraception | 49 |
| 6. Infections sexuellement transmissibles | 57 |
| 7. VIH/SIDA | 65 |
| 8. Toxicomanie | 73 |
| 9. Rôles gendérisés et stéréotypes | 81 |
| 10. Violences sexiste et sexuelle | 87 |
| ANNEXES | 95 |
| Annex A: Puberté—Ressources Pour Le Formateur | 97 |
| Annex B: Contraception—Grille De Mots Croisés | 99 |
| Annex C: Contraception—Cahier D'exercices13 | 101 |
| Annex D: Fiche Sur Les Méthodes Contraceptives | 103 |
| Annex E: Contraception—Fiches Des Jeux De Rôles | 107 |
| Annex F: Les Infections Sexuellement Transmissibles | 109 |
| Annex G: Ressource Au Formateur—Questionnaire Sur Le Risque Au Vih | 117 |
| Annex H: Pré/Post Test | 119 |

TABLE DES MATIERES

The image features a blue background with a repeating geometric pattern of interlocking circles. A horizontal pink band is positioned in the upper-middle section, containing the word "INTRODUCTION" in white, bold, uppercase letters. A thin, dark brown horizontal line is located just above the pink band.

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Les jeunes, comme les adultes, ont besoin de motivation pour prendre de saines décisions liées à leur comportement reproductif. Les faits montrent qu'une attitude positive en matière de santé reproductive des jeunes est étroitement liée aux opportunités éducatives et économiques.

Des programmes complets axés sur les jeunes fournissent de l'appui pour le développement des compétences et des talents qui mènent à une meilleure éducation et employabilité. Lorsqu'ils sont combinés à de l'information et des services de santé reproductive, ces programmes peuvent motiver les jeunes à retarder l'activité sexuelle ou avoir un comportement sexuel sain en les aidant à comprendre l'impact à long terme de leurs décisions et l'importance à planifier leur avenir.

L'objectif de ce curriculum additionnel sur la santé reproductive est de fournir aux organismes de développement des compétences de la vie des jeunes, une série de leçons relatives à la santé reproductive et de planification familiale, à intégrer dans leurs programmes. Ces leçons additionnelles sont mieux adaptées aux jeunes de 14 ans ou plus, et peuvent être assurées à la fois au sein et en dehors de l'école pour les jeunes non scolarisés. Ces leçons peuvent être dispensées par des enseignants, formateurs, animateurs ou éducateurs. Les utilisateurs du curriculum peuvent également consulter deux publications de la Fondation internationale pour la jeunesse, intitulées ` *Planning for Life Framework for Integrating Reproductive Health and Family Planning into Youth Development Programs* ` ou ` *Family Planning, HIV/AIDS & STIs* ` et ` *Gender Matrix for background and guidance* ` (voir www.iyfnet.org).

Dix thèmes ont été sélectionnés pour figurer dans cette publication : les valeurs personnelles, la puberté, la reproduction, la grossesse chez les adolescentes, la contraception, les IST, le VIH/SIDA, le genre, la toxicomanie et la violence. Ces thèmes, soigneusement triés, sont conçus pour être traités dans n'importe quel programme sur les compétences de la vie et fournissent l'information minimum nécessaire pour sensibiliser les jeunes à la santé reproductive et planification familiale. Le supplément doit être utilisé dans sa totalité et doit se conformer aux leçons sur les compétences de la vie préalablement présentées.

Les leçons ont été élaborées pour une utilisation universelle et doivent être adaptées selon les pays et les contextes culturels. Les utilisateurs du supplément peuvent adapter les jeux de rôle et les études de cas, ou circonscrire et ajouter les thèmes appropriés, tel que le mariage des enfants, les rapports sexuels monnayés, trans-générationnels et multipartenaires. Une attention particulière devrait être accordée aux groupes vulnérables, tels que les jeunes travailleurs, les enfants de la rue, les réfugiés et les travailleurs migrants, qui nécessitent plus d'information sur la réduction des risques et les comportements de prévention à un âge précoce.

La Fondation internationale pour la jeunesse remercie l'Alliance africaine pour la jeunesse, *Advocates for Youth*, le Corps de la Paix, *Family Health International* FHI, l'UNICEF, la Fondation Consuelo et le programme "Passeport pour la réussite" de la FIJ dont une grande partie de ce contenu a été adapté. Des remerciements spéciaux vont aux partenaires de la FIJ aux Philippines, en Tanzanie et en Inde pour leur précieuse contribution à l'élaboration du cours. Ce document a également été revu par Jenny Truong, de l'USAID et Sarabecka Mullen, responsable de programme à la FIJ. La conception et la mise en page ont été réalisées par Lynde Pratt, infographiste à la FIJ.

INTRODUCTION

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

The image features a blue background with a repeating pattern of interlocking circles. A horizontal pink band is centered across the image, containing the title text. Above and below this band are thin, light-colored lines.

GUIDE DU FORMATEUR

CONCEPTION DU CURRICULUM

Ce curriculum est conçu pour compléter tout programme axé sur les compétences de vie intégrant des leçons sur la santé reproductive (SR). Il s'appuie sur certaines hypothèses, notamment :

- Les jeunes ont suivi des leçons sur les compétences de la vie préalablement à celles sur les SR.
- Les leaders sont à l'aise pour livrer des messages sur la santé reproductive aux jeunes.
- Les leçons SR font partie d'un programme d'éducation sur les compétences de la vie.

Le curriculum comporte dix leçons, structurées selon le format prescrit par le programme *GE Foundation Life Skills for Employability* mis en œuvre par la FIJ

Chaque leçon comprend deux sections. La première contient les informations qu'un formateur doit avoir besoin pour se préparer à dispenser la leçon, soit¹ :

Objectifs de l'apprentissage : les apprentissages spécifiques à atteindre.

Aperçu du cours : Un résumé de la leçon qui fournit par ordre chronologique l'information et les activités prévues tout le long du cours.

Matériel requis : Tous les supports qu'un formateur devrait préparer à l'avance.

Tâches à accomplir avant de dispenser le cours : les tâches préalables à la dispense de la leçon y sont décrites. A titre d'exemple d'une tâche à réaliser : « Préparer un listing visuel des quatre façons de répondre à un persécuteur ou perturbateur ».

Pré-requis en techniques ou en cours : les techniques (compétences de la vie) ou des cours en matière de SR listant les connaissances ou compétences qui y sont mentionnées ou utilisées. Vous aurez à dispenser chacune des leçons énumérées au préalable.

Age des participants : Ceci permet à l'animateur de déterminer la pertinence de l'âge versus les leçons. La question de séparer les participants en groupes selon le genre pour respecter les coutumes locales, est également considérée.



Durée du cours : Le temps estimé pour dispenser le cours.

La dernière section contient des instructions précises pour mener le cours. Il s'agit notamment de :



Susciter de l'intérêt au thème : Une brève introduction de la leçon est présentée. Le but de cette section est de stimuler l'intérêt des participants au thème et/ou faire la jonction avec leur connaissance ou leur vécu. Ceci pourrait se réaliser à travers une citation, un jeu, une discussion, une énigme, une brève déclaration, ou autre méthode similaire.



Information à partager : l'information, des concepts, ou les compétences sont présentés ou exposés. Cette présentation peut être faite par le facilitateur à travers diverses méthodes, telles que des mini-leçons (5-10 minutes), des activités en petit ou grand groupe, des jeux de rôle, des démonstrations, et / ou des discussions.



Pratique ou exercice en groupe : Les participants pratiqueront les concepts ou techniques présentés durant le cours, éventuellement à travers un jeu, une situation pratique entre des paires ou en petits groupes de participants, un jeu de rôle, un sketch, une discussion, ou toute autre méthode similaire.



Exercice individuel : les participants réfléchiront sur l'application de ce qu'ils ont appris et pratiqué dans leur vie quotidienne. Il s'agit d'un aspect essentiel du cours. Sans cette possibilité, les participants ne peuvent pas juger de la pertinence de leur apprentissage pour leur vie.



Annotations au formateur : Certaines leçons contiennent des commentaires, des suggestions, des informations ou des conseils utiles au formateur. Des ressources y sont également fournies permettant au formateur de mieux s'informer sur un thème particulier. Il est recommandé au formateur de se familiariser avec la thématique du cours au préalable et essayer de disposer d'informations additionnelles dans la langue locale.

Il est recommandé de dispenser les leçons dans l'ordre indiqué dans le programme. Si un formateur décide de changer l'ordre des leçons, il/elle devrait s'assurer que les compétences ou les informations requises aux jeunes pour réussir les cours précédents, ont été acquises. Une section dédiée aux «Pré-requis techniques ou en cours» est présentée au début de chaque leçon indiquant ceux que les jeunes doivent avoir au préalable pour suivre le cours. Chaque leçon est conçue pour être dispensée en 60 minutes. Si nécessaire, un formateur peut scinder une leçon en deux parties et l'assurer en deux jours consécutifs. Certains cours requièrent l'utilisation de la documentation jointe en annexe par les participants.

RÈGLES DE BASE

Avant d'initier le cours sur la santé reproductive, il est important de dispenser aux jeunes un espace sûr pour partager leurs opinions et débattre ouvertement des thèmes sensibles, conformément aux règles mises en place au sein du groupe concernant le comportement et la communication. Si ces règles de base ont été établies préalablement au cours sur la santé reproductive, le formateur devrait revoir ces règles avec les participants afin de s'assurer que les questions suivantes y sont traitées :

- **Confidentialité :** L'information partagée au sein du groupe doit y rester et ne devra pas être divulguée ailleurs.
- **Respect :** Les participants respecteront les opinions et expériences d'autrui, même si elles sont différentes des leurs.
- **Transparence :** Les participants devront être ouverts et honnêtes, mais ne devront jamais invoquer la vie privée des autres en citant des noms ou identifiant une personne par son histoire.
- **L'approche de non-jugement :** Il est acceptable d'être en désaccord avec l'opinion d'une autre personne, mais pas la juger ou la rabaisser.
- **Droit d'abstention :** Les participants qui ne souhaitent pas partager leurs sentiments et expériences ont le droit de se désister et de ne pas participer à la discussion.

ANNOTATIONS AUX FORMATEURS²

Pour rendre les cours plus efficaces, il est important que le formateur prenne le temps d'évaluer les besoins des participants pour y répondre au mieux. Les Annotations aux formateurs pour dispenser efficacement une leçon sur la santé reproductive sont :

1. Lisez le programme SR au complet

Une lecture préliminaire de toutes les leçons sur la santé reproductive vous donnera un aperçu global de l'enseignement que vous allez fournir, du matériel dont vous devez disposer, et de votre préparation pour délivrer des messages relatifs à la santé.

2. Soyez toujours prêt.

Avant chaque session, lisez attentivement le contenu de la leçon. Portez une attention particulière aux annotations au formateur et préparez vous à toute question que les participants peuvent poser sur ce thème particulier. N'ayez pas peur de dire que vous ne connaissez pas la réponse. Proposez de vérifier la question et revenir avec une réponse devant le groupe.

3. Identifiez des personnes ressources.

Si vous n'êtes pas à l'aise pour vulgariser un thème, ou vous estimez avoir besoin

² Extrait du Programme « Life Skills for Employability » de la GE Foundation.

GUIDE DU FORMATEUR

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

GUIDE DU FORMATEUR

d'assistance pour fournir des informations justes aux garçons et aux filles séparément, invitez un tiers (tel qu'un expert en santé ou un éducateur pair) qui peut vous aider à livrer des messages en matière de santé.

4. Identifiez et saisissez les croyances et valeurs des jeunes participants et les vôtres.

Gardez en tête ce que les participants ressentent alors qu'ils sont en pleine croissance. Pensez à vos propres croyances et valeurs. Cela fera de vous un facilitateur beaucoup plus efficace.

5. Créez un environnement tolérant où les valeurs des participants sont respectées.

Acceptez et respectez les commentaires et questions des participants. Faites-leur savoir que leurs préoccupations et opinions sont légitimes et recevables.

6. Soyez enthousiaste!

Adoptez une approche plus positive que la normale, une saine attitude en grandissant. Ne laissez pas votre jugement discréditer les informations apportées. Sans égard à l'objectivité que les adultes veulent projeter, les jeunes retiennent que les sentiments et les attitudes négatifs. La manière de présenter une chose est souvent plus efficace que de la manière de la dire.

7. Soyez honnête.

Utilisez un vocabulaire approprié pour désigner les parties du corps et les fonctions corporelles. La recherche montre qu'un enfant ayant acquis une terminologie exacte sur les parties intimes du corps est plus susceptible de signaler les mauvais traitements, en occurrence, qu'un enfant n'ayant pas connaissance de ce vocabulaire.

8. Mettez les participants à l'aise.

Évitez de causer de l'embarras à quiconque. Ne poussez pas les participants à répondre à une question qui les mette mal à l'aise. Exprimez le besoin de confidentialité au sein du groupe. Il est important pour les participants de savoir qu'ils ne seront pas confrontés à leurs dires en dehors de la session de formation.

9. Permettez aux participants de poser des questions anonymes.

Préparez une « boîte à questions » et rendez-la disponible tout au long de la formation, permettant ainsi aux participants d'y déposer leurs questions anonymes, sachant qu'il y a des questions gênantes et difficiles à poser devant le groupe. Accordez-leurs le temps de rédiger leurs questions et de les déposer dans la « boîte à questions ». Assurez-vous que toute question posée sera abordée durant la formation ou traitée conséquemment.

10. Assistez les participants dans le développement de leurs propres règles.

Aider les jeunes à développer et se conformer à un ensemble de règles claires pour régir leurs discussions. Ceci les mettra à l'aise pour partager leurs opinions et sentiments. Ces règles de base clarifient également le type de vocabulaire et de comportement considérés acceptables. Une fois les règles de base bien établies, rappelez-vous à la séquentialité de la leçon même lorsque vous faites face à des situations difficiles.

11. Soyez ouvert

Répondez ouvertement à la critique et ne ménagez aucun effort pour atteindre un consensus des parties concernées. Le fait d'expliquer le pourquoi une chose a été faite d'une certaine manière sera souvent suffisant pour en régler tout l'intérêt.

12. Utilisez une gamme d'outils pédagogiques

Les jeux, les jeux de rôle, le matériel audio-visuel rendent l'apprentissage sur des questions sensibles telles que la santé reproductive plus efficace. Alors que le jeu entre jeunes renforce leurs connaissances sur la santé sexuelle et reproductive et forge leurs aptitudes vers des comportements sains.

13. Évaluation

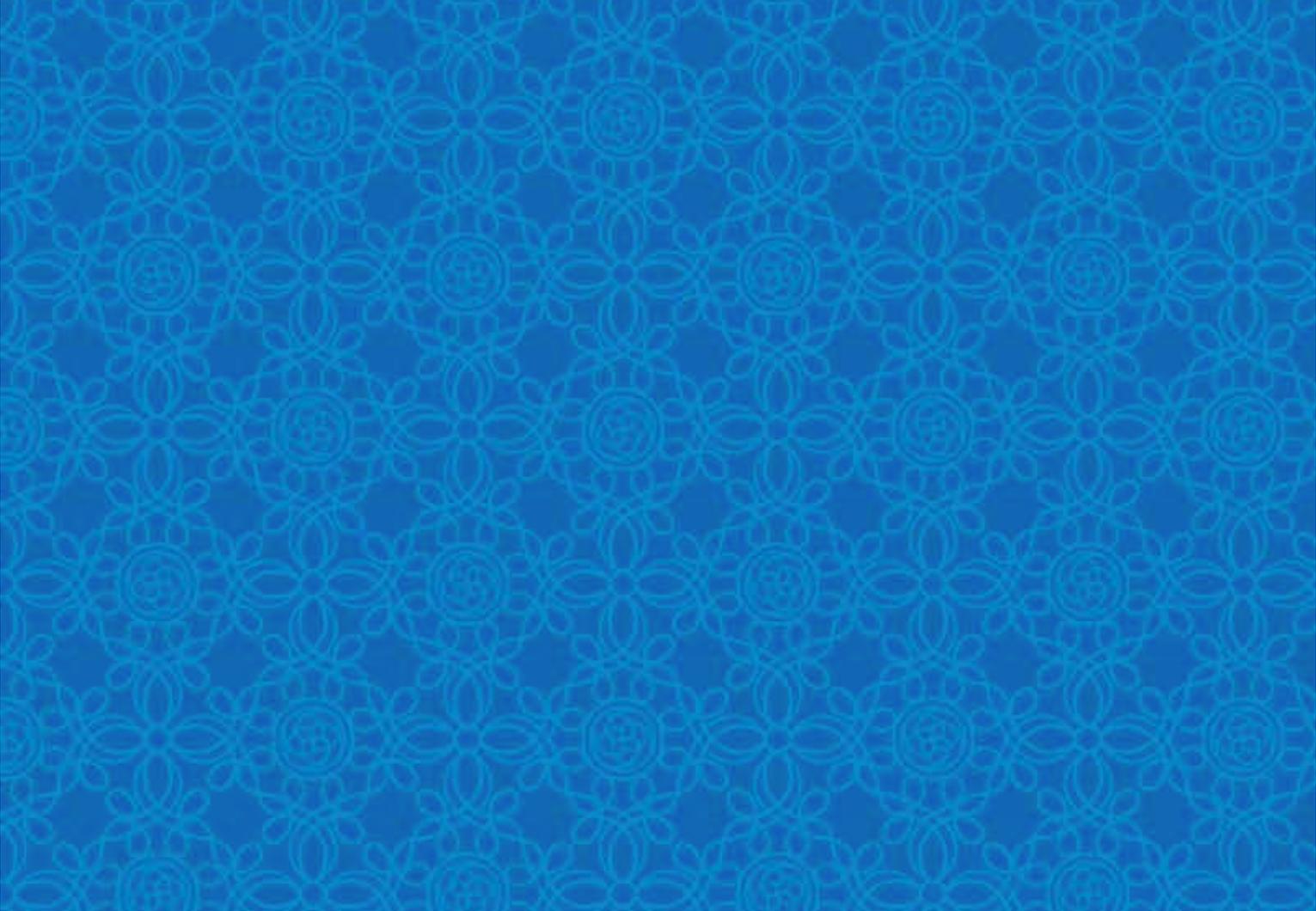
L'évaluation peut avoir lieu à la fin de chaque journée de formation, ainsi qu'à la fin de chaque leçon et la fin de l'ensemble du curriculum. Différentes techniques d'évaluation peuvent être utilisées pour évaluer les progrès et l'efficacité de la formation, parmi lesquelles :

- *Mood Meter (Humeur mètre)*—un graphique qui indique quotidiennement l'état d'esprit et l'ambiance au sein du groupe.
- *Flash feedback*—des appréciations par les participants de la journée / du cours et des nouveaux acquis.
- *Questionnaire*—une liste de questions qui vont mesurer les connaissances et les compétences des participants ainsi que l'évaluation de leur satisfaction à l'égard de la formation. Un questionnaire peut être utilisé pour un test pré-post évaluation.

Le test pré-post évaluation peut servir à évaluer le changement dans les connaissances des jeunes qui ont participé à la formation. Un modèle de pré-post questionnaire est joint en annexe H. Les résultats du test devraient être discutés avec les participants afin qu'ils puissent constater leur propre progression et évolution.

GUIDE DU FORMATEUR





LEÇONS

The image features a blue background with a repeating pattern of interlocking circles. A horizontal pink band is positioned in the upper-middle section, containing the text. A thin gold line is located just above the pink band.

1. Valeurs personnelles

VALEURS PERSONNELLES

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A LA FIN DU COURS, LES PARTICIPANTS DEVRONT :

- Prendre conscience des valeurs et des priorités
- Articuler et expliquer les valeurs personnelles
- Analyser le lien entre valeurs et comportements

APERÇU DU COURS

- Découvrir le sens du terme «valeur».
- Expliquer les différentes influences sur la formation (le modelage) des valeurs.
- Démontrer que les gens ont des valeurs différentes.

MATÉRIEL REQUIS

- Les supports visuels pour la transcription des idées (papier, tableau ou tableau noir, et marqueurs / craie)
- Liste des phrases inachevées et des propos tangibles / intangibles
- Poster intitulé «Valeur»
- Énoncés des valeurs et trois indices, liste des “Faiseurs de miracles”
- Liste des “valeurs familiales”.

TÂCHES À ACCOMPLIR AVANT DE DISPENSER LE COURS

- Pour susciter l'intérêt au thème : Préparez la liste des phrases inachevées, et la liste des propos tangibles et intangibles.
- Pour l'information à partager : Préparez un poster avec les significations du mot «valeur».
- Pour les travaux en groupe : Préparez les énoncés des valeurs et trois indices que vous accrochez à différents endroits autour de la salle. Préparez la liste des « Faiseurs de miracles. »
- Pour l'exercice individuel : Préparez une liste de « valeurs familiales ».

PRÉ REQUIS EN TECHNIQUES OU EN COURS

- Aucun

ÂGE DES PARTICIPANTS

- Tous les âges

DURÉE DU COURS

60 minutes



PLAN DU COURS



SUSCITER L'INTÉRÊT AU THÈME

Démonstration et discussion (10 minutes)

1. Donnez à chaque participant une feuille de papier vierge, et montrez leur les trois phrases inachevées, ci-dessous, sur le tableau. Demandez à chaque participant de compléter les phrases sur leur feuille de papier en 2 minutes.
 - La qualité que j'aimerais développer est
 - Si j'avais un million de francs CFA, je ...
 - La qualité la plus importante chez un ami est ...
2. Dites au groupe qu'ils vont revenir à ces phrases à la fin de la leçon.
3. Divisez les participants en trois groupes. Expliquez que chaque groupe aura à traiter une situation et une tâche.
4. Décrivez une situation: "Un avion s'écrase dans un endroit quelconque tel que: les montagnes, la ville, ou la forêt. Nous sommes tous des survivants. Qu'aurons-nous besoin pour survivre jusqu'à ce qu'on nous trouve?"
5. Désignez un site différent de crash à chaque groupe et demandez-leur de choisir sept éléments de la liste ci-dessous des objets tangibles et intangibles dont ils ont besoin pour survivre.
 - Argent
 - Santé
 - Hache
 - Corde
 - Courage
 - Livres
 - Aliment
 - Vêtement
 - Confiance
 - Honnêteté
 - Amitié
 - Eau
 - Voiture
 - Gentillesse
 - Respect
 - Lumière
 - Abri/Refuge
6. Demandez à chaque groupe de partager les faits qu'ils ont choisis pour leur situation.
7. Écrivez le mot « valeur » sur un tableau. Expliquez-leur que chacun des objets ou qualités qu'ils ont choisi a une valeur. Informez le groupe que cette leçon va les aider à apprendre et à analyser leurs propres valeurs.



INFORMATION À PARTAGER

Apport du formateur et travaux en plénière (10 minutes)

1. Expliquez que le terme « valeur » a plusieurs significations. L'une est la valeur matérielle réelle d'un objet (valeurs tangibles) et une autre est une mesure de la valeur

VALEURS PERSONNELLES

VALEURS PERSONNELLES

- personnelle (valeurs immatérielles), tels que l'importance de certains objets, des croyances, des principes ou des opinions.
2. Revenez à l'activité précédente et demandez aux participants de donner des exemples de valeurs tangibles et intangibles qu'ils ont choisies pour leur survie après le crash.
 3. Donnez plus d'exemples de valeurs immatérielles telles que:
 - Soyez honnête avec vous-même et avec les autres.
 - Traiter chacun avec respect.
 - Les filles ont les mêmes droits que les garçons et devraient être traitées pareillement.
 - L'éducation et les compétences sont importantes pour avoir un emploi.
 4. Expliquez que les valeurs sont :
 - Des qualités, des caractéristiques ou des opinions auxquelles nous croyons fermement et considérons plus importantes.
 - La conviction que quelqu'un ou quelque chose en vaut la peine.
 - Des critères sur lesquels vous basez pour faire des choix et qui orientent votre comportement dans la vie.
 5. Demandez à quelques participants de partager ce qu'ils ont fait pendant leur temps libre la semaine passée. Écrivez leurs réponses sur le tableau. Précisez que ce que nous choisissons de faire de notre temps est aussi relié à nos valeurs.
 6. Expliquez que:
 - Les Valeurs donnent du sens et de la cohérence au comportement.
 - Les Valeurs vous aident à savoir comment occuper ou pas votre temps.
 - Les valeurs vous relient au monde.
 - Les valeurs donnent du sens à sa propre vie.
 7. Informez le groupe que nos valeurs sont influencées par de nombreux facteurs tels que nos familles, l'école, la société, les amis, la télévision, l'église, la culture et l'environnement. À différents âges, différentes personnes et choses ont un niveau d'influence.
 8. Demandez aux participants qui et qu'est ce qui les influence le plus. Écrivez leurs réponses sur le tableau.
 9. Résumez la discussion en précisant que:
 - Les valeurs sont des principes auxquels nous croyons et nous soutenons.
 - Nos valeurs sont façonnées par tout ce qui nous entoure.
 - Les valeurs influencent souvent les décisions et les choix que nous faisons.



TRAVAUX ET EXERCICES EN GROUPE

Travaux en groupe (30 minutes)

1. Préparez cinq énoncés sur la valeur pour l'activité en groupe. Assurez-vous que les déclarations sont appropriées au contexte culturel. Les déclarations suggérées comprennent :
 - Au sein de la famille, l'apport financier est de la responsabilité de l'homme.
 - Les personnes vivant avec le VIH et le SIDA n'ont pas à informer leurs partenaires sexuels de leurs infections.

- Il est important d'avoir une bonne scolarité et un emploi.
 - Il est de la responsabilité d'une fille d'utiliser une méthode contraceptive puisque que c'est elle qui tombe enceinte.
 - Les jeunes peuvent apporter des changements positifs dans leurs communautés.
 - Une famille ayant beaucoup d'enfants est mieux qu'une famille avec peu d'enfants.
 - Les garçons et les filles sont traités de manière égale aux écoles et chez eux.
 - Attendre d'avoir des rapports sexuels jusqu'à votre mariage est une bonne idée.
 - Vous devez avoir des rapports sexuels uniquement avec une personne que vous aimez vraiment.
 - Gagner de l'argent vous rend heureux.
2. Affichez les trois inscriptions «en accord», «en désaccord» et «pas sûr» autour de la salle.
 3. Expliquez que les participants seront invités à s'exprimer sur des valeurs particulières. Passez en revue les instructions concernant l'activité:
 - Chaque déclaration sera lue à haute voix au groupe. Chaque déclaration est pour ou contre une position particulière.
 - Lorsque les participants entendent une déclaration, chacun d'eux doit décider si il / elle est d'accord, en désaccord ou pas certain.
 - A la lecture de chaque déclaration, Ils doivent trouver et se placer devant l'inscription correspondante à leur opinion
 4. Insistez sur les directives suivantes:
 - Il n'ya ni bonne ni mauvaise réponse, seulement des opinions selon vos valeurs.
 - Tout le monde a droit à des opinions différentes.
 - Les participants doivent accepter et respecter les opinions d'autrui sans chercher à les influencer, les commenter ou les débattre.
 5. Lisez la première déclaration et demandez aux participants de se déplacer selon leurs opinions. Puis, en partant de l'avis minoritaire, demandez à 2 ou 3 bénévoles de chaque groupe d'expliquer pourquoi ils ont choisi de se placer où ils sont. La discussion ne doit pas dépasser 2 minutes. Aidez les adolescents qui se prononcent pour une position de valeur, et qui se tiennent debout devant une autre, à faire un choix définitif.
 6. Répétez le processus avec quatre autres énoncés. Le traitement des énoncés et le partage des raisons des choix des participants est la partie la plus précieuse de l'exercice.
 7. Discutez de l'exercice avec les participants en leur demandant:
 - Était-il facile de prendre une décision? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi?
 - Avez-vous eu envie de changer votre décision, après avoir vu vos amis aller ailleurs? Ou après avoir entendu les opinions des autres?
 - Pensez-vous que l'influence des pairs affecte les décisions dans d'autres situations?
 - Quelle enseigne vos parents auraient-ils choisi?
 8. Informez le groupe que vous avez 8 amis réputés d'être des «faiseurs de miracles» et qu'ils ont accepté d'offrir leurs services aux participants. Leurs habiletés extraordinaires garantissent une efficacité à 100%. Expliquez aux participants qu'il leur appartient de décider laquelle de ces personnes peut leur mieux offrir ce qu'ils veulent.
 9. Inscrivez les noms des faiseurs de miracles sur le tableau et expliquez brièvement ce que chacun d'eux peut faire pour les participants.
 - *Dr. Bodian*: Un célèbre chirurgien plastique qui peut vous donner exactement

VALEURS PERSONNELLES

VALEURS PERSONNELLES

l'apparence que vous voulez grâce à une nouvelle technique indolore.

