

















# **TABLE DES MATIERES**

3	Reconnaissances			
3	Acronymes			
5	Introduction			
	<ul><li>6 En quoi consiste ce guide?</li><li>6 A qui est-il destiné?</li><li>7 Comment peut-on s'en servir?</li></ul>			
8	Orientation pour les facilitateurs			
	<ul><li>8 Approche pédagogique</li><li>11 Engagement Communautaire</li></ul>			
11	Engagement Communautaire			
12.	Lectures complémentaires en anglais			
14	Messages clés et activités principales			
15	Lectures complémentaires			

1. Civisme, droits et responsabilités
Respect et Droits de l'Homme
Droits de l'enfant
Droits de l'enfant et santé sexuelle et reprodutive 22
L'intégrité corporelle est mon droit28
2. Genre et sexualité32
Comprendre les normes sexospécifiques34
Comprendre le pouvoir et la discrimination 38
<b>3.</b> Diversité40
<b>3. Diversité40</b> Stéréotypes, préjudice et discrimination41
Stéréotypes, préjudice et discrimination41
Stéréotypes, préjudice et discrimination41 Sexualité et diversité43
Stéréotypes, préjudice et discrimination41  Sexualité et diversité43  Comprendre l'identité46
Stéréotypes, préjudice et discrimination

. Relations et plaisir	60
Relations positives et négatives	62
Exprimer ses sentiments et s'affirmer	68
Faire partie d'une famille	73
Résolutions de refus et de conciliation	76
Décisions et conséquences	80
5. Santé sexuelle et reproductive et VIH	83
Comprendre la puberté	86
Chaque corps est différent	90
Comprendre la reproduction et les infections	
sexuellement transmissibles	94
Principes de base du VIH	99
Traitement du VIH	103
Prévenir la grossesse	106
Grossesse chez les adolescentes et devenir	
parent: planification de la vie	112
Comprendre les soins complets d'avortement	118
Comportements à risque et réduction	
des risques	120

# **RECONNAISSANCES**

Ce guide a été élaboré par Arushi Singh, consultant en développement international. Nous apprécions de manière particulière les efforts consentis par tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce guide d'activités. L'hégémonie de la composition du présent guide a été assurée par Juliette Faida Nsensele et Angela Tatua du Bureau régional de l'IPPF pour l'Afrique. Le consultant qui a développé et mis la dernière main sur cette réalisation était Arushi Singh. Des contributions précieuses ont été obtenues auprès des jeunes responsables et des jeunes éducateurs au pairs lors d'une session de Formation des formateurs au niveau régional portant sur l'Education complète à la sexualité pour les enfants compris dans la tranche d'âge de 10 à 14 ans au cours de laquelle l'on s'est servi et discuté du projet du guide. Il y avait plus spécifiquement la participation de:

Mme Dagba Kangni Brigitte, Benin

Mandiang Abdou, Senegal

Arushi Singh, India

Helena Hamukoto, Namimbia

Koffi Sangbana Ouagbeni, Togo

Yemeh Koroma, Sierra Leonne

Benjamin Mbiye, DRC

Maria Amelia, Mozambique

Philile Faith Malindizisa, Eswatini

Ishmael Kwasi Selassie, Ghana

Ngo Sohe Jeanne Christelle, Cameroon

Corazon Ayoma, Kenya

James Tumusiime, Uganda

#### **ACRONYMES**

SIDA	Syndrome d'immunodéficience acqui
ECS	Éducation complète à la sexualité
PCU	Pilule contraceptive d'urgence
VBG	Violence basée sur le genre
GUSO	Levez-vous, défendez les droits des jeunes!
VIH	Virus de l'immunodéficience humaine
VPH	Virus du papillome humain
IPPF	Fédération Internationale pour la planification familiale
DIU	Dispositif intra-utérin

SSRD	Santé sexuelle et reproductive et les
VSS	Violence sexuelle et sexiste
SCG	Services consultatifs de gestion (AMs)
LGBTBA	lesbiennes, homosexuels, bisexuels, transgenres, transsexuels, intersexuels, allosexuels / perplexes
IVIAIVIA	l'aménorrhée

MANA Máthada da l'allaitament maternal et de

droits connexes
STI Infections sexuellement

transmissibles



# **INTRODUCTION**

Les jeunes, y compris les très jeunes adolescents, ont besoin d'informations, de valeurs et de résolutions pour comprendre leur propre sexualité et leur santé sexuelle et reproductive et les droits connexes, ainsi que de pouvoir prendre des décisions éclairées et poser des actes conséquents, en ce qui concerne leur propre corps et leur sexualité. Cette manière de procéder peut être atteinte grâce à l'accès à une éducation complète à la sexualité (ECS). Bien qu'il n'y ait pas de définition unique du concept ECS, elle peut être comprise comme un processus d'apprentissage holistique, adapté au développement et à l'âge, culturellement et contextuellement pertinent et scientifiquement convenable fondé sur l'image des droits de l'homme, de l'égalité des sexes, de la positivité sexuelle et du civisme qui vise à:

- Améliorer la compréhension des Droits de l'Homme, des droits sexuels et reproductifs et de l'égalité des sexes parmi les enfants et les jeunes, afin qu'ils soient en mesure de défendre leurs propres droits en même temps que ceux des autres
- Améliorer les connaissances en matière de santé et la capacité des enfants et des jeunes à interpréter les informations sanitaires et à y faire face, à prendre leurs propres décisions concernant leur santé et à accéder aux services de santé sexuelle et reproductive
- Renforcer les capacités des enfants et des jeunes à s'engager dans des relations et des expériences à caractère égal, heureux, salubre, satisfaisant et consensuel.

L'ECS peut être dispensée à l'école aussi bien qu'en dehors de l'école, par des enseignants ou des pairs; il s'agit d'une approche fondée sur les Droits de l'Homme et réformatrice du concept genre, favorisant la promotion de la citoyenneté, une appréhension de l'évolution des capacités des individus, et d'une sexualité positive (c'est-à-dire une démarche visant à

travailler à la réalisation d'expériences idéales, plutôt que de se limiter à prévenir les expériences sinistres).

Un programme ECS efficient opère sur le déploiement des résolutions et de la confiance des éducateurs ECS à parler de manière pratique de sexe et de sexualité sans hésitation. Par conséquent, une formation intensive et un filtrage des valeurs, des outils de travail et d'autres mécanismes doivent être mis à la disposition de ceux qui dispensent l'ECS aux jeunes. Un aspect important à garder à l'esprit reste le type de langage utilisé - à la fois pour la formation des éducateurs de l'ECS et dans le cadre du programme de l'ECS. Ce langage doit être aussi clair que possible, éviter de consolider la peur, la honte ou le tabou, comme il serait absurde de recourir aux binaires comme normal ou anormal, naturel ou contre nature, pécheur ou sale, bon ou mauvais. Le langage des éducateurs de l'ECS doit exclure le jugement, être non discriminatoire tout en restant encourageant envers les adolescents.

Comme ce guide s'adresse aux enfants de 10 à 14 ans, pour garantir un programme d'ECS productif, il est essentiel de garder à l'esprit que différents adolescents ont des expériences et des circonstances de vie distinctes. Vous pourriez avoir une altérité d'apprenants, y compris ceux qui ne dispose d'aucune expérience en matière de sexe, en passant par ceux qui possèdent des expériences positives jusqu'à ceux qui pourraient être des survivants de violence sexuelle et sexiste, ou d'autres qui peuvent avoir eu une grossesse non désirée / un avortement à risque ou avoir contacté des infections sexuellement transmissibles ou vécu avec le VIH. Par conséquent, en plus d'être attentif au langage et à l'attitude à l'égard de cette divergence, un réseau de référence avec des services pertinents devrait également être intégré au programme ECS.

Vous pouvez trouver des informations plus détaillées en matière de tous ces domaines dans la liste des «lectures complémentaires» stipulée dans les lignes qui suivent.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup>Le renforcement des capacités concerne le développement des individus et l'autonomie. Cette approche se réfère à la manière dont chaque enfant ou adolescent développe progressivement la capacité d'assumer pleinement les responsabilités de ses propres actions et décisions. Ce processus s'opère à un rythme différent pour chaque individu.



#### **FURTHER READING:**

IPPF (2010) Le cadre de l'IPPF pour une éducation sexuelle intégrée, Londres

IPPF (2017) FOURNIR + RENDRE POSSIBLE BOÎTE À OUTILS : Mise à l'échelle de l'éducation sexuelle intégrée (ESI), Londres

IPPF (2016) Redonner Place à la sexualité dans l'éducation sexuelle intégrée, Londres

IPPF (2007) <u>Intégré Impliqué Inspiré Un cadre pour les programmes d'education par les pairs</u>, Londres

IPPF (2016) <u>Placer les jeunes au centre des préoccupations Comment être centré sur les jeunes au 21ème siècle Une Introduction</u>, Londres

IPPF (2011) **EXPRIME-TOI! Le guide de jeunes sur 'Les Droits Sexuels:Une Déclaration de l'IPPF**, Londres

IPPF (2012) <u>Les clés du succès pour des services sensibles aux jeunes: Comprendre les capacités</u> <u>évolutives des jeunes</u>, Londres

UNESCO (2018) <u>Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité(Edition</u> <u>Révisée)</u>, Paris

#### **EN QUOI CONSISTE CE GUIDE?**

À travers le cadre stratégique actuel, la Fédération IPPF s'est engagée à mettre à la disposition de 500 millions de jeunes les moyens d'exercer leurs droits sexuels et de reproduction. Actuellement, l'IPPF met en œuvre un programme quinquennal appelé «Levez-vous, défendez les droits des jeunes!» (GUSO). L'objectif à long terme du programme GUSO est que tous les jeunes, en particulier les filles et les jeunes femmes, soient habilitées à réaliser leur SSRD au sein même des sociétés qui sont favorables à leur sexualité. Le projet vise à autonomiser et à vulgariser l'utilisation d'informations et l'accès à l'éducation de qualité en matière de SSRD pour tous les jeunes, y compris les jeunes adolescents (10-14 ans), et à renforcer la capacité des Services consultatifs de gestion (AMs) de l'IPPF concernant les programmes d'ECS de qualité par des canaux adaptés à l'âge.

L'accès à l'ECS tend à devenir un défi pour les très jeunes adolescents, car la plupart des programmes d'ECS ne répondent pas de manière adéquate aux besoins de ce groupe d'âge. Les très jeunes adolescents sont au début de la puberté et connaissent des transformations importantes, notamment des changements physiques, sociaux et cognitifs. La dispense précoce de l'ECS à ce groupe de jeunes joue un rôle essentiel en leur permettant de développer un bon comportement et des résolutions propices. Dans la majorité des Associations membres (AM), les prévisions d'enseignement de l'ECS, y

compris leurs programmes respectifs d'études, ont tendance à porter une attention particulière sur les adolescents plus âgés, laissant ce groupe de jeunes non atteint. Dans les cas où l'ECS est dispensée à ce groupe, les informations fournies ne sont pas adaptées à l'âge et l'approche de diffusion ne facilite pas le transfert des connaissances ni le développement des compétences. Pour ces raisons des causes, il s'est fait ressentir un besoin réel pour un guide d'activités d'ECS intégré et adapté à l'âge qui permettrait aux AM de dispenser de manière productive l'ECS à ce groupe de jeunes.

Ce guide a été élaboré après une critique de la littérature clé sur la prestation de l'ECS aux très jeunes adolescents, en particulier les propres publications de l'IPPF en rapport avec l'ECS (voir l'encadré "Lectures complémentaires" ci-dessus). Une enquête a également été menée auprès du personnel et des bénévoles des Services consultatifs de gestions (SCG) de l'IPPF qui sont engagés dans la provision de l'ECS, y compris auprès de très jeunes adolescents. Les activités de ce guide ont été adaptées à partir de plusieurs sources indiquées dans la liste de référence.