- *Professeur Diop* : Un expert en matière d'éducation et de placement qui peut vous offrir l'emploi ou vous inscrire au collège de votre choix.
- *Dr. Le Bonheur* : Un expert en amour et en harmonie. Votre vie en sera remplie.
- *Dr. Koriandé*: Il vous procurera une santé parfaite et une protection contre les blessures physiques tout au long de votre vie.
- *Dr. Mor Mbaye*: Il fera de vous la personne la plus intelligente de votre classe.
- *Modou Khabane*: Il vous garantit les amitiés voulues au présent et au futur.
- *Saltigué Faye*: La richesse sera la vôtre, en vous garantissant les combinaisons gagnantes en millions en quelques semaines.
- *Prof Selbé Ndong*: Avec son aide, vous aurez toujours ce que vous désirez.

10. Demandez aux participants de choisir individuellement les trois faiseurs de miracles qui les aideront à atteindre leur idéal dans la vie. Ils doivent rédiger leur choix sur une feuille de papier.

11. Demandez à trois volontaires de partager leurs choix en plénière. Aidez-les à s'exprimer sur leur choix. Remerciez-les ensuite.

12. Demandez aux participants:

- Comment avez-vous réfléchi à vos valeurs dans le cadre de cet exercice?
- Pensez-vous que les gens peuvent changer leurs valeurs tout au long de leur vie?
- Pourquoi est-il important de respecter les valeurs des autres?
- Est-ce que nos comportements (choix et décisions) s'alignent-ils avec nos valeurs?

13. Concluez en précisant que:

- Les valeurs sont personnelles;
- Les valeurs peuvent changer à mesure des expériences;
- Le respect du système de valeurs d'une personne l'incite à respecter le vôtre.



EXERCICE INDIVIDUEL

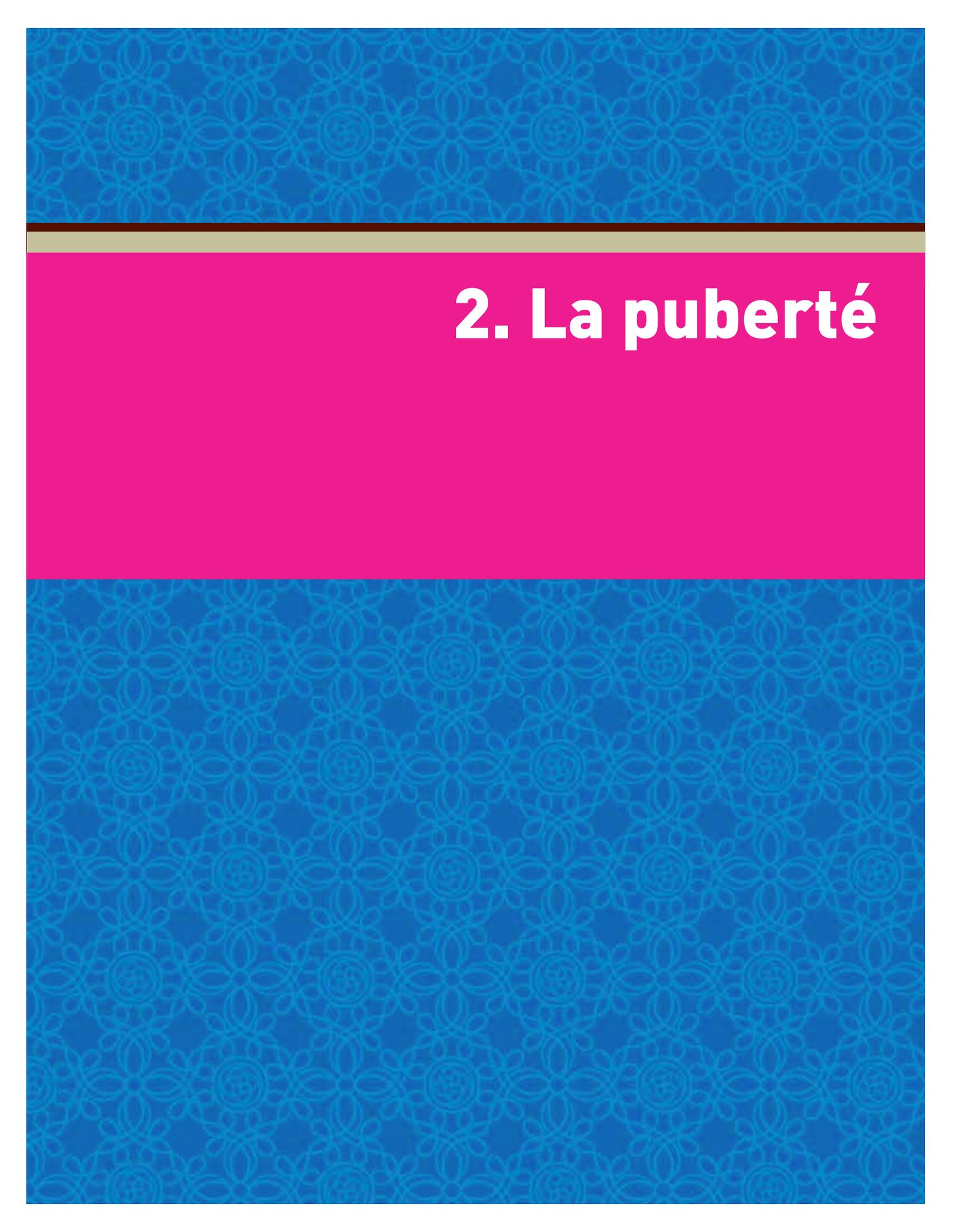
Discussion (10 minutes)

1. Demandez aux participants d'examiner les phrases qu'ils ont constituées au début du cours et dites leur que ces phrases représentent leurs valeurs actuelles. Demandez-leur s'ils souhaitent modifier quelque chose dans ces phrases.
2. Demandez aux participants de lever la main s'ils souhaitent apporter des modifications. Si c'est le cas, demandez-leur d'expliquer comment ils modifieraient leurs réponses initiales.
3. Si personne ne veut apporter de modification, demandez-leur de consulter ces phrases dans quelques semaines ou un mois et vérifier si elles leurs sont toujours valables.
4. Dites aux participants que vous aimeriez qu'ils scrutent leurs valeurs et celles de leurs familles. Donnez-leur une liste de «valeurs familiales» et dites-leur d'écrire leur propre perception de chacune des valeurs et de demander à un adulte de leur famille autour d'au moins trois valeurs.
 - Résultats scolaires
 - Rencontres
 - Consommation de drogues ou d'alcool
 - Terminer sa scolarité (Diplômé)

- Se marier
- Trouver un emploi
- Avoir des relations sexuelles à 16 ans
- Fréquenter le collège
- Gagner de l'argent

5. La question pour les participants est la suivante: « Est-ce votre perception concorde avec les valeurs de votre famille? »

VALEURS PERSONNELLES

The image features a blue background with a repeating pattern of interlocking circles and floral motifs. A horizontal band of bright pink color runs across the middle of the page. The text '2. La puberté' is centered within this pink band.

2. La puberté

LA PUBERTÉ

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A LA FIN DU COURS, LES PARTICIPANTS DEVRONT:

- Identifier les changements physiques majeurs connus pendant la puberté
- Identifier les changements émotionnels qui accompagnent la puberté
- Discuter de la façon de faire face aux émotions lors de la puberté
- Décrire les réflexes (aptitudes de vie) pour faire face aux transformations lors de la puberté

APERÇU DU COURS

- Indiquez les changements se produisant chez les garçons et les filles à la puberté
- Expliquez ce que signifie la puberté et les raisons de ces transformations
- Énumérez les divers changements émotionnels et physiques à la puberté et comment y faire face.

MATÉRIELS REQUIS

- Moyens visuels pour noter les idées/réflexions (papier, tableau à feuilles mobiles, ou tableau blanc/noir et marqueurs/craie), cartes ou bouts de papier.
- Des scénarii pour les jeux de rôle et des illustrations de l'anatomie sur papier

TÂCHES À ACCOMPLIR AVANT DE DISPENSER LE COURS

- Pour susciter l'intérêt sur le thème: préparer l'illustration de l'anatomie d'une fille et d'un garçon en utilisant du papier graphique.
- Lisez «Puberté : Ressources pour le formateur» (annexe A).
- Pour les travaux en groupe: préparez le jeu de rôle pour chaque pair.

PRÉ REQUIS EN TECHNIQUES OU EN COURS

- Valeurs personnelles
- Aptitudes à la négociation
- Capacité d'écoute

ÂGE DES PARTICIPANTS

- 12 à 15 ans

DURÉE DU COURS



55 minutes

PLAN DU COURS



SUSCITER L'INTÉRÊT AU THÈME

Démonstration (15 minutes)

1. Scindez les participants en deux groupes. Donnez à chaque groupe les deux illustrations des anatomies de garçon et de fillette, chacune sur une feuille. Demandez à l'un des groupes de dessiner tous les changements et transformations qui se produisent chez les garçons âgés entre 10 et 16 et à l'autre groupe de faire de même pour les filles. Donnez-leur environ 5 minutes.



Annotation au formateur: Si les garçons et les filles ne sont pas à l'aise en groupes mixtes, formez des groupes séparés selon le genre. Si les participants sont tous du même sexe, demandez-leur d'illustrer également les transformations à la puberté du sexe opposé.

2. Demandez aux participants de parler des transformations physiques apparentes chez les garçons et les filles durant la puberté.

- Quels sont les changements physiologiques apparents chez les garçons et les filles entre 10 et 16 ans?
- Quels sont les changements imperceptibles chez un jeune à 16 ans? (Par exemple: la voix, les émotions, les rêves mouillés, la menstruation).



INFORMATION À PARTAGER

Apport du formateur et travaux en plénière (10 minutes)

1. Expliquez ce que signifie la puberté :

La puberté est une période durant laquelle les corps des garçons et des filles se transforment, devenant plus grands et plus forts, les organes génitaux se développent et les poils apparaissent. La puberté se produit parce que de nouvelles substances chimiques (hormones) se développent dans le corps, transformant ainsi les jeunes en adultes.

Généralement, les premiers signes de la puberté apparaissent entre 8 et 13 ans chez les filles et entre 10 et 15 ans chez les garçons, quoique certains jeunes peuvent devenir pubères à un âge précoce ou tardif. De même, mais pas toujours, les filles deviennent pubères deux ans plus tôt que les garçons. À la puberté, les filles peuvent physiquement engendrer et les garçons peuvent physiquement concevoir un enfant. Si vous êtes préoccupé par la transformation de votre corps, cherchez à parler à un adulte de confiance ou un prestataire de santé.

2. Expliquez quels sont les changements émotionnels qu'ils peuvent ressentir lors de la puberté. Soulignons que les développements physique et émotionnel à la puberté sont normaux.
3. À la puberté, les jeunes deviennent très sensibles ou facilement irritables et connaissent des sautes d'humeur. Les jeunes se sentent très anxieux et sont très sensibles à la transformation de leur anatomie. Perdre son tempérament et son calme avec des amis ou membres de la famille se produit fréquemment et plus facilement. Il n'est pas rare de se sentir triste ou déprimé parfois. Les

LA PUBERTÉ

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

LA PUBERTÉ

jeunes devraient s'adresser aux adultes à qui ils font confiance pour discuter de leurs sentiments de colère, de tristesse ou d'abattement.

4. Expliquez les sentiments sexuels. Soulignez que les sentiments sexuels sont normaux.
 - Pendant la puberté, il est normal de s'intéresser davantage à l'autre sexe et se sentir plus sensuel.
 - Chez les garçons, l'érection est le signe majeur du désir sexuel,
 - Chez les filles, l'humidité vaginale est le signe majeur du désir sexuel.
 - Avoir des désirs sexuels peut survenir à la lecture d'un roman d'amour ou à la pensée à une personne (garçon ou une fille).
 - Il est normal d'avoir des désirs sexuels et il ne faut pas s'en sentir coupable. Assouvir ses désirs est, cependant, une grande responsabilité, et il est préférable d'attendre que l'on soit plus mature pour cela.



TRAVAUX ET EXERCICES EN GROUPE

Exercice en paire (20 minutes)

1. Scindez les participants en groupes de 4 et désignez un jeu de rôle à chaque paire de chaque groupe.
2. Les paires interpréteront le rôle au sein de leur groupe en se basant sur leur apprentissage. Si une paire présente le jeu de rôle, les deux autres participants devraient observer et prendre notes si les renseignements fournis sont exacts. Encouragez les participants à être créatifs. Pour chaque sketch, donnez leurs 5 minutes pour le préparer et 3 minutes pour l'interpréter.

Jeu de rôle 1 : Une personne joue le rôle d'une mère (tante, grand-mère), l'autre joue celui d'une jeune fille de 12 ans. La jeune fille est inquiète parce que ses seins ne se sont pas développés, alors que la plupart de ses amies les ont. La mère (tante, grand-mère) réconforte la jeune fille et lui parle des transformations que connaissent les filles à la puberté.

Jeu de rôle 2 : Une personne joue le rôle d'un garçon de 12 ans, l'autre joue celui du frère aîné. Le garçon est attristé parce qu'à son école, le monde se moque de la mue de sa voix. Le frère aîné explique le pourquoi du changement du timbre de la voix et ce qu'il faut donner comme réponse aux personnes quand elles le taquent.

Jeu de rôle 3 : Les deux personnes jouent le rôle de filles âgées de 10 ans. L'une se moque de l'autre parce qu'elle est la plus grande de toutes les filles de la classe. La grande fille explique que les garçons et filles grandissent à des rythmes différents et à des tailles différentes. Elle explique également pourquoi elle n'aime pas être taquinée et demande aux autres filles d'être plus compréhensives.

Jeu de rôle 4 : Une personne joue le rôle d'un garçon de 12 ans, l'autre celui de son père (oncle, grand-père). Le garçon est inquiet parce qu'il est de plus en plus poilu sous les bras et sur le visage. Le père (oncle, grand-père) le réconforte et lui parle des transformations que connaissent les garçons à la puberté.

Jeu de rôle 5 : Une personne joue le rôle d'une fille de 14 ans et l'autre celui de sa sœur aînée. La jeune fille est préoccupée par sa relation avec ses amis, elle ne comprend pas pourquoi ses amis ne veulent plus passer du temps avec elle. La sœur explique que certaines raisons peuvent pousser ses amis à avoir un comportement grossier envers elle, lui décrit les changements affectifs à la puberté, et lui indique comment maîtriser sa colère et les émotions négatives.

Jeu de rôle 6 : Une personne joue le rôle d'un garçon de 13 ans et l'autre celui de son frère aîné. Le garçon a des sentiments pour une fille, mais il ne sait pas

comment les lui exprimer et la taquine tout le temps. Le frère aîné, témoin de la scène entre le garçon et la fille, explique au garçon les relations avec les filles et comment exprimer ses sentiments.

3. Pendant que les participants travaillent en binôme, l'animateur doit les observer et, si nécessaire apporter de l'aide face aux situations difficiles.
4. A la fin de l'exercice, demandez-leur :
 - Étaient-ils à l'aise pour aborder ces questions?
 - Quel a été le thème le plus difficile pour vous?
 - Quelles sont les compétences de vie qui auraient pu vous aider dans l'interprétation de ces rôles?
 - Quelles sont les informations dont vous aurez besoin pour répondre aux questions de vos amis sur la puberté?



EXERCICE INDIVIDUEL

Discussion (10 minutes)

1. Demandez aux participants quelles informations et aptitudes de vie acquises les aideront à faire face aux transformations psychologiques et physiques à la puberté.
2. Insistez sur les points suivants :
 - Toutes les transformations physiques et émotionnelles qui se produisent à la puberté sont normales.
 - Le rythme et le degré des transformations diffèrent selon les individus. Il ne faut pas taquiner ou se moquer des autres qui se développent d'une manière précoce ou tardive.
 - Les jeunes se sentent souvent mal et malhabiles à cause des modifications rapides de leur anatomie.
 - Durant la puberté, une fille peut physiquement engendrer et un garçon enfanter.
3. Demandez aux participants à qui ils s'adresseraient pour des questions ou soucis sur la puberté. Encouragez-les à parler à des adultes de confiance, à des membres de la famille, aux prestataires de santé et aux formateurs (éducateurs).

LA PUBERTÉ



3. Synthèse sur la reproduction

SYNTHÈSE SUR LA REPRODUCTION

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A LA FIN DU COURS, LES PARTICIPANTS DEVRONT :

- Savoir plus sur l'anatomie et la physiologie du système reproducteur masculin et féminin
- Apprendre et être en mesure d'identifier correctement les noms propres des organes reproducteurs et des parties génitales
- Savoir que les menstruations et les rêves mouillés (éjaculation nocturne) sont des signes normaux de la puberté.
- Comprendre les pratiques d'hygiène

APERÇU DU COURS

- Discuter de l'anatomie et la physiologie des systèmes reproducteurs mâles et femelles.
- Expliquer la menstruation et les rêves humides.
- S'exercer à identifier les organes de reproduction mâle et femelle.
- S'exercer à traiter les questions liées aux changements sexuels de notre corps.
- Discuter des pratiques d'hygiène.
- Aborder les mythes et les réalités liés à la reproduction.

MATÉRIEL REQUIS

- Moyens visuels pour noter les idées/réflexions (papier, tableau à feuilles mobiles, ou tableau blanc/noir et marqueurs/craie), ruban adhésif et cartes en couleurs
- Jeu de puzzles
- Scénarii de jeux de rôle
- Cartes « Mythe et réalité »
- Illustrations des systèmes de reproduction

TÂCHES À ACCOMPLIR AVANT DE DISPENSER LE COURS

- Pour susciter l'intérêt au thème: Préparez deux illustrations : l'une du système reproducteur femelle et l'autre du système reproducteur mâle, sans les noms des organes.
- Pour les travaux en groupe: Préparez un puzzle des systèmes reproducteur mâle et femelle et les cartes avec les noms des organes reproducteurs.
- Pour le jeu de rôle: Préparez des scénarios des jeux de rôle pour chaque paire. Si possible, utilisez des paradigmes ou situations du contexte local.
- Pour les exercices en paires: Préparez les pratiques en matière d'hygiène pour garçons et filles et les explications y afférentes.
- Revoir le contenu du cours relatif à l'anatomie des systèmes reproductifs masculin et féminin.
- Pour l'exercice individuel : Préparez les cartes « Mythes et réalité ».

PRÉ REQUIS EN TECHNIQUES OU EN COURS

- Valeurs personnelles
- Puberté

ÂGE DES PARTICIPANTS

- 12 à 18 ans. Les participants peuvent être répartis en deux groupes selon leur sexe (filles et garçons) et selon les mœurs et coutumes locales durant les exercices.



DURÉE DU COURS

60 minutes

PLAN DU COURS



SUSCITER L'INTÉRÊT AU THÈME

Démonstration (5 minutes)

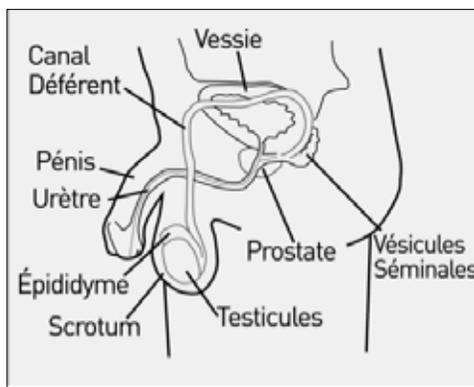
1. Scindez les participants en deux groupes de la façon que vous estimez la plus appropriée : selon le genre ou fortuitement. Si le groupe est mixte, assurez-vous que les participants sont à l'aise pour débattre du thème.
2. Chaque groupe recevra un poster sur les systèmes de reproduction masculin et féminin.
3. Chaque groupe doit identifier les différentes parties du système de reproduction masculin ou féminin. Les participants peuvent nommer les organes avec les termes qu'ils connaissent sauf si grossiers. Donnez aux groupes 5 minutes pour compléter la tâche.
4. Demandez à chaque groupe de montrer leurs résultats. Laissez les illustrations affichées au mur pour la prochaine session.



INFORMATION À PARTAGER

Apport du formateur et travaux en plénière (20 minutes)³

1. Pour cette session, vous pouvez envisager de séparer les participants selon leur sexe. Si vous avez deux groupes, assurez-vous que le groupe de filles est mené par une femme et le groupe des garçons est dirigé par un instructeur de sexe masculin.
2. Revenez aux résultats de l'activité en petits groupes. Avertir les participants qu'ils devraient revoir leurs réponses selon les informations qui leur seront fournies.
3. Mettez de l'accent sur le système reproducteur masculin en premier. Utilisez les posters préparés par les participants lors du premier exercice et les cartes avec le nom des organes.
4. Commencez par les organes génitaux masculins externes. Lisez en premier le terme sur le poster préparé par les participants, ensuite placez la carte avec la désignation correcte et demandez leur de lire à haute voix. Après lecture, expliquez brièvement la physiologie de l'organe.
 - Le scrotum est un sac musculaire suspendu entre les cuisses



SYNTHÈSE SUR LA REPRODUCTION

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

³ Adapté à partir de "Compétences de la vie courante", Alliance pour la jeunesse africaine, 2004

SYNTHÈSE SUR LA REPRODUCTION

de l'homme. Il englobe les testicules et règle la température en fonction de la mobilité du sperme. Il se contracte au froid et décontracte à la chaleur.

- Les testes également appelés testicules sont deux glandes suspendues dans le scrotum qui produisent le sperme et l'hormone mâle appelée testostérone.
- Le pénis est l'organe sexuel externe de l'homme. Il est constitué de tissus spongieux et de nombreux vaisseaux sanguins. À l'intérieur du pénis, il existe un tube appelé urètre ayant une ouverture au bout. L'urètre a deux rôles principaux : 1) l'évacuation de l'urine à l'extérieur du corps, et 2) le passage du sperme lors des rapports sexuels.
- Le prépuce est la peau qui recouvre la tête du pénis, souvent en levée lors de la circoncision.

5. Poursuivez avec les parties génitales internes:

- L'épididyme a pour fonction le stockage des spermatozoïdes nouvellement formés jusqu'à leur maturation. Une fois que le sperme est mûr il se déplace le long du tube appelé le canal déférent.
- Le canal déférent est le tube qui transporte les spermatozoïdes de l'épididyme à la vésicule séminale. Il leur sert de passage.
- Les vésicules séminales sont deux poches contenant du liquide qui sert à nourrir le sperme
- La prostate produit un fluide lubrifiant pour le sperme. Le sperme contient les spermatozoïdes, le liquide nutritif dans les vésicules séminales et les fluides de lubrification de la prostate. Le sperme est le liquide qui s'évacue du corps de l'homme à travers l'urètre lors de l'éjaculation.

6. Expliquer l'érection, l'éjaculation, et les rêves mouillés durant la puberté

- Qu'est-ce qu'une érection?

Une érection se produit lorsque le pénis se remplit de sang, durcit et gonfle. L'érection se produit parfois lors d'un fantasme ou excitation sexuelle, ou sans aucune raison. Souvent, les garçons ne peuvent pas contrôler ce phénomène. Il est très fréquent chez les garçons de se réveiller le matin avec une érection. Durant le sommeil, le pénis d'un garçon peut éventuellement gonfler et dégonfler de cinq à sept fois. C'est tout à fait normal et sain. Avoir des érections ne signifie pas qu'un garçon doit avoir des relations sexuelles. Lorsque le pénis est en érection, un garçon se trouve dans l'incapacité d'uriner facilement car un muscle ferme la vessie. Il faudra attendre que l'érection tombe pour pouvoir uriner.

- Qu'est-ce qu'une éjaculation?

L'éjaculation est l'écoulement du sperme par le pénis d'un garçon ou d'un homme en érection suite à une excitation sexuelle. Un homme n'éjacule pas nécessairement à chaque érection. S'il attend, l'érection tombera d'elle-même sans causer de souffrance. A la puberté, le sperme d'un garçon tend à être légèrement clair ou jaune. En devenant un homme, l'enfant commence à produire plus de spermatozoïdes matures, et son éjaculation deviendra probablement plus blanchâtre. A la naissance, les garçons ne produisent pas de sperme. Ils commencent à en produire à la puberté et ceci continue tout le long de leur vie. Si le sperme est éjaculé dans le vagin d'une femme, elle peut tomber enceinte. L'éjaculat peut également être porteurs de maladies qui pourraient infecter et nuire à une femme.

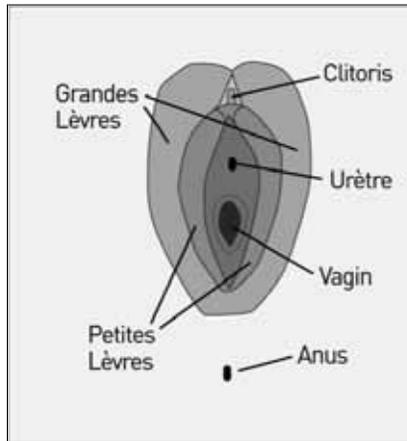
- Qu'est-ce qu'un rêve mouillé?

Un rêve mouillé ou une émission (éjaculation) nocturne se produit lors de l'érection du pénis d'un garçon suivie d'une éjaculation durant son sommeil. L'enfant pourrait se réveiller avec des sous-vêtements ou un lit mouillé. Si un garçon n'a pas connaissance du rêve mouillé, il pourrait s'inquiéter ou se confondre. Les éjaculations nocturnes sont un phénomène tout à fait naturel et normal et un garçon ne peut s'empêcher d'en avoir.

7. Demandez aux participants s'ils ont des questions concernant le système de reproduction de l'homme. Répondez aux questions

8. Commencez la discussion sur l'appareil reproducteur féminin. Assurez-vous que

vous commencez avec les parties extérieures. Lire le nom sur l'affiche préparée par les participants en premier et ensuite placer la carte avec le nom propre et demander aux participants de lire à haute voix. Après avoir lu le nom de donner une brève explication de la partie.

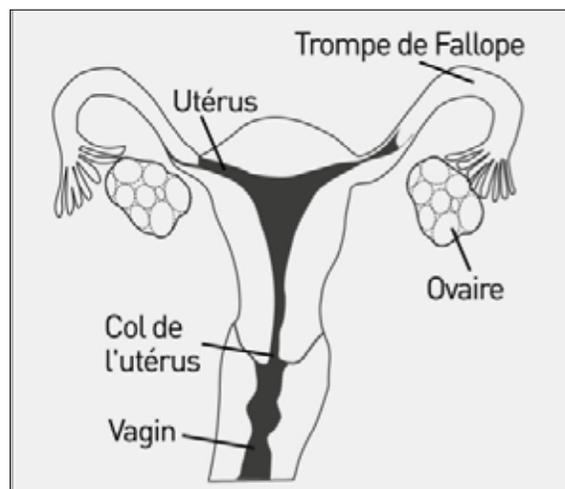


- **Clitoris**: petit organe situé à la partie supérieure des grandes lèvres, et sensible à l'excitation.
- **Grandes lèvres (lèvres extérieures)**: Deux plis de la peau (un de chaque côté de l'orifice vaginal) qui couvrent et protègent les structures génitales, y compris le vestibule.
- **Petites lèvres (lèvres intérieures)**: Deux replis de la peau entre les grandes lèvres qui s'étendent du clitoris de chaque côté des ouvertures de l'urètre et du vagin.
- **Urètre** : tube qui transporte l'urine de la vessie (l'endroit où l'urine est recueillie dans le corps) à l'extérieur du corps.
- **Urétrale (urinaire) d'ouverture** : Spot à partir de laquelle une femme urine.
- **Ouverture vaginale** : ouverture du vagin, où le sang menstruel quitte le corps.
- **Vestibule** : zone des organes génitaux externes de la femme qui comprend l'ouverture du vagin et l'urètre (non représenté ci-dessus).
- **Vulve**: organes génitaux externes de la femme, y compris les grandes lèvres, petites lèvres, le clitoris et le vestibule (non représenté ci-dessus).