#### A QUI EST-IL DESTINE?

Ce guide est destiné au personnel et aux bénévoles des Services consultatifs de gestion (AMs) de l'IPPF qui sont engagés ou prévoient de dispenser une éducation sexuelle aux enfants de 10 à 14 ans. Cela inclut les éducateurs sexuels, les responsables aux pairs et les



conseillers en matière de SSR, entre autres. Ce guide est destiné à être lu en plus des autres publications de l'IPPF sur l'ECS (reportez-vous à l'encadré "Lectures complémentaires" ci-dessus) afin de garantir une entière compréhension de ce que signifie ECS, de quelle manière concevoir un programme ECS dynamique et de quelle façon garantir le respect des droits sexuels des jeunes tout en assurant la prestation de l'ECS.

#### **COMMENT PEUT-ON S'EN SERVIR?**

Il y a une section portant sur les orientations pour les facilitateurs qui permet de se préparer à procurer une éducation sexuelle complète et de mettre en valeur les dynamismes et les attitudes requis pour une prestation productive de l'ECS. Cette section pourvoit également quelques conceptions sur l'engagement communautaire.

La section traitant des messages clés regroupe certains points sous les sous-titres essentiels d'un programme d'ECS dont les enfants de 10-14 ans doivent bénéficier. Cette section est avant tout destinée à faire comprendre au facilitateur les valeurs et les perspectives que l'IPPF veut inculquer aux adolescents.

Enfin, la section sur les activités propose plusieurs activités, dont chacune couvre des objectifs d'apprentissage particuliers. Ils peuvent tous être réalisés en 45 minutes, ce qui correspond à la plupart des horaires de classe pour l'enseignement en milieu scolaire, et offre suffisamment de temps en situation de milieu non scolaire. Cette session peut également s'étendre sur une plus longue durée au cas où une discussion plus fouillée est entretenue sur différentes questions. Tout dépend de l'animateur et du temps disponible. Toutes les activités peuvent également être collectionnées pour organiser un atelier de 2 à 3 jours. Les prospectus nécessaires sont également tenus disponibles avec chaque activité. Les animateurs doivent mettre en évidence les messages clés là où il est indiqué qu'ils figurent.

# ORIENTATION POUR LES FACILITATEURS

Cette section pourvoit des orientations aux adultes et éducateurs aux pairs qui conduiront et faciliteront les activités de l'ECS. Elle indique les valeurs et les principes que l'animateur devrait adopter et des instructions sur les principales méthodes d'apprentissage participatif pour les 10-14 ans, ainsi que la manière dont ils devraient s'engager avec la plus large communauté autour des adolescents, c'est-à-dire les parents, les membres de la famille, les responsables communautaires, les enseignants., etc.

#### **APPROCHE PEDAGOGIQUE**

L'éducation sexuelle nécessite une approche pédagogique différente de celles utilisées traditionnellement pour d'autres matières. Il ne s'agit pas seulement de ce que vous enseignez, mais une éducation sexuelle agissante dépend surtout de la manière dont la procédure de la prestation est menée. La facilitation des sessions sur l'ECS peut être difficile mais elle peut tout également s'avérer amusante!

L'apprentissage expérientiel, ou l'apprentissage basé sur une personne ayant une expérience et y faisant ensuite face afin d'acquérir quelque chose d'utile (c'est-à-dire d'en tirer de nouvelles connaissances, attitudes ou résolutions), est une méthode efficace pour dispenser l'ECS. Au cours de ce genre de sessions de l'ECS, «l'expérience» acquise par les adolescents sera l'activité pratique à éprouver avec eux, sous forme de débat animé, de jeu de rôle ou tout simplement d'amusement. Pour pouvoir faire face à l'expérience, les participants auront besoin de temps pour réfléchir et échanger leurs réactions, et le facilitateur devra les aider à analyser ces interactions en demandant ce qu'ils ont remarqué au cours de l'expérience, les problèmes qui se sont posés, les raisons ou les caractéristiques derrière ces justificatifs. Enfin, le facilitateur devra aider les participants à appliquer cette analyse à leur propre vie. Les "expériences" ou activités que vous entreprenez avec des enfants de 10 à 14 ans seront plus productives et plus agréables si elles sont basées sur le jeu.

#### Les approches de formation d'apprentissage participative sont un partenariat bidirectionnel entre

vous et les jeunes participants. Bien que l'animateur donne le ton au groupe, les approches encouragent la pleine participation de tous les intervenants pour produire l'expérience d'apprentissage. Les adolescents

de sexes différents découvrent leurs propres dynamismes, développent des capacités de résolution de problèmes et jouent ensemble un rôle plus efficace dans la relation avec leur environnement. Cette procédure vise à créer une atmosphère conviviale et respectueuse. Voici quelques-unes des dispositions à prendre pour y parvenir :

- sourir et saluer les personnes à leur arrivée
- remercier tout le monde pour leurs contributions
- observer le groupe et noter tout celui /celle qui
- encourager les participants à intervenir
- inviter différents participants à parler ou différentes personnes à donner leur avis si vous les avez répartis en petits groupes
- montrer du respect pour les idées de tous les participants
- inciter les adolescents à émettre des opinions différentes
- s'assurer que personne n'est exclu
- s'assurer que personne n'est ridiculisé
- éviter de porter des jugements sur les réponses de quiconque
- reconnaître qu'il faut du courage pour participer
- organiser les sièges de manière à ce que chacun puisse se sentir partie du groupe (par exemple en cercle)

Vous pouvez également inviter les jeunes participants à décider de s'entourer de ce qui ressemble à un environnement sécurisé pour eux. Ils peuvent participer activement à ce qu'ils pensent représenter le respect dans cet espace, probablement conviennentils que tout ce qui est échangé dans ce groupe reste confidentiel - les jeunes participants peuvent à leur tour écrire leurs idées sur un tableau à feuilles mobiles et les suspendre pour les réexaminer au cours d'autres sessions en vue de rafraichir la mémoire. Cette procédure permet d'accroitre leur niveau d'engagement envers les règles car ils auront activement participé à leur élaboration.

Remarque: en raison du caractère expérientiel et actif des sessions, il est utile de travailler dans un espace flexible pour s'accommoder aux mouvements des participants.

Le but est de créer une atmosphère dans laquelle les adolescents aux différentes attitudes peuvent échanger des points de vue divergents. Ils ne devraient pas ressentir la nécessité d'être d'accord les uns avec les autres. Ce qui importe pour le facilitateur est d'ouvrir les débats, d'encourager les questions, de récapituler les différents points de vue exprimés et de demander aux participants de réfléchir aux effets possibles d'une suite d'actions. Ce n'est pas le travail du facilitateur de recommander une certaine opinion donnée. Cependant, fournir des informations correctes et axées sur des faits probants est une autre affaire. Lorsqu'il y a une question de faits par rapport aux mythes, alors ce n'est pas la même chose qu'une opinion. L'animateur doit être en mesure d'expliquer les faits, et cela nécessite une préparation suffisante avant toute session en vue de s'assurer que vous avez une compréhension claire des faits connexes aux sujets que vous aborderez. Réfléchissez à vos propres valeurs et à votre aisance à propos du sexe, de la sexualité et des relations sexuelles - Cette façon de procéder influencera la manière dont vous communiquez avec les participants. Soyez donc conscient de vos propres valeurs et aspects de confort, et même si vous n'avez pas besoin de posséder les mêmes valeurs que les participants ou même les rédacteurs de ce guide d'activités, vous devez respecter des valeurs et attitudes contraires tant qu'elles ne sont pas nuisibles ni dangereuses aux autres.

Le facilitateur ou le responsable de la jeunesse doit également jouer le rôle modèle d'une approche respectueuse du genre et de la diversité et avoir un langage dispensé de valeur, par ex. évitez de recourir au pronom masculin (il / son / lui) pour indiquer une référence générale et se servir plutôt des termes non sexistes (n'importe qui, leur, ceux). Considérez des mots tels que responsable au lieu de président, officier de police au lieu de policier, etc. Soyez attentif au langage qui suppose que les hommes occupent exclusivement des postes de pouvoir et sont exclus des autres membres de la communauté, tandis que les femmes sont subordonnées et restent à la maison. Lorsque les adolescents utilisent un langage partial ou sexiste ou font des hypothèses stéréotypées de genre, appelez doucement leur attention sur ce genre de propos, demandez si une telle ou telle autre allégation est toujours vraie pour toutes les filles / garçons ou femmes / hommes, puis passez à autre chose. Évitez de faire honte au participant tout en encourageant plutôt un changement dans les normes

des pairs liées aux hypothèses relatives au rôle de

L'écoute réfléchie est une capacité essentielle pour le formateur. Lorsque les participants échange un récit ou une idée, essayez de répondre d'une manière qui montre que vous avez appréhendé leur contribution. C'est mieux que de faire un commentaire évaluatif (tel que «bon point»). Votre commentaire de réflexion doit être un résumé (par exemple, "Vous avez précisé que nous avons très peu d'informations sur ce problème"). Si vous n'êtes pas sûr de ce qu'ils font valoir, vous pouvez synthétiser ce que vous pensez qu'ils discourent et le vérifier avec l'orateur (par exemple, "Il semble que vous suggérez que nous ne disposons d'aucune information du tout – est-ce bien ce que vous dites?).

Au cas où les participants ne respectent pas les règles, faites une demande directe. Cela peut ressembler à:

- "Pouvons-nous laisser intervenir une personne à la fois, s'il vous plaît? Il est important que nous nous entendions.»
- «Assurons-nous de trouver un moyen de ne pas être d'accord tout en respectant l'autre personne.»
- "Ne faisons pas de commentaires négatifs sur la race / le sexe / l'âge. Nous devons faire preuve de respect lorsque nous nous référons aux autres."

Il est très important que le facilitateur **préserve le caractère privé de la vie** lorsqu'il discute de questions sensibles. Veuillez ne pas utiliser de vrais noms de personnes si vous donnez un exemple d'une histoire sensible. Personne ne devrait être obligé de raconter son histoire ou de divulguer des affaires personnelles. Cela signifie en d'autres termes que vous créez un **environnement sécurisé** pour les participants dans lequel ils se sentent à l'aise pour une participation active. Pour consolider la sécurité de cet environnement, convenez avec les participants de la manière dont vous allez travailler conjointement. Les participants doivent se sentir impliqués, écoutés, à l'aise et à l'abri du ridicule, surtout lorsqu'ils prennent des risques en partageant de nouvelles idées. Vous devrez éventuellement rappeler aux adolescents l'importance de la vie privée et / ou de l'anonymat, et vous assurer que les informations privées échangées au cours des sessions ne doivent pas être divulguées

ni discutées en dehors de celles-ci, ni servir à ridiculiser des individus.

Dispenser une ECS peut être défiant en raison de plusieurs normes socioculturelles et tabous entourant le sexe et la sexualité. C'est là que les facilitateurs ont à jouer un rôle capital dans la remise en question des croyances sociales nuisibles tout en permettant aux participants de renforcer leurs capacités de réflexion critique. Pour rendre la prestation de l'ECS plus facile et plus productive, les animateurs devraient déployer une approche axée sur l'apprenant. Cela signifie que vous devez impliquer les participants et les aider à internaliser et à intégrer les informations grâce aux méthodes d'apprentissage participatives. Ce faisant, les apprenants et l'objet de leur apprentissage seront mis en valeur en s'appuyant sur leurs connaissances existantes et en recourant aux méthodes pédagogiques interactives. Cette approche inclut l'encouragement des apprenants, la provision d'une rétroaction continue tout en leur permettant de procéder aux essais et de commettre des erreurs lors d'application pratique de l'apprentissage. Au lieu d'être un «enseignant» faisant autorité, le rôle joué sera plutôt davantage celui d'un catalyseur de la pensée critique parmi les apprenants. Les participants doivent sentir qu'ils ont le droit d'articuler leurs perspectives et de contribuer à l'apprentissage de leurs pairs.