9. Poursuivez avec les parties internes de reproduction expliquant le processus de fécondation et de la menstruation introduction :

- **Col de l'utérus** : Est l'extrémité inférieure de l'utérus qui s'ouvre sur le vagin
- **Trompes de Fallope** : Conduits qui transportent l'ovule/œuf des ovaires à l'utérus
- **Fécondation** : Union/fusion de l'œuf et le sperme
- **Menstruation** : Flux mensuel du sang et des tissus de la muqueuse utérine
- **Ovaires** : Deux glandes génitales qui renferment de milliers d'œufs immatures
- **L'ovulation** : Libération/expulsion périodique par l'ovaire d'un ovule mature

- **Sécrétion** : Phénomène par lequel certaines glandes produisent une substance qui est déversée dans le sang évacuée à l'extérieur du corps.
- **Utérus** : Petit Organe musculaire creux du système reproducteur féminin où l'œuf se développe de son implantation jusqu'à l'accouchement.
- **Vagin** : Conduit qui permet le passage de l'utérus à l'extérieur du corps



10. Expliquez ce que sont les menstruations

Les menstruations sont l'écoulement sanguin normal, sain, résultant de l'élimination de la muqueuse et des tissus de l'utérus. Elles sont aussi appelées « règles » et durent généralement entre trois et sept jours. Les serviettes hygiéniques ou tampons peuvent être utilisés pour absorber le saignement menstruel. Les menstruations surviennent pour la plupart des femmes une fois par mois. Certaines filles peuvent avoir leurs

SYNTHÈSE SUR LA REPRODUCTION

SYNTHÈSE SUR LA REPRODUCTION

règles à un âge précoce, neuf ou dix ans, et d'autres ne peuvent les avoir que des années plus tard. Les menstruations indiquent qu'une femme peut éventuellement tomber enceinte si elle a des rapports sexuels. Les règles cessent chez les femmes durant la grossesse, et reprennent après l'accouchement.



TRAVAUX ET EXERCICES EN GROUPE

Exercice en petits groupes (5 minutes)

1. Scindez les participants en deux groupes, par genre ou au hasard, à votre convenance. Assurez-vous que les participants sont à l'aise pour traiter le thème au sein d'un groupe mixte (filles et garçons).
2. Dites aux participants que les deux groupes seront confrontés à un challenge.
3. Les participants recevront des pièces d'un puzzle qu'ils doivent assembler et les cartes avec les noms des organes génitaux. Un groupe assemblera le système reproducteur féminin et l'autre sur le système reproducteur masculin.
4. Chaque groupe doit reconstituer le puzzle et nommer les organes en 3 minutes. Le groupe gagnant est celui qui finit en premier cette tâche.

Jeux de rôle (10 minutes)⁴

1. Demandez aux participants de former des groupes de 4. Assignez un jeu de rôle par paire et par groupe. Si vous n'avez pas suffisamment de jeux, un même jeu peut être assigné à plusieurs paires pourvu qu'elles soient dans des groupes différents.
2. Les paires interpréteront les rôles au sein de leur groupe en se servant des informations reçues. Lors des présentations, les autres paires devraient faire attention et constater l'exactitude des renseignements fournis. Incitez les participants à être créatifs. Donnez-leurs 3 minutes pour préparer leurs sketches et 5 minutes pour le jouer.

Jeu de rôle 1 : Une personne joue le rôle de la tante, l'autre joue celui d'une fille de 12 ans. La jeune fille s'inquiète parce qu'elle n'a pas encore eu ses règles alors que ses amies les ont eues. La tante la réconforte et lui donne les raisons éventuelles de cet écart.

Jeu de rôle 2 : Une personne joue le rôle d'une jeune fille de 10 ans, l'autre joue celui de la sœur aînée. La jeune fille panique parce qu'elle a commencé ses menstruations et ne comprend pas ce qui lui arrive. La sœur aînée lui explique qu'il s'agit des règles mensuelles et le pourquoi elles surviennent.

Jeu de rôle 3 : Une personne joue le rôle du père, l'autre joue du fils de 13 ans. Le fils s'inquiète parce qu'à son réveil, son lit est un peu humide. Il demande à son père ce qui ne va pas et ce dernier lui explique qu'il s'agit d'un rêve mouillé (éjaculations nocturnes) et que c'est un phénomène normal.

Jeu de rôle 4 : Une personne joue le rôle d'une fille de 12 ans, l'autre joue celui de sa mère ou de son père. La jeune fille a taché ses vêtements avec du sang menstruel à l'école et est trop gênée d'y retourner pensant que tout le monde l'a vue. La mère ou le père la réconforte en l'informant que chaque femme peut vivre ce genre de situation et lui explique comment l'éviter.

Jeu de rôle 5 : Une personne joue le rôle du frère aîné, l'autre joue celui d'un garçon de 12 ans. Le garçon s'inquiète parce qu'il a éjaculé et pense que son sperme flotte dans l'air et pourrait engrosser une personne. Le frère invoque avec lui la question de l'éjaculation et notamment l'éjaculation nocturne.

Exercice en paire (10 minutes)⁵

1. Formez des petits groupes du même genre
2. Groupe de filles : Présentez en désordre sur un tableau (ou distribuez des photocopies), une série de 6 pratiques d'hygiène et leurs significations

| | |
|---|--|
| 1. Utiliser du déodorant | A. Garde l'odeur corporelle neutre |
| 2. Douche vaginale (Toilettes intimes) | B. Peut réguler l'odeur corporelle |
| 3. Utiliser du nettoyant facial | C. Empêche la progression des maladies |
| 4. Se laver les mains après utilisation des toilettes | D. Peut détruire les bactéries naturelles qui maintiennent le vagin propre |
| 5. Changer les serviettes hygiéniques et / ou les tampons régulièrement | E. Peut aider à prévenir l'acné |
| 6. Se laver fréquemment | F. Empêche les infections et garde les organes génitaux propres |

Réponses correctes : 1.B, 2.D, 3.E, 4.C, 5.F, 6.A.

3. Groupe de garçons: Présentez sur un tableau (ou distribuez des copies) six pratiques d'hygiène et leurs effets sur votre corps. Les participants doivent correspondre ces pratiques avec les effets.

| | |
|---|---|
| 1. Utiliser du déodorant | A. Préviend les infections, garde les parties génitales propres |
| 2. Porter des sous-vêtements propres | B. Peut réguler l'odeur corporelle |
| 3. Laver les parties génitales chaque jour | C. Empêche la propagation des maladies |
| 4. Utiliser du nettoyant facial | D. Maintient l'odeur de corps neutre |
| 5. Se laver les mains après l'utilisation des toilettes | E. Peut aider à prévenir l'acné |
| 6. Se laver fréquemment | F. Protège les organes génitaux des germes et prévenir les odeurs |

Réponses correctes : 1.B, 2.F, 3.A, 4.E, 5.D, 6.C.

4. Demandez aux participants de faire correspondre chaque pratique avec une explication. Donnez-leur 5 minutes.
5. Quand les participants terminent l'exercice, donnez-leur les bonnes réponses. Si nécessaire, expliquez les pratiques d'hygiène.

SYNTHÈSE SUR LA REPRODUCTION

SYNTHÈSE SUR LA REPRODUCTION

| | |
|---|---|
| 1. Utiliser du déodorant | 1. Peut régler les problèmes liés à l'odeur corporelle. Les douches fréquentes et le port de vêtements propres aident généralement une personne à sentir propre et fraîche. Les déodorants estompent les odeurs corporelles désagréables, les antiperspirants contrôlent ou réduisent la transpiration sous les aisselles. Il advient à la personne de juger de l'utilisation ces produits. |
| 2. Douche vaginale (Toilette intime) | 2. Détruit les bactéries naturelles qui régulent la propreté du vagin. La douche vaginale consiste à nettoyer le vagin de l'intérieur. Généralement, elle n'est pas recommandée sachant qu'elle détruit les bactéries naturelles qui gardent le vagin propre et exempt d'infections. |
| 3. Laver les sous-vêtements | 3. Pour prévenir les infections et garder les organes génitaux propres. Le port de sous-vêtements propres protège les parties génitales des germes et prévient les odeurs. |
| 4. Utilisation de nettoyant facial | 4. Peut aider à prévenir l'acné. Le nettoyant facial élimine l'excès de sébum et les points noirs à l'origine de l'acné. L'utilisation d'un savon ordinaire peut provoquer la déshydratation de la peau et aggraver l'acné. |
| 5. Se laver les mains après utilisation des toilettes | 5. Prévient les maladies infectieuses. Se laver les mains est le meilleur moyen d'arrêter la propagation de germes. Un germe sur vos mains peut facilement se retrouver dans votre bouche, causant diverses maladies telles que la dysenterie ou de l'hépatite A. |
| 6. Changer fréquemment de serviettes hygiéniques et/ou de tampons | 6. Prévient l'infection. Les serviettes hygiéniques et tampons sont utilisés pour absorber l'écoulement sanguin durant les menstruations. Le changement fréquent des serviettes hygiéniques et tampons élimine les odeurs, garde les organes génitaux propres et prévient le risque d'infection bactérienne. |
| 7. Se laver fréquemment | 7. Maintient l'odeur corporelle. Les glandes sébacées et sudoripares s'activent chez les garçons et filles à la puberté, ainsi se laver ou se doucher fréquemment aide après servir la propreté et l'odeur corporelles. |
| 8. Laver les parties génitales quotidiennement | 8. Prévient les infections. Il est important pour les garçons et les filles de laver les parties génitales au quotidien avant de se coucher. Une toilette intime en bonne et due forme prévient les infections et les inflammations des organes génitaux. |

6. À la fin de l'activité, les groupes se noteront eux-mêmes et ceux qui ont combiné correctement le plus de pratiques sont les gagnants.



EXERCICE INDIVIDUEL

Discussion (10 minutes)

1. Discuter les mythes et les faits sur les systèmes reproducteurs mâle et femelle. Donnez à chaque participant une carte où sont inscrits les mots « MYTHE » au recto et « RÉALITÉ » au verso. En lisant les énoncés, ci-dessous, demandez aux participants de montrer le côté de la carte qu'il convient le mieux et selon leur connaissance. Accordez-leur une minute de réflexion, et après que chacun ait donné son appréciation, donnez les bonnes réponses.

| | |
|---|---------|
| L'écoulement sanguin chez une femme indisposée signifie qu'elle est malade. | Mythe |
| Il est probable qu'une fille soit enceinte si elle n'a pas eu ses menstruations. | Réalité |
| Chez les hommes qui n'éjaculent pas, l'accumulation du sperme peut induire à un éclatement de leur pénis ou testicules. | Mythe |
| Un garçon ayant eu un rêve mouillé (ou éjaculation nocturne), signifie qu'il doit avoir un rapport sexuel. | Mythe |
| Lors de la puberté, la majorité des garçons ont des rêves mouillés. | Mythe |
| Un pénis peut devenir gros (large) s'il est souvent touché. | Mythe |
| Les menstruations, l'éjaculation, l'érection et les rêves mouillés sont des signes normaux de la puberté. | Réalité |

2. Informez les participants que s'ils désirent avoir plus d'informations, il est possible de prévoir des entrevues privées avec vous ou avec un autre leader du même sexe après le cours.



Annotation au formateur: Remerciez les participants d'avoir été un groupe enthousiaste. Précisez-leur qu'il est difficile de parler de son propre corps et que vous êtes fiers d'eux pour leur participation et partage

SYNTHÈSE SUR LA REPRODUCTION

The image features a blue background with a repeating pattern of interlocking circles. A horizontal pink bar is positioned in the upper middle section, containing the title text. A thin gold line is visible just above the pink bar.

4. Grossesse chez les adolescentes

GROSSESSE CHEZ LES ADOLESCENTES

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A LA FIN DU COURS, LES PARTICIPANTS DEVRONT :

- Connaître les conséquences des grossesses précoces
- Saisir le processus de la fécondation
- Comprendre ce qui constitue un comportement sexuel à risque
- Exercer les techniques de prise de décision et de refus

APERÇU DU COURS

- Parler des conséquences de grossesses chez les adolescentes.
- Expliquer comment une grossesse survient.
- Discuter des comportements à risque et des techniques pour les éviter.
- Pratiquer les techniques de prise de décisions liées au comportement sexuel.

MATÉRIEL REQUIS

- Moyens visuels pour noter les idées/réflexions (papier, tableau à feuilles mobiles, ou tableau blanc/noir et marqueurs/craie)
- Posters illustrant les systèmes de reproduction masculin et féminin
- Situations/scénarii pour la pratique en petits groupes

TÂCHES À ACCOMPLIR AVANT DE DISPENSER LE COURS

- Pour susciter l'intérêt au thème: Préparez des déclarations (phrases).
- Pour le partage de l'information : Préparez des posters illustrant les systèmes de reproduction masculin et féminin (ou utiliser les feuilles illustrées lors du cours sur la revue de la reproduction), et si possible, utilisez une vidéo pour montrer le processus de fécondation.
- Pour les travaux en petits groupes: Adaptez les situations afin qu'elles soient pertinentes eu égard à l'âge des participants et de leur contexte culturel.

PRÉ REQUIS EN TECHNIQUES OU EN COURS

- Cours sur les valeurs personnelles
- Cours sur la puberté
- Cours sur la synthèse de la reproduction
- Techniques de refus

ÂGE PERTINENT

- 15 à 19 ans

DURÉE DU COURS

60 minutes



PLAN DU COURS

SUSCITER L'INTÉRÊT AU THÈME

Démonstration (15 minutes)

1. Rédigez les phrases suivantes sur deux morceaux de papier que vous pliez ensuite en deux :
 - Vous venez juste d'apprendre que votre petite amie est enceinte.
 - Vous venez juste d'apprendre que vous êtes enceinte.



Annotation au formateur : Si les participants ont moins de 15 ans, remplacez les déclarations par les suivantes :

- Vous avez 15 ans et vous venez d'apprendre que votre petite amie est enceinte.
- Vous avez 15 ans et vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte.

2. Marquez chaque morceau de papier plié par un "F" pour femme ou un "H" pour homme. Donnez les papiers "H" aux hommes et les «F» aux femmes.
3. Demandez aux participants de se constituer en paires et donner à chacun un morceau de papier plié. Dites-leur de ne pas les déplier. Assurez-vous que les participants ont eu les déclarations précisément selon leur sexe.
4. Demandez aux participants de réfléchir à 2-3 buts dans la vie. Demandez-leur de les partager avec leur pair. Allouez-leurs cinq minutes pour ce faire.
5. Demandez-leur de dérouler les morceaux de papier et de lire les déclarations
6. Demandez aux participants de discuter l'effet de la déclaration sur leurs perspectives, ambitions et projets avec leur pair. Donnez-leurs 5 minutes pour ce faire.
7. Rassemblez les participants et encouragez une discussion générale (5 minutes) autour de l'effet d'une grossesse non désirée sur leurs plans. Précisez qu'une grossesse est un événement heureux quand elle est planifiée.
 - Pensez-vous que vos plans seraient réalisables si vous ou votre petite amie tombe soudainement enceinte?
 - Comment vous sentiriez vous?



INFORMATION À PARTAGER

Apport du formateur et travaux en plénière (25 minutes)⁶

1. Informez les participants qu'ils débattront comment une grossesse survient.
2. Montrez aux étudiants les posters illustrant les organes reproducteurs masculin et féminin et demandez à deux volontaires d'en donner un bref aperçu.
3. Expliquez comment survient une grossesse.

GROSSESSE CHEZ LES ADOLESCENTES

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

⁶ Adapté à partir de "Compétences de la vie courante", Alliance pour la jeunesse africaine, 2004.



Annotation au formateur : Vous pouvez utiliser une vidéo éducative sur la conception et la fécondation telle que « œufs et voyage du sperme » de PBS : <http://www.pbs.org/wgbh/nova/miracle/program.html>

GROSSESSE CHEZ LES ADOLESCENTES

- Environ une fois par mois, un ovaire produit un œuf. C'est ce qu'on appelle l'ovulation. C'est le moment où une femme devient féconde et peut tomber enceinte. Une fois que l'ovule quitte l'ovaire, il se déplace à travers la trompe de Fallope vers l'utérus (ventre). Quand un homme et une femme ont des rapports sexuels, il y a émission de sperme qui provient de l'homme. Le sperme contient des spermatozoïdes. Un spermatozoïde seul est inoffensif. Si un homme éjacule pendant les rapports sexuels, les spermatozoïdes sont sécrétés dans le vagin. Même s'il n'y a pas éjaculation, le sperme pourrait se retrouver dans le vagin. Les spermatozoïdes peuvent se déplacer par leurs propres moyens. Ils naviguent à travers le col de l'utérus et dans des tubes, à la recherche d'un ovule. Si un ovule se retrouve dans les tubes en ce moment, le sperme peut le détecter. Quand un spermatozoïde fusionne avec un œuf, ce phénomène est appelé fécondation. L'ovule fécondé se rend dans l'utérus et s'installe dans la partie molle sur un côté de l'utérus. C'est ce qu'on appelle l'implantation. Un œuf fécondé peut devenir un fœtus : il s'agit de grossesse.
- 4. Expliquez que toute jeune fille ayant atteint la puberté peut tomber enceinte.
- 5. Demandez au groupe comment une femme peut affirmer sa grossesse? Les réponses possibles seraient:
 - a. N'a pas eu ses menstruations.
 - b. À travers des transformations corporelles: gonflement et sensibilité des seins gonflés ballonnements, nausées matinales.
 - c. Positivité d'un test de grossesse positif
 - d. À travers une échographie
- 6. Demandez aux participants s'ils ont des questions et discutez les informations qu'ils ont acquises. Allouez 10 minutes pour les questions. Parmi les exemples de questions et réponses:
 - Quand est ce qu'une femme peut tomber enceinte?
 - Une femme peut tomber enceinte seulement durant la période d'ovulation, soit quelques jours du cycle menstruel, habituellement au milieu.
 - Une jeune fille peut-elle tomber enceinte durant ses menstruations?
 - Oui, ceci est possible mais pas fréquent. Cela dépend de la durée de son cycle menstruel et de ses menstruations, et de la date où elle a eu des rapports sexuels, sachant que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à cinq jours dans l'organisme.
 - Est-ce qu'une jeune fille peut tomber enceinte avant ses premières règles?
 - Avant ses premières menstruations, les ovaires d'une jeune fille expulsent le premier œuf à l'ovulation. Elle peut donc tomber enceinte si elle a eu des rapports sexuels durant sa première ovulation, soit avant ses premières règles.
 - Qu'est ce qui détermine le sexe d'un bébé?
 - Ce sont les chromosomes et il en existe deux types X et Y. Si le spermatozoïde contient un chromosome Y, l'enfant sera de sexe masculin; s'il contient un chromosome X, l'enfant sera de sexe féminin.
- 7. Précisez que la grossesse peut avoir un impact négatif sur la santé des filles ayant moins de 20 ans parce que leurs corps ne sont pas encore disposés à engendrer.⁸

7 Fondation Internationale pour la Jeunesse. Maisha Bora: A Peer Education Manual on RH, STIs and HIV/AIDS. Baltimore: FIJ, 2006.

8 "The Impact of Early Pregnancy and Childbearing on Adolescent Mothers and Their Children in Latin America and the Caribbean, The Facts", Advocates for Youth, 1997.

- Une Grossesse précoce peut être dangereuse pour les vies de la mère et de l'enfant. Les mères de moins de 17 ans ont un haut risque de mortalité maternelle (décès) sachant que leurs corps ne sont pas suffisamment prêts pour engendrer des enfants.
- Les jeunes mères peuvent également avoir des complications durant leurs grossesses telles que l'anémie, la toxémie, une fausse couche et un accouchement prématuré.
- Les accouchements des adolescentes se compliquent souvent par les dystocies et les saignements, qui peuvent entraîner la mortalité maternelle et/ou infantile, ou la morbidité maternelle telle que la fistule.
- Les enfants de mères adolescentes pourraient naître prématurément, avec un faible poids, et souffrir d'hypotrophie fœtale (retard de croissance du fœtus).

8. L'avortement est l'interruption de la grossesse avant que le fœtus ne soit viable. Une grossesse qui s'interrompt naturellement est appelée fausse couche. L'avortement peut être provoqué à la demande d'une femme ou d'une fille souhaitant mettre fin à une grossesse. Dans la plupart des pays, l'interruption de grossesse volontaire est légale dans certaines ou toutes circonstances. Cette légalité garantie une sécurité. Cependant, là où l'avortement est illégal, les procédures à risque sont plus fréquentes, et les femmes et les filles souffrent de complications de santé.

Dans de nombreuses régions, les avortements sont pratiqués par des personnes non qualifiées. Souvent, ils sont pratiqués dans un environnement qui ne répond pas aux normes médicales minimales, ce qui comporte de grands risques. Dans l'ensemble, près de la moitié des avortements sont dangereux, et presque tous (95 pour cent) sont pratiqués dans des pays en voie de développement. Le risque est souvent plus élevé dans les zones rurales. De ce fait, près de 70.000 femmes et filles meurent chaque année suite aux complications des avortements à risque. Ces décès sont évitables.

9. Demandez aux participants quel serait l'impact social d'une grossesse sur les jeunes mères et les jeunes pères. Écrivez leurs réponses sur le tableau. Ajoutez les informations suivantes si elles n'ont pas été citées:
- a. De jeunes parents, mère ou père, abandonneraient éventuellement l'école.
 - b. Une jeune mère peut être isolée et rejetée par la communauté.
 - c. La société peut condamner une jeune fille pour sa grossesse
 - d. Les jeunes mères deviennent plus responsables au sein de la famille et ont moins de temps pour leur scolarité et leurs ami(e)s.
 - e. Les jeunes mères font face à un risque élevé de pauvreté en raison de leur manque d'instruction et de compétences professionnelles.
 - f. Une jeune mère pourrait être victime de violence domestique, soit au sein de sa propre famille ou celle de son conjoint.
10. Informez les participants qu'il est temps qu'ils connaissent les comportements pouvant entraîner une grossesse non désirée, sachant qu'ils sont conscients des conséquences d'une grossesse chez les adolescentes.
11. Demandez aux participants de penser à des situations et circonstances qui peuvent conduire à des comportements à risque et entraîner une grossesse non désirée. Écrivez leurs idées sur le tableau. Par exemple:
- Céder à la pression des pairs à avoir des rapports sexuels
 - Satisfaire la curiosité d'avoir des rapports sexuels
 - Consommer de l'alcool et des drogues
 - Ignorer les risques liés aux rapports sexuels non protégés
 - Troquer du sexe contre argent ou cadeaux

GROSSESSE CHEZ LES ADOLESCENTES

GROSSESSE CHEZ LES ADOLESCENTES

12. Poursuivez la discussion en questionnant sur comment prévenir une grossesse chez les adolescentes. Référez-les à la liste des comportements à risque qu'ils ont identifiés auparavant. Donnez-leurs cinq minutes pour étudier la question. Les réponses possibles pourraient inclure:

- Abstenez-vous tant que vous n'êtes pas prêt à avoir une famille.
- Ayez des rapports sexuels sains (utilisation de préservatifs et d'autres méthodes contraceptives).
- Résistez à la pression de vos pairs pour consommer de l'alcool ou des drogues, sachant que cela peut avoir des répercussions inquiétantes telles qu'avoir des rapports sexuels non protégés.

13. Poursuivez en indiquant que chez les adolescents, l'abstinence devrait être leur premier choix. Toute fois, s'ils/elles sont déjà impliqué(e)s dans des relations sexuelles, ils/elles doivent se protéger contre les grossesses non désirées et les IST, notamment le VIH / SIDA.

14. Informez les participants qu'ils vont apprendre comment prévenir les grossesses non désirées dans la leçon suivante.



TRAVAUX ET EXERCICE EN GROUPE

Exercice en petits groupes (15 minutes)

1. Séparez les participants en groupes de quatre. Chaque groupe aura un scénario. Les participants débattront les situations et répondront aux questions suivantes:
 - Quel est le défi auquel le personnage principal est confronté?
 - Quelles sont ses choix? Listez les tous.
 - Quelles sont les conséquences de chaque choix?
 - Quelle est la décision?



Annotation au formateur: Pour être pertinentes, les situations doivent être adaptées à l'âge des participants et au contexte culturel.

Situation n° 1 : Moussa a 17 ans et Marie a 15 ans. Marie a rencontré Moussa à la fête de son amie et est vraiment attirée par lui. Elle boit quelques bières et décide de lui parler. Moussa s'intéresse également à Marie. Ils ont tous deux bu d'autres bières et après quelques minutes, ils sont montés à une chambre à coucher. Quand ils y arrivent, Marie n'est pas sûre de vouloir avoir des rapports sexuels.

Situation n° 2 : Ami a 14 ans. Djiby en a 16. Ils se sont rencontrés au club communautaire il y a quelques semaines. Ils s'apprécient tous les deux. Un jour, Djiby s'arrête à la maison d'Ami, alors qu'elle y est seule. Ami est consciente qu'elle n'est pas autorisée à recevoir des garçons lorsqu'elle est seule, mais elle apprécie Djiby et souhaite passer plus de temps avec lui. Ami n'arrive pas à décider si elle autorise Djiby à rester et regarder la télévision ensemble ou lui demander de partir tout de suite.

Situation n° 3 : Abdoulaye et Codou sont les élèves du secondaire. Ils ont tous les deux 16 ans. Ils se fréquentent depuis six mois maintenant. Récemment, Abdoulaye a insisté pour avoir des rapports sexuels pour "confirmer" leur amour. Codou ne veut pas perdre Abdoulaye en tant que petit ami et l'approuve, seulement elle n'est pas sûre qu'elle est prête et appréhende de tomber enceinte.

Situation n° 4 : Natou et Maty sont des amies intimes et n'ont pas de secrets l'une pour l'autre. Dernièrement, Natou a remarqué que Lilly est devenue nerveuse et déprimée. Elle demande ce qui lui arrive et Maty l'informe qu'elle avait eu des rapports sexuels avec son copain il ya quelque temps et appréhende d'être enceinte parce qu'elle n'a pas eu ses menstruations, et ce depuis un mois déjà.

2. Après dix minutes de discussion en groupes, demandez aux participants de partager les résultats de leurs débats.



EXERCICE INDIVIDUEL

Discussion (5 minutes)

1. Discutez avec les participants le point suivant: A quoi l'on devrait réfléchir avant de tomber enceinte?

Les réponses devraient inclure :

- être psychiquement/mentalement prête
- être physiquement prête
- être financièrement prête

GROSSESSE CHEZ LES ADOLESCENTES

The image features a blue background with a repeating pattern of interlocking circles and floral motifs. A horizontal pink band is positioned in the upper-middle section, containing the text. A thin gold line is visible just above the pink band.

5. Contraception

CONTRACEPTION

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A LA FIN DU COURS, LES PARTICIPANTS DEVRONT :

- Apprendre sur la planification familiale
- Être en mesure de décrire plusieurs méthodes contraceptives
- Discuter comment communiquer sur l'utilisation de contraceptifs

APERÇU DU COURS

- Expliquer la signification de la planification familiale.
- Discuter des différentes méthodes de contraception.
- Pratiquer les techniques de prise de décision quant au comportement sexuel et la contraception.
- Discuter du moment opportun pour débattre de l'utilisation de la contraception avec le partenaire.
- Saisir le sens des valeurs personnelles liées à la planification familiale.

MATÉRIEL REQUIS

- Moyens visuels pour noter les idées/réflexions (papier, tableau à feuilles mobiles, ou tableau blanc/noir et marqueurs/craie)
- Copies « Grille de mots croisés » (annexe B)
- Copies « Contraception– Cahiers d'exercices » (annexe C)
- Copies « Fiche sur les méthodes contraceptives » (Annexe D)
- Copies des scénarii des jeux de rôle (annexe E)

TÂCHE À ACCOMPLIR AVANT DE DISPENSER LE COURS

- Pour susciter l'intérêt au thème: Préparez un jeu de mots croisés (dans le dialecte locale).
- Pour l'information à partager: Préparez des copies des "Contraception – Cahier d'exercices" (annexe C) et de «Fiche sur les méthodes contraceptives" (Annexe D); collectez les contraceptifs disponibles au sein de la communauté ou dans la région.
- Pour l'information à partager : cartographiez les centres et infrastructure de la communauté où les jeunes peuvent s'adresser pour obtenir des informations sur la planification familiale, des services et du counseling et dépistage des IST / VIH / SIDA.
- Pour les travaux en groupe: "Préparez les polycopies des scénarii des jeux de rôle" (annexe E). Adaptez ceux-ci à l'âge des participants et au contexte culturel.
- Pour l'exercice individuel: Préparez des questions sur le tableau blanc / tableau à feuilles mobiles.