Les animateurs doivent bien se familiariser avec le contenu prévu pour les sessions et les notes de référence pour s'assurer du **déroulement d'une manière professionnelle des séances de cours**. Les sessions portent une attention particulière sur le genre, la sexualité et les droits y afférent et les animateurs sont censés donner l'exemple d'un comportement sensible au genre, dégagé de tout jugement, empathique et prenant en compte les droits des apprenants. Les animateurs sont également encouragés à en savoir plus sur les sujets par le biais des sources fiables en ligne (c'est-à-dire des sources qui épousent les valeurs et les principes énoncés dans ce guide), des articles de revues ou de la littérature grise des organisations œuvrant dans le domaine de la

santé sexuelle et reproductive et des droits connexes. Adopter une atmosphère détendue dans la salle tout en discutant de l'ECS et s'assurer de l'aisance des apprenants à poser des questions restent essentiel à une mise en œuvre favorablement prometteuse.

Vous pourriez vous sentir mal à l'aise lorsque vous menez la conversation sur certains sujets. Si tel est le cas, vous feriez mieux de travailler à accroître la confiance en vous-même pour parler de ces sujets avant la session. Vous pouvez le faire en vous préparant avec un autre animateur et en discutant d'abord des sujets ensemble, ou en expliquant à vos amis et membres de famille le sujet de votre session et en vous entraînant en discutant avec eux.

Soyez enthousiaste! Maintenez une approche positive du processus normal et viable de croissance et encouragez les participants à s'amuser tout en apprenant.

#### Rappelez-vous!

- Il importe de réexaminer les connaissances que vous partagez avant chaque session. Analysez les instructions d'activités et les fiches d'informations et assurez-vous de les comprendre.
- Soyez toujours prêt car ce faisant, vous serez également capable de surmonter toute timidité.
- N'hésitez pas à demander de l'assistance. Au cas où certains aspects d'une activité ne sont pas clairs pour vous, n'hésitez pas à contacter une personne ressource pour vous aider. Il peut s'agir d'un prestataire des soins de santé proposant des services adaptés aux jeunes, d'un responsable de programme d'une organisation de la société civile locale ayant une expérience professionnelle en matière de santé sexuelle et reproductive des adolescents et des jeunes, ou de toute autre personne ressource ayant une approche positive et fondée sur les droits sexuels et reproductifs des adolescents et des jeunes.
- Au cours d'une session, ne craignez pas de dire que vous ne savez pas quelque chose et proposez de le vérifier avant de revenir au groupe.

#### LECTURES COMPLÉMENTAIRES:



International Sexuality and HIV Curriculum Working Group (2009) <u>Un seul programme: Guide et activités pour une approche pédagogique unifiee de la sexualite, du genre, du VIH et des droits humains</u>, Population Council

IPPF (2016) Redonner Place à la sexualité dans l'éducation sexuelle intégrée: Conseils pour animer des ateliers à l'intention des jeunes adoptant une approche positive de la sexualité, Londres

Cheetham, N (2015) Regional Module for Teacher Training on Comprehensive Sexuality Education for East and Southern Africa, UNESCO

Schroeder, E, E Goldfarb & N Gelperin (2015) **Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Sexuality Education Curriculum – Teacher's Guide**, Advocates for Youth

#### **ONLINE RESOURCES:**

https://lovemattersafrica.com

http://www.scarleteen.com

https://amaze.org

https://www.youthdoit.org/themes/sexual-and-reproductive-healthand-rights-are-human-rights https://www.menstrupedia.com/quickguide

#### **ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE**

Travailler avec des adolescents plus jeunes signifie qu'éventuellement les parents, les protecteurs et les autres membres de la communauté doivent être davantage impliqués / conscients de l'objet de l'apprentissage, car ils ont davantage leur mot à dire dans la vie des adolescents à cet âge. Dans tous les cas, s'engager avec la communauté et s'assurer de la coopération et du soutien des parents et des familles a été un facteur clé de succès pour les programmes d'éducation sexuelle. Les parents seront souvent préoccupés de l'éducation «sexuelle» de leurs enfants – ces inquiétudes peuvent être résolues de manière positive en proposant des programmes parallèles d'éducation parentale, en les familiarisant avec le contenu de l'ECS et en leur permettant d'acquérir des aptitudes nécessaires pour faire face aux questions malaisées concernant leurs enfants. Certaines étapes de l'engagement communautaire sont:

 Découvrir quelles sont les principales préoccupations des parents et des familles des adolescents de la communauté que vous ciblez en ce qui concerne l'accès à l'éducation sexuelle

- Les aider à comprendre que leurs valeurs en matière de sexualité sont importantes pour votre programme et démontrer de quelle manière cellesci correspondent aux valeurs de votre programme, à savoir le respect, la bienveillance, la tolérance, la dignité, etc.
- Rester honnêtes et ouverts lorsque l'on réagit aux préoccupations des parents ou des membres de la communauté au sujet des prévisions d'enseignement et du programme d'étude ECS
- Partager votre programme avec les principaux responsables de la communauté et les parents avant de commencer les sessions de l'ECS. Y procéder de manière pratique et interactive, c'est-à-dire en organisant quelques sessions avec eux, ou en partageant vos messages clés et en discutant de la façon dont ils se rapportent aux valeurs et principes locaux, plutôt que de simplement leur remettre une copie imprimée du guide d'activités pour qu'ils les examinent.

- Identifier les champions de l'ECS parmi votre communauté cible, c'est-à-dire les personnes favorables à l'accès des jeunes à l'ECS et disposées à parler de ses avantages ou à influencer les parents et les familles à laisser leurs enfants de 10 à 14 ans participer aux activités de l'ECS.
- Solliciter le soutien de personnes ressources impliquées dans la gestion ou l'appui de votre programme ECS.

#### LECTURES COMPLÉMENTAIRES EN ANGLAIS:



IIPPF (2009) From evidence to action: Advocating for comprehensive sexuality education, Londres IPPF (2016) Everyone's right to know: delivering comprehensive sexuality education for all young **people**, Londres

DSW (2011) How to Reach Young Adolescents: A toolkit for educating 10-14 year olds on sexual and reproductive health

Institute for Reproductive Health (2010) Reaching Very Young Adolescents (VYAs): Advancing **Program, Research and Evaluation Practices** 

International HIV/AIDS Alliance (2016) **Uganda: Working with young adolescents (10-14 years old)** on sexual and reproductive health and rights and HIV

GREAT Project (2013) Community Action Cycle Implementation Guide for improved gender norms, **GBV and SRH outcomes for adolescents**, Institute for Reproductive Health

IPPF (2016) Fulfil! Guidance document for the implementation of young people's sexual rights, Londres





#### **MESSAGES CLES ET ACTIVITES PRINCIPALES**

Les messages clés et les activités principales dans cette section sont repartis en sept composantes de l'ECS tels que définis dans le Cadre du programme IPPF pour l'ECS, à savoir

- 1. Droits sexuels et civisme sexuel
- 2. Genre et sexualité
- 3. Diversité
- 4. Violence
- **5.** Relations
- **6.** Plaisir
- 7. Santé sexuelle et reproductive et VIH

Veuillez observer que les relations et le plaisir ont été combinés en une seule sous-section. Il est préconisé de couvrir autant d'activités que possible avec le même groupe de participants. Cela peut durer 2 à 3 jours ou être répartit sur une plus longue période. Bien vouloir suivre l'ordre dans lequel les activités ont été rédigées pour un bon flux d'informations.

Les messages clés précédant les activités sont tirés du guide IPPF sur la mise à l'échelle du ECS, appelé DELIVER + ENABLE. Ceux-ci sont destinés à permettre au facilitateur de se familiariser et de bien comprendre ces activités avant de les mener. Il importe que l'animateur ait une connaissance plus approfondie des sujets avant de commencer les activités, car les participants peuvent avoir différents niveaux de compréhension et peuvent poser des questions qui peuvent ne pas être couvertes dans l'activité. Le message clé à transmettre aux participants âgés de 10 à 14 ans est mis en évidence dans chaque activité.

Les activités ont été adaptées de plusieurs sources divergentes (comme indiqué dans l'encadré Lectures complémentaires à l'opposé). Les facilitateurs doivent se familiariser avec chaque activité avant de la conduire. Des adaptations peuvent également être arborées aux sessions en fonction du contexte du pays. Les facilitateurs sont également encouragés à se référer aux sources inventoriées dans les lignes qui suivent pour d'autres activités s'ils estiment que les participants en ont davantage besoin.

#### LECTURES COMPLÉMENTAIRES:



International Sexuality and HIV Curriculum Working Group (2009) <u>Un seul programme: Guide pour une approche pedagogique unifiee de la sexualite, du genre du VIH et des droits humains</u>
Population Council

OHCHR (2004) <u>ABC: L'enseignement des droits de l'homme Activités pratiques pour les écoles</u> primaires et secondaires, New York & Geneva: United Nations

IPPF (2016) Comment éduquer au sujet de l'avortement, Londres

IPPF (2016) Comment parler de l'avortement, Londres

YouthLEAD (2014) NewGen Asia: A Leadership Training Course for Young People from Key Populations at Higher Risk of HIV in the Asia-Pacific Region

UNESCO (2018) CONNECT WITH RESPECT: Preventing gender-based violence in schools. Classroom Programme for Students in Early Secondary School (ages 11-14)

Cahill, H. & Beadle, S. (2016) <u>Creating Connections: Sexual and reproductive health and gender rights education for adolescents and parents</u>, Melbourne: Youth Research Centre

Advocates for Youth (2015) Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Sexuality Education Curriculum

Asia-Pacific UNITE Campaign (2014) <u>The Change-Makers: A Young Activist's Toolkit for Ending Violence against Women and Girls</u>

Save the Children International (2009) Choices: **Empowering boys and girls to change gender norms: A curriculum for 10 to 14 year olds in Nepal** 

Population Council (2013) <u>Life Skills and Health Curriculum for the Adolescent Girls Empowerment</u>

Program (AGEP)

Zambia Community HIV Prevention Project (Z-CHPP) (2017) <u>Stepping Stones: A Training Manual for</u>
<u>Sexual and Reproductive Health and Relationship Communication Skills and Empowerment</u>, Pact

Singh, A. & A. Buwalda (2017) Education and Activity Kit for teachers and youth group leaders, The Hague: CORDAID

UNFPA East and Southern Africa Regional office (2018) **Regional Comprehensive Sexuality Education Resource Package for Out of School Young People**, Johannesburg: UNFPA

# 1. CIVISME, DROITS ET RESPONSABILITÉS

Les Droits de l'Homme sont des libertés qui appartiennent à chaque personne de sa naissance à sa mort. Ils s'appliquent sans discrimination de votre origine, de vos croyances ou de votre choix de mener votre vie. Vous ne pouvez jamais être privé de vos Droits de l'Homme et ils sont fondés sur des valeurs communes comme la dignité, l'équité, l'égalité, le respect, l'indépendance. Ils sont définis et protégés par la loi.

#### LES DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS

- Les Droits de l'Homme sont des privilèges fondamentaux qui appartiennent à chaque personne simplement parce que c'est un être humain. Ils reposent sur la conviction que chaque être humain naît égal en dignité et en droits.
- Tous les Droits de l'Homme sont également importants et ne peuvent vous être détachés en aucune circonstance.
- Les Droits de l'Homme découlent d'accords internationaux (accords conclus entre deux ou plusieurs pays).
- Les droits sexuels et reproductifs sont des droits humains. Ceux-ci incluent, entre autres, le droit de choisir des amis, des conjoints, des partenaires sexuels en fonction des préférences, du choix et du consentement; le droit de dire oui ou non au sexe; le droit d'exprimer sa sexualité, y compris le droit de rechercher le plaisir; le droit de jouir de l'autonomie corporelle, à l'abri de la violence sexuelle ou de l'exploitation; et le droit d'obtenir des informations, une éducation et des services complets et authentiques.
- La Déclaration de l'IPPF sur les droits sexuels affirme que les jeunes ont: le droit à l'égalité, une égale protection de la loi et jouissance de la liberté de toute forme de discrimination fondée sur le sexe, la sexualité ou le genre; le droit à la participation pour toute personne, sans distinction de sexe, de sexualité ou de genre; droit à la vie, à la liberté, à la sécurité de la personne et à l'intégrité corporelle; droit à la vie privée; droit à l'autonomie personnelle et à la reconnaissance devant la loi; droit à la liberté de pensée, d'opinion et d'expression; droit d'association; droit à la santé et aux bénéfices du progrès scientifique; droit à l'éducation et à

- l'information; droit de choisir de se marier ou non, de fonder et de planifier une famille, et de décider si oui ou non, de quelle manière et à quel moment, avoir des enfants..
- Certaines sociétés peuvent ne pas reconnaître vos droits ou ceux de quelqu'un d'autre. Les normes sociales relatives au sexe et à la sexualité peuvent coïncider ou non avec les lois ou avec les accords internationaux.
- Il est nécessaire d'être actif et de dénoncer la discrimination et de montrer votre solidarité avec ceux dont les droits sont violés, par ex. les adolescentes mariées entraînant la suspension de leurs études; quelqu'un qui touche vos parties intimes sans votre consentement; les adolescentes se sont vu refuser des services parce qu'on ne s'attend pas à ce qu'elles aient des relations sexuelles. De même, il est important d'être actif et de s'exprimer lorsque vous voyez des situations où les droits d'une personne sont violés en raison du sexe, par exemple : les filles et les femmes ne peuvent accéder aux services en l'absence de leur mari / leurs parents. Plus les gens s'expriment ensemble, plus il est facile de changer ces situations néfastes.
- Acquérir de l'audace pour: refuser les attouchements physiques lorsque vous ne le voulez pas; consentir aux procédures impliquant votre santé; identifier une personne à qui vous pouvez parler en cas de violation de vos droits; et exercer votre droit de décider de votre vie sexuelle et reproductive

#### **CIVISME**

- Les bons citoyens sont transparents, responsables de leurs actions, compatissants, respectueux, responsables et actifs dans leurs communautés.
- L'équité est importante dans une société démocratique. Nous respectons les principes d'équité lorsque nous favorisons la promotion de l'égalité des sexes ou les droits des autochtones et des migrants. Nous favorisons la promotion de l'équité en infirmant les obstacles auxquels les gens sont confrontés en raison du sexe, de l'âge, de la race, de l'origine ethnique, de la religion, de la culture ou de l'infirmité.
- La justice reproductive est importante dans une société démocratique. La justice reproductive est le bien-être complet physique, mental, spirituel, politique, social et économique des femmes et des

- filles, basée sur la pleine réalisation et la protection des droits humains des femmes.
- Les jeunes peuvent jouer un rôle actif en tant qu'éducateurs ou défenseurs. Ils peuvent également jouer ce rôle dans la conception, la mise en œuvre, le suivi et l'évaluation des programmes et projets affectant leur vie et le bien-être de leurs communautés.
- Acquérir des aptitudes pour: faire respecter vos droits et les droits des autres; enquêter sur les problèmes au sein de la communauté locale, scolaire et au sein de la communauté en général; analyser les problèmes et participer aux initiatives visant à réaliser un avenir durable en s'exprimant et en prenant l'hégémonie.



# RESPECT ET DROITS DE L'HOMME





### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre les similitudes et les différences ainsi que la nécessité de se respecter les uns les autres malgré ces disparités
- Comprendre le concept des Droits de l'Homme et la Déclaration universelle des Droits de l'Homme

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE

 Notes sur des languettes adhésives ou de petits morceaux de papier qui peuvent être collés sur un tableau à feuilles mobiles; tableau-à feuilles mobiles

# AMUSEMENT ET DISCUSSION 15 MINUTES

#### **DÉSIRS ET BESOINS**

Demandez aux participants de s'asseoir en cercle. Expliquez aux participants que ce jeu portera sur les similitudes et les différences - tout le monde avec des attributs similaires devra se lever et changer de siège.

Demandez à un participant volontaire de se tenir au milieu du cercle et de faire une déclaration qui décrit ces distinctions. Par exemple: «porte une ceinture» ou «a une sœur». Tous ceux qui partagent cet attribut doivent changer de place, y compris le participant au milieu. Quiconque reste sans siège devient la personne du milieu et nomme l'attribut suivant.

Les participants remarqueront rapidement qu'ils peuvent être similaires et différents à bien des égards. Une fois que quelques parties ont été jouées et que les participants s'amusent, demandez-leur de commencer à choisir un attribut plus intangible, tel que: «Les gens qui sont gentils». Généralement le jeu s'effondre à ce stade, car il devient plus difficile d'identifier ce genre d'attributs en un coup d'œil.

Discutez avec les participants de la manière dont les gens reconnaissent généralement ces attributs comportementaux. Demandez-leur s'ils peuvent toujours savoir avec certitude en regardant une personne si elle est gentille ou généreuse ou honnête ou laborieuse, etc.

Servez-vous de leurs réponses pour mettre en valeur le message clé selon lequel nous incarnons tous des similitudes et des différences et c'est bien. Il est bon de vivre dans une société où il existe de nombreux types de personnes qui partagent également certaines caractéristiques ou attributs.

# RÉFLEXION PERSONNELLE ET DISCUSSION 30 MINUTES

Demandez aux participants de penser à une bonne qualité en eux-mêmes. Demandez-leur de noter chaque qualité sur des languettes adhésives séparées et collez-les sur un seul tableau-à feuilles mobiles à l'avant de la salle. Prenez une minute pour regrouper les languettes adhésives et choisissez celles qui ont été le plus répétées. Demandez aux volontaires d'expliquer

la raison pour laquelle ils pensent qu'il serait nécessaire d'incarner pareille qualité, et analysez-en quelques-unes.

Ensuite, menez une discussion sur les questions ci-après:

• Respectez-vous chez les autres la qualité que vous aimez de vous-même?

- Respectez-vous les qualités des autres que vous n'avez pas?
- Tous les êtres humains méritent-ils le respect? Pourquoi?
- De quelle manière montrez-vous du respect pour les autres?

Demandez ensuite aux participants de prendre une minute et de penser à un moment où ils se sont sentis blessés parce que quelqu'un ne les respectait pas.

- Qu'avez-vous ressenti lorsque l'on vous a manqué du respect?
- Pourquoi les gens agissent-ils parfois de manière irrespectueuse envers les autres?

- Qu'est-ce que la dignité? Votre dignité est-elle blessée lorsque les autres ne vous respectent pas?
- Que pouvez-vous faire lorsque les autres ne vous respectent pas?

Enfin, demandez:

- Qu'est-ce que cela signifie si nous disons que tous les êtres humains méritent le respect?
- Demandez des exemples de la manière dont la vie dans leur communauté pourrait être plus pacifique si les gens se respectaient davantage les uns les autres.
- Demandez aux participants de réfléchir à la façon dont ils pourraient montrer du respect pour quelqu'un.



# Clôturez la discussion en mettant à nouveau l'accent sur les messages clés selon lesquels

# **Universal Declaration of Human Rights**

Tous les êtres humains méritent le respect et pour garantir cette hypothèse, les pays du monde entier se sont réunis il y a de nombreuses années (en 1948) pour s'entendre sur la Déclaration universelle des Droits de l'Homme. Ce répertoire référentiel reprend les droits fondamentaux pour tous les peuples du monde.





Un droit est une chose à laquelle tout le monde a droit ou dont il dispose la liberté d'exercer simplement parce qu'il est un être humain.



Nous disposons tous des mêmes droits, des libertés similaires et responsabilités identiques simplement parce que nous sommes des êtres humains.



Nous avons la responsabilité de respecter et de protéger les droits d'autrui.

PERSONNE NE PEUT NOUS PRIVER DE NOS DROITS HUMAINS

### **DROITS DE L'ENFANT**





### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

 Comprendre la nécessité des Droits de l'enfant et de la Convention relative aux Droits de l'enfant

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

 Papier carton (10 par petit groupe) ou autre papier à dessin; vieilles revues; marqueurs / stylos de couleur; les ciseaux; grand

tableau-à feuilles mobiles; bande adhésive

# TRAVAIL DE GROUPE ET DISCUSSION

25 MINUTES

#### **DÉSIRS ET BESOINS**

Scindez les participants en petits groupes et demandez à chaque groupe de créer dix cartes qui illustrent les choses dont les enfants ont besoin pour être heureux. Ils peuvent couper des images de vieilles revues ou dessiner ces illustrations. Aidez-les à étiqueter les cartes. Chaque groupe explique et affiche ses fiches sous la rubrique "Besoins".

Annoncez ensuite que le gouvernement a constaté qu'il ne peut fournir que certains des éléments de la liste, de sorte que le groupe doit éliminer dix éléments de la liste des besoins. Encouragez les participants à discuter et à s'entendre sur les cartes à éliminer. Retirez les cartes sélectionnées et affichez-les sous la rubrique "Veut".

Ensuite, annoncez que d'autres éliminations sont nécessaires et que le groupe doit se dépouiller de dix autres articles et suivre la même procédure. Discutez enfin de cette activité:

- Quels éléments ont été éliminés en premier? Pour quelle raison?
- Quelle est la différence entre les désirs et les besoins?
- Les désirs et les besoins diffèrent-ils selon les personnes?
- Que se passerait-il si le groupe devait continuer à éliminer les besoins?



#### Message Clé

Tirez la conclusion en livrant le message clé selon lequel les droits des enfants sont fondés sur ce dont tous les enfants ont besoin pour vivre une vie saine et heureuse et devenir des citoyens responsables. Rappelez aux participants la Déclaration universelle des Droits de l'Homme qui s'applique à tous les êtres humains. Expliquez que la Convention relative aux Droits de l'enfant (1989) était un effort visant à garantir que tous les enfants jouissent de ces droits. Il garantit aux enfants ce dont ils ont besoin pour grandir en bonne santé, en sécurité et heureux et pour devenir de bons citoyens dans leur communauté.

# TRAVAIL DE GROUPE ET DISCUSSION

**20 MINUTES** 

#### **VALEURS PERSONNELLES**

Répartissez les participants en petits groupes et invitez chaque groupe à faire une grande description d'un enfant (ou de décrire l'un d'entre eux) et de donner à l'enfant un nom fictif. Ils devraient ensuite décider des qualités mentales, physiques, spirituelles et du caractère qu'ils voudraient voir cet enfant idéal incarner (par exemple, une bonne santé, le sens de l'humour, la bienveillance) et marquer ces qualités tout autour du portrait. Ils peuvent également se servir de symboles sur ou autour de l'enfant pour représenter

ces qualités idéales (par exemple, des livres pour évoquer l'éducation).

A l'extérieur de l'illustration de l'enfant, le groupe devrait répertorier les ressources humaines et matérielles dont l'enfant aura besoin pour atteindre ces qualités (par exemple, si l'enfant doit être en bonne santé, il aura besoin de nourriture et de soins de santé). Chaque groupe "présentera" ensuite son nouveau membre de la communauté pour expliquer ses assortiments pour l'enfant.



# Message Clé

Couronnez l'exercice du message clé selon lequel au fur et à mesure que vous grandissez et que vous acquérez davantage d'expériences, vos besoins évoluent et changent. Pour devenir vous-même, vous devez identifier vos propres valeurs personnelles - les initiatives qui sont importantes pour vous, que vous pensez être bonnes et mauvaises pour vous-même. Et vous devez vivre selon vos valeurs. Connaître nos droits humains peut nous donner une idée de notre dignité et de notre valeur en tant qu'êtres humains. Pour que chacun puisse jouir de ses droits, nous devons tous respecter les droits des autres.