PRÉ REQUIS EN TECHNIQUES OU EN COURS

- Valeurs personnelles
- La puberté
- Synthèse sur la reproduction
- La grossesse chez les adolescentes
- Techniques de prise de décisions

ÂGE PERTINENT

- 15 à 19 ans



DURÉE DU COURS

60 minutes

PLAN DUCOURS



SUSCITER L'INTÉRÊT AU THÈME

Démonstration (5 minutes)

1. Accueillez les participants et informez-les qu'ils vont travailler individuellement. Expliquez au groupe qu'ils doivent deviner douze mots dans le jeu, et compléter la grille peu importe la séquence : verticale, horizontale, diagonale ou à la renverse. La personne qui aurait trouvé en premier tous les mots gagnera un prix.
2. Distribuez la « Grille des mots croisés » (annexe B) et dites aux participants de lever la main quand ils auront fini.
3. Démarrez la minuterie et inscrivez le temps qu'ont pris les premiers participants à finir leur jeu. Si aucune personne n'a trouvé tous les mots dans un délai de trois minutes, le gagnant sera celui qui a deviné le plus grand nombre de mots.

Réponse:

| | | | |
|-------------------|--------------------|------------------------|---------------------|
| Abstinence | Pilule | Condom | Contraceptif |
| Spermicide | Fécondation | Amour | Parler |
| Fertilité | Plan | Sensibilisation | Attendre |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | T | E | F | E | R | T | I | L | I | T | E | N | O | M | L | I | F | O | X |
| P | I | S | E | N | S | I | B | I | L | I | S | A | T | I | O | N | W | A | R |
| O | U | P | L | A | N | R | E | W | Q | I | E | W | P | I | L | S | C | V | B |
| N | Y | B | F | A | C | O | I | A | B | S | T | I | N | E | N | C | E | E | H |
| G | F | N | C | O | N | T | R | A | C | E | P | T | I | F | E | P | H | C | Y |
| E | D | S | N | R | P | A | Z | F | O | A | B | H | U | G | G | P | O | N | E |
| D | U | D | L | L | O | I | G | Y | F | F | M | D | I | A | L | O | V | E | T |
| C | O | C | E | R | L | D | L | P | F | E | C | O | N | D | A | T | I | O | N |
| M | W | I | T | I | A | T | A | U | R | E | C | E | J | D | U | I | U | I | L |
| O | C | E | R | V | I | R | A | L | L | A | P | W | D | R | B | T | A | T | K |
| A | B | E | S | A | L | M | A | T | T | E | N | D | R | E | K | O | L | S | S |
| I | T | A | W | E | Z | T | V | U | N | B | R | L | T | O | T | R | I | B | G |
| S | P | E | R | M | I | C | I | D | E | M | R | E | P | S | T | Y | H | A | K |

CONTRACEPTION

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

CONTRACEPTION

4. Demandez au groupe s'ils ont une opinion sur le cours à partir de ces mots. Demandez-leurs de partager leurs trouvailles. Expliquez-leurs que le cours traitera la planification familiale et qu'ils apprendront davantage sur l'abstinence, sur d'autres méthodes de contraception et sur la prise de décisions en matière de planification familiale.



INFORMATION À PARTAGER

Apport du formateur et travaux en plénière (30 minutes)

1. Expliquez que la planification familiale consiste à planifier le moment pour avoir un enfant, en utilisant des contraceptifs et d'autres techniques pour cela. Parmi les autres techniques communément utilisées, on compte l'éducation sexuelle, la prévention et la prise en charge des infections sexuellement transmissibles (IST), incluant le VIH / SIDA, le counseling et le traitement de l'infertilité.
2. Dites aux jeunes que nous avons tous des valeurs et des opinions différentes sur la taille de la famille. Certains veulent avoir une famille nombreuse, et d'autres ne veulent pas d'enfants. Et chacun a le droit de planifier sa propre famille, et de prendre des décisions concernant le moment et le nombre d'enfants à avoir. L'espacement des naissances est une mesure primordiale dans la planification de la famille. Après la naissance d'un enfant, il est important que la mère attende au moins 18 mois pour retomber enceinte, afin de réduire les risques aussi bien pour sa santé que pour celle du nouveau-né. Enfanter est la responsabilité des deux partenaires, qui doivent prendre les mesures nécessaires pour éviter toute grossesse non désirée.
3. Demandez aux participants de nommer autant de méthodes contraceptives qu'ils peuvent. Listez leurs réponses et ajoutez celles qu'ils ont omises. Mettez l'accent sur les contraceptifs disponibles dans votre pays et région.
 - Abstinence
 - Pilules
 - Préservatifs
 - Injectables
 - Coït interrompu/Retrait
 - Rythme Calendaire
 - Spermicides (crème, gelée, pellicule)
 - DIU
 - Norplant
 - Diaphragme
 - Ligature tubaire ou vasectomie
4. Informez les participants que la contraception peut être permanente ou temporaire. Parmi les méthodes permanentes, on compte la ligature tubaire pour les femmes et la vasectomie pour les hommes. Les méthodes temporaires comprennent toutes les autres méthodes qui peuvent avoir une action prolongée, telles que le DIU et les implants ou une action de courte durée telles que les pilules, les injectables et les spermicides.
5. Informez le groupe qu'ils vont être initiés à des méthodes spécifiques de planification familiale.
6. Répartissez les participants en six groupes. Assignez à chaque groupe un mode de contraception. Ayez en mains les contraceptifs suivants à distribuer aux groupes :

- Préservatifs masculins
 - Spermicides
 - Pilules
 - Pilules du lendemain (Contraception d'urgence)
 - Une carte sur laquelle est inscrit le mot "Abstinence"
7. Donnez à chaque groupe une copie de l'exercice sur la contraception (annexe C) et une copie de la fiche sur les méthodes contraceptives (annexe D). Informez qu'ils auront environ 10 minutes pour répondre aux questions sur la méthode qui leur a été assignée, qu'ils la présenteront ensuite à la classe entière et qu'ils auront libre choix d'utiliser tout le matériel dont ils auront besoin pour préparer leur présentation, tel qu'un tableau, des marqueurs et de la documentation.
 8. 10 minutes après, demandez à chaque groupe de présenter leur méthode (deux minutes par groupe). Le formateur doit écouter attentivement la réponse de chaque groupe pour corriger et / ou compléter par des informations sur chaque méthode. Remerciez les participants après leur présentation.
 9. Expliquez au groupe que les contraceptifs ne préviennent pas nécessairement les ITS, le VIH / SIDA et la grossesse. Pour prévenir le tout à la fois, il est important d'utiliser une double protection. La double protection est une protection contre les grossesses non désirées et les IST, y compris le VIH / SIDA, à travers :
 - L'utilisation systématique et correcte du préservatif masculin ou féminin
 - L'utilisation de préservatifs et autres méthodes contraceptives
 - L'abstinence
 - L'évitement de tous rapports sexuels avec pénétration
 10. Après la présentation, parlez aux jeunes des centres et structures communautaires où ils peuvent avoir accès aux informations et services de planification familiale.



Annotation au formateur : Soulignez que l'abstinence est la seule méthode qui prévient la grossesse à 100%.



TRAVAUX ET EXERCICES EN GROUPE

Travaux de groupe (20 minutes)

1. Demandez deux volontaires (garçon et fille). Donnez-leur une copie de la fiche contraception – Jeux de rôle (annexe E) et quelques minutes pour lire et se préparer. Le jeu de rôle devrait durer environ 5-7 minutes.



Annotation au formateur: Si aucun volontaire ne se présente pour le jeu de rôle, lisez une situation d'après la fiche et discutez la avec les participants.

2. Pendant que les bénévoles se préparent, expliquez aux participants qu'ils auront à débattre du thème que les bénévoles vont interpréter.

CONTRACEPTION

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

CONTRACEPTION

Jeu de rôle : Simon et Lisa

Simon : Vous êtes au secondaire (11^e année). Vous aimez Lisa et vous ne comprenez pas pourquoi elle n'a pas encore accepté d'avoir des relations sexuelles avec vous. Vous vous demandez si elle se soucie de vous autant que vous vous souciez d'elle. Vous voulez lui parler de votre relation.

Lisa : Vous êtes au même niveau scolaire que Simon. Vous sortez avec Simon depuis 6 mois. Vous l'aimez beaucoup. Vous aimeriez avoir des rapports sexuels, mais vous ne voulez pas prendre le risque de tomber enceinte et vous n'êtes suffisamment informée sur la contraception. Vous vous êtes renseignée auprès de votre amie, Jeanne, sur la contraception et elle a répondu que les pilules contraceptives provoquent la prise de poids et le cancer chez les filles, et qu'une utilisation fréquente du préservatif peut rendre un homme impuissant. Elle a également indiqué que les premiers rapports sexuels n'impliquent pas une grossesse. Vous souhaitez partager cela avec Simon et discuter votre relation sexuelle. Vous pensez que vous pouvez avoir des rapports sexuels et traiter la question de la contraception plus tard.

La Scène : La scène s'ouvre sur Simon et Lisa assis sur un canapé et Simon demande si Lisa l'aime. Lisa est prête à avoir un rapport sexuel, mais elle demande à Simon que faire pour se protéger et lui répète l'information que Léna lui a fournie. Simon est prêt à utiliser des préservatifs, mais seulement de temps à autre. Il a appris que ce n'est pas toujours dangereux d'avoir des rapports non protégés.

3. Après la scène, posez au groupe les questions suivantes :

- Que se passe-t-il dans le scénario (avec vos propres mots)?
- Quels sont les risques que Simon et Lisa vont prendre? Quelles sont les conséquences possibles s'ils ont des rapports sexuels?

Les réponses potentielles seraient :

| (-) | (+) |
|--|---|
| Grossesse | Se sentir bien |
| IST | Apporte plus d'intimité à leur relation |
| Sentiment de regret | Satisfait la curiosité |
| Tension dans leur relation | |
| Problèmes avec les parents (familiaux) | |

- Comment Simon et Lisa pourraient réduire le risque et les chances d'une conséquence non désirée?

Les réponses potentielles seraient :

- l'abstention de tout rapport sexuel
- l'utilisation correcte et appropriée d'une contraception

- Quelles sont les informations erronées que Lisa a eues de son amie? Quels sont les autres mythes sur la contraception que vous avez entendus?

Les réponses potentielles seraient :

- Les pilules contraceptives peuvent provoquer une prise de poids et le cancer chez les jeunes filles, et une utilisation fréquente du préservatif peut rendre un homme impuissant.
- D'autres mythes: les préservatifs peuvent se perdre dans le vagin d'une femme et se déplacer dans son corps d'une femme nécessitant une intervention chirurgicale; la ligature tubaire entraîne la ménopause et la vasectomie engendre l'impuissance, et toute contraception hormonale provoque le cancer chez les femmes.

- Quels conseils avez-vous pour Simon et Lisa?

Les réponses potentielles seraient :

- Discuter de leurs besoins et attentes mutuels
- S'abstenir et trouver d'autres moyens de passer du bon temps ensemble
- S'adresser à une source fiable pour obtenir plus d'information sur la contraception
- Utiliser d'office et correctement les contraceptifs.

- Qui sera principalement responsable de prévenir une grossesse?

Les réponses potentielles seraient :

- Simon et Lisa ensemble



Annotation au formateur : Réconfortez les jeunes dans leur choix et donnez leur de saines alternatives. Corrigez les préjugés si nécessaire.

4. Demandez au groupe quel est le meilleur moment pour un couple de parler de ses attentes sexuelles. Laissez les participants exprimer leurs idées et soulignez que ces conversations devraient avoir lieu avant qu'ils aient des rapports sexuels. Ces échanges devraient faire ressortir maturité et responsabilité.



EXERCICE INDIVIDUEL

Discussion (5 minutes)

1. Inscrivez les questions suivantes sur le tableau :
 - Quelle serait la taille idéale d'une famille?
 - Si un couple choisit de ne pas avoir d'enfants, est-il considéré comme une famille?
 - Quel serait l'âge idéal pour avoir un premier enfant?
 - Qui est responsable des enfants?
 - Est-il convenable pour un couple d'utiliser la contraception s'il ne veut pas d'enfants?
 - La contraception est de la responsabilité de qui : de l'homme ou de la femme?
2. Expliquez aux participants qu'ils devraient répondre individuellement à ces questions par écrit.
3. À la fin du cours, signalez aux participants que le travail du jour est d'invoquer ces questions avec leurs familles respectives.

CONTRACEPTION

The image features a blue background with a repeating pattern of interlocking circles. A horizontal pink band is positioned in the upper-middle section, containing the main title. A thin gold line is located just above the pink band.

6. Infections sexuellement transmissibles

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A LA FIN DU COURS, LES PARTICIPANTS DEVRONT :

- Saisir le risque de contracter des IST
- Connaître les IST et leurs symptômes
- Savoir comment prévenir les IST
- Savoir où s'adresser pour avoir des services en matière d'IST

APERÇU DU COURS

- Reconnaître les comportements à risque pour contracter une IST
- Expliquer comment les IST sont transmises
- Informer sur les IST et les symptômes courants
- Informer sur les services IST disponibles aux jeunes

MATÉRIEL REQUIS

- Moyens visuels pour noter les idées/réflexions (papier, tableau à feuilles mobiles, ou tableau blanc/noir et marqueurs/craie), cartes ou papier adhésif.
- Papier format affiche, marqueurs, scotch, colle
- Fiches IST traduites (annexe F) ou brochures sur les IST existantes destinées aux jeunes
- Questions pour un jeu « Questions-Réponses »
- Information sur les centres IST locaux
- Informations « En cas de symptômes » affichées sur le tableau

TÂCHES À ACCOMPLIR AVANT DE DISPENSER LE COURS

- Pour susciter l'intérêt au thème : Préparez les cartes en quantité suffisante pour tous les participants. Inscrivez sur trois cartes le message, « Après avoir lu ce message, ne suivez aucune de mes instructions jusqu'à ce je vous demande de retourner à votre place ». En minuscules, marquez sur une première carte «c»; sur une deuxième «o», sur une troisième «z» et sur une dernière un «x». Inscrivez sur ces derniers le message « Suivez toutes mes instructions ».
- Pour information à partage : Traduisez la fiche sur les IST (annexe F) ou disposez des brochures existantes sur les IST dans la langue locale. Écrivez sur le tableau à feuilles mobiles les informations IST.
- Pour les travaux en groupe : Préparez la liste de questions pour le jeu « Questions-Réponses » et l'information « En cas de symptômes ».
- Pour l'exercice individuel : Inscrivez la liste des phrases sur le tableau ou préparez des copies pour les participants.

PRÉ REQUIS EN TECHNIQUES OU COURS

- Valeurs personnelles
- Puberté
- Synthèse sur la reproduction
- Grossesse des adolescentes

- Contraception
- Techniques de refus

ÂGE DES PARTICIPANTS



14 à 18 ans

DURÉE DU COURS

60 minutes

PLAN DU COURS



SUSCITEZ L'INTÉRÊT AU THÈME

Démonstration (10 minutes)⁹

1. Remettez à chaque participant une carte. Dites-leur de garder secrètes les instructions inscrites sur leurs cartes et de s'y conformer. Demandez-leur de se lever, de serrer la main à trois personnes et faire signer la carte par celles-ci. Assurez-vous qu'ils se déplacent autour de la salle.
2. Lorsque les participants auront collecté trois signatures, demandez-leur de retourner à leur place. Demandez aux personnes ayant des « o », « z » et « x » sur leurs cartes de se lever. Ensuite, dites au groupe de supposer que la personne ayant la carte marquée avec « z » est infectée par la blennorragie, et le fait d'avoir serré la main des trois participants qui ont signé sa carte, signifie qu'il a eu des rapports sexuels non protégés avec eux. Faites de même avec la carte « o »-Chlamydia, et la carte « x »-Herpès génital.
3. Demandez à tous ceux qui ont serré la main à ces gens de se lever. Demandez à tous ceux qui ont serré la main à une personne debout de se lever. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit debout, sauf pour les participants qui ont une fiche avec un message de ne pas suivre les instructions.
4. Demandez aux participants qui avaient « C » sur leur carte de lever la main. Expliquez que, heureusement, ces gens utilisaient des préservatifs et ne sont pas un risque important d'infections sexuellement transmissibles comme le reste du groupe.
5. Demandez aux participants de s'asseoir et de demander à ceux ayant la carte « Ne suivez pas mes conseils » de se lever. Expliquez que ces gens se sont abstenus de rapports sexuels et ont été protégés contre les infections sexuellement transmissibles.



Annotation au formateur : Il existe plusieurs versions de ce jeu dont une consiste à appliquer secrètement un gel à paillettes sur les mains de quelques participants qui ont eu comme instruction de se mêler à un groupe ignorant cette question, de les accueillir en serrant leurs mains. Dans une autre version, des bonbons M & M de couleurs différentes dissimulés dans de petits gobelets remis à des joueurs, qui doivent les agiter dans les deux sens en guise de salutation. Les joueurs qui finissent avec des M & M rouges dans leurs tasses sont infectés. L'animateur devrait remettre à certains participants un jeu de deux gobelets et expliquera plus tard qu'ils représentent préservatif et protection.

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation



INFORMATION À PARTAGER

Apport du formateur et travaux en plénière (40 minutes)¹⁰

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

1. Distribuez les copies sur les infections sexuellement transmissibles (annexe F). Expliquez que les IST sont des infections qui se répandent à travers les contacts sexuels sous toutes ses formes : vaginal, anal, oral. Toute personne ayant des rapports sexuels non protégés est susceptible de contracter une IST.
2. Dites-leur qu'il ya environ 30 types d'infections sexuellement transmissibles, mais les plus courantes sont les suivantes :
 - a. Chlamydia
 - b. Gonorrhée
 - c. Herpès génital
 - d. Verrues génitales
 - e. Infection au virus du papillome humain
 - f. Trichomonas
 - g. Syphilis
 - h. VIH / SIDA
3. Expliquez que les IST ont des symptômes uniques, mais elles ont également des signes communs tels que:
 - Rougeurs et endolorissement (sensibilité) au niveau des organes génitaux
 - Douleur à la miction et lors des rapports sexuels
 - Pertes inhabituelles en provenance du pénis ou du vagin
 - Lésions ou kystes sur ou autour des organes génitaux, près de l'anus
 - Démangeaisons excessives ou apparition d'érythème
 - Crampes abdominales
 - Fatigue générale
4. Précisez que les hommes et les femmes peuvent avoir contracté des IST sans avoir les symptômes physiques.
5. Expliquez au groupe que les jeunes femmes courent un plus grand risque de contracter une IST que les hommes plusieurs raisons, notamment parce qu'elles sont vulnérables physiologiquement, socio-économiquement et qu'elles ont moins d'influence dans les relations sexuelles à cause des stéréotypes genrés, garantissant ainsi une plus grande stigmatisation à leur égard en cas d'infection.
6. Expliquez-leur que la plupart des IST non traitées peuvent causer la stérilité, des infections urinaires chez les hommes et les femmes et des maladies inflammatoires pelviennes chez la femme. La plupart des IST (à l'exception des infections virales, telles que l'herpès et le VIH) sont curables.
7. Demandez aux participants de former des groupes de quatre et plus.



Annotation au formateur: Assurez-vous qu'il y aura au moins 4 groupes, mais pas plus que 6.

8. Assignez des rôles au sein de chaque petit groupe.

- La personne ayant le prénom le plus court peut être le leader. Ce dernier mènera le groupe dans l'ouvrage.
 - La personne ayant le prénom le plus long peut être le rapporteur du groupe et présentera les opinions du groupe en plénière.
9. Laissez à chaque groupe le choix d'un type d'IST et demandez-leur de préparer un poster sur cette infection avec les informations suivantes:
- Nom et symptômes
 - Mode de transmission
 - Traitement
 - Prévention
10. Distribuez aux participants des feuilles de tableau à feuilles mobiles, des marqueurs et des fiches d'information sur l'IST choisie. Dites-leur qu'ils peuvent utiliser à leur convenance n'importe quel format pour le poster.
11. Rappelez à chaque groupe de désigner un leader, un chronométreur et un rapporteur pour cet exercice.
12. Allouez aux participants 15 minutes pour préparer le poster. Ensuite, demandez à chaque groupe de présenter son poster en deux minutes.
13. Encouragez les élèves à poser des questions après chaque présentation. À la fin de la discussion, précisez que l'abstinence ou l'utilisation correcte du préservatif à chaque rapport sexuel, prévient les IST.
14. Une fois toutes les présentations faites, résumez l'activité en insistant qu'il n'est pas nécessaire de connaître une IST en détail tel que les symptômes de la gonorrhée, lesquels indiqueront la syphilis, ou quel médicament devra être administré pour traiter la Chlamydia. Cela relève du rôle du prestataire de santé. Dites aux participants que pour se protéger, qu'ils se rappellent des 5 leçons clés.
- Avoir des rapports sexuels non protégés avec une personne infectée peut entraîner des IST, et il n'est pas toujours possible de savoir si une personne a une ITS.
 - Soyez au fait que certaines IST ne présentent aucun symptôme et les personnes sexuellement actives devraient se soumettre fréquemment à des tests.
 - Si une personne constate un changement qui pourrait indiquer une IST, elle doit se présenter à une clinique ou un médecin pour se faire traiter. Les IST ne disparaissent pas d'elles-mêmes, au contraire, elles ne font qu'empirer.
 - Ne pas avoir de rapport sexuel est le meilleur moyen de prévenir les IST. Limiter le nombre de partenaires sexuels et utiliser des préservatifs ou une double protection à chaque fois peut réduire grandement le risque de contracter une IST.
 - En cas d'apparition de symptômes d'IST, une personne doit (inscrivez cette information sur le tableau):
 - Consulter immédiatement un médecin
 - Informer son partenaire sexuel
 - Encourager le partenaire à se soumettre à un test
 - S'abstenir de tout contact sexuel durant la période du traitement
15. Indiquez les lieux où des services IST sont disponibles aux jeunes dans la région.



TRAVAUX ET EXERCICES EN GROUPE

Travaux en groupe (5 minutes)

1. Scindez les participants en deux groupes et expliquez les règles du jeu question-réponse. Le groupe qui répond correctement à une question, gagne un point. Le groupe qui obtient le plus de points est le gagnant.

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

2. Questions et réponses:

| | |
|---|---|
| Comment une IST peut être transmise? | Par contact cutané; par la pratique du sexe oral, vaginal et anal |
| Pourquoi le risque d'infection à une IST est plus élevé chez la femme que chez l'homme? | Vulnérabilité physiologique et normes gendérisés |
| Quel est le comportement le plus risqué pour contracter des IST les plus dangereuses? | Rapport sexuel non protégé (anal et vaginal) |
| Est-il vrai que les deux tiers des personnes ayant des IST ont été infectées avant l'âge de 25 ans? | Oui |
| Quel est le comportement à 100 pour cent efficace contre les IST? | Abstinence |
| Que signifie la double protection? | Protection contre les grossesses non désirées et les IST / VIH à travers : - L'utilisation systématique et correcte du préservatif masculin ou féminin - L'utilisation de préservatifs et autres méthodes de contraception - L'abstinence - L'évitement de tout type de rapports sexuels avec pénétration |
| Quelles sont les infections sexuellement transmissibles incurables? | Infections virales telles que le VIH, le VPH, l'herpès et l'hépatite B |
| Quelles sont les aptitudes qu'un jeune doit adopter pour éviter les IST? | S'abstenir de rapports sexuels; refuser tout rapport sexuel non protégé; négocier l'utilisation du préservatif; et prendre des décisions de façon éclairée |
| Quels sont les comportements qui pourraient contribuer à réduire le risque à l'infection aux IST? | L'abstinence; l'utilisation systématique et correcte des préservatifs; la fidélité à un partenaire unique; le dépistage systématique des IST |

3. Félicitez le groupe gagnant. Clôturez l'exercice en précisant que l'abstinence et un comportement sexuel sain peuvent protéger les jeunes contre les IST.



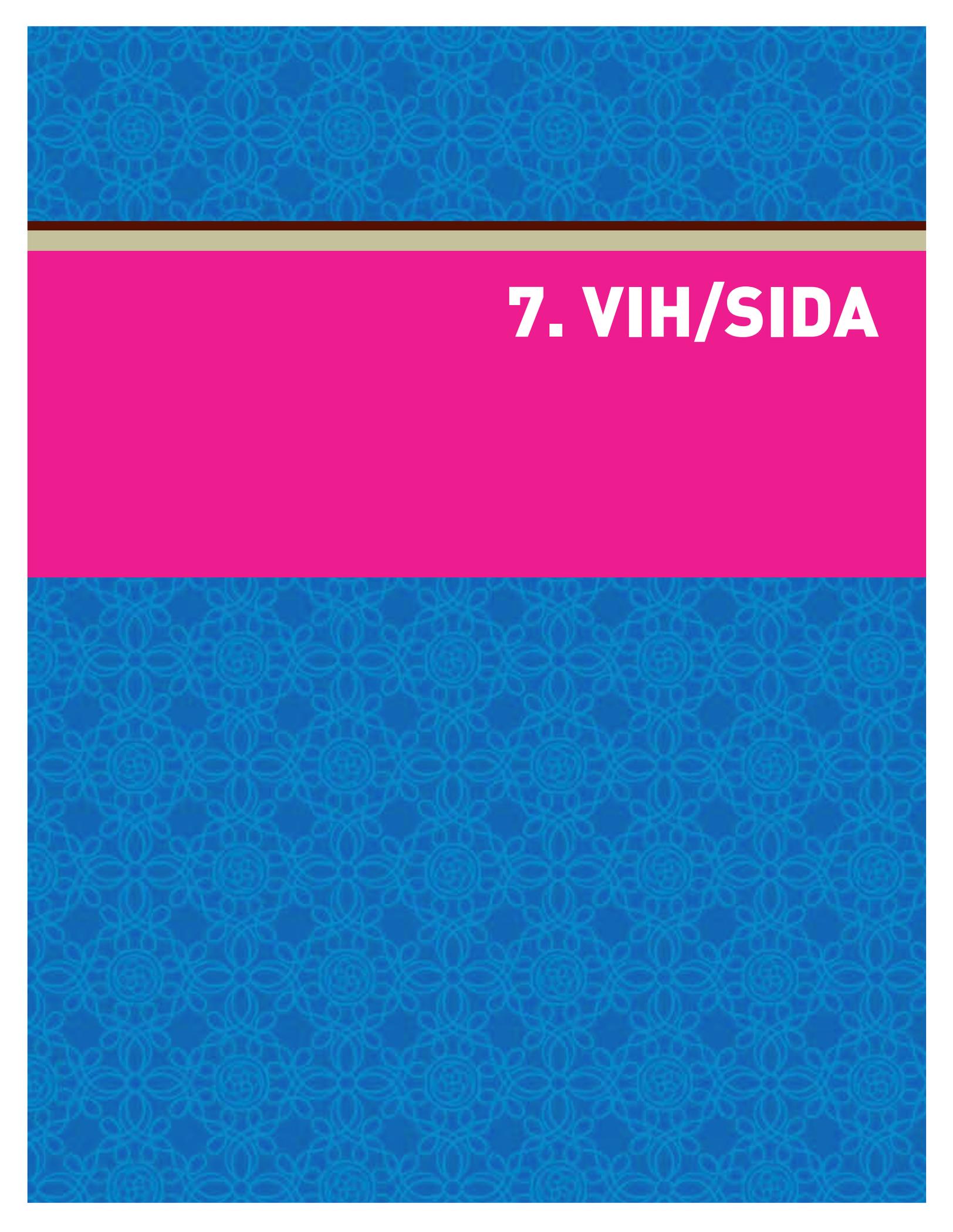
EXERCICE INDIVIDUEL

Discussion (5 minutes)

- Encouragez les participants à réfléchir sur leurs risques de contracter des IST. Pour les aider, donnez leurs (ou affichez sur le tableau) la liste des déclarations/phrases qu'ils doivent évaluer individuellement. Demandez-leur d'écrire « à risque », « sans risque » ou « pas sûr » à côté de chaque déclaration selon leur croyance.
 - J'ai plusieurs partenaires sexuels.
 - Je n'utilise pas toujours des préservatifs lors de rapports sexuels.
 - Je m'abstiens.
 - J'ai des rapports sexuels avec un seul partenaire.