# DROITS DE L'ENFANT ET SANTE SEXUELLE ET REPRODUTIVE





### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre le lien entre les droits et la santé sexuelle et reproductive
- Comprendre que la stigmatisation et la discrimination sont inacceptables et que les droits de tous doivent être respectés

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE



 Copies de «l'enquête sur les droits» pour tous les participants

Quelques-uns des droits inclus dans la Convention internationale des droits de l'enfant sont:

- Droit à la vie et à la survie
- Droit à la liberté et à la sécurité de la personne
- Égalité des droits en matière de santé
- Droit de communiquer et de recevoir des informations
- Droit à l'éducation
- Égalité des droits à la vie privée et familiale
- Droit à la non-discrimination en raison du sexe, de spécificité de statut, tel que l'âge, l'infirmité

# **EXERCICE INDIVIDUEL ET DISCUSSION**

**25 MINUTES** 

#### SE SENTIR STIGMATISÉ

Expliquez que cette session portera particulièrement sur la santé sexuelle et reproductive et les droits des enfants. Rappelez aux participants la Convention relative aux Droits de l'enfant qui protège les droits et les intérêts des enfants. Nous allons explorer certains des droits fondamentaux des enfants et leurs rapports avec la santé sexuelle et reproductive.

Remettez à chaque participant une copie de l'enquête sur les droits et demandez-leur de procéder à l'exercice par eux-mêmes, sans discussion. Ils doivent choisir six droits qu'ils ne veulent pas se voir reniés, expliquer les raisons pour lesquelles ils ne veulent pas les perdre et ce qui se passerait dans leur vie au cas où ils seraient dépossédés de ces six droits. Donnez-leur 5 à 7 minutes pour accomplir cette activité.

Puis demandez aux participants de discuter avec la personne assise à leur côté de leur choix, les raisons derrière ce choix et l'impact de la privation de ces droits. Accordez-leur encore 5 minutes pour cette discussion.

Engagez ensuite une discussion avec tout le groupe sur les questions suivantes:

- Qu'avez-vous ressenti en procédant à cet exercice?
- A-t-il été difficile pour vous d'identifier les six droits?
- Quelles questions l'exercice a-t-il soulevées, c'est-àdire quelles difficultés avez-vous rencontrés?
- Quels droits sont communs à tous?
- Pourquoi ces droits sont-ils importants?



# Souligner à nouveau le message clé



Droits et les libertés sont nécessaires pour que chacun mène une vie heureuse, satisfaisante et épanouie.



Cet exercice visait à souligner combien il est difficile de séparer un droit d'un autre.



« Les droits sont «universels», ce qui signifie qu'ils s'appliquent à TOUS les êtres humains; «Indivisible». Ce qui signifie que vous ne pouvez pas dire que nous pouvons avoir un droit mais pas l'autre – ils sont tous égaux pour nous; et «interdépendants»



Ce qui signifie que tous les droits dépendent les uns sur les autres – si l'un est retiré, on affectera tous les autres.

# **Enquête sur les droits**

Choisissez dans la liste suivante six droits que vous ne voulez pas perdre. Expliquez pourquoi vous ne voulez pas les perdre, et ce qui se passerait dans votre vie si vous perdiez ces six droits

# LE DROIT DE . . .

- 1)... donner ma permission avant que les gens n'agissent sur moi
- 2)... rencontrer un ami dans un café
- 3)... aller au lit quand je veux
- 4)... lire tout ce que je veux, quand je veux, à condition que ce soit légal
- 5)... avoir une éducation de qualité
- **6)...** suivre des cours de rattrapage
- 7)... avoir un copain / une copine
- 8)... avoir une vie privée
- 9)... utiliser les transports en commun
- 10)... prendre plaisir au jeu
- **11)...** faire mes propres courses

- **12)...** choisir mes propres vêtements
- 13)... être écouté
- **14)...** en savoir plus sur la contraception
- **15)...** obtenir justice quand je suis victime de discrimination
- **16)...** prendre mes propres décisions concernant le lieu et le moment d'aller chercher un service de santé
- 17)... exprimer mon opinion et la faire valoir
- **18)...** être seul quand je veux
- 19)... dire OUI et NON quand je veux
- 20)... prendre des décisions concernant mon propre bienêtre
- 21)... être aimé par ma famille

POURQUOI JE NE VEUX PAS PERDRE CE DROIT	CE QUI ARRIVERAIT, JE L'AI PERDU
	5
-	-
-	

# **RÉFLEXION PERSONNELLE ET DISCUSSION**

**20 MINUTES** 

#### SE SENTIR STIGMATISÉ

Demandez maintenant aux participants de prendre une minute pour réfléchir à un moment où ils ont eu l'impression que les gens se moquaient d'eux ou les isolaient parce qu'ils étaient perçus comme différents des autres. Soutenez vos propos avec quelques exemples, comme se moquer de vous parce que vous venez d'une famille pauvre ou se moquer de vous à l'école parce que vous êtes plus petit que les autres ou mauvais en sport. Demandez-leur de réfléchir à ce qui s'est passé, comment cela s'est passé et quel impact ces attitudes leur ont fait subir.

Demandez-leur ensuite d'échanger ces incidents avec leur ami dans la salle - permettez aux participants de se déplacer si nécessaire pour retrouver leurs amis. Donnez aux paires 3-4 minutes pour partager leurs contes parmi eux.

Invitez certains participants à partager dans un groupe plus large les types d'impressions qu'ils ont ressentis lorsqu'ils étaient «stigmatisés». Expliquez que la stigmatisation est un processus par lequel la société crée une "identité factice" pour un individu ou un groupe d'individus. Nous identifions une différence dans une personne ou un groupe, par exemple une infirmité, ou une particularité dans la forme du corps, ou le type de famille dont une personne vient, ou un comportement qu'elle hypothèque, puis marquons cette différence comme quelque chose de négatif. Nous faisons de cette antinomie quelque chose de mauvais, d'indésirable sur le plan social et un signe

d'infamie. Cette disparité conduit alors à et justifie une discrimination ou entraîne un traitement injuste envers ceux qui en sont stigmatisés.

Quelques exemples de sentiments de stigmatisation peuvent être:

- la colère
- la honte
- l'impression d'être mal compris
- la dépression
- le rejet
- la perception de s'apitoyer sur sa personne et d'être malheureux

- l'irritation
- le manque de confiance en soi
- le sentiment d'être inutile
- d'être confronté au déboire
- la sensation d'être détesté
- méprisé et de se sentir hétérogène.

Une fois que certains participants auront partagé leurs sentiments, demandez:

- Qu'avez-vous appris de l'exercice sur la stigmatisation?
- Quels sont les sentiments qui sont associés à la stigmatisation?
- Quels sont quelques modèles des types de personnes qui sont confrontées à la stigmatisation dans notre société? (certains d'entre elles peuvent être des personnes vivant avec le VIH, des hommes et des femmes qui ne sont pas en analogie avec nos "perspectives" du point de vue du genre, etc.)



# Message Clé

Enfin, expliquez en vous inspirant du message clé que cet exercice nous permet de comprendre ce que l'on ressent lorsque l'on est en situation de stigmatisation. Les sentiments de stigmatisation sont très douloureux

et peuvent durer longtemps. La stigmatisation détruit l'estime de soi des personnes. Les gens commencent à douter et à se détester. Ils se sentent très seuls à un moment où ils auraient vraiment besoin du soutien et de la compagnie des autres.

Tout le monde s'est déjà senti exclu / ignoré ou traité comme une minorité à différents moments de sa vie. Et il n'y a rien de mal à ressentir cela parce que vous n'êtes pas un cas isolé. Nous avons tous vécu ce sentiment d'exclusion sociale. Cependant, il est important de traiter les gens sur le

e minorité cela parce ent s sur le



même pied d'égalité et de veiller à ce qu'ils puissent tous jouir des droits dont nous avons parlé plus tôt, y compris les personnes vivant avec le VIH et tout autre groupe que les participants auraient mentionné.



# L'INTEGRITE CORPORELLE EST MON DROIT





 Comprendre le droit à la vie privée et à l'intégrité corporelle et la manière dont ce droit s'applique à chacun

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 grands papiers à dessin / tableau-papier pour conférence, si possible
- Un bandeau
- Quelques papiers journaux roulés en forme d'un tube
- Un trousseau de clés

# JEU ET DISCUSSION 12 MINUTES

# VIE PRIVÉE ET INTÉGRITÉ CORPORELLE

Expliquez aux participants que cette session traitera essentiellement du droit à la vie privée et à l'intégrité corporelle. Dites-leur que vous en ferez la démonstration grâce à quelques volontaires.

Demandez au moins 7 volontaires (davantage au cas où il y aurait de la place). Demandez à 6 d'entre eux de se tenir en deux lignes face à face (3 d'un côté, 3 de l'autre) – ce sont les «brosses» d'un lavage-auto. Demandez au 7e volontaire de passer par le «lavage-auto». Pendant qu'ils marchent, tout le monde les tapote ou les touche doucement. Une fois qu'ils atteignent la fin, ils rejoignent une file d'attente et un autre participant procède au lavage. Demandez aux volontaires quelle sensation ils en ont ressenti:

- Était-ce une sensation agréable?
- Les gens leur ont-ils appliqué des attouchements de manière attentive?
- Demandez aux "cajoleurs": «Comment saviezvous si le volontaire était satisfait de votre effleurement?»

Dites aux participants que lorsque nous ressentons de l'inconfort, nous sommes «dégueulasses» ou que lorsque nous ne sommes pas intéressés par la tape ou la palpation, cette répulsion est preuve que notre intégrité corporelle est violée. Il est important de prêter attention à ce que nous ressentons à propos des autres personnes qui entrent en contact avec notre corps. Il se peut que lorsque notre mère nous touche sur notre visage, nous l'aimons, mais lorsque quelqu'un d'autre nous touche de la même manière, nous en éprouvons de la répugnance. Telle est la différence entre un toucher "rassurant" et "dangereux" ou "indésirable" et nous avons tous le droit de ne pas expérimenter de contact "risqué" avec qui que ce soit.

# TRAVAIL DE GROUPE 15 MINUTES

Demandez aux participants de travailler dans des groupes de même sexe, c'est-à-dire des filles d'un côté de la pièce et des garçons de l'autre. Donnez-leur une grande feuille de papier à chacun, si possible, sinon demandez-leur de dessiner sur une page de leur cahier. Ils doivent dessiner le contour d'une personne sur la feuille (représentant une femme par le groupe des filles, un homme par groupe des garçons). Après le contour, dites-leur de dessiner les signes physiques du sentiment d'insécurité (par exemple, le cœur qui bat vite, les genoux vacillants, les papillons dans le ventre, la sensation de lourdeur, les épaules voûtées, etc.), et mettez à l'écrit les types de pensées qui traversent la tête lorsque vous vous sentez en insécurité. Expliquez que ce sentiment d'insécurité peut arriver à n'importe

qui à tout moment, par ex. quand une tante veut vous faire un gros câlin et un bisou, ou quand quelqu'un appelle de l'autre côté de la rue des filles qui passent ou se frotte contre vous dans un bus.

Demandez aux deux groupes d'échanger leurs dessins et ce que vous ressentez lorsque vous ne vous sentez pas en sécurité - avec quelqu'un ou dans un endroit particulier. Insistez sur le fait qu'il est important de discerner ces sentiments et de réagir en conséquence, c'est-à-dire demander à la personne d'arrêter, quitter les lieux, appeler une personne de confiance ou en appeler au secours, aller le dire à un adulte en qui vous avez confiance, etc.

Rappeler aux participants leur droit à la vie privée et celui à la protection contre les préjudices.

# AMUSEMENT ET DISCUSSION 18 MINUTES

#### DROIT À LA VIE PRIVÉE, À LA CONFIDENTIALITÉ ET À L'INTÉGRITÉ CORPORELLE

Expliquez que le prochain exercice ludique nous aidera à réfléchir à combien difficile il peut être pour nous de nous protéger si nous sommes aveugles à nos droits. Demandez à quelques volontaires de venir à l'avant de la salle - au moins 6 - ou plus s'il y a de la place.

Demandez au groupe de se mettre en cercle et que l'un d'eux se place au milieu. Cette personne sera le «gardien». Bandez les yeux de ce joueur et donnez-lui une "épée" (faite en enroulant plusieurs feuilles de papier journal dans un tube). Placez un trousseau de clés à ses pieds. Une fois que le joueur a les yeux bandés, choisissez un autre acteur du cercle pour jouer au voleur. Son rôle est de se faufiler et de voler les clés du gardien, puis de retourner à leur position dans le cercle sans être touché par l'épée du gardien. Ce dernier ne peut pas voir et doit écouter attentivement

et agiter son épée pour protéger les clés. Jouez quelques parties du jeu, en remplaçant les acteurs à chaque fois.

Répétez le jeu brièvement sans le bandeau sur les yeux du "gardien".

Demandez aux participants ce qu'ils perçoivent comme messages dans ce divertissement. Certains messages possibles sont :

- Il peut être difficile aux gens de se protéger efficacement lorsqu'ils sont aveugles à leurs propres droits, en particulier si d'autres veulent les en démunir ou violer ces droits. Il est donc important qu'ils soient informés de leurs droits car il est plus facile de protéger vos droits lorsque vous les connaissez.
- Il est également important que les gens sachent où chercher de l'assistance au cas où leurs droits ou ceux de guelqu'un d'autre sont enfreints.

# Insistez sur le message



Clé traitant de l'importance de connaître vos droits, stipulant votre droit à la vie privée, à la confidentialité et à l'intégrité corporelle.



Cela signifie que personne ne doit vous toucher sur toute quelconque partie ou d'une manière que vous ne désirez pas, que votre propriété doit être respectée, si vous confiez à un médecin ou à un enseignant quelque déclaration que vous ne voulez pas que quelqu'un d'autre sache, il doit respecter votre vie privée.



Cependant, si vous avez été maltraité, les adultes (tuteurs, parents, enseignants, pairs éducateurs, police) peuvent être obligés d'informer ceux qui disposent de compétences voulues pour vous protéger.



Dites aux participants qu'en tant que devoirs, ils devraient réfléchir au lieu où ils pourraient aller ou à qui ils pourraient s'adresser en cas de violation de leurs droits.



# 2. GENRE ET SEXUALITE

Le genre est la façon dont la communauté / société définit les hommes et les femmes et il est lié aux rôles, au pouvoir et aux responsabilités qui sont reconnus à quelqu'un selon qu'il s'agit de garçons / hommes et de filles / femmes. Le sexe varie d'une société à l'autre et il peut subir des modifications. Bien que la plupart des gens soient nés de sexe masculin ou féminin, on leur apprend des normes et des comportements sur la façon dont ils devraient interagir avec d'autres personnes du même sexe ou de sexe opposé au sein des ménages, des communautés et des lieux de travail. Lorsque des individus ou des groupes ne «correspondent» pas à ces normes sexospécifiques, ils sont souvent confrontés à la stigmatisation, à des pratiques discriminatoires ou à l'exclusion sociale - qui sont tous entachés des effets négatifs sur la santé. Il est important d'être sensible aux divergences d'identités qui ne correspondent pas nécessairement à ces normes.

Les normes / rôles de genre sont les perspectives de la société concernant la façon dont vous devez vous comporter en fonction du sexe avec lequel vous êtes né.

#### **ÉOUITÉ ET ÉGALITÉ SEXO-SPECIFIQUES**

- Les rôles de genre sont appris, ce qui signifie qu'ils peuvent changer avec le temps. Ils n'ont ni un caractère inné ni "naturel". En fait, presque tout ce que les hommes peuvent faire, les femmes peuvent aussi le faire. De même, presque tout ce que les femmes peuvent faire, les hommes peuvent également le réaliser.
- Votre identité de genre ne conditionne pas votre orientation sexuelle. Peu importe comment vous vous identifiez, vous pouvez aimer les personnes du même sexe ou du sexe opposé.
- Dans chaque société, les normes et les rôles de genre influencent la vie des personnes, y compris leur vie sexuelle, leur capacité à exercer leurs droits et leur accès aux opportunités. Dans certaines sociétés, par exemple, les filles / femmes ne peuvent pas accéder aux contraceptifs sans le consentement de leurs parents ou de leur mari, ou devraient tomber enceintes très jeunes.
- Les rôles et préjugés comportant des restrictions d'aspect sexo-spécifique ont des conséquences néfastes sur différentes populations. Les mutilations génitales féminines et le mariage hâtif des enfants, entre autres pratiques, répondent aux stéréotypes de genre qui valorisent moins les femmes. Par exemple, les jeunes femmes sont censées être érotiquement délestes, ne rien connaître du sexe et s'abstenir de relations sexuelles avant le mariage. Si elles portent des préservatifs, elles peuvent être accusées de "coucher" et d'avoir une «mauvaise» réputation. Les jeunes hommes, cependant,

- peuvent se sentir obligés d'être sexuellement actifs pour être considérés comme un «vrai» homme, et ont souvent peur de poser des questions sur le sexe car cela peut démontrer qu'ils sont inexpérimentés et ainsi affecter leur «masculinité».
- Une plus grande égalité et des rôles de genre plus souples permettent à tous les individus de profiter des mêmes opportunités et de se développer à leur pleine capacité en tant qu'être humain.
- Bien vouloir favoriser la promotion des relations égales dans votre famille; Partagez les tâches avec vos frères et sœurs et assurez-vous de ne pas traiter les membres de votre famille différemment en raison de leur sexe ou de leur comportement.
- Tout le monde peut jouer un rôle actif dans le changement des pratiques et des normes sexospécifiques néfastes joignez-vous aux campagnes, faites entendre votre voix si vous êtes une jeune femme et œuvrez à la promotion de l'égalité de traitement pour tous dans votre école et votre communauté.
- Les jeunes gens peuvent jouer un rôle important en soutenant la santé et les droits sexuels et reproductifs des femmes et l'égalité des sexes.
- Acquérir des compétences pour: prendre des décisions concernant votre vie, votre corps et votre sexualité indépendamment de votre sexe ou de votre identité de genre; exiger l'égalité des droits indépendamment du sexe ou de l'identité de genre; promouvoir des pratiques non discriminatoires

#### **SEXUALITE**

- La sexualité fait partie intégrante de vous à partir de la naissance. Votre sexualité se développe et change tout au long de votre vie.
- La sexualité fait référence à la façon dont on s'exprime en tant que garçon ou fille, cela comprend la façon dont nous parlons, nous nous habillons, marchons, etc.
- À différents moments, la plupart d'entre nous connaîtront diverses émotions liées à la sexualité. Nous pouvons ressentir de l'excitation, du désir, de la confusion, de l'angoisse, du bonheur ou bien d'autres sentiments. Ces émotions peuvent être intenses ou, à certains autres moments, légères.
- Les individus sont des êtres sexuels tout au long de leur vie. Au cours de certaines périodes de celle-ci, cependant, les gens peuvent éprouver peu ou pas de désir sexuel.
- Les normes culturelles, les expériences individuelles et les hormones influencent tous la façon dont nous comprenons et expérimentons la sexualité.
- La sexualité exprimée seule ou dans une situation mutuellement consensuelle et respectueuse avec un partenaire (de tout sexe)
   peut être une source de plaisir et de sens dans la vie. Elle peut améliorer le bonheur, le bienêtre, la santé et la qualité de vie. Celle-ci peut également favoriser l'intimité et la confiance entre les partenaires.

- Développer le confort et la confiance en matière de sexualité fait partie de la croissance. Ce confort est également influencé par des facteurs et des expériences individuels, familiaux et sociaux.
- Tout le monde jouit des sentiments sexuels. Une bonne santé sexuelle consiste à être en mesure de comprendre et d'apprécier votre sexualité, ainsi que de comprendre les problèmes liés au sexe et l'habileté de se comporter de manière responsable pour prévenir les grossesses non désirées ou les infections sexuellement transmissibles. Il s'agit également d'avoir un choix personnel - vous devriez être en mesure de choisir le type de relations sexuelles que vous souhaitez et avec qui les entretenir.
- Les normes de sexospécifiques et d'autres formes de préjugés et de stéréotypes peuvent limiter le développement et les opportunités de nombreuses personnes en matière d'expression sexuelle.
- Vous pouvez jouer un rôle actif dans la lutte contre l'homophobie, le sexisme, la transphobie et d'autres formes de préjugés et de stéréotypes.
- Acquérir des compétences pour: solliciter une assistance au cas où vous êtes ou avez été contraint à des relations émotionnelles et / ou sexuelles

# COMPRENDRE LES NORMES SEXOSPECIFIQUES





### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre quelles sont les normes sexospécifiques
- Apprendre l'importance des normes positives de genre à domicile et à l'école
- Comprendre l'impact des normes sociales et de genre

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE

 Document de référence des normes sexospécifiques – remettre un exemplaire à chaque participant

# TRAVAIL INDIVIDUEL ET DISCUSSION 15 MINUTES

#### **SOUVENEZ-VOUS D'UNE ÉPOQUE...**

Demandez aux participants de reconsidérer leur enfance pour voir s'ils se souviennent d'un moment où ils ont réalisé qu'ils étaient traités d'une certaine manière en raison de leur sexe (c'est-à-dire parce qu'ils étaient une fille ou un garçon). Ils se souviennent peut-être qu'on leur a enseigné qu'ils devraient agir d'une certaine manière simplement parce que l'on croyait que cela convenait à une fille plutôt qu'à un garçon. Ils devraient y procéder en prenant notes au fur et à mesure qu'ils se souviennent de quelque chose.

Demandez ensuite aux participants de partager un ou deux souvenirs avec la personne assise à côté d'eux pendant une minute. Après avoir discuté, demandez quelques exemples à tout le groupe. Quelques exemples pourraient être:

• Être traité différemment des frères et sœurs d'un autre sexe par les parents

- Les types de jouets avec lesquels ils ont pu jouer
- La façon dont ils étaient habillés / les types de vêtements qu'ils étaient censés porter
- Les images ou messages qu'ils ont vus ou entendus à travers les médias

Expliquez aux participants que le concept "genre" est défini par la perspective ou la norme sociétale ou culturelle de ce que l'on attend des femmes et des hommes. Lorsque nous sommes enfants, les gens autour de nous commencent souvent à nous traiter différemment selon que nous sommes un homme ou une femme. C'est ainsi que nous apprenons les normes sexospécifiques de notre famille et de notre société - ou les «règles» selon lesquelles les familles et les sociétés veulent que nous fonctionnions. Parfois, on nous dit aussi que nous devons nous adapter et suivre les normes sexospécifiques de notre famille et de notre société. Ces perspectives et normes ou règles sont qualifiées de «normes sexospécifiques».