- Je bois de la bière ou d'autres boissons alcoolisées.
 - Je consomme occasionnellement des drogues.
 - J'utilise toujours des préservatifs.
2. Après un temps, Expliquez aux participants que parmi les comportements les plus risqués, on recense : les rapports sexuels non protégés, la multitude de partenaires, la consommation d'alcool et de drogues. Précisez qu'il est parfois difficile de savoir combien de risques nous prenons. Les comportements ne sont pas tous certains, aussi nous pouvons par inadvertance nous exposer à des risques d'infection aux IST.

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

The image features a decorative background with a repeating geometric pattern of interlocking circles and lines in a light blue color on a darker blue background. A horizontal band of solid pink color runs across the middle of the page. The text '7. VIH/SIDA' is positioned in the upper right portion of this pink band.

7. VIH/SIDA

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A LA FIN DU COURS, LES PARTICIPANTS DEVRONT :

- Comprendre le risque de contracter l'infection au VIH
- Connaitre les moyens de transmission du VIH
- Apprendre plus sur la progression de la maladie
- Parvenir à prévenir le VIH
- Pratiquer les techniques de négociation et défendre leurs positions

APERÇU DU COURS

- Expliquer comment se transmet le VIH.
- Discuter de la prévention du VIH.
- Discuter du comportement à risque d'infection par le VIH.
- Pratiquer les techniques de refus et de négociation.
- Évaluer le risque individuel de l'infection au VIH.

MATÉRIEL REQUIS

- Pour chaque personne : un sac contenant 30 bonbons de couleur, sinon des noix ou des fruits secs; ou des morceaux de papier pliés où sont inscrits les mots : séropositifs au VIH ou séronégatifs au VIH; une petite carte et un crayon.
- Moyens visuels pour noter les idées/réflexions (papier, tableau à feuilles mobiles, ou tableau blanc/noir et marqueurs/craie), cartes ou papier adhésif, livrets existants destinés aux jeunes sur le VIH.
- Rétroprojecteur (pour transparents) si disponible
- Papier pour tableau
- Information sur les centres locaux de counseling et de dépistage cartes à situation
- Questionnaire sur le risque au VIH (Annexe G)

TÂCHES À COMPLÉTER AVANT DE DISPENSE LE COURS

- Pour susciter l'intérêt au thème: Mettez 10 à 15 bonbons verts dans deux sacs (ou des morceaux de papier avec le mot « séropositifs » pliés en boules). Marquez le bas de ces deux sacs avec un X. Dans les autres sacs, ne mettez aucun bonbon vert (ou les boules de papier « séropositif»). Préparez une petite carte pour chacun des participants. Inscrivez un « c » en minuscule sur trois de ces cartes, et gardez le reste des cartes vierges.
- Pour l'information à partager : Collectez de l'information sur les centres locaux de counseling sur les IST et de dépistage du VIH.
- Pour les travaux en groupe : Décrivez deux personnages dans deux cartes à situation par jeu de rôle. Adaptez le jeu de rôle au contexte local et à l'âge des participants. Préparez des déclarations pour le jeu question-réponse.
- Pour l'exercice individuel : Préparez des copies du questionnaire sur le risque de l'infection au VIH (annexe G) pour chaque participant.

PRÉ REQUIS EN TECHNIQUES OU EN COURS

- Valeurs personnelles
- Puberté
- Synthèse sur la reproduction
- Grossesse chez les adolescentes
- Contraception
- IST
- Techniques de refus
- Techniques de prise de décisions

ÂGE DES PARTICIPANTS

- 12 à 18 ans



DURÉE DU COURS

60 minutes

PLAN DU COURS



SUSCITER L'INTÉRÊT AU THÈME

Démonstration (15 minutes)

1. Préparez les sacs sans mentionner leur contenu
2. Donnez à chaque personne un sac, une petite carte et un crayon
3. Demandez aux participants de circuler dans la salle et d'échanger les confiseries avec ceux qui en veulent. Dites-leur qu'ils ne sont pas obligés de le faire, mais s'ils le font, ils doivent demander une signature à la personne avec qui ils ont fait l'échange des confiseries. Dites-leur bien de ne pas manger les friandises!
4. Après 5 minutes de jeu, demandez-leurs de reprendre leur place. Identifiez ceux qui ont collecté le plus de signatures. Expliquez que le fait d'avoir échangé des confiseries avec une autre personne est l'équivalent d'avoir eu un rapport sexuel avec elle. Ceux qui ont préféré ne pas échanger et donc n'ont pas de signature sur leur carte, signifie qu'ils ont choisi l'abstinence.
5. Informez le groupe que deux personnes ont un sac marqué d'un X. Demandez à ces deux personnes de se lever. Expliquez que seules ces deux personnes avaient des bonbons verts (ou boules de papier) et que dans ce jeu, cela représente le virus du VIH.
6. Ensuite, demandez à une autre personne ayant un bonbon vert (ou boule de papier) dans son sac de se lever. Expliquez que, l'échange des confiseries avec une personne vivant avec le VIH, signifie avoir également contracté le VIH.
7. Ensuite, demandez aux personnes assises ayant des cartes signées par les personnes debout de se lever aussi. Elles auraient pu être infectées par le VIH, mais ce n'est pas le cas pour elles.
8. Les participants ayant un C sur leurs cartes, peuvent s'asseoir. Dans ce jeu, avoir un C signifie qu'ils ont utilisé des préservatifs et se sont protégés contre le virus. Le jeu est maintenant clos. Rappelez-leur bien qu'il s'agissait uniquement d'un jeu et que le «virus» a été «radié».

VIH/SIDA

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

9. Demandez aux participants d'exprimer leur opinion sur le jeu en quelques mots.
10. Parmi les questions qui peuvent être discutées :
 - Combien de personnes ont été infectées à la fin du jeu et comment se sentent elles?
 - Y-a-t- il une personne qui a choisi de ne pas échanger ses bonbons et, si oui, comment se sent elle?
 - Comment réagissent les autres par rapport à votre choix de ne pas échanger les bonbons?
 - Comment se sentent les personnes ayant utilisé les préservatifs à la fin du jeu?



INFORMATION À PARTAGER

Apport du formateur et travaux en plénière (20 minutes)¹¹

1. Dites au groupe qu'aujourd'hui, ils vont apprendre sur le VIH/SIDA
2. Expliquez que signifient le VIH et le SIDA
3. Le VIH signifie Virus de l'immunodéficience humaine. C'est un virus qui évolue dans le corps humain et attaque le système immunitaire. Le SIDA signifie Syndrome d'Immunodéficience Acquise. Le SIDA est une pathologie résultant d'une infection par le VIH. Il s'agit d'un état affaibli du système immunitaire (défense de l'organisme contre l'infection et la maladie) par le VIH le rendant vulnérable à de multiples infections appelées « opportunistes » qui généralement ne causent aucune maladie dans un système immunitaire sain.
4. Le VIH est présent en grand nombre dans les sécrétions sexuelles, le sang et le lait maternel.
5. Le VIH se transmet de trois manières :
 - Par contact sexuel non protégé avec une personne séropositive. Le risque de contracter le VIH ou le progresser est plus élevé chez les personnes infectées aux IST.
 - Par contact avec du sang infecté par le VIH : échange de seringues ou lames contaminées lors de la consommation de drogues injectables, ou par transfusion sanguine.
 - Transmission d'une mère à son enfant durant la grossesse, pendant l'accouchement ou lors de l'allaitement.
6. Lorsque le virus pénètre dans le corps, il endommage le système immunitaire en s'attaquant aux « cellules T ». Ces cellules endommagées reproduisent le VIH et se détruisent. Le système immunitaire s'affaiblit en l'absence des cellules T et ne peut protéger le corps contre d'autres infections. Lorsque le VIH altère complètement le système immunitaire, des infections opportunistes telles que la pneumonie, la tuberculose, l'herpès simplex, la candidose apparaissent chez une personne séropositive. Ce phénomène peut prendre de nombreuses années avant de se produire.
7. La maladie progresse en plusieurs étapes (Voir le diagramme)
 - Phase de latence sérologique est l'intervalle entre le moment suivant l'infection d'une personne par le VIH et le moment où la présence de ce virus peut être détectée. Cela prend généralement entre 2 semaines et 3 à 6 mois. À ce stade, une personne infectée a un niveau élevé de virus dans le sang (charge virale) et elle est très contagieuse. Le dépistage chez ces personnes est encore négatif sachant que les anticorps anti-VIH décelables par le test, ne sont pas encore développés.
 - Phase d'incubation étape entre l'infection et le développement de symptômes de la maladie associée au sida. Cette période pourrait durer plusieurs années, jusqu'à 10

à 15 ans.

- Phase « lune de miel » est l'intervalle entre la fin de la phase de latence sérologique et la fin de la phase d'incubation. Son appellation indique qu'une personne infectée vit dans une relative harmonie avec le virus. Durant cette phase, la charge d'anticorps est élevée et la charge virale est faible. Les personnes infectées peuvent transmettre le virus à d'autres à travers des rapports sexuels non protégés mais elles sont moins contagieuses. Lorsque la charge virale augmente et il y manque d'anticorps, une personne infectée devient vulnérable aux infections opportunistes. Ce phénomène marque le début de la phase Sida.
- 8. Les femmes sont plus vulnérables à l'infection par le VIH, parce que biologiquement elles ont des zones muqueuses plus étendues et elles sont exposées aux risques de microlésions- en particulier chez les femmes très jeunes. Les facteurs culturels et sociaux contribuent également à une exposition plus élevée des femmes à l'infection au VIH.
- 9. Le VIH est diagnostiqué par un test spécial. Se soumettre au conseil et au dépistage volontaire est le meilleur moyen pour une personne de prendre connaissance de son statut par rapport au VIH.



Annotation au formateur: Renseignez sur les infrastructures locales offrant ce test.

- 10. Le VIH/SIDA est incurable, cependant, il existe des traitements pour les personnes séropositives leur permettant de rester en bonne santé, de travailler, et de prolonger leur vie.
- 11. Après la présentation, demandez aux participants comment prévenir le VIH. Écrivez leurs réponses sur le tableau à feuilles mobiles. Ajoutez ce qui suit :
 - S'abstenir de tout rapport sexuel (vaginal, anal ou oral)
 - Utiliser correctement le préservatif à chaque rapport sexuel
 - Ne pas consommer de drogues injectables
 - Ne pas échanger de seringues pour l'injection intraveineuse des drogues
 - Ne pas avoir le piercing, le tatouage ou les coupures avec des rasoirs ou autres objets pointus qui n'ont pas été stérilisés
 - Éviter tout contact direct avec du sang en utilisant des gants
 - Les femmes séropositives enceintes doivent avoir un traitement médical spécial pour éviter de contaminer leur bébé au VIH.



TRAVAUX ET EXERCICES EN GROUPE

Jeu de rôle (10 minutes)

1. Demandez au groupe de se diviser en deux rangées, l'une en face de l'autre
2. Expliquez que le but de l'activité est d'explorer comment négocier des rapports protégés, mais il n'en tient qu'à eux d'obtenir ce résultat de leur jeu de rôle.
3. Chaque rangée reçoit une carte expliquant une situation et les personnages à interpréter. A titre d'exemple :
 - Tous les élèves de la rangée A joueront le rôle de Samba et ceux de la rangée B interpréteront Rama.

VIH/SIDA

- La situation est la suivante: Samba et Rama se fréquentent. Samba a eu une leçon à l'école sur le VIH et il veut commencer à utiliser un préservatif, mais Rama n'y tient pas...
- 4. La personne en tête de la rangée A amorce une conversation, comme si il/elle est Samba. La personne d'en face lui répond, comme si il / elle est Rama. Ensuite, la personne suivant de la rangée A réponds en tant que personnage de Samba. La personne d'en face réponds en tant que Rama, et ainsi de suite et à tour de rôle le jeu continue jusqu'à ce que la dernière personne de la rangée B ait parlé, puis de nouveau la personne en tête de la rangée A reprend la conversation.
- 5. Quand la conversation vient à sa fin, vous pouvez discuter des points suivants:
 - Combien de temps les personnages ont pris pour parler de rapports protégés?
 - Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour les personnages pour parler de rapports protégés?
 - Quels sont à votre avis les avantages et les inconvénients de discuter de rapports protégés?
 - Était-ce différent pour les garçons et les filles?



Annotation au formateur: Si vous avez un groupe mixte, essayez d'avoir les filles pour jouer le personnage d'un garçon et les garçons à interpréter le personnage d'une jeune fille et de penser à toutes les phrases qu'ils ont entendu et que les gens utilisent pour persuader quelqu'un à avoir des rapports sexuels. Je vais être très prudent ... Si tu m'aimais vraiment, tu ... Je te quitte si tu ne... Il ya des adjectifs pour désigner des personnes comme toi qui déchainent les hommes ...

Exercices en petits groupes (10 minutes)

1. Demandez aux participants de former deux groupes et expliquez les règles du jeu question-réponse. Vous décrirez un comportement spécifique et les groupes devraient déterminer si le comportement est définitivement à risque, probablement à risque, sans doute pas à risque, ou définitivement pas à risque pour contracter le VIH / SIDA. Les groupes se relaieront pour répondre aux questions. Chaque groupe aura 30 secondes pour donner une réponse. Le groupe qui obtient le plus de réponses correctes sera le gagnant.
2. Commencez par un groupe et puis poursuivez avec l'autre.

Réponse

| | | |
|---|---|----------------------------|
| a | Échanger des seringues pour consommation de drogue | Définitivement un risque |
| b | Échange de baisers | Probablement pas un risque |
| c | Avoir une transfusion sanguine | Probablement un risque |
| d | Avoir des rapports sexuels sans préservatif | Définitivement un risque |
| e | S'abstenir de tout rapport sexuel | Certainement pas un risque |
| f | Serrer la main d'une personne séropositive | Certainement pas un risque |
| g | Enlacer une personne séropositive | Certainement pas un risque |
| h | Échanger des aiguilles pour la perforation des oreilles | Définitivement un risque |
| i | Avoir des rapports sexuels avec préservatif | Probablement pas un risque |
| j | Fréquenter une personne vivant avec le VIH à l'école | Certainement pas un risque |

3. Félicitez le groupe gagnant. Terminez l'exercice en soulignant que l'abstinence, les comportements sexuels sans risque, et le refus de consommer de l'alcool et des drogues peuvent protéger les jeunes contre les IST et le VIH / SIDA.



EXERCICE INDIVIDUEL

Discussion (5 minutes)

1. Présentez le questionnaire sur le risque au VIH (annexe G) aux participants et demandez-leur de le remplir individuellement. Expliquez leur qu'ils doivent choisir une seule réponse (oui / non / jamais / parfois / toujours, etc.), tel qu'indiqué dans le questionnaire et notez leurs réponses. Ensuite, donnez-leurs 2 minutes pour compiler leurs notes (calculer leurs résultats).
2. Présentez les résultats du jeu sur le tableau et demandez aux participants de s'auto-évaluer
 - RÉSULTAT 0-20: peu ou pas de risque
 - RÉSULTAT 20-50: risque significatif, c'est le niveau où le risque commence à augmenter
 - RÉSULTAT supérieur à 50: ce comportement est à haut risque! Protégez votre santé et votre avenir. Restez calme!
3. Encouragez les participants à évoquer la question de prévention du VIH avec leurs familles et amis.

VIH/SIDA

The image features a blue background with a repeating pattern of interlocking circles and floral motifs. A horizontal pink band is positioned in the center, containing the text. Above and below this band are thin, solid blue lines.

8. Toxicomanie

TOXICOMANIE

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A LA FIN DU COURS, LES PARTICIPANTS DEVRONT :

- Comprendre comment la toxicomanie affecte les comportements
- Comprendre les conséquences de la toxicomanie
- En savoir plus sur les mythes et les réalités sur la toxicomanie
- Développer les techniques de refus pour contrer l'insistance des pairs, et la prise de décisions relatives à la toxicomanie

APERÇU DU COURS :

- Discuter comment la toxicomanie affecte les comportements.
- Expliquez la signification des abus : toxicomanie.
- Discuter des conséquences de l'alcoolisme et de la toxicomanie.
- Comprendre pourquoi on abuse des drogues, de l'alcool ou du tabac.
- Débattre les mythes et les réalités sur la toxicomanie.
- Pratiquer les techniques de refus et de prise de décision.

MATÉRIEL REQUIS

- Moyens visuels pour noter les idées/réflexions (papier, tableau à feuilles mobiles, ou tableau blanc/noir et marqueurs/craie), cartes ou papier adhésif.
- information locale disponible sur la toxicomanie
- Affirmations vraies ou fausses sur la toxicomanie
- Scénarios de discussion en groupe

TÂCHES À ACCOMPLIR AVANT DE DISPENSER LE COURS

- Pour susciter l'intérêt au thème: Adaptez le script/scénario aux mœurs du pays.
- Pour les travaux en groupe: Adaptez / préparez des mythes et réalités, adaptez / développez des scénarii pour les séances de discussions en petits groupes.
- Trouvez les ressources locales sur la toxicomanie, les sites Web et assistance téléphonique.

PRÉ REQUIS EN TECHNIQUES OU EN COURS

- Grossesse chez les adolescentes
- IST
- VIH / SIDA
- Techniques de refus
- Techniques de prise de décisions
- Techniques de gestion des émotions
- Techniques de confrontation aux situations sociales stressantes

ÂGE DES PARTICIPANTS

- Tous les âges



DURÉE DU COURS

60 minutes

PLAN DU COURS



SUSCITER L'INTÉRÊT AU THÈME

Démonstration (10 minutes)

1. Présentez le thème sur la toxicomanie et l'alcoolisme et informez les participants que vous souhaitez d'abord partager une histoire avec eux :

J'ai connu un jeune homme du nom d'Ali, qui a souhaité que je partage son histoire avec vous. Je vous lis ce qu'il m'a écrit :

« J'aimerais vous parler un peu de moi quand j'avais votre âge. J'ai grandi dans un bon quartier et j'avais une famille qui me soutenait. J'aimais l'école et j'étais un bon élève. Je jouais beaucoup au football et j'avais de formidables amis au sein de mon équipe. Un de mes principaux objectifs était d'obtenir un diplôme universitaire et devenir ingénieur. Au cours de ma troisième année de l'école secondaire, un nouveau garçon du nom de Jean a rejoint notre école. Il habitait dans mon voisinage et nous avons commencé à nous fréquenter régulièrement. J'aimais John parce qu'il était intelligent et différent du reste de mes amis.

Un après-midi après l'école, Jean et moi étions assis devant sa maison quand il a allumé un joint de marijuana. J'ai été vraiment surpris parce que je ne connaissais personne dans notre voisinage qui fumait du pot et je ne pouvais pas imaginer comment il l'avait acquis. Il m'a proposé de fumer avec lui et j'ai refusé sous prétexte de l'illégalité de la chose, mais en réalité j'étais tout simplement angoissé. J'avais un oncle qui a fait de la prison pour trafic de drogue cinq ans auparavant et mes parents m'ont toujours conseillé la prudence vis-à-vis des drogues et l'alcool. Jean ne m'a pas poussé à fumer, mais il a dit que c'était stupide de ma part de ne pas vouloir essayer. Durant des mois, Jean fumait tout le temps devant moi. Il riait beaucoup et faisait des stupidités mais l'affaire ne semblait pas si grave. J'ai commencé alors à me demander si mes parents ne se sont pas trompés à ce sujet.

Un soir, Jean a organisé une fête en absence de ses parents en vacances. Pendant la fête, Jean a invité quelques filles à fumer un joint dehors. Elles l'ont trouvé cool parce qu'il avait de la marijuana et je me suis senti envieux du fait qu'il avait beaucoup d'attention de leur part. J'ai décidé que ce n'était pas grave si j'essayais une fois la marijuana. Je n'avais rien senti au début et j'étais embarrassé par ma toux. Mais après quelques coups, ma tête subitement commencé à tourner et j'ai dû m'asseoir par terre pour ne pas tomber. Je me sentais un peu bizarre parce que je ne tenais pas debout, mais je me sentais vraiment en confiance. Tout le monde riait et l'une des filles s'est même jointe à moi. Environ une heure après, nous étions tous affamés et nous avons commandé de la nourriture. Nous avons même pris une bouteille de vin de la réserve d'alcool des parents de Jean. J'ai vomi deux fois cette nuit-là mais ceci n'a dérangé personne, y compris moi-même.

Je suis devenu très proche avec le groupe de personnes avec qui j'ai fêté et j'ai même trouvé une petite amie. Elle et moi, aimions fumer ensemble, mais nous nous sommes lassés de fumer juste de la marijuana. Elle m'a initié à la cocaïne, étant dispendieuse, nous l'avons consommé de temps à autre. J'étais fatigué de traîner avec mes amis de football et j'ai été contrarié quand ils m'ont demandé d'arrêter de me droguer. Ils disaient que ceci affectait ma façon de jouer et que je n'étais plus un bon joueur. Je ne voulais pas leur faire face donc j'ai fini par arrêter carrément de jouer. Mes parents et ma sœur me mettaient tellement en colère parce qu'ils ne voulaient pas que je sorte le

TOXICOMANIE

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

TOXICOMANIE

soir et que je devais étudier. J'ai commencé à sortir en catimini de la maison au milieu de la nuit pour passer du temps avec les gens que je croyais vraiment me comprendre.

J'ai finalement achevé mes études secondaires, avec des notes médiocres durant ma dernière année. Je ne m'en préoccupais guère. J'étais tellement en colère quand mes parents m'ont chassé de la maison après que mon père m'ait surpris en train de voler leur argent. Je les ai informé que je n'allais pas à l'université et ne voulait pas travailler. Jean et moi avons trouvé un appartement à partager avec certains de nos amis. La plupart des gars ne travaillaient pas mais nous nous sommes débrouillés pour se procurer de la marijuana ou d'héroïne.

Parfois, j'essayais de travailler comme ouvrier, mais j'ai eu du mal à me tenir à l'horaire du travail. Un de mes patrons m'a viré devant d'autres ouvriers parce que j'ai perdu connaissance au travail. Je ne pouvais pas me rappeler ce qui s'était passé. Je suis tombé d'une échelle et ma joue s'est ouverte, et je ne pouvais pas me permettre d'aller voir un médecin. Après cet incident, j'ai eu du mal à trouver un autre emploi. J'étais quotidiennement très fatigué et mon corps me faisait mal à chaque fois que je me déplaçais beaucoup. Ma copine a fini par rompre parce que je n'avais pas les moyens de financer notre tarte et elle m'a dit que j'étais un perdant. Je n'étais pas vraiment préoccupé parce qu'il y avait toujours des filles dans notre appartement à la recherche de drogues et j'ai pu facilement être avec l'une d'elles. Tout ce que je voulais, c'était un autre joint.

J'ai frôlé le fond l'année passée. Je n'avais pas d'argent et mes parents ont refusé de m'aider. John était hospitalisé pour une infection pulmonaire et aucun de mes vieux amis ne voulait me prêter de l'argent. J'ai commencé à quémander de l'argent dans la rue, mais cela ne suffisait pas. Un soir, j'ai vu une femme laisser tomber son sac à main en sortant de sa voiture. J'ai immédiatement couru pour le prendre, elle a essayé de m'en empêcher lors je l'ai frappée. Quand je me suis retourné, j'ai vu son visage en sang et elle criait hystériquement. J'ai soudainement réalisé ce que j'étais devenu.

J'étais tellement déprimé après ce que j'avais fait que je me considérais comme mort. En plein désespoir, j'ai appelé un de mes vieux amis du football qui a finalement accepté de me parler et il m'a fourni le numéro d'un centre de désintoxication. J'ai failli quitter le centre, parce c'était douloureux de lutter contre ma dépendance. J'ai découvert que j'avais contracté l'hépatite C à force de partager des seringues pour me droguer, et mon foie a été endommagé parce que je n'ai pas eu de traitement. Quand je me regarde dans le miroir, je ne me reconnais pas. J'ai l'air si vieux alors que je n'ai que 23 ans. Il me faudra beaucoup de temps pour me reconstruire de nouveau. J'ai de la chance parce que j'ai eu un peu de soutien, mais je ne sais pas ce qu'il adviendra de ces gars que je côtoyais. Ils ne tiendront pas longtemps sans de l'aide. »



INFORMATION À PARTAGER

Apport du formateur et travaux en plénière (10 minutes)¹²

1. Expliquez aux participants ce que vous entendez par la drogue et la toxicomanie :
 - Les drogues sont des substances chimiques ou naturelles qui lorsqu'utilisées, altèrent les gens de diverses manières. Il existe des drogues que l'on peut se procurer légalement dans les pharmacies ou fournies par les médecins, et des drogues illégales comme l'héroïne, la marijuana, l'opium, la cocaïne, etc.
 - La dépendance est la consommation abusive d'un produit chimique, légal ou illégal, qui entraîne une altération significative physique, mentale, émotionnelle et sociale.
2. Demandez aux participants quels sont les signes, symptômes et conséquences sur la santé de l'abus de l'alcool et de drogues, qu'ils peuvent identifier à partir de l'histoire. Écrivez leurs réponses sur le tableau. Parmi les signes et les symptômes

de la toxicomanie, on retrouve :

- Les sautes d'humeur
- Dépression
- Agressivité
- Trouble alimentaire (manque d'appétit)
- Perte de poids
- Difficulté à marcher
- Troubles de la vue
- Troubles de l'élocution
- Baisse de réactivité
- Troubles de mémoire
- Concentration réduite
- Altération du jugement

Exemples de conséquences sur la santé :

- Risque de blessures et de traumatismes, y compris les accidents de circulation
- Comportements sexuels à risque, y compris l'infection par les IST, le VIH ou la grossesse
- Risque de suicide et de dépression
- Risque de troubles mentaux
- Risque de troubles hépatiques
- Risque de maladies cardiaques et de l'hypertension artérielle

3. En utilisant l'histoire comme un exemple, précisez que la consommation abusive des substances peut provoquer des troubles physiques, émotionnels et psychologiques. Les substances telles que l'alcool et les drogues déclenchent des dépendances et peuvent contribuer à :
 - Briser des familles et créer des tensions
 - Abandonner la scolarité
 - Chômage
 - Crime
 - Avoir des comportements sexuels à risque entraînant au VIH, IST et grossesses non désirées
4. Expliquez que la consommation de l'alcool à un âge précoce est nuisible pour le développement du cerveau. La recherche montre que le cerveau humain continue de se développer jusqu'à l'âge de 21 ou 22, et que la consommation de l'alcool peut altérer ou retarder cette croissance, notamment la mémoire et la capacité d'analyse. Précisez que les jeunes sont affectés par l'alcool plus rapidement et à un niveau plus élevé que les adultes.
5. Informez les participants que vous allez parler du tabagisme. Demandez-leur si le tabac peut être considéré comme une drogue. Donnez-leur quelques minutes pour répondre et expliquez ce qui suit :
 - La nicotine, un puissant stimulant du système nerveux central, que l'on trouve naturellement dans la feuille de tabac, est classée comme une drogue. La nicotine est l'un des principaux ingrédients du tabac. En doses élevées, la nicotine est extrêmement toxique. Elle est couramment utilisée comme insecticide.
 - Les feuilles de tabac peuvent être brûlées et inhalées (sous forme de cigarettes, cigares, pipes, clopes, etc.) ou ingurgitées (sous forme de tabac à mâcher, chewing-gum ou sniff). Les membranes du nez, de la bouche et les poumons agissent comme un système de distribution de la nicotine –transmettant ainsi la nicotine au sang et au cerveau.
 - La nicotine occasionne de la dépendance et il est aussi difficile d'arrêter de fumer que d'arrêter l'héroïne.
6. Expliquez que le tabac dégrade l'état physique d'une personne en réduisant le flux sanguin vers les organes et parties du corps. Fumer nuit rapidement à l'apparence et à la santé d'une jeune personne. Parmi les autres conséquences :
 - Mauvaise haleine, odeur sur vos vêtements, et doigts et dents entachés

TOXICOMANIE

TOXICOMANIE

- Tomber facilement malade, avec des maux de gorge, du rhume et même de l'asthme
 - L'essoufflement et perte d'endurance physique
 - À long terme, plusieurs maladies telles que le cancer, les maladies cardiaques et cardio-vasculaires, lésions cutanées
7. Précisez qu'il est difficile pour une personne d'arrêter de fumer si elle a commencé à le faire très jeune.
 8. Demandez aux participants pourquoi les gens se droguent, boivent ou fument. Donnez-leur cinq minutes pour réagir et écrivez leurs réponses sur le tableau.
 9. Concluez qu'il y a plusieurs raisons qui vont pousser une personne à consommer ces substances telles que :
 - L'interaction sociale
 - La tentation par les pairs
 - Le stress
 - L'automédication
 - La révolte
 - La confiance en soi
 - La curiosité
 10. Demandez aux participants comment un adolescent doit réagir pour ne pas céder aux pressions de ses pairs pour se droguer, boire ou fumer sans perdre leur amitié. Donnez-leur quelques minutes pour réfléchir.
 11. Concluez la séance en leur disant que l'estime de soi, affirmation de soi, savoir résister aux pressions des pairs, la capacité décisionnelle et la gestion du stress aideront les jeunes à éviter la dépendance et de rester en bonne santé pour atteindre leurs objectifs dans la vie.