# TRAVAIL INDIVIDUEL ET DISCUSSION 15 MINUTES

#### ATTENTES FONDÉES SUR LE SEXE

Remettez aux participants le document de référence sur les normes sexospécifiques et demandez-leur d'écrire quelques-unes des différentes sortes de perspectives qui sont imputées aux hommes et aux femmes à différents âges. N'illustrez qu'un ou deux exemples comme indiqué dans le tableau ci-dessous:

A l'âge approximatif de	Les perspectives sociales des garçons / hommes incluent souvent	Les perspectives sociales des filles / femmes comprennent souvent	Les perspectives sociales des deux genres à la fois comprennent souvent
5 ans	Jeu physique et bruyant	Jeu silencieux	Respect des parents
10 ans	Réprobation d'émotion triste ou larmoyante	Expression de tendresse et d'affection	Travail assidu à l'école
A l'âge adulte	Respect des parents	Care for children  Domestic duties  Stay at home	Love their children
Du temps de vos grand-parents	Provision pour la famille  Tâches ménagères  Repos à domicile	Assurance des soins aux enfants  Amour pour les enfants	Behave exactly the same way as their parents
	Voyage et sortie en solitude	Amour pour les emants	Comportement similaire à leurs parents



### Message Clé

Terminez par le message clé quand bien même nous ne remarquons ni ne remettons en question ces perspectives fondées sur le sexe, il y a des moments où ces conceptions sont défiantes, en particulier lorsque: a) les normes et les perspectives causent du tort; b) les normes et les perspectives conduisent à des inégalités ou des formes d'injustice sexiste; c) lorsque les normes et les attentes réduisent les choix individuels et d) lorsque l'on fait recours aux normes et perspectives pour porter des jugements et catégoriser les individus en vue de leur faire sentir que quelque chose ne va pas chez eux.

# TRAVAIL INDIVIDUEL ET DISCUSSION 15 MINUTES

# DES NORMES ET DES ATTENTES INÉGALES

Demandez au groupe quelles normes et perspectives pourraient, selon eux, entraîner des préjudices ou des inégalités. Quelques exemples pourraient être:

- Une norme de genre préjudiciable pour les hommes: on attend des hommes qu'ils soient durs et cela influence la possibilité qu'ils se livrent à la violence.
- Une norme de genre sinistre pour les femmes: on attend des femmes qu'elles soient soumises aux hommes. Cela peut amener une femme à penser que les hommes peuvent utiliser la violence contre elle.

• Une norme qui conduit à l'inégalité: les perspectives que les femmes se marient tôt et doivent donc quitter l'école.

Demandez aux participants d'encercler les normes sur leur tableau qui, selon eux, pourraient causer du tort.

Demandez-leur de signaler les normes / perspectives qui, selon eux, pourraient conduire aux inégalités et nuire aux femmes ou aux hommes.



### Mettez l'accent sur les messages clés dont:

- Les normes et perspectives liées au genre influencent la manière dont les gens mènent leur vie.
- Certaines normes sexospécifiques sont néfastes et peuvent empêcher aux individus de faire ce qu'ils pensent être convenables pour eux.
- La reconnaissance des normes sexospécifiques permet aux personnes de remettre en question l'équité des rôles et à défier les pratiques injustes et nuisibles.
- Les normes et perspectives liées au genre imposent une forte influence sur la façon dont les gens mènent la vie. Parfois c'est positif, d'autres fois c'est négatif et cause du tort qu'elles entraînent. Il est important que nous soyons conscients des normes et perspectives liées au genre dans nos familles et nos écoles et que nous travaillions à les changer lorsqu'elles causent des préjudices ou des inégalités.

# DÉBALLAGE DES NORMES SEXOSPÉCIFIQUES: DOCUMENT DE REFERENCE



37

Instructions : écrivez quelques-unes des différentes sortes d'attentes qui sont placées sur les hommes et les femmes à différents âges.

A l'âge approximatif de	Les perspectives sociales des garçons / hommes incluent souvent	Les perspectives sociales des filles / femmes comprennent souvent	Les perspectives sociales des deux genres à la fois comprennent souvent
5 ans			
10 ans			
15 ans			
A l'âge adulte			
Du temps de vos grand-parents			

# COMPRENDRE LE POUVOIR ET LA DISCRIMINATION





### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGAE

- Définir les différences entre les normes sexospécifiques et le pouvoir, et comment ces notions affectent les relations
- En savoir davantage sur le respect mutuel, la stigmatisation et la discrimination et leurs conséquences négatives

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE



• Bouts de papier vierges

Notes pour le facilitateur: Le pouvoir est la capacité d'un individu à influencer la conduite / le comportement des autres. La discrimination est le traitement injuste contre une personne ou un groupe de personnes en particulier. Le traitement injuste est généralement dû au sexe, à la religion, à la nationalité, au groupe ethnique, à la race, à la position sociale ou à d'autres traits particuliers de la personne.

#### DISCUSSION

**25 MINUTES** 

#### **RESPECT ET PRIVILÈGES**

Répartissez les participants en deux groupes en désignant une moitié du côté gauche et l'autre moitié du côté droit. Vous n'avez pas besoin d'avoir une logique pour la division, assurez-vous simplement que chaque groupe inclut un bon mélange de sexes. Dites aux participants que ceux du groupe du côté gauche sont supérieurs du point de vue de l'intelligence, de la beauté et de la personnalité et méritent plus de respect et une vie plus aisée que ceux du groupe du côté droit. De plus, dites-leur que les participants du groupe de droite seront invités à effectuer de nombreuses tâches pour améliorer la vie des participants du groupe de gauche. Les participants du groupe du côté droit peuvent ne pas être en mesure d'aller à l'école aussi longtemps qu'ils doivent rester à la maison travailler pour les participants du groupe du côté gauche.

Posez ces questions aux participants du groupe de droite (encouragez en particulier les réponses des garçons):

- Comment pensez-vous que l'on vous dise que vous méritez moins le respect en raison du côté de la pièce où vous êtes assis?
- Comment pensez-vous être soumis à une vie plus difficile?

- Pensez-vous qu'il est juste d'attribuer le respect et la qualité de vie en fonction du côté de la pièce où vous êtes assis?
- Comment pensez-vous procéder pour mettre fin à la discrimination?

Ensuite, demandez aux garçons et aux filles affectés au groupe de gauche de répondre à ces questions:

- Comment pensez-vous que l'on vous dise que vous méritez plus le respect en fonction du côté de la pièce où vous êtes assis?
- Comment pensez-vous être désigné à accéder à une vie plus facile?
- Pensez-vous qu'il est juste d'attribuer le respect et la qualité de vie en fonction du côté de la pièce où vous êtes assis?
- Comment vous sentiriez-vous lorsque vous voyiez des enfants du groupe du côté droit traités différemment de vous?

Ensuite, répétez l'activité en changeant de rôle, en attribuant aux enfants du groupe de droite plus de respect et de privilèges. Répétez les questions cidessus afin que les enfants des deux groupes puissent expérimenter et exprimer ce que flaire l'inégalité.



## Insistez sur les messages clés en vertu desquels:

- Dans notre société, l'on peut trouver de nombreux groupes jouissant de plus de respect et de privilège, par ex. ceux qui ne vivent pas avec une maladie ou une infirmité, ou certains groupes ethniques, ou même des garçons et des hommes au sein de la famille d'une part, et de l'autre, de nombreux groupes souffrant de moins de respect et d'une vie plus difficile, par ex. ceux qui vivent avec le VIH ou avec une infirmité, certains groupes ethniques, de nombreuses filles et jeunes femmes.
- Souvent, la société accorde davantage de pouvoir aux hommes qu'aux femmes. Elle soutient les hommes exerçant un pouvoir sur les femmes, ce qui peut créer des conditions de violence et d'oppression. Etant données que les femmes ne bénéficient pas du même pouvoir que les hommes, elles sont vulnérables et risquent d'être maltraitées par ceux qui le détiennent.

# DÉBAT ANIMÉ ET & DISCUSSION

**20 MINUTES** 

#### DISCRIMINATION

Expliquez que les personnes ou les groupes disposant de moins de pouvoir dans la société sont plus vulnérables à la discrimination. Écrivez "discrimination" au tableau / tableau-à feuilles mobiles.

Demandez aux participants de suggérer ce qu'ils pensent être la signification du mot. Prenez note des mots clés mentionnés sur le tableau / tableau-à feuilles mobiles.

Proposez une définition et écrivez-la sur le tableau / tableau-à feuilles mobiles:

"La discrimination est un traitement injuste perpétré contre une personne ou un groupe de personnes en particulier. De manière générale, le traitement injuste est dû au sexe, à la religion, à la nationalité, à l'ethnie (culture), à la race, à la position sociale ou à d'autres traits particuliers de la personne."

Demandez maintenant aux participants d'identifier une liste des différents groupes de personnes victimes de discrimination. Demandez à un participant de se porter volontaire pour écrire chacune des idées sur une feuille de papier distincte. Une fois que vous avez rempli suffisamment de feuillets (au moins 5), distribuez chacun un feuillet à certains participants qui se porteraient volontaires.

Tracez une ligne allant d'un point du tableau / tableau-à feuilles mobiles à un autre et expliquez qu'une extrémité de la ligne représentera des niveaux élevés de discrimination et que l'autre extrémité représentera de faibles niveaux de discrimination.

Demandez aux participants ayant les feuillets de se relayer pour placer leur bout de papier quelque part sur la ligne. Ce faisant, ils doivent nommer la personne ou le groupe écrit sur leur feuille de papier et expliquer pourquoi ils choisissent de le mettre à cet endroit le long de la ligne. Quand c'est leur tour, ils peuvent également changer l'emplacement d'autres bouts de papier, à condition qu'ils expliquent pourquoi ils font le déplacement. Encouragez la discussion entre tous les participants sur les raisons pour lesquelles ces personnes sont victimes de discrimination et si c'est juste (la discrimination négative n'est jamais juste!).



### Insistez sur les messages clés stipulant que:

- Certaines personnes sont maltraitées en raison de leur sexe, de leur religion, de leur appartenance ethnique (culture), de leur race, de leur orientation sexuelle, de leur position sociale ou d'autres traits personnels. Ce traitement négatif est qualifié de discrimination.
- La discrimination est préjudiciable car elle empêche aux individus d'avoir des opportunités égales et de vivre en sécurité.
- De nombreuses formes de discrimination, y compris la discrimination basée sur le sexe, se produisent lorsque des personnes ou des groupes plus puissants se servent de ce pouvoir de manière négative et participent ou permettent un traitement négatif à l'égard des groupes particuliers.

# 3. DIVERSITE

Le concept de diversité englobe l'acceptation et le respect. Cela signifie comprendre que chacun est unique et reconnaître nos différences individuelles. Ces différences peuvent inclure la race, l'origine ethnique, le sexe, l'orientation sexuelle, le statut socio-économique, l'âge, les capacités physiques, les croyances religieuses, le statut VIH, etc.

#### **DIVERSITÉ SEXUELLE**

- L'orientation sexuelle est l'affection et la préférence sexuelle d'une personne.
  - Homosexuel = une personne qui est physiquement et émotionnellement attirée par une personne du même sexe. Le mot gay peut désigner à la fois les hommes et les femmes, mais il est couramment utilisé pour identifier uniquement les hommes.
  - Lesbienne = une femme attirée physiquement et émotionnellement par d'autres femmes.
  - Hétéro = une personne qui se sent attirée physiquement et émotionnellement par une personne de l'autre sexe.
  - Bisexuel = une personne attirée physiquement et émotionnellement par les hommes et les femmes.
  - Trans\* = une personne dont l'identité de genre, l'apparence extérieure, l'expression et / ou l'anatomie ne correspondent pas aux perspectives conventionnelles de l'homme ou de la femme.

- Tout le monde dispose des mêmes droits. Personne ne peut discriminer quelqu'un d'autre parce qu'il est différent
- La discrimination et l'intimidation en raison de l'orientation sexuelle peuvent conduire à un accès inégal aux services et à l'éducation, au suicide et à d'autres résultats négatifs. Nous pouvons tous jouer notre part pour réduire l'homophobie et la transphobie.
- Vous pouvez jouer un rôle actif en défendant tous les types de relations - y compris entre personnes du même sexe - étant légalement reconnues et respectées par tous les membres de la société.
- Acquérir des capacités pour: trouvez du soutien si vous êtes victime d'intimidation ou de discrimination en raison de votre orientation sexuelle; choisissez votre identité et décidez du moment et de quelle manière vous engager dans des relations sexuelles; adhérez à une communication non violente et développez des relations respectueuses et consensuelles

# STÉRÉOTYPES, PRÉJUDICE ET DISCRIMINATION





- Comprendre que les stéréotypes peuvent être faux
- Comprendre la différence entre les stéréotypes, les préjudices et les opinions
- Reconnaître ce que signifie discrimination

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une petite pierre ou pomme de terre ou un objet similaire, facile à obtenir par participant
- Une boîte ou un sac pour contenir toutes les pierres (ou pommes de terre)

Notes for the facilitator: Power is the capacity of an individual to influence the conduct/behaviour of others. Discrimination is the unfair treatment of one particular person or group of people. Usually the unfair treatment is because of the person's sex, religion, nationality, ethnic group, race, social position or other personal traits.