TRAVAUX ET EXERCICES EN GROUPE

Travaux en petits groupes (10 minutes)

Divisez les participants en deux groupes et dites-leur qu'ils vont concourir. Chaque groupe aura une déclaration et les participants doivent décider si la déclaration est vraie ou fausse. A chaque réponse, fournissez une explication. Le groupe qui a répondu le plus correctement sera le groupe gagnant.

1. L'alcool n'est pas une drogue
(**Faux.** L'alcool est une drogue car il s'agit d'une substance qui affecte l'esprit et le corps.)
2. La cigarette peut entraîner une dépendance.
(**Vrai.** La cigarette contient de la nicotine, substance qui crée une dépendance.)
3. Les drogues aident les gens à mieux affronter les situations difficiles.
(**Faux.** Les drogues n'aident pas les gens à oublier leurs problèmes ou d'atténuer leur peine. Elles ne font que les distraire temporairement.)
4. Une tasse de café et une douche froide dégrisent une personne ivre.
(**Faux.** Seul le temps rendra la sobriété à une personne. Le foie prend dix heures pour épurer dix grammes d'alcool pur, l'équivalent de cannette (330 ml) de bière, un verre (100 ml) de vin ou une topette (30 ml) de vodka/whisky.)
5. Les jeunes sont souvent initiés à la consommation de drogues par leurs amis.
(**Vrai.** Près de la moitié des jeunes sont initiés à l'usage des drogues par leurs pairs.)
6. Fumer une cigarette de temps en temps n'est pas nocif.
(**Faux.** Dès qu'une personne commence à fumer, ses dents deviennent jaunâtres, son

haleine mauvaise, et elles' essouffle facilement, ce qui affecte son teint et les poumons s'affecteront immédiatement. La dépendance à la nicotine est rapide.)

7. L'alcool est un aphrodisiaque.

(Faux. L'alcool, comme la cocaïne et d'autres drogues, peut effectivement diminuer la libido d'une personne. Il provoque des problèmes tels que l'incapacité d'avoir une érection, un orgasme et la perte de toute pulsion sexuelle.)

8. Il est rare qu'un adolescent devienne alcoolique.

(Faux. Nombreux sont les adolescents qui deviennent alcooliques.)

9. Si vous devez conduire, buvez plutôt de la bière que du vin ou du spiritueux.

(Faux. La bière contient de l'alcool éthylique qui affecte les consommateurs et provoque des problèmes de santé et des troubles de comportement.)

Travaux en petits groupes (15 minutes)

1. Demandez aux participants de former quatre groupes. Expliquez que chaque groupe aura un cas à traiter.
2. Distribuez les scénarios aux groupes et donnez-leurs cinq minutes pour compléter l'exercice.

Scénario n° 1: Ali son premier rendez-vous ce soir et il est nerveux. Ses amis lui offrent une bière pour l'aider à se détendre. Ali n'aime pas l'alcool mais des amis tentent de le convaincre que la bière n'est pas alcoolisée et l'aiderait à se relâcher un peu. En plus, ils affirment que se sont les filles comme les garçons d'âge mûr qui boivent de la bière.

- Quelles seront les conséquences si Ali boit ou ne boit pas de la bière?
- Que devra-t-il faire?
- Comment peut-il refuser?

Scénario n° 2: Marie est une nouvelle élève à l'école. Elle apprécie l'école et veut s'y faire des amis. Un jour, certaines filles de sa classe lui demandent si elle veut les accompagner à une fête. Marie est ravie et accepte de les rencontrer après l'école. Quand elle les rencontre, elle les voit fumer et boire de l'alcool. Elles lui proposent de fumer une cigarette ou prendre un verre avant d'aller à la fête et lui disent que si elle veut être leur amie, elle devrait agir comme elles. Une cigarette ou un verre ne la tuera pas.

- Quelles seront les conséquences si elle Marie se rejoint aux filles?
- Que doit-elle faire?
- Comment peut-elle dire «non»?

Scénario n° 3: Amina et Michel sont amis depuis la maternelle. Actuellement, ils sont en 4^{ème} secondaire, et continuent à passer du temps ensemble après l'école. Récemment, Lina a remarqué que Michel est devenu morose et brusque. Quand elle essaie de lui parler pour savoir ce qui se passe, il devient très grossier et agressif. Amina est blessée mais elle ne veut pas renoncer à leur amitié. Elle a entendu dire que Michel a un nouvel ami qui n'a pas bonne réputation et soupçonné de consommer de la drogue. Amina craint que Michel en consomme également. Elle veut aider son ami.

- Que dois faire Amina?
- Que peut-elle dire pour convaincre Michel de ne pas consommer de la drogue?
- Où peut-elle obtenir de l'aide pour Michel?

Scénario n° 4: Ce soir, Jérôme ira à une fête avec sa petite amie qui s'attend à ce qu'il ait procuré du «pot». Mais Jérôme a décidé que la drogue est de trop pour lui et ne veut pas de problèmes à l'école et à son travail ou de santé. D'ailleurs, il n'a plus d'argent à son épargne à cause de la drogue. Mais il aime sa copine et ne veut pas rompre avec

TOXICOMANIE

TOXICOMANIE

elle. Cependant, elle ne sera pas contente jusqu'à ce qu'elle ait sa dose.

- Que doit-il faire?
 - Que peut-il dire pour la convaincre de ne pas consommer de la drogue?
 - Où peut-il obtenir de l'aide?
3. Demandez aux groupes de discuter de leurs cas.
- Était-il facile de trouver une solution?
 - Ont-ils utilisé les quatre techniques de refus?
 - Ont-ils eu besoin de plus amples informations en matière de toxicomanie et d'alcoolisme en faisant cet exercice?



EXERCICE INDIVIDUEL

Discussion (5 minutes)

1. Demandez aux participants de discuter par paires les questions suivantes:
 - Comment la consommation d'alcool et de drogues affecterait-elle vos projets scolaires et professionnels?
 - Comment l'addiction pourrait elle affecter vos relations avec votre famille, vos amis et la communauté?
2. Donnez aux participants les coordonnées des infrastructures locales où ils peuvent obtenir des informations sur la toxicomanie et l'alcoolisme. Donnez leur un numéro d'assistance téléphonique locale qu'ils peuvent appeler s'ils ont besoin d'aide.

The image features a blue background with a repeating pattern of interlocking circles. A horizontal pink band is positioned in the upper middle section, containing the main title. A thin gold line is located just above the pink band.

9. Rôles gendérisés et stéréotypes

RÔLES GENDÉRISÉS ET STEREOTYPES

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A LA FIN DU COURS, LES PARTICIPANTS DEVRONT :

- Comprendre leurs valeurs et attitudes en matière du genre
- Comprendre la différence entre sexe et genre
- Comprendre la signification des rôles gendérés
- Avoir des connaissances sur les stéréotypes gendérés et de déséquilibre de pouvoir
- Comprendre comment les rôles gendérés et les stéréotypes influencent les comportements, notamment les comportements sexuels

APERÇU DU COURS

- Échanger des valeurs et attitudes des participants en matière du genre.
- Donner la signification des mots «sexe» et «genre».
- Expliquer les rôles gendérés.
- Discuter l'impact des rôles gendérés sur les comportements sexuels et en matière de santé reproductive.
- Discuter de la disparité du pouvoir entre hommes et femmes.
- Examiner les stéréotypes gendérés existants dans la communauté.
- Débattre de l'impact des stéréotypes gendérés sur les relations et les choix de vie pour les hommes et les femmes.

MATÉRIEL REQUIS

- Moyens visuels pour noter les idées/réflexions (papier, tableau à feuilles mobiles, ou tableau blanc/noir et marqueurs/craie) et papier kraft

TÂCHES À ACCOMPLIR AVANT DE DISPENSER LE COURS

- Pour susciter l'intérêt au thème: Préparez des affiches : «totalement d'accord», «accord», «en désaccord» et «totalement en désaccord». Affichez les dans la salle, suffisamment éloignées pour permettre aux groupes de participants de s'y tenir tout près. Adaptez / élaborer les énoncés fournis dans le texte et choisissez-en trois ou quatre qui reflètent le plus les stéréotypes gendérés dans la communauté.
- Pour les travaux en groupe: Préparez quatre morceaux de papier indiquant: « Cinq bonnes choses sur Les hommes », «Cinq mauvaises choses sur les hommes », « Cinq bonnes choses sur les femmes », et « Cinq mauvaises choses sur les femmes ».
- Pour les discussions en groupes: Préparez / adaptez les scénarii au contexte culturel et à l'âge des participants.

PRÉ REQUIS EN TECHNIQUES OU EN COURS

- Valeurs personnelles
- Puberté
- Synthèse sur la reproduction
- Grossesse chez les adolescentes
- La contraception
- IST

- Le VIH / SIDA
- Toxicomanie et alcoolisme

ÂGE DES PARTICIPANTS

- 12 à 18 ans



DURÉE DU COURS

60 minutes

PLAN DU COURS



SUSCITER L'INTÉRÊT AU THÈME

Démonstration (10 minutes)



Annotation au formateur: Selon le contexte culturel du groupe en cours de formation, l'animateur peut envisager de désigner des groupes selon le sexe pour certains exercices. Cela peut favoriser le débat si les filles sont moins à l'aise au début pour s'exprimer aisément en présence des garçons.

1. Expliquez que cette activité est conçue pour permettre aux participants de comprendre leurs propres valeurs et attitudes relatives au genre ainsi que celles des autres. Rappelez aux participants qu'ils ont droit d'avoir des opinions, et aucune réponse n'est bonne ou mauvaise.
2. Lisez à haute voix les phrases suivantes et demandez aux participants de se placer près des enseignes («totalement d'accord», «d'accord», «en désaccord» ou «totalement en désaccord») qui correspondent le plus à leur point de vue. Une fois que les participants aient pris leur décision, demandez à un ou deux volontaires par groupe d'expliquer leur choix. Continuez ainsi pour chacune des phrases (deux ou trois de plus).
 - Il est plus facile d'être un garçon / homme qu'une fille / femme.
 - Les femmes font de meilleurs parents que les hommes.
 - La planification familiale est de la responsabilité d'une femme.
 - Un homme est plus «homme» quand il engendre un enfant.
 - Les rapports sexuels ont plus d'importance chez les hommes que chez les femmes.
 - Il est normal qu'un homme ait des rapports sexuels extra conjugaux pourvu que son épouse l'ignore.
 - Les hommes sont plus intelligents que les femmes.
 - Les garçons sont meilleurs en maths que les filles
3. Demandez aux participants quelles sont les affirmations, le cas échéant, qui leur sembleraient difficiles pour faire leur choix ? Pourquoi?



Annotation au formateur: Si les participants expriment un avis unanime sur l'une des phrases, faites l'«avocat du diable» en manifestant une opinion différente de la leur.

RÔLES GENDÉRISÉS ET STEREOTYPES

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation



INFORMATION À PARTAGER

Apport du formateur et travaux en plénière (25 minutes)

RÔLES GENDÉRISÉS ET STEREOTYPES

1. Écrivez le mot «SEXE» sur le tableau, blanc ou à feuilles mobiles, et demandez aux participants d'en dire la signification et donner des exemples illustrant les différences entre hommes et femmes basées sur le sexe. Écrivez leurs réponses.
2. Expliquez que le mot SEXE a plusieurs significations. Il peut être utilisé pour décrire des rapports sexuels ou pour référer aux différences biologiques entre femme et homme. La différence de sexes chez la femme et l'homme est une distinction purement physiologique. Donnez plus d'exemples, notamment :
 - Les femmes peuvent mettre au monde un enfant.
 - Les femmes peuvent allaiter.
 - Les hommes ont la barbe.
3. Écrivez à côté le mot «GENRE» et demandez aux participants comment ils l'entendent et s'ils peuvent citer des exemples pour illustrer les différences entre hommes et femmes basées sur le genre. Écrivez leurs réponses.
4. Expliquez que le genre réfère aux particularités économique, sociale, politique et culturelle et les possibilités liées au fait d'être femmes et des hommes. Les définitions sociales de la signification d'être une femme ou un homme varient selon les cultures et évoluent au fil du temps. Citez des exemples, telles que :
 - Les garçons ne pleurent pas.
 - Les filles font mieux le ménage et la cuisine.
5. Expliquez que les rôles qu'ont les hommes et les femmes au sein d'une société sont dits rôles gendérés. Certains rôles sont attribués selon les caractères innés des hommes et des femmes (anatomique ou physiologique). A titre d'exemple, seules les femmes peuvent mettre au monde un enfant. D'autres rôles sont attribués par la société aux hommes et aux femmes selon ce qu'ils peuvent ou ne peuvent pas faire, par exemple, l'idée que les femmes sont plus humaines et donc plus aptes à occuper certains emplois que les hommes, tels que les soins infirmiers.
6. Demandez aux participants si on leur a déjà signifié d'« agir comme un homme » ou d'« agir comme une femme » selon leur sexe. Dites-leur qu'ils vont découvrir sa teneur.
7. Scindez les participants en deux groupes. Chaque groupe doit répondre à l'une des questions suivantes :
 - Que veut dire agir comme un homme?
 - Que veut dire agir comme une femme?
8. Donnez aux participants cinq minutes pour réfléchir et écrivez leurs avis sur le tableau.

Parmi les idées éventuelles :

| | |
|---|---------------------------------------|
| Agis comme un garçon/homme | Agis comme une fille / femme |
| Sois dur | Sois décontractée/nonchalante |
| Ne pleure pas | Prends soin de ta famille |
| Cris/gueule | Sois sexy mais pas trop |
| Ne montre aucune émotion | Sois plaisante/coquette mais pas trop |
| Prends soin des autres | Tais-toi |
| Ne te dérobe pas | Sois à l'écoute |
| Prendre en charge financièrement sa famille | Sois une femme d'intérieur. |

9. Demandez aux participants :

- Est-il restrictif pour une femme et un homme de se comporter ainsi? Pourquoi?
- Comment les normes et attentes sociales pour «agir comme une femme» et «agir comme un homme» peuvent-elles avoir un impact négatif sur le comportement sexuel d'une femme et d'un homme et sur la santé de la reproduction?

Réponses éventuelles :

- Un comportement plus agressif et autoritaire chez l'homme et une soumission accrue chez la femme
- Risque de violence sexuelle (viol, coups, harcèlement)
- Risque de grossesse non désirée
- Risque d'infection aux IST et VIH
- Est-il possible de récuser et modifier les rôles genrés actuels?
- Y a-t-il une inégalité de pouvoir chez les hommes et les femmes? Qui a le plus de pouvoir?
- Comment cela influence la société? Quel est son impact sur le comportement sexuel?



Annotation au formateur: Pour chacun de ces exercices ou discussions en groupe, pensez à vous servir des images / photos des scénarii qui illustrent différents rôles genrés et stéréotypes pour engager les débats. Elles seront intenses et il sera intéressant de discerner les différentes interprétations de ces images par les participants. Vous pouvez vous servir des images que l'on trouve dans des manuels de formation standard sur le genre ou des vôtres. A titre d'information, le manuel de formation sur le genre d'Oxfam (Oxfam Gender Training Manual) contient de très bonnes illustrations.



TRAVAUX ET EXERCICES EN GROUPE

Travaux en petits groupes (10 minutes)

1. Divisez les participants en deux groupes et donnez à chaque groupe deux feuilles de papier Kraft.
 - Donnez au groupe 1, une feuille indiquant « 5 mauvaises choses sur les hommes » et l'autre indiquant « 5 bonnes choses sur les hommes ».
 - Donnez au groupe 2, une feuille indiquant « 5 mauvaises choses sur les femmes » et l'autre indiquant « 5 bonnes choses sur les femmes ».
2. Demandez à chaque groupe de compléter les phrases fournies sur leurs feuilles par écrit.
3. Après trois minutes, demandez aux participants de présenter leurs réponses.
4. Discutez brièvement avec les participants chaque phrase et résumez en disant qu'il existe parfois des stéréotypes pour les femmes et les hommes au sein de la société.
5. En lettres majuscules, inscrivez le mot «stéréotype» sur une feuille de papier. Rappelez aux participants que le stéréotype est «un modèle ou standard conventionnel ».
6. Passez en revue les listes préparées par les participants et discutez de la question suivante:
 - Quels sont les stéréotypes parmi les caractéristiques citées sur les hommes et les femmes ?

RÔLES GENÉRISÉS ET STÉRÉOTYPES

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

RÔLES GENDÉRISÉS ET STEREOTYPES

- Après avoir identifié les stéréotypes, demandez :
 - Comment ces stéréotypes ont-ils un impact négatif sur nos relations avec les hommes et les femmes? (Propos: Moins de respect pour les hommes occupant un « emploi de femme », ou pas de confiance à une femme chauffeur de taxi).
 - Comment la famille, les amis, les normes ou pratiques culturelles perpétuent / soutiennent ces stéréotypes?

Exercice en petit groupe (10 minutes)

- Divisez les participants en deux groupes et remettez à chaque groupe un scénario.
- Demandez aux participants de discuter le scénario et de trouver une solution au problème ou à la situation décrite dans le scénario. Rappelez aux participants que chaque groupe présentera son travail à la fin de l'activité. Dites aux groupes de désigner un modérateur, un rapporteur et un chronométrateur.

Scénario n° 1: Amina a été admise à l'école polytechnique pour étudier en ingénierie. Elle est la seule fille de sa classe et les garçons la taquent tout le temps sur le fait qu'elle veut faire un travail d'homme. Quand elle s'est classée première aux examens, les garçons ont cessé de lui parler. Elle est chagrinée parce qu'elle n'a pas d'amis dans sa classe.

- Que doit-elle faire?

Scénario n° 2: Louise et André se fréquentent depuis un an, mais ils vivent dans des villes différentes à cause de leur scolarité. André rendra visite à Louise durant les vacances d'été et il est probable qu'ils aient des rapports sexuels. Louise est consciente que les rapports sexuels non protégés comportent un risque et elle se rend à la pharmacie du coin pour se procurer des préservatifs. La caissière lui dit que les filles n'ont pas le droit d'acheter des préservatifs et refuse de lui en vendre.

- Que doit faire Louise?

- Résumez et relevez les points suivants:
 - Plusieurs liaisons subissent les rôles genrés et stéréotypes prédéterminés.
 - Il est facile de se conformer aux stéréotypes genrés, mais les personnes, en particulier celles qui sont en relation homme/femme, doivent aborder les attentes de l'un de l'autre et ne pas se limiter aux attentes des autres.



EXERCICE INDIVIDUEL

Discussion (5 minutes)

- Demandez aux participants de discuter en binôme les questions suivantes:
 - Si vous aviez une fille, quel serait le conseil que vous lui donneriez qui, en grandissant, l'aiderait à lutter contre les traitements injustes que subissent les femmes?
 - Si vous aviez un fils, quel serait le conseil que vous lui donneriez sur l'égalité/la parité des sexes?
 - Que feriez-vous vis-à-vis de la famille et les amis pour remettre en question les stéréotypes genrés?
- Demandez aux bénévoles de partager leurs réponses avec le groupe.

The image features a blue background with a repeating pattern of interlocking circles. A horizontal pink band is positioned in the center, containing the main title. A thin gold line is located just above the pink band.

10. Violences sexiste et sexuelle

VIOLENCES SEXISTE ET SEXUELLE

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

A LA FIN DU COURS, LES PARTICIPANTS DEVRONT :

- Être informés sur les différents types de violence
- Connaitre la signification de la violence sexuelle et sexiste
- Comprendre les conséquences de la violence
- Comprendre les causes de la violence
- Savoir ce qu'il faut faire pour éviter la violence

APERÇU DU COURS

- Discuter les différents types de violence.
- Expliquer les formes de violence sexuelle et sexistes.
- Discuter des conséquences de la violence sur la santé, l'éducation et l'employabilité des jeunes.
- Expliquer les causes de la violence.
- Explorer comment prévenir la violence et les endroits d'aide aux jeunes en cas de violence.
- Discuter des différents types de violence.
- Discuter comment les jeunes doivent réagir pour éviter la violence sexuelle (viol lors d'un RDV).

MATÉRIEL REQUIS

- Schéma sur les Phases / Types de violence
- Croquis/illustration d'arbre
- Scénarii

TÂCHES À ACCOMPLIR AVANT DE DISPENSER LE COURS

- Pour susciter l'intérêt au thème et les travaux en groupe: Préparez la définition de la violence sexiste et ses formes. Dessiner un arbre sur un tableau. Préparez sur une feuille un schéma sur les phases de la violence.
- Information à partager: préparez des thèmes à débattre.
- Information sur l'assistance téléphonique et les centres d'aide aux victimes de viol
- Pour les travaux en groupe: élaborer des cas à traiter.

PRÉ REQUIS EN TECHNIQUES OU EN COURS

- Rôles gendérisés et stéréotypes
- Gestion du stress
- Techniques de gestion des émotions
- Techniques pour faire face aux situations de stress social

ÂGE DES PARTICIPANTS

- 12 à 18 ans



DURÉE DU COURS

60 minutes

PLAN DU COURS



SUSCITER L'INTÉRÊT AU THÈME

Démonstration (10 minutes)

1. Scindez le groupe en trois et expliquez qu'aujourd'hui, ils discuteront de la violence
2. Assignez à chaque groupe un type de violence (physique, psychologique ou sexuelle) et demandez-leur de penser à un exemple de ce type de violence auquel ils étaient témoins ou victimes. Chaque groupe doit écrire leur réponse sur une feuille de papier. Parmi les exemples:

Violence psychologique:

- Proférer des menaces
- Accabler de grossièretés
- Intimider
- Rabaisser
- Abuser du pouvoir
- Humilier
- Ignorer

Violence physique:

- Détention
- Souffrir de douleur
- Réprimander
- Donner des coups de pied
- Frapper
- Bousculer
- Recevoir des projectiles
- Toute autre chose provoquant un dommage physique à vous-même ou à autrui.

Violences sexuelles:

- Peut être physique ou psychologique.
- Avoir des rapports sexuels avec une personne non consentante ou invalide (handicapée)
- Abuser de son pouvoir ou intimider pour obtenir des faveurs sexuelles
- Tout attouche ment non consenti
- Harcèlement sexuel ou humiliation
- S'acharner sur une personne en se basant sur son sexe, son style ou son apparence;
- Traiter une personne de manière inhumaine

3. Après cinq minutes, demandez aux groupes de partager et de discuter leurs résultats :
 - Existe-il des exemples de la violence que votre petit groupe désapprouve? Par exemple, des situations que vous considérez comme violence psychologique et que votre partenaire considère comme «normale»?
 - Quelle est l'origine de la plupart des violences?
 - Quel est l'impact de la violence sur votre scolarité?
 - Quel est l'impact de la violence sur vos capacités d'apprentissage? A vous amuser? A profiter de votre jeunesse ?

VIOLENCES SEXISTE ET SEXUELLE

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

VIOLENCES SEXISTE ET SEXUELLE

- Quel type de personne est victime de violence?
- Que faisons-nous lorsque nous observons la violence dans nos foyers, quartiers et écoles?
- Comment la violence à l'égard des garçons diffère-t-elle de celle à l'égard des filles?



INFORMATION À PARTAGER

Apport du formateur et travaux en plénière (10 minutes)

1. Soulignez que la violence peut survenir n'importe où: au sein de la famille, à l'école, dans un transport en commun, au restaurant, à la maison, au bureau, etc., et envers n'importe qui (garçons ou filles). Les adolescents sont plus susceptibles d'être victimes de violence que les adultes. 50% de violence survient entre des gens qui se connaissent.
2. Le harcèlement sexuel se définit par la sollicitation auprès d'une personne contre sa volonté d'avances sexuelles importunes, de faveurs sexuelles, et tout autre comportement verbal ou physique de nature sexuelle.
3. Expliquez ce que signifie « la violence sexiste » : la violence sexiste est toute violence physique, mentale ou d'abus sexuels à l'encontre d'une personne fondée/ axée sur le genre ou le sexe.
4. Demandez aux participants d'identifier certaines formes de violence sexiste (GBV). Dessiner une arborescence simple sur le tableau - n'utilisez que les 2/3 supérieurs de la feuille et réservez le 1/3 du bas pour les facteurs et les causes contributifs et qui sera rempli ultérieurement. Sachant que les participants identifieront plusieurs formes de violence sexiste, listez chaque exemple sur l'arborescence. Parmi ces formes de violence, on devrait retrouver :
 - L'agression sexuelle,
 - Le viol et tentative de viol
 - l'exploitation sexuelle
 - La prostitution
 - Le harcèlement sexuel
 - Influence à domicile, sur lieu de travail ou à l'école
 - La violence domestique
 - La séquestration
 - La violence psychologique
 - La pornographie
 - Les pratiques traditionnelles néfastes, (telles que les mutilations génitales féminines), les mariages forcés ou précoces
 - La pratique de la dot à outrance
 - Cérémonies de lévirat ou d'immolation des veuves
 - Les châtiments envers les femmes ayant défiées les normes culturelles. Le déni de la scolarité, la nourriture et l'habillement aux filles/femmes selon leur sexe



Annotation au formateur: explorer toutes les idées et les exemples. Amenez les participants à identifier autant de formes de violences sexistes que possible. Il est également important d'indiquer que mêmes les hommes/garçons peuvent aussi être victimes de violences sexuelles, généralement perpétrées par d'autres hommes, cependant les femmes et les filles sont les plus touchées.

5. Informez les participants que la violence sexiste peut avoir lieu durant toute la vie d'une personne, se basant sur les informations du tableau ci-dessous :

| Phase | Type de Violence |
|----------------|---|
| Prénatale | Sélection sexuelle préconceptionnelle, violences durant la grossesse, grossesse imposée (viol en temps de guerre) |
| Petite Enfance | Infanticide féminine, violences psychologiques et physiques, disparité dans l'accès à la nourriture et aux soins de santé |
| Enfance | Mutilation génitale (excision); inceste et sévices sexuels, disparité dans l'accès à la nourriture, aux soins de santé et à l'éducation, la prostitution enfantine. |
| Adolescence | Violence subie dans le cadre de relation intime, relation sexuelle économiquement forcée ou monnayée, violences sexuelles en milieu professionnel, viol, harcèlement sexuel, prostitution forcée. |
| Reproductive | Violence conjugale à l'égard des femmes, viol conjugal, violence et meurtres liés à la dot, homicides entre partenaires, violence psychologique, abus sexuels en milieu professionnel, harcèlement sexuel, viol, maltraitance des femmes handicapées (invalides). |
| Vieillesse | Maltraitance des veuves, des personnes âgées (notamment à l'égard des femmes) |

Source: Heise, L. *Violence Against Women: The Hidden Health Burden*. Document de discussion de la Banque Mondiale. Washington, D.C. La Banque Mondiale, 1994.

Travaux en plénière (15 minutes)

- Divisez les participants en trois groupes. Demandez-leur de réfléchir sur comment la violence affecte la santé (physique et mentale), la scolarité et l'employabilité des jeunes. Assignez un des thèmes suivants par groupe: (1) Si vous avez été victime de violence, quels seraient ses effets sur votre santé? (2) Si vous êtes victime de violence à l'école, quelle serait son incidence sur votre scolarité? (3) Si vous avez subi de la violence, quel serait son impact sur votre travail? Rappelez à chaque groupe de désigner un modérateur, un rapporteur et un chronométrateur.
- Après cinq minutes d'exercice, demandez aux groupes de présenter leurs idées. Discutez et résumez les résultats présentés. Par exemple :
 - Si vous avez enduré de la violence, quels seraient ses effets sur votre santé?
 - Blessures, invalidité ou la mort
 - Blessures au système de reproduction, incluant les troubles menstruels, une maternité problématique, les infections
 - Fausses couches, grossesses non désirées, avortements à risque
 - Dépression, colère, peur, ressentiment et méprise de soi
 - Honte, insécurité, perte des capacités pour entreprendre les activités quotidiennes
 - Altération du sommeil et troubles alimentaires
 - Maladie mentale, détresse et suicide
 - Si vous êtes victime de violence à l'école, quelle serait son incidence sur votre scolarité?
 - Abandon scolaire
 - Résultats médiocres et absentéisme
 - Manque de confiance et d'assurance en soi pour atteindre ses objectifs
 - Peur, honte et isolement
 - Si vous avez subi de la violence, quel serait son impact sur votre travail?
 - Absentéisme et faible rendement
 - Perte d'emploi ou de congédiement
 - Manque de confiance en soi
- Concluez que lors que la violence survienne, elle affecte tous les aspects de la vie et

VIOLENCES SEXISTE ET SEXUELLE

VIOLENCES SEXISTE ET SEXUELLE

son impact peut être à long terme.

4. Demandez aux participants de réfléchir sur les facteurs qui provoquent la violence, notamment la violence sexiste et sexuelle. Listez les réponses sur le tableau. Stimulez le débat sur chaque point. Demandez des exemples de facteurs communautaires, nationaux et internationaux. Si les causes suivantes ne sont pas citées, ajoutez celles qui sont sur la liste :
 - Le désir de se sentir puissant
 - la colère incontrôlée
 - L'incapacité de résoudre les conflits
 - L'alcool et autres drogues
 - Les rôles genrés et stéréotypes
5. Expliquez qu'il est important de connaître les causes de la violence pour savoir comment la prévenir et comment y faire face. Demandez aux participants quelles sont les techniques qu'ils peuvent utiliser pour prévenir la violence. La liste devrait comprendre: la maîtrise de soi, la résolution des conflits, la communication interpersonnelle positive, la gestion du stress, la compréhension de la parité et l'équité entre les sexes.
6. Demandez aux participants comment faire pour éviter la violence? Donnez-leur les informations sur le service d'assistance téléphonique s'il y'en a. (Dites «non» à tout type de relation où vous ne vous sentez pas à l'aise, parlez en à un adulte de confiance; cherchez de l'aide auprès des centres d'écoute et d'assistance; servez-vous de vos compétences pour vous maîtriser, résoudre les conflits, résister à la pression des pairs).



TRAVAUX ET EXERCICES EN GROUPE

Travaux en petits groupes (20 minutes)

1. Divisez les participants en cinq groupes. Assignez un scénario par groupe et demandez-leur d'en discuter.

Scénario n° 1 : Mariama est élève en classe de 3^{ème} secondaire. Elle vient d'être mutée à une nouvelle école qu'elle aime ainsi que ses nouveaux camarades à l'exception de quelques filles qui ont pris l'habitude de la harceler et l'insulter. Un jour, les filles jouaient au football et l'une d'entre elles a poussé Mariama si fort qu'elle est tombée et s'est blessée. Au lieu de l'aider à se relever, les filles se tenaient autour d'elle et l'agaçaient avec des taquineries au sujet de sa maladresse. Mariama s'est retirée du match, et se sentait abattue.

- Quel genre de violence Mariama a subi dans sa nouvelle école?
- Que devrait-elle faire?
- Que peut-elle faire à l'avenir pour prévenir la violence?

Scénario n° 2 : Marie couchait un soir chez sa tante. Alors qu'elle s'appêtait à se coucher, son oncle est rentré dans sa chambre pour lui souhaiter une "bonne nuit". Il s'est assis sur le lit et a commencé à lui parler de sa beauté. Soudain, il la serra dans ses bras et Marie était mal à l'aise parce qu'il lui touchait les seins. Elle se dégagea de lui et frustré, il a dit qu'elle était assez grande pour avoir du plaisir avec un homme. Marie se mit à pleurer et l'oncle a quitté la salle en promettant de revenir le lendemain.

- Quel genre de violence Marie a subi?
- Que devrait-elle faire?
- Que peut-elle faire à l'avenir pour prévenir la violence?

Scénario n° 3 : Alima a un petit ami Rafael. Ils se fréquentent depuis quelques mois et ont décidé de ne pas avoir de rapports sexuels jusqu'à ce que tous les deux soient prêts.

Un jour, Rafael amena Alima à la fête de son ami. Bien qu'ils aient un bon moment là-bas, Alima craignait la consommation d'alcool par Rafael. Sur leur chemin du retour, Rafael força Alima d'avoir des rapports sexuels avec lui malgré son refus répétitif. Il a dit que c'était sa faute parce qu'en l'embrassant et en le caressant, elle le laissait à son excitation. Il dit qu'elle le désirait également, et si elle l'aimait vraiment, elle serait beaucoup plus avenante avec lui.

- Quel genre de violence Alima a subi?
- Que devrait-elle faire?
- Que doit-elle faire à l'avenir?

Scénario n° 4 : Quand Moussa est rentré chez lui, il a entendu son père crier après sa mère. Ce n'était pas la première fois. Mais cette fois-ci, c'était différent puisque que le père était menaçant et s'est mis à violenter sa femme. Moussa est allé à la rescousse de sa mère quand son père l'a aperçut, colère sur le fils : transporta sa colère sur le fils, et le gifla. Moussa a pleuré et ne savait plus quoi faire.

- Quel genre de violence Moussa a subi?
- Que devrait-il faire?
- Que doit-il faire à l'avenir?

Scénario n° 5 : Aida est étudiante et elle travaille également en tant que représentante au service à la clientèle dans un centre de bien-être. Souleymane est le nouveau superviseur de ce service. C'est son premier poste de supervision. Un jour, Aida trouve le mot suivant de la part de Souleymane : « Aida, j'aimerais avoir plus qu'une relation professionnelle avec vous. Pourrions-nous sortir incessamment et apprendre à mieux nous connaître? » Aida n'est pas intéressée et ne donne aucune réponse à Souleymane qui cesse subséquemment toute communication personnelle avec Elle.

Il lui transmet des messages verbaux par personnes interposées, ses collègues, et commence à critiquer son travail et lui crée des problèmes. Elle développa des migraines et fut mise à l'écart pour 30 jours pour cause d'absentéisme et problèmes de performance.

- Quel genre de violence Aida a subi?
- Que devrait-elle faire?

2. Après dix minutes de discussion, demandez aux participants:

- Qu'est-ce que ces histoires ont en commun? (indications: La violence et les abus, la peur, la culpabilité, ne pas savoir réagir pour arrêter la situation).
- Quelles sont les situations que vous considérer comme des violences sexistes? (Indications: Situations n° 2 et 3 et la violence à l'égard de la mère dans la situation n° 4)
- Quel a été votre sentiment concernant ces situations?
- S'agit-il de situations courantes dans votre communauté ou dans votre environnement?
- Vous sentez-vous à l'aise de parler avec vos amis de la façon de prévenir et / ou agir vis à vis des situations de violence?



EXERCICE INDIVIDUEL

Discussion (5 minutes)

1. Demandez aux participants d'écrire la réponse à la question suivante sur une feuille de papier :

VIOLENCES SEXISTE ET SEXUELLE

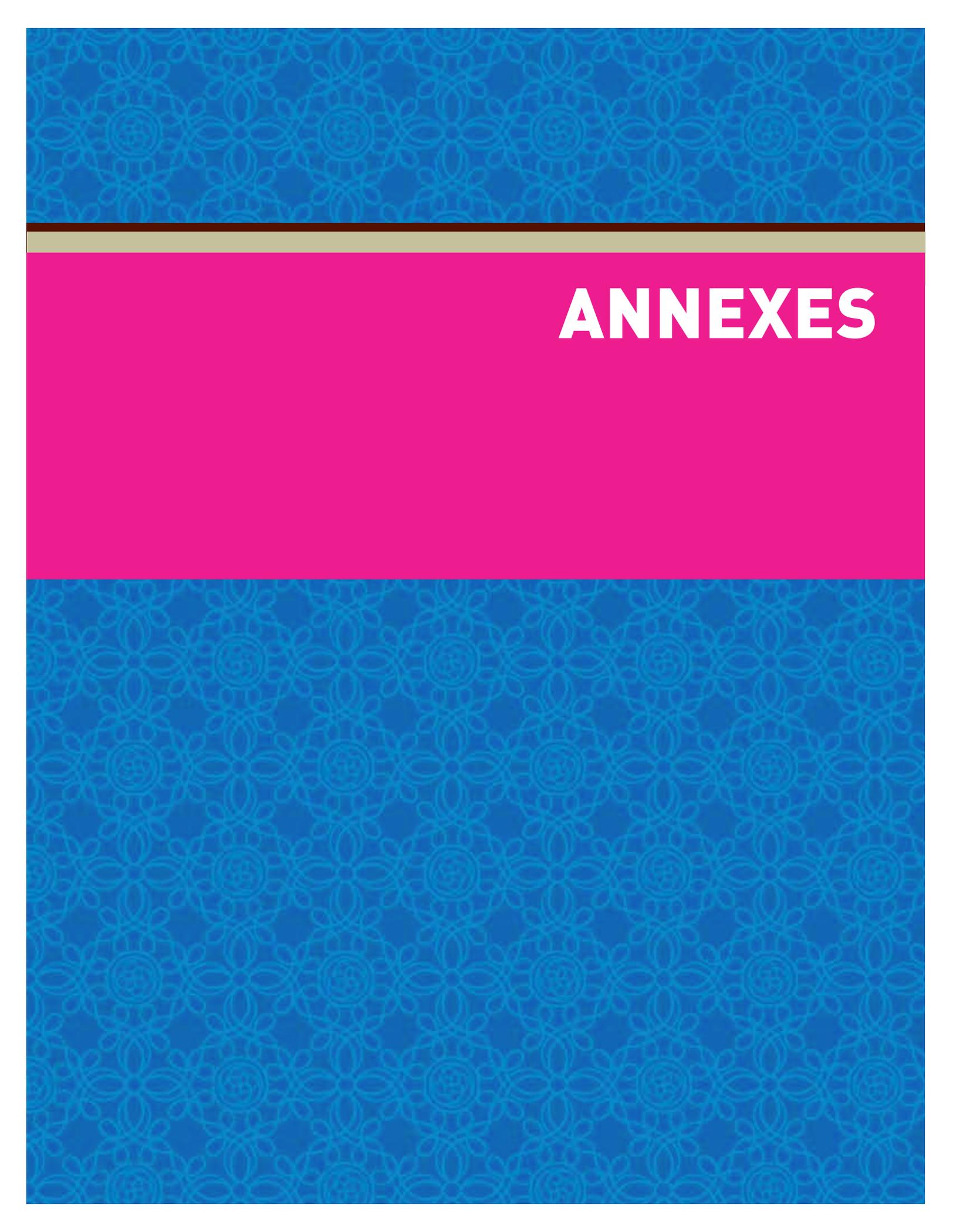
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation



VIOLENCES SEXISTE ET SEXUELLE

- Que feriez-vous pour éviter toute situation de violence sexuelle quand vous avez un RDV?
- 2. Demandez à des volontaires de partager leurs réponses. Résumez les points suivants :
 - Évitez les endroits isolés.
 - Informez des tiers de vos projets de la soirée.
 - Partagez les frais (dîner, cinéma, concert, etc.)
 - Avisez de vos limites sexuelles (avant de sortir).
 - Communiquer clairement au sujet de vos limites et les attentes avec votre ami.
 - Abandonnez le cas échéant.
 - Contrôlez vos émotions.
 - Ne jamais forcer une personne à faire quelque chose qu'il/elle ne veut pas faire.

The image features a blue background with a repeating geometric pattern of interlocking circles. A horizontal pink band is positioned in the upper right quadrant, containing the word "ANNEXES" in white, bold, uppercase letters. A thin gold line is visible just above the pink band.

ANNEXES

ANNEX A: PUBERTÉ—RESSOURCES POUR LE FORMATEUR

CROISSANCE CHEZ LES GARÇONS ET FILLES

| | GARÇONS | FILLES |
|---------------------------------------|---|--|
| 10 – 14 | | |
| TRANSFORMATIONS PHYSIOLOGIQUES | <ul style="list-style-type: none"> - Poussées de croissance - Développement de la musculature - Gravité de la voix - Apparition de l'acné - Maturation du sperme - Début de l'éjaculation nocturne | <ul style="list-style-type: none"> - Croissance en taille (souvent avant les garçons) - Développement des seins - Élargissement du bassin - Apparition de l'acné - Apparition de poils sous les bras et autour du sexe - Maturation des ovaires, premières menstruations et possibilité d'engendrer |
| CHANGEMENTS PSYCHOLOGIQUES | <ul style="list-style-type: none"> - Valeurs et croyances familiales - Émotivité et instabilité selon l'humeur - Confusion engendrée par les transformations physiologiques et psychologiques - Apparition de pulsions sexuelles et sentiment de curiosité - Besoin de la reconnaissance de ses pairs à travers la rivalité et l'exploit | <ul style="list-style-type: none"> - Valeurs et croyances familiales - Émotivité et instabilité selon l'humeur - Confusion engendrée par les transformations physiologiques et psychologiques - Estime de soi faite par autrui - Recherche de la reconnaissance par ses pairs |
| 15 – 19 | | |
| TRANSFORMATIONS PHYSIOLOGIQUES | <ul style="list-style-type: none"> - Poursuite de la croissance - Croissance des organes génitaux - Pilosité sur le visage, autour du sexe, sous les bras et à la poitrine | <ul style="list-style-type: none"> - Poursuite de la croissance - Développement des seins, élargissement du bassin, pilosité autour des organes génitaux et sous les bras |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Défi des règles et de leurs limites - Pulsions contribuant aux comportements sans les contrôler. Possibilité d'analyser les conséquences potentielles - Comparaison de son propre développement à celui de ses pairs, préoccupation de sa propre image - Intérêt accru pour le sexe, conscience de sa propre sexualité - Influence des pairs dans le choix des loisirs, l'apparence, la consommation de drogue, et les premiers comportements sexuels | <ul style="list-style-type: none"> - Comparaison de son développement à celui de ses pairs pour déterminer l'image de soi - Possible violation des règles liées aux normes gendérisées, volonté de contrôler sa propre vie - Intérêt accru pour le sexe, conscience de sa propre sexualité - Prise de décision concernant les relations sexuelles influencée par le désir d'être aimée - Influence des pairs dans le choix des loisirs, l'apparence, la consommation de psychotropes, et les premiers comportements sexuels |

| | GARÇONS | FILLES |
|---|---|---|
| 20 – 24 | | |
| TRANSFORMATIONS PHYSIOLOGIQUES | - Croissance arrêtée | - Croissance arrêtée |
| CHANGEMENTS PSYCHOLOGIQUES | <ul style="list-style-type: none"> - Développement de relations plus sérieuses qui peuvent mener à un engagement et mariage - Compréhension des conséquences comportementales - Tiraillement entre les rôles et les responsabilités d'adulte, entre les valeurs modernes et les valeurs traditionnelles. - Prise de ses propres décisions, moins d'influence par les pairs - Gestion des obligations antagoniques vis-à-vis l'école, la famille, le conjoint, la subsistance et soi-même | <ul style="list-style-type: none"> - Développement de relations plus stables qui peuvent mener à un mariage - Compréhension des conséquences comportementales, préparation à la maternité - Plus de sureté de soi dans sa relation avec les autres, y compris avec le conjoint - Gestion des obligations antagoniques vis-à-vis l'école, la famille, le conjoint, la subsistance et soi-même - En mesure de reconnaître et de demander de l'aide si nécessaire |

Adapté à partir de *My Changing Body: Fertility Awareness for Young People*, FHI et l'Institute for Reproductive Health de l'université de Georgetown, 2003

ANNEX B: CONTRACEPTION—GRILLE DE MOTS CROISÉS

Abstinence
Spermicide
Fertilité

Pilule
Fécondation
Plan

Condom
Amour
Sensibilisation

Contraceptif
Parler
Attendre

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | T | E | F | E | R | T | I | L | I | T | E | N | O | M | L | I | F | O | X |
| P | I | S | E | N | S | I | B | I | L | I | S | A | T | I | O | N | W | A | R |
| O | U | P | L | A | N | R | E | W | Q | I | E | W | P | I | L | S | C | V | B |
| N | Y | B | F | A | C | O | I | A | B | S | T | I | N | E | N | C | E | E | H |
| G | F | N | C | O | N | T | R | A | C | E | P | T | I | F | E | P | H | C | Y |
| E | D | S | N | R | P | A | Z | F | O | A | B | H | U | G | G | P | O | N | E |
| D | U | D | L | L | O | I | G | Y | F | F | M | D | I | A | L | O | V | E | T |
| C | O | C | E | R | L | D | L | P | F | E | C | O | N | D | A | T | I | O | N |
| M | W | I | T | I | A | T | A | U | R | E | C | E | U | D | U | I | U | I | L |
| O | C | E | R | V | I | R | A | L | L | A | P | W | D | R | B | T | A | T | K |
| A | B | E | S | A | L | M | A | T | T | E | N | D | R | E | K | O | L | S | S |
| I | T | A | W | E | Z | T | V | U | N | B | R | L | T | O | T | R | I | B | G |
| S | P | E | R | M | I | C | I | D | E | M | R | E | P | S | T | Y | H | A | K |

ANNEX C: CONTRACEPTION—CAHIER D'EXERCICES¹³

Comment s'intitule la méthode?

Comment agit-elle?

Comment l'utilisez-vous?

A votre avis, quels sont les avantages et les inconvénients de cette méthode?

Quelle est l'efficacité de cette méthode?

13 Adapté à partir de ReCAPP-ETR Associates Resource Center for Adolescent Pregnancy Prevention

ANNEX D: FICHE SUR LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES

| | COMMENT CELA FONCTIONNE | COMMENT L'UTILISER | AVANTAGES | DÉSAVANTAGES | INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE |
|---|--|--|---|--|--|
| Abstinence (évitement total de toute relation sexuelle) | Empêche les contacts sexuels et l'échange de liquides organiques entre les partenaires. 100% efficace | Accord mutuel ou décision indépendante de chacun des partenaires | N'a pas d'effet secondaire médical ou hormonal C'est gratuit | Les gens trouvent difficile de s'abstenir longtemps. Hommes et femmes souvent interrompent leur abstinence avant d'être prêts à se protéger contre les grossesses ou infections. | L'abstinence protège la santé et la capacité de reproduction en réduisant ou en éliminant le risque à l'infection aux IST et VIH, et les infections génitales. |
| La pilule (contraceptif oral combiné) | Les hormones préviennent la libération de l'œuf par les ovaires et l'implantation de l'ovule fécondé dans l'utérus. 92% des contraceptifs oraux combinés les plus utilisés sont efficaces. ¹⁴ | Certaines pilules sont prises quotidiennement pendant 21 jours et arrêtées pendant sept jours avant d'entamer une nouvelle plaquette. D'autres pilules sont prises en continu pendant 28 jours. La pilule doit être prise chaque jour à la même heure. | Réduit les crampes menstruelles, et allègent les saignements menstruels, offre une certaine protection contre les inflammations pelviennes, qui souvent causent l'infertilité si elles ne sont pas traitées. La pilule prévient : <ul style="list-style-type: none"> • l'acné • excroissances mammaires non cancérigènes • les grossesses extra-utérines • les cancers de l'endomètre et des ovaires. La protection augmente à chaque année d'utilisation contre : <ul style="list-style-type: none"> • l'anémie ferriprive • les kystes ovariens • les symptômes prémenstruels, notamment les maux de tête et l'irritabilité/déprime • sécheresse vaginale et rapports sexuels douloureux à la ménopause | Saignements entre deux cycles menstruels (le plus souvent avec la prise de pilules progestatives). sensibilité mammaire, nausées et vomissements. | La pilule ne protège pas une femme contre l'infection aux IST et VIH. Pour ce faire, la prise de pilule doit être combinée avec l'usage du préservatif. |

14 Cela signifie que 92 sur 100 femmes utilisant les COC ne tomberont pas enceintes.

| | COMMENT CELA FONCTIONNE | COMMENT L'UTILISER | AVANTAGES | DÉSAVANTAGES | INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE |
|------------------------------|--|---|---|--|--|
| Injectables (DepoProvera) | Les hormones pro-gestatives arrêtent la libération de l'œuf par les ovaires et épaissit la glaire cervicale, bloquant ainsi l'accès de l'utérus aux spermatozoïdes. 97% des injectables utilisés sont efficaces. | Injectés par intramusculaire par un médecin qualifié. La première injection est effectuée dans les cinq premiers jours du cycle menstruel Sachant qu'elle n'est pas enceinte. Les injections doivent être répétées toutes les 12 semaines. | Sûr, simple et pratique, cette méthode offre une protection efficace à long terme contre la grossesse. Pas de prise de pilule à se rappeler chaque jour, pas de mesure à prendre avant les rapports sexuels. Elle améliore la spontanéité. Discret - aucun embarras causé par l'emballage. Ne contient pas d'œstrogène, contrairement à la pilule, patch et anneau, c'est donc un bon choix pour les femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogènes et pour les femmes qui allaitent, Préviend éventuellement le cancer de la muqueuse utérine. | Certaines femmes ont des menstruations plus importantes et plus longues. D'autres ont de plus en plus de pertes ou saignements inter menstruels. | Les injectables ne protègent pas contre les IST et le VIH / SIDA. Ils peuvent avoir des effets secondaires. |
| Préservatif masculin | Empêche le sperme de pénétrer dans le corps du partenaire. 85% des préservatifs masculins les plus utilisés sont efficaces. | Avant le début de chaque rapport sexuel, le préservatif est mis sur le pénis en érection de manière à laisser peu d'espace à son extrémité pour recueillir le sperme. Après l'éjaculation, le préservatif doit être soigneusement retiré pour éviter que le sperme ne déverse dans le corps du partenaire. Les préservatifs utilisés doivent être jetés comme il convient et ne jamais être réutilisés. | Que les hommes participent à la prévention de grossesse et IST. Pas chers et facilement accessibles. Légers et jetables. Ne nécessitent pas de prescription. Peuvent soulager l'éjaculation précoce. Peuvent aider à maintenir l'érection plus longtemps. Peuvent être posés dans le cadre de jeux sexuels. Peuvent être utilisés en parallèle avec les autres méthodes contraceptives pour une meilleure prévention de la grossesse et les IST. | Les préservatifs n'ont aucun effet secondaire, sauf pour les personnes allergiques au latex. Environ 1 ou 2 à 100 personnes souffrent de telles allergies. | Le préservatif en latex prévient le VIH et les IST. Il ne doit pas être utilisé si l'emballage est endommagé ou la date d'expiration est dépassée. La vaseline et la chaleur abiment le préservatif. |

| | COMMENT CELA FONCTIONNE | COMMENT L'UTILISER | AVANTAGES | DÉSAVANTAGES | INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE |
|---------------------|---|---|---|---|---|
| Préservatif féminin | Le préservatif féminin est une gaine en plastique lubrifié munie de deux anneaux. L'un reste à l'extérieur du vagin, couvrant une partie des grandes lèvres, et l'autre est glissé à l'intérieur du vagin couvrant le col et formant une poche qui recueille le sperme. | Avant le rapport sexuel, tenir l'anneau par l'extrémité fermée, et le presser pour qu'il devienne long et étroit. Enfoncez l'anneau aussi loin que possible à l'intérieur du vagin. L'anneau externe devrait se trouver 2 à 3 centimètres hors du vagin. Au cours du rapport sexuel, le pénis doit pénétrer correctement à l'intérieur du préservatif. Ensuite et pour le retirer, tournez l'anneau extérieur afin de le fermer et empêcher le sperme de couler. Après usage, les préservatifs doivent être éliminés correctement et sont à usage unique. | Chez les femmes: Elles peuvent initier son utilisation. Sa texture douce et lubrifiée, donne une sensation naturelle lors des rapports en comparaison avec le préservatif masculin en latex. Prévient les grossesses et les IST, y compris le VIH. Chez certaines femmes, l'anneau externe octroie plus d'excitation sexuelle. Peut être procuré sans ordonnance. Chez les hommes: Ni serré ni restrictif et n'altère pas les sensations sexuelles tel que le préservatif masculin. N'impose pas le retrait immédiat après éjaculation. | Les femmes trouveraient difficile de convaincre leur partenaire d'utiliser un préservatif féminin ou de l'utiliser à chaque fois. L'anneau interne peut causer des gênes ou douleurs chez certaines utilisatrices. Le préservatif grince ou provoque du bruit lors des rapports sexuels. Les partenaires peuvent ressentir une légère irritation soit dans, soit autour du vagin ou du pénis (démangeaisons, rougeurs ou éruption cutanée). Les femmes jugent difficile la pose du préservatif féminin. | Il peut être posé 8 heures avant l'activité sexuelle. Il permet aux femmes et aux filles de se protéger et de protéger leurs partenaires. Il est palpable lors de rapports sexuels, et sa pose nécessite un peu d'entraînement. |
| Spermicides | Le spermicide détruit les spermatozoïdes en provoquant la rupture de la membrane du spermatozoïde. Cela permet d'éviter la fécondation d'un œuf. 70% des spermicides les plus utilisés sont efficaces. | Disponible sous différentes formes telles que crèmes, ovules, éponges, tampons. Le spermicide doit être placé dans le vagin avant tout rapport sexuel. Selon le type de spermicide, le délai d'action varie entre le moment d'introduction et le rapport sexuel. | Facilement transportable (poche ou sac). Il peut être introduit par le partenaire lors de jeux sexuels. Il n'a pas d'effet sur les hormones naturelles féminines. Il est en vente libre en pharmacie et supermarché. Il peut être utilisé pendant l'allaitement. | S'ils ne sont pas correctement utilisés, les spermicides ne formeront aucune barrière au niveau du col de l'utérus, d'où son inefficacité. Certaines femmes se plaignent que les spermicides sont salissants ou causent des pertes vaginales. Spermicide peut irriter le pénis ou le vagin. Alternier les marques peut remédier à ce problème. | Les spermicides ne protègent pas contre les IST ou le VIH/SIDA. |

| | COMMENT CELA FONCTIONNE | COMMENT L'UTILISER | AVANTAGES | DÉSAVANTAGES | INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE |
|---|---|--|--|--|---|
| Pilule d'urgence ou pilule du lendemain | Bloque ou tarde l'ovulation de 5 à 7 jours. Tout spermatozoïde se trouvant dans le tractus génital de la femme aura trouvé la mort, sachant que ceux-ci peuvent y survivre que 5 jours. L'efficacité varie entre 99% et 98% | Il s'agit de la prise exceptionnelle d'une dose de pilules contraceptives en tout temps dans les cinq jours suivant le rapport sexuel non protégé. | Le plus tôt la pilule d'urgence est prise après un rapport non protégé, le plus efficace elle est. | Sensibilité mammaire, saignements irréguliers, étourdissements, maux de tête, nausées et souffrance. | Cette dose peut entraîner une perturbation du cycle menstruel. Elle ne permet pas d'éviter une grossesse dans en cas de rapports futurs, même survenus lendemain. Elle ne peut pas remplacer une contraception régulière. |

ANNEX E: CONTRACEPTION—FICHES DES JEUX DE RÔLES

ABLAYE ET FATOU

Ablaye: Vous êtes au secondaire (classe de seconde). Vous aimez Fatou et vous ne comprenez pas pourquoi elle n'a pas encore accepté d'avoir des relations sexuelles avec vous. Vous vous demandez si elle se soucie de vous autant que vous vous souciez d'elle. Vous voulez lui parler de votre relation.

Fatou : Vous êtes au même niveau scolaire que Ablaye. Vous sortez avec Ablaye depuis 6 mois. Vous l'aimez beaucoup. Vous aimeriez avoir des rapports sexuels, mais vous ne voulez pas prendre le risque de tomber enceinte et vous n'êtes pas suffisamment informée sur la contraception. Vous vous êtes renseignée auprès de votre amie, Léna, sur la contraception et elle a répondu que les pilules contraceptives provoquent la prise de poids et le cancer chez les filles, et qu'une utilisation fréquente du préservatif peut rendre un homme impuissant. Elle a également indiqué que les premiers rapports sexuels n'impliquent pas une grossesse. Vous souhaitez partager cela avec Ablaye et discuter votre relation sexuelle. Vous pensez que vous pouvez avoir des rapports sexuels et traiter la question de la contraception plus tard.