# ACTIVITÉ INDIVIDUELLE ET DISCUSSION 25 MINUTES

#### **AU-DELÀ DES PREMIERS REGARDS...**

Donnez à chaque participant une petite pierre ou un autre objet ordinaire, comme une pomme de terre, et demandez-leur de devenir «amis» avec ce petit objet - apprenez à le connaître vraiment. Demandez à quelques-uns de présenter leur «ami» au grand groupe et de raconter une histoire sur son âge, s'il est triste ou heureux, ou comment il a adopté sa forme. Ils peuvent écrire des essais sur le sujet, des chansons ou des poèmes de louange. Donnez-leur 10 à 12 minutes pour ce faire. Ensuite, remettez tous les articles dans une boîte ou un sac et mélangez-les ensemble.

Donnez-leur des conseils et demandez aux apprenants de retrouver leur «ami» parmi le lot commun.

Précisez la ressemblance évidente: n'importe quel groupe de personnes paraît se ressembler au début, mais une fois que vous apprenez à les connaître, ils sont tous différents, ils ont tous des histoires de leur vie et ils sont tous potentiellement amis. Cela signifie, toutefois, suspendre tous les stéréotypes (comme «les roches sont froides, dures et indifférentes») attendant avec suffisamment de patience à apprendre à les connaître. Cela signifie ne pas les préjudicier.

#### **DISCUSSION**

**10 MINUTES** 

#### STÉRÉOTYPES, PRÉJUGÉS ET **OPINIONS**

Présentez les déclarations suivantes aux participants:

- 1. J'aime les médecins parce qu'ils sont toujours gentils.
- 2. J'aime le fait que certains médecins soient gentils
- 3. Les médecins ont la réputation d'être gentils.

Demandez aux participants quel est le stéréotype (n ° 3), quel est le préjudice (n ° 1), et quelle est simplement la déclaration d'opinion (n ° 2). Discutez de la raison pour laquelle ils pensent ce qu'ils pensent (sans d'abord révéler les bonnes réponses) - laissez les participants s'exprimer librement pendant quelques minutes avant d'intervenir.

Précisez de quelle manière les trois déclarations (en tant que cadres de référence mentaux, c'est-à-dire la façon dont nous pensons ou analysons quelque chose avec notre esprit) rendront plus difficile l'appréciation des médecins non seulement comme des personnes gentilles et attentionnées, mais aussi comme des personnes désobligeantes et impatientes! Discutez de la manière dont les stéréotypes, les préjugés et les opinions prédéterminent les attitudes.

#### **DISCUSSION**

10 MINUTES

#### LES DROITS DE L'HOMME À TRAVERS LES GÉNÉRATIONS

Demandez aux participants de penser à leur famille, en particulier aux deux générations précédentes, c'est-à-dire à celle de leurs parents et de leurs grandsparents. Tous les participants peuvent ne pas avoir de parents ou de grands-parents, alors insistez sur le fait qu'ils devraient penser à leurs responsables ou aux personnes âgées de leur vie qu'ils connaissent bien.

#### Demandez:

• En quoi votre vie est-elle différente de celle de vos grands-parents / personnes qui ont l'âge de vos grands-parents? Quelles sont certaines des croyances à propos des personnes différentes de vous (c'est-à-dire en matière de sexe, de race,

d'ethnie, de tribu, etc.) celles que des personnes de l'âge de vos grands-parents détiennent / détenaient? Sont-elles les mêmes que les vôtres?

- Et la vie de vos parents et leurs croyances?
- Qu'est-ce qui a causé ces changements? S'agit-il de changements de valeurs, de culture, de technologie, d'exposition au monde ou d'autres types de changement? Lesquels sont bénéfiques et lesquels ne le sont pas?
- Les droits humains des membres de la famille se sont-ils améliorés au cours des dernières générations? Les Droits de l'Homme de ceux qui sont différents de nous (du point de vue de sexe, race, ethnie, tribu, etc.) se sont-ils améliorés au cours des dernières générations?

### Message Clé

Clôturez la discussion avec le message clé qui stipule qu'aucune personne n'est plus un être humain qu'une autre et qu'aucune personne ne l'est moins. Essentiellement, nous sommes tous égaux et en droit de nos droits humains. Égaux, oui, mais pas identiques - un fait qui amène les gens à attirer l'attention sur les différences qu'ils jugent importantes. Lorsque des lignes sont tracées pour séparer des groupes insinuant qu'un groupe est supérieur ou inférieur par rapport à tel autre simplement en raison de la race, de la couleur, du sexe, de la langue, de la religion, des opinions politiques ou de l'origine nationale ou sociale, il s'agit là de discrimination.

# **SEXUALITE ET DIVERSITE**

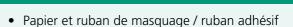




### **LOBJECTIFS D'APPRENTISSAGE**

- Comprendre les valeurs personnelles sur la sexualité et la santé reproductive, et respecter les diverses valeurs
- Etablir le lien avec les lois et réglementations nationales

## **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



### **DÉBAT ANIMÉ ET DISCUSSION** 17 MINUTES

#### SEXUALITÉ

Demandez aux participants de réfléchir à ce qu'ils pensent de la sexualité. Écrivez tous les mots au tableau / tableau à feuilles mobiles et discutez. Assurez-vous que les mots décrivant une variété d'expressions sexuelles sont inclus, par ex. hétérosexuel, homosexuel, bisexuel, transgenre ou transsexuel. Demandez aux participants:

• Quel genre de d'initiatives influence la façon dont nous nous exprimons sur le plan sexuel?

Maintenant, créez quatre colonnes sur le tableau / ou tableau à feuilles mobiles contenant les en-têtes suivants:

- Émotionnel (sentiments)
- Social
- Physique
- Spirituel

Passez d'une rubrique à l'autre et demandez aux participants de réfléchir aux facteurs ou aux expériences (à la fois positives et négatives) qui pourraient façonner ou affecter la sexualité ou le développement sexuel d'une personne. Ces facteurs doivent se rapporter à la rubrique. Des exemples pourraient être:

- Émotionnel (sentiments, estime de soi, sexe, pouvoir, statut, viol)
- Social (valeurs familiales, groupes de pairs, culture, tradition, argent, travail, lieu de résidence)

- Physique (forme et taille du corps, race, puberté, infirmité)
- Spirituel (maîtrise de soi, culture et tabous, religion)

Synthétisez la discussion et expliquez que:

- La sexualité est faconnée par plusieurs choses différentes.
- La sexualité n'est pas seulement la façon dont une personne a des relations sexuelles ni avec qui elle s'y engage. Il s'agit de ce que les gens ressentent à propos d'eux-mêmes, de leur corps et de leurs relations (sexuelles et non sexuelles) avec d'autres personnes.
- La sexualité fait partie intégrante de notre identité personnelle (qui nous sommes), de ce que nous pensons et ressentons de nous-mêmes et de notre corps, et de la manière dont nous agissons envers les autres. Parfois, elle peut être exprimée ou perçue de manière négative ou destructrice.
- La sexualité d'une personne lui est unique et individuelle. Elle est érigée sur beaucoup de choses - sur la culture et la tradition, sur leurs expériences de vie en tant qu'homme ou femme et sur des croyances personnelles.
- La sexualité se développe et change tout au long de la vie d'une personne. elle fait partie de nous de la naissance à la mort, pour toute notre vie. Lorsqu'elle est exprimée au mieux, elle représente une partie radieuse et enrichissante de notre identité personnelle (de qui nous sommes).



# TRAVAIL INDIVIDUEL ET DISCUSSION 13 MINUTES

#### ASSOCIATIONS DE MOTS D'ORIENTATION SEXUELLE

Dites maintenant que nous allons explorer les différentes manières dont les gens expriment leur sexualité.

Demandez à chaque participant de prendre une page de son carnet de notes et un stylo ou un crayon. Expliquez que cet exercice doit d'abord être fait individuellement, puis sera discuté dans tout le groupe. Demandez aux participants de dessiner, au centre du papier, un carré assez grand pour contenir un mot, puis de dessiner six autres carrés de taille similaire autour du carré central.

Demandez aux participants d'écrire le mot «homosexuel» dans la case centrale, puis d'écrire les premiers mots qui leur viennent à l'esprit dans les autres cases. Ils peuvent écrire plus ou moins de six mots.

Sans aucune discussion, demandez aux participants de retourner leur papier et de préparer la page comme avant - avec un carré central et six autres carrés autour.

Cette fois, ils doivent écrire le mot «hétérosexuel» dans la case centrale et ensuite tous les mots qui leur viennent à l'esprit dans les autres cases.

Demandez aux participants de regarder des deux côtés de leur papier le type de mots qu'ils ont écrits. Demandez si ces mots leur parlent de leurs attitudes ou sentiments. Demandez-leur de regarder les mots, puis de sélectionner le mot qui décrit le mieux leur réaction à chaque sujet. Demandez aux individus de partager ce mot avec le groupe.

Organisez une discussion générale en groupe sur les attitudes montrées par les mots que les participants ont choisis. Ceux-ci peuvent inclure les éléments tels que :

- d'où viennent ces attitudes;
- comment nous les apprenons;
- le tabou entourant la sexualité dans notre société;
- ce qu'une personne homosexuelle ressentirait en entendant ces attitudes;
- ce qu'une personne hétérosexuelle ressentirait en entendant ces attitudes.



# JEU DES RÔLES ET DISCUSSION 15 MINUTES

#### LA PEUR DE SE DÉCLARER

Dites aux participants qu'ils vont prendre part à un jeu de rôle et ensuite discuter. Demandez aux volontaires d'exercer le jeu de rôle suivant:

Un joueur de football / cricket / autre sport populaire de votre région parle à certains de ses amis en dehors de l'école mais pas à l'école de ses sentiments homosexuels. Il a décidé de ne pas le dire à l'école après qu'un ami, l'année précédente, était connu pour être lesbienne / homosexuel à l'école et avait subi des violences verbales et physiques. Il a toutefois décidé de demander l'assistance de personnes en qui il a confiance.

Les participants doivent choisir des personnages pour chaque membre du groupe et jouer le rôle de ce scénario. Le groupe doit travailler ensemble pour initier une conversation en examinant les questions suivantes:

 Quelles préoccupations ce participant pourrait-il avoir au sujet de sa sécurité?

- Que se passe-t-il lorsque quelqu'un écoute et propose son soutien au participant?
- Quels mécanismes de soutien scolaire et communautaire sont disponibles pour ce participant?
- Que peuvent faire les participants et le personnel pour rendre cette école un lieu plus sécurisé?

Demandez au public d'écouter attentivement le jeu de rôle et informez-les qu'il y aura par la suite un débat ouvert basé sur les questions.

Après le jeu de rôle, commencez par demander aux membres du groupe qui a présenté ce qu'ils ressentaient, quels aspects du scénario étaient difficiles et pourquoi. Servez-vous ensuite des questions du scénario pour animer le débat. Demandez au groupe de déterminer comment il a répondu à chaque question et si la question a été correctement explorée. Demandez au groupe de réfléchir à d'autres réponses ou approches appropriées.



### Message Clé

Terminez par le message clé selon lequel la diversité sexuelle existe dans toutes les sociétés, mais elle est souvent considérée négativement. Vous devez être conscient qu'il peut y avoir des personnes dans votre communauté qui sont homosexuels