La Scène :

La scène s'ouvre sur Ablaye et Fatou assis sur un canapé et Ablaye demande si Fatou l'aime. Fatou est prête à avoir un rapport sexuel, mais elle demande à Ablaye que faire pour se protéger et lui répète l'information que Léna lui a fournie. Ablaye est prêt à utiliser des préservatifs, mais seulement de temps à autre. Il a appris que ce n'est pas toujours dangereux d'avoir des rapports non protégés.

ANNEX F: LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

CHLAMYDIA

La chlamydia est une infection sexuellement transmissible (ITS) provoquée par la bactérie *Chlamydia trachomatis*. Elle est cinq fois plus fréquente que la gonorrhée et plus de 30 fois plus fréquente que la syphilis. La Chlamydia se transmet par des rapports sexuels par voie anale ou vaginale. Elle se contracte rarement lors de rapports sexuels par voie buccale ou par contact de votre œil ou avec votre main. Elle peut également se transmettre d'une mère à son fœtus pendant l'accouchement. La chlamydia ne se transmet pas par simple contact. Elle peut infecter le pénis, le vagin, le col utérin, l'anus, l'urètre, les yeux, ou la gorge. Si la Chlamydia n'est pas traitée elle peut causer la stérilité et l'infertilité chez les hommes et les femmes.

SYMPTÔMES

Habituellement, la chlamydia ne présente aucun symptôme. La plupart des personnes infectées ne s'en rendent pas compte, notamment les femmes. Si des symptômes apparaissent chez une personne, ils se manifesteront 5 à 10 jours après l'exposition à l'agent infectieux

Chez la femme, la chlamydia se manifeste par plusieurs symptômes, notamment :

- Douleurs abdominales
- Écoulement vaginal anormal
- Saignements entre les menstruations
- Faible fièvre
- Douleurs pendant les rapports sexuels
- Douleurs ou sensation de brûlure lors de la miction
- Tuméfaction du vagin ou autour de l'anus
- Besoin d'uriner plus que d'habitude
- Saignement vaginal après un rapport sexuel
- Pertes jaunâtres du col de l'utérus pouvant avoir une mauvaise odeur

Chez les hommes, les symptômes de cette infection comprennent :

- Douleurs ou sensation de brûlure lors de la miction
- Écoulements purulents provenant du pénis
- Tuméfaction ou sensibilité des testicules
- Gonflement autour de l'anus

Chez la femme et l'homme, la chlamydia peut provoquer des démangeaisons et des saignements à l'anus, ainsi que perte et diarrhée.

En cas d'infection par la chlamydia, les yeux deviennent rouges, avec des démangeaisons et écoulement. De même, des douleurs surviennent à la gorge si infectée par la Chlamydia.

Les symptômes de la Chlamydia apparaissent uniquement le matin et peuvent être légers, notamment chez les hommes. Ce qui justifie que plusieurs personnes ignorent leur infection.

TRAITEMENT

La chlamydia peut être soignée facilement et rapidement à l'aide d'antibiotiques. Un seul comprimé de l'azithromycine ou la prise de la doxycycline durant une semaine (2 fois par jour) sont les traitements les plus fréquents. Un prestataire de service de santé peut mieux orienter quant au traitement le plus approprié.

PRÉVENTION

Évitez les relations sexuelles vaginales, anales ou buccales.

Si vous souhaitez avoir des rapports sexuels vaginaux ou anaux, utilisez un préservatif à chaque fois.

La transmission ou l'infection au Chlamydia par voie orale est rare, cependant et pour réduire davantage le risque de contamination, l'utilisation de préservatifs ou de digue (barrière) en latex ou plastique, est recommandée.

GONORRHÉE

La gonorrhée est une infection sexuellement transmissible (ITS) provoquée par la *Neisseria gonorrhoeae*, bactérie qui se développe et se multiplie aisément dans les zones chaudes et humides de l'appareil génital, notamment au col de l'utérus (entrée de l'utérus), à l'utérus (abdomen), et aux trompes de Fallope (conduit ovarien) chez les femmes, et dans l'urètre (canal urinaire) chez les femmes et les hommes. La bactérie peut également se développer dans la bouche, la gorge, les yeux et l'anus.

La gonorrhée se transmet par contact avec le pénis, le vagin, la bouche ou l'anus. Il n'est pas nécessaire que l'éjaculation survienne pour que la gonorrhée soit transmise ou acquise. La gonorrhée peut également se transmettre de la mère infectée au bébé pendant l'accouchement. Une personne peut à nouveau être contaminée si elle a un contact sexuel avec une personne infectée, même si elle a été prise en charge et l'infection traitée.

SYMPTÔMES

Souvent, la gonorrhée ne présente aucun symptôme. Chez les femmes, les symptômes de la gonorrhée sont discrets et, dans bien des cas, inexistantes. Lorsqu'ils sont infectés, certains hommes ne présentent aucun symptôme. Les autres peuvent manifester des symptômes deux à cinq jours après l'infection, des fois jusqu'à 30 jours.

Chez la femme, les symptômes les plus courants sont :

- Douleurs abdominales
- Saignements entre les menstruations
- Fièvre
- Irrégularités menstruelles
- Douleurs pendant les rapports sexuels
- Douleur lors de la miction (action d'uriner)
- Tuméfaction ou une sensibilité de la vulve
- Besoin d'uriner plus que d'habitude
- Vomissement
- Pertes vaginales jaunâtres ou verdâtres

Chez les hommes, les symptômes de cette infection comprennent :

- Écoulements purulents provenant du pénis
- Besoin d'uriner plus que d'habitude

Chez la femme et l'homme, l'infection à la gonorrhée peut provoquer des démangeaisons au niveau de l'anus, ainsi que des douleurs et des pertes lors de la défécation. Une infection buccale peut provoquer des maux de gorge avec difficulté d'absorption.

TRAITEMENT

La gonorrhée se traite facilement par antibiotiques. Les prestataires de soins de santé prescrivent habituellement une seule dose d'antibiotique.

Cependant, certaines formes de gonorrhée sont résistantes à certains types d'antibiotiques, d'où la nécessité de prendre plus qu'une dose. Tous les partenaires sexuels doivent être traités avant d'avoir de relations sexuelles, évitant ainsi d'être infectée à nouveau.

PRÉVENTION

Évitez les relations sexuelles vaginales, anales ou buccales.

Si vous souhaitez avoir des rapports sexuels vaginaux ou anaux, utilisez un préservatif à chaque fois.

La transmission ou l'infection à la gonorrhée par voie buccale est rare, cependant et pour réduire davantage le risque de contamination, l'utilisation de préservatifs ou de digue (barrière) en latex ou plastique, est recommandée.



L'HERPÈS GÉNITAL

L'herpès génital est une infection sexuellement transmissible (MST) provoqué par le virus de l'herpès simplex de type 1 (HSV-1) ou de type 2 (HSV-2). C'est, le plus souvent, le virus herpès simplex de type 2 (VHS-2) qui cause l'herpès génital. La majorité des personnes touchées ne présentent pas de signes ou ont des symptômes minimes du virus HSV-1 ou HSV-2. Les symptômes de l'infection sont caractérisés par l'apparition d'une ou plusieurs cloques sur ou autour des organes sexuels et le rectum. Quand les cloques éclatent, elles laissent des ulcères sensibles (plaies), qui peuvent prendre deux à quatre semaines pour guérir la première fois. En règle générale, une autre récurrence peut survenir plusieurs semaines ou mois après la première crise, mais elle est habituellement moins forte que la première. Bien que l'infection reste indéfiniment dans le corps, les récurrences deviennent moins fréquentes et leur gravité s'atténue au cours des années.

Une personne ne contracte le HSV-2 qu'au contact sexuel avec une personne infectée par ledit virus. La transmission peut se produire d'un partenaire infecté, qui n'a pas de lésions visibles et peut ignorer qu'il est porteur du virus.

SYMPTÔMES

La majorité des personnes infectées n'ont pas de symptômes ou ont des symptômes bénins, ou présentent des symptômes mais ignorent qu'elles sont infectées. Ceux les plus fréquents se manifestent par l'apparition d'une grappe de cloques sur le vagin, la vulve, le col de l'utérus, le pénis, les fesses ou l'anus. Les lésions herpétiques peuvent durer plusieurs semaines et disparaissent pour récidiver des semaines, des mois ou des années plus tard. Cette première poussée, appelée primo-infection ou herpès initial, est plus perceptible que les récurrences qui s'en suivent.

Les symptômes d'herpès génital comprennent :

- Cloques
- Sensation de brûlures lorsque l'urine entre en contact avec les plaies
- Miction ralentie ou stoppée en cas de tuméfaction chronique des plaies qui bloquent l'urètre
- Démangeaisons
- Plaies ouvertes
- Douleur dans la zone infectée

Durant la phase « herpès initial » les symptômes peuvent également comprendre :

- Formation et tuméfaction de kystes dans la région pelvienne, à la gorge et sous les bras
- Fièvre
- Frissons
- Maux de tête
- Faiblesse Générale
- Douleur, état grippal

TRAITEMENT

Il n'y a aucun traitement contre l'herpès, mais il existe des médicaments antiviraux susceptibles de réduire et prévenir les symptômes chez les individus sous médication. Par ailleurs, un traitement supprimeur quotidien réduirait le risque de transmission du virus aux partenaires.

PRÉVENTION

Il existe trois mesures de base pour prévenir la transmission de l'herpès génital :

Des signes avant-coureurs indiquant l'arrivée d'une crise : une sensibilité, des démangeaisons ou des picotements. Ne pas avoir des relations sexuelles vaginales, anales ni orales - même avec l'usage d'un préservatif. Attendez sept jours après la guérison des lésions. Le virus peut se transmettre par les lésions non protégées par le préservatif. Il peut également se propager par la sueur ou liquide vaginal à des endroits non couverts par le préservatif.

Utilisez le préservatif entre les périodes de récurrences pour réduire le risque de transmission.

Prenez le traitement de l'herpès. Le risque de transmission peut être considérablement réduit si le partenaire ayant l'herpès prend quotidiennement sa dose médicamenteuse quotidienne.

VIRUS DU PAPILLOME HUMAIN (VPH)

Le virus du papillome humain (VPH) est l'une des infections sexuellement transmissibles (IST) les plus communes. Le virus infecte la peau et les muqueuses. Il existe plus que 40 types de VPH susceptibles d'avoir une action sur les différentes parties génitales des hommes et des femmes, notamment la peau du pénis, la vulve (régions externes du vagin), l'anus, les tissus du vagin, le col utérin et le rectum. Le VPH n'est pas décelable. La plupart des personnes infectées par le VPH ignorent qu'elles sont atteintes. Le VPH se transmet par contact cutané - généralement au cours de relations sexuelles vaginales, anales ou orales.

SYMPTÔMES

La plupart des individus infectés par le VPH ne manifestent aucun symptôme ni problème de santé. Cependant, certains types de VPH peuvent causer l'apparition de verrues génitales, et d'autres peuvent provoquer des cancers communs tels que le cancer du col de l'utérus et d'autres moins fréquents tels que les cancers de la vulve, du vagin, de l'anus et du pénis. Les formes de VPH qui provoquent les verrues génitales diffèrent de celles qui provoquent le cancer.

Les différents types de VPH sont classés comme représentant un faible risque ou un risque élevé selon leur degré d'association avec le cancer. Les types représentant un « faible risque » provoquent rarement le cancer. Les types représentant un « risque élevé » sont associés à une plus grande probabilité de survenue de cancer. Dans 90% des cas, le système immunitaire élimine l'infection au VPH naturellement en deux ans, et ce pour les cas de faible et haut risques.

TRAITEMENT

Il n'existe pas de traitement contre le virus VPH lui-même. La plupart des infections sont toutefois éliminées naturellement de l'organisme par le système immunitaire. Cependant, il existe des traitements contre les maladies causées par le VPH.

PRÉVENTION

Un vaccin est désormais disponible pour les femmes et procure une protection contre quatre types de VPH qui causent la plupart des cancers du col de l'utérus ou des verrues génitales. Il est recommandé d'administrer le vaccin aux filles de 11 et 12 ans. Il est également recommandé pour les filles et femmes âgés entre 13 et 26 ans n'ayant pas été vaccinées ou complété la série de vaccins.

Pour ceux qui sont actifs sexuellement, l'utilisation régulière et correcte du préservatif peut réduire le risque d'infection par le VPH. Elle peut également réduire l'incidence des complications liées au VPH, telles que les verrues génitales et le cancer du col de l'utérus. Cependant, le VPH peut infecter les zones qui ne sont pas couvertes par le préservatif, ce qui ne constitue pas une protection garantie à 100 %. De ce fait, le seul moyen sûr de prévention du VPH est l'abstinence de toute activité sexuelle.

La fidélité à un partenaire sexuel unique peut également aider à diminuer le risque d'infection par le VPH, notamment si ce dernier n'a pas eu ou eu que peu de partenaires antérieurement. Toutefois, même une personne ayant un seul partenaire sexuel peut contracter le VPH, si son partenaire a été infecté ultérieurement par le VPH. Pour ceux qui ne sont pas engagés dans des relations monogames à long terme, la restriction du nombre de partenaires sexuels et le choix de partenaire présentant moins de risque d'infection, réduiraient le risque de contamination par le VPH. Parmi ces derniers figurent ceux qui ont eu peu ou pas de partenaire sexuels auparavant. Toutefois, il est difficile de savoir si un partenaire, sexuellement actif dans le passé, est actuellement infecté.

VERRUES GÉNITALES

Les verrues génitales sont des excroissances sur la peau de la zone génitale et autour de l'anus. Elles sont causées par certains types de virus du papillome humain (VPH).

La plupart des verrues génitales sont causées par deux types d'HPV, le HPV 6 et le HPV 11. Les verrues génitales peuvent apparaître dans la bouche ou les organes génitaux - la vulve, le vagin, le col de l'utérus, le rectum, l'anus, le pénis, ou le scrotum. Elles sont transmises d'une personne à une autre par contact peau à peau, généralement lors des préliminaires sexuels.

SYMPTÔMES

Les verrues génitales se manifestent par l'apparition de petites bosses incolores et douces au toucher ayant la forme de chou-fleur. Elles se développent dans plusieurs zones et peuvent être regroupées en grand nombre. Les verrues génitales sont généralement indolores mais peuvent provoquer des démangeaisons.

Les verrues sont visibles et peuvent être retrouvées dans le vagin ou sur la vulve, le col de l'utérus, le pénis, l'anus, ou l'urètre. Plus rarement, elles peuvent se développer dans la bouche, sur les lèvres, la langue et le palais, ou dans la gorge.

Les verrues génitales se développent habituellement entre 6 semaines à 6 mois après l'infection. Leur croissance est souvent plus



rapide pendant la grossesse ou si le système immunitaire est affaibli par:

- La chimiothérapie
- Le diabète
- Le VIH / SIDA
- La maladie de Hodgkin
- Prise de médicaments antirejet après une transplantation d'organe

TRAITEMENT

Les verrues peuvent être éliminées par divers traitements ou par la cryothérapie qui consiste à les congeler ou l'électrocoagulation qui consiste à les brûler. Elles peuvent être retirées également au laser ou dans certains cas, traitées par des injections d'interféron.

PRÉVENTION

Vaccinez-vous contre le VPH. Ceci peut protéger contre les deux types de ce virus qui causent 90 pour cent de tous les cas de verrues génitales.

Abstenez-vous des préliminaires sexuels qui impliquent un contact peau à peau.

Si vous choisissez d'avoir des rapports sexuels vaginaux ou anaux, utilisez à chaque fois le préservatif qui réduirait considérablement le risque à l'infection aux verrues génitales mais ne constitue pas une protection sûre contre le VPH comme il l'est contre d'autres infections telles que le trichomonas et le VIH.

Arrêtez de fumer. Les verrues génitales se développent et ressuscitent plus chez les fumeurs que chez les non fumeurs.

TRICHOMONAS

Le trichomonas est l'IST curable la plus fréquente, notamment chez les jeunes. Le trichomonas est causé par un parasite protozoaire unicellulaire, trichomonas vaginalis. Le vagin est la zone d'infection la plus fréquente chez les femmes, et l'urètre (canal urinaire) est la zone d'infection la plus fréquente chez les hommes.

Le parasite est sexuellement transmissible lors du contact du pénis avec le vagin ou celui d'une vulve à une autre (organes génitaux à l'extérieur du vagin) avec un partenaire infecté. Les femmes peuvent contracter la maladie d'un homme ou d'une femme infectée, mais les hommes la contractent uniquement en contact avec des femmes infectées.

SYMPTÔMES

Lorsque les femmes ont des symptômes, ils peuvent se manifester par :

- des écoulements écumeux souvent nauséabonds
- légers saignements dans l'écoulement
- des démangeaisons vaginales
- une tuméfaction à l'aîne
- une miction fréquente accompagnée souvent de douleurs et brûlures

Les hommes présentent rarement des symptômes qui consistent en :

- des écoulements en provenance de l'urètre
- une miction fréquente accompagnée souvent de douleurs et brûlures

Les symptômes se manifestent entre 3 et 28 jours.

TRAITEMENT

Le trichomonas est généralement traité par l'administration par voie d'une seule dose de métronidazole ou tinidazole, disponible sur ordonnance. Le trichomonas chez les hommes infectés peut disparaître en quelques semaines sans traitement.

Cependant, un homme infecté, même sans symptômes ou dont les symptômes ont disparu, peut continuer à infecter ou réinfecter sa partenaire sexuelle jusqu'à ce qu'il soit traité. Ainsi, les deux partenaires doivent être traités simultanément pour éliminer le parasite. Les partenaires sous traitement devraient éviter tout rapport sexuel jusqu'à la fin du traitement et disparition des symptômes. Le métronidazole peut être pris par les femmes enceintes.

Ayant contracté le trichomonas une fois, n'empêche pas une réinfection même après un traitement réussi.

PRÉVENTION

Il existe plusieurs mesures pour prévenir la contamination et la transmission du Trichomonas :

- Vous abstenir de toute relation sexuelle vaginale et anale.
- Si vous choisissez d'avoir des rapports sexuels vaginaux ou anaux, utilisez le préservatif féminin ou en latex à chaque fois.

Si vous êtes déjà infecté par le trichomonas :

- Parlez-en à votre (vos) partenaire(s) sexuel(s).
- Pas de rapport sexuel jusqu'à la fin du traitement.
- Assurez-vous que votre (vos) partenaire(s) sexuel(s) soit/soient diagnostiqué(s) et traité(s) avant d'avoir de relations sexuelles pour éviter toute réinfection.
- Une fois traité et si vous reprenez votre activité sexuelle, veillez à utiliser un préservatif féminin ou en latex chaque fois que vous avez des rapports avec pénétration (vaginaux).

SYPHILIS

La syphilis est une maladie sexuellement transmissible (MST) provoquée par la bactérie *Treponema pallidum*. Elle a souvent été nommée « la grande imitatrice » tant ses signes et symptômes sont similaires à ceux d'autres maladies.

La syphilis se transmet de personne à personne par contact direct ayant une lésion syphilitique. Ces lésions se localisent principalement sur les organes génitaux externes, le vagin, l'anus ou le rectum. Elles peuvent également se développer sur les lèvres et dans la bouche. La syphilis peut être transmise lors de relations sexuelles vaginales, anales ou orales. Une mère infectée peut transmettre la syphilis à son enfant pendant la grossesse. La syphilis n'est pas transmissible par contact des sièges de toilettes ni par les poignées de porte, ni piscines, ni spas, ni baignoires, ni échange de vêtements ou ustensiles de cuisine.

SYMPTÔMES

Plusieurs personnes infectées par la syphilis ne présentent aucun symptôme pendant des années, et risquent d'avoir des complications tardives si elles ne sont pas traitées. Bien que la transmission survienne en contact de personnes ayant des lésions apparues lors des stades primaire et secondaire, bon nombre de ces lésions passent inaperçues. Ainsi, la transmission peut se produire par des personnes qui ignorent leur infection.

La syphilis se manifeste par des symptômes qui varient à chaque stade et ne se produisent pas dans le même ordre.

Stade primaire : apparition d'ulcère humide indolore ou ouvert, appelé chancre. Vous pouvez avoir un ou plusieurs chancres. Ils se manifestent généralement entre trois semaines à 90 jours après l'infection. Sans traitement, ils tiennent 3 à 6 semaines. Les chancres peuvent apparaître sur les organes génitaux, le vagin, le col de l'utérus, les lèvres, la bouche, les seins, ou l'anus. Une tuméfaction de kystes peut également survenir au cours du stade primaire.

Stade secondaire. D'autres symptômes apparaissent généralement entre 3 à 6 semaines après la formation de chancres. Ces symptômes syphilitiques peuvent paraître et disparaître pendant deux ans. Il s'agit d'éruptions cutanées sur le corps qui se manifestent durant 2 à 6 semaines, souvent sur la paume des mains et la plante des pieds. Le malade présente également d'autres symptômes tels qu'une légère fièvre, fatigue, maux de gorge, perte de cheveux, perte de poids, tuméfaction de kystes, maux de tête et douleurs musculaires.

Stade tardif (ou tertiaire) : Un tiers des personnes vivant avec une syphilis non traitée peuvent avoir des détériorations du système nerveux, du cœur, du cerveau, ou d'autres organes, pouvant causer la mort. Cela peut survenir entre 1 et 20 ans après le début de l'infection.

TRAITEMENT

La syphilis est facile à traiter à ses débuts. Une seule injection intramusculaire de pénicilline, un antibiotique, permet de traiter une personne infectée par la syphilis depuis moins d'un an. Des doses supplémentaires sont nécessaires pour traiter une personne ayant eu la syphilis pendant plus d'une année. D'autres antibiotiques peuvent être prescrits comme traitement à des personnes allergiques à la pénicilline pour traiter la syphilis. Il n'existe ni remède traditionnel ni médicaments en vente libre pour soigner la syphilis. Le traitement éliminera la bactérie de la syphilis et préviendra d'autres lésions, mais ne réparera pas les organes déjà détériorés.

Du fait qu'un traitement efficace est disponible, il est important que les personnes ayant des comportements sexuels à risque, subissent régulièrement des tests de dépistage de la syphilis.

Les personnes sous traitement contre la syphilis doivent s'abstenir de tout contact sexuel avec de nouveaux partenaires jusqu'à la guérison complète des chancres syphilitiques. Une personne atteinte de syphilis doit en informer ses partenaires sexuels pour qu'ils subissent un test de dépistage et, si nécessaires, être traités.

Ayant contracté la syphilis une fois, n'empêche pas une réinfection même après un traitement réussi. Seules les analyses de laboratoire peuvent confirmer l'infection à la syphilis. Sachant que les chancres syphilitiques peuvent se dissimuler dans le vagin, le rectum ou la bouche, il n'est évident de savoir si un partenaire sexuel est infecté ou pas par la syphilis.

PRÉVENTION

Le moyen plus sûr pour prévenir la transmission des maladies sexuellement transmissibles, notamment la syphilis, est l'abstinence de tout contact sexuel ou l'entretien d'une relation monogame à long terme avec un partenaire ayant subi des tests et reconnu pour être sain.

L'évitement de la consommation d'alcool et de drogue peut également aider à prévenir la transmission de la syphilis, sachant que ces activités peuvent mener à des comportements sexuels à risque. Il est important que les partenaires sexuels invoquent leur statut sérologique au VIH et leur historique vis-à-vis les MST pour qu'ils puissent prendre des mesures préventives.

Chez l'homme et la femme, les ulcérations génital est elles que la syphilis, peuvent se développer autant dans les parties génitales couvertes que non par un préservatif en latex. L'usage correct et régulier de préservatifs en latex peut réduire le risque d'infection à la syphilis, à l'herpès génital et au chancroid (chancre mou), que si la zone infectée ou exposée est protégée.

ANNEX G: RESSOURCE AU FORMATEUR—QUESTIONNAIRE SUR LE RISQUE AU VIH

| QUESTION | RÉPONSE | MARKS (Choose corresponding to answer) | RÉSULTAT |
|---|-----------------------|---|----------|
| Êtes-vous physiquement adulte? | Oui | 10 | |
| | Non | 20 | |
| Avez-vous commencé à avoir des relations sexuelles? | Non | 0 | |
| | Oui, mais pas souvent | 20 | |
| | Oui, souvent | 40 | |
| Avez-vous eu plus d'un partenaire sexuel? | Aucun | 0 | |
| | Un seul | 20 | |
| | Plus qu'un | 40 | |
| Utilisez-vous le préservatif lors de rapports sexuels? | Toujours | 25 | |
| | Parfois | 50 | |
| | Jamais | 100 | |
| Avez-vous des relations sexuelles lors d'un abus d'alcool ou d'autres substances? | Non | 0 | |
| | Oui | 40 | |
| Avez-vous déjà contracté une infection sexuellement transmissible (IST)? | Non | 0 | |
| | Oui | 40 | |
| Connaissez-vous les conséquences d'avoir des rapports sexuels? | Oui | 5 | |
| | Non | 20 | |
| RÉSULTAT TOTAL | | | |

ANNEX H: PRÉ/POST TEST

INSTRUCTIONS : ENCERCLEZ UNIQUEMENT LA BONNE RÉPONSE

1. Quel est le liquide corporel qui ne propage pas le VIH?
 - A. Sang
 - B. Sueur
 - C. Sperme
 - D. Sécrétion vaginale
2. Quel est le meilleur moyen de se protéger contre les IST et le VIH?
 - A. L'abstinence de tout rapport sexuel
 - B. L'usage du préservatif
 - C. Partenaire sexuel unique
 - D. Prise de vitamine C
3. Laquelle des maladies suivantes est une IST?
 - A. Dermatite
 - B. Chlamydia
 - C. Asthme
 - D. Aménorrhée
4. Quelle est la partie du système reproducteur féminin responsable de produire des ovules?
 - A. Trompes de Fallope
 - B. Ovaire
 - C. Utérus
 - D. Vagin
5. Quelle est la partie du système reproducteur masculin responsable de produire des spermatozoïdes?
 - A. Scrotum
 - B. Pénis
 - C. Testicules
 - D. Urètre
6. Laquelle des méthodes de contraception suivantes est la plus efficace pour prévenir les grossesses non désirées et les IST?
 - A. Contraceptifs oraux et préservatifs
 - B. Préservatifs
 - C. Spermicides et préservatifs
 - D. Dispositif intra-utérin (DIU) et préservatifs
7. Une fille / femme peut probablement tomber enceinte durant :
 - A. Ses menstruations
 - B. Juste avant ses menstruations
 - C. Environ 14 jours avant ses prochaines menstruations
 - D. Immédiatement après ses menstruations
8. Lequel des comportements suivants est inutile pour prévenir les menaces et les agressions sexuelles?
 - A. Refus de cadeaux
 - B. Identification des limites sexuelles avec un partenaire
 - C. Évitement des endroits isolés
 - D. Cris/appels au secours
9. Quelle est la dépendance la plus répandue chez les jeunes?
 - A. Tabac
 - B. Alcool
 - C. Marijuana
 - D. Héroïne

Réponse: 1. B; 2. A; 3. B; 4. B; 5. C; 6. A; 7. C; 8. D; 9. B.



Fondée en 2003, Synapse Center est une communauté vivante, apprenante et entreprenante de leaders et d'entrepreneurs émergents. Nous ancrons fermement une vision et des valeurs positives sur des principes pour développer des systèmes et des processus qui servent d'épine dorsale à la liberté d'innover et d'entreprendre.

Notre ambition est de co-crée une structure de référence alternative et d'actions concrètes capables de promouvoir l'excellence individuelle, l'efficacité organisationnelle et le développement durable de nos communautés.

Notre originalité réside dans notre articulation structurée à l'innovation, l'excellence et à l'apprentissage continue et à notre ancrage au contexte local.

Synapse de l'avenir, de la qualité future de nos existences, de nos organisations et de notre société – et du leadership qui sera nécessaire pour faire face au défi exaltant du monde à venir!

Synapse Center
9976, SICAP Sacré Coeur 3
Dakar, Senegal 45308
(p) +221 338693627
(f) +221 338693691
www.synapsecenter.org



USAID
DU PEUPLE AMERICAIN

Ce projet a été réalisé grâce à l'appui
généreux du peuple américain à
travers l'Agence Américaine pour le
développement international (USAID)
sous le don no. GSM-027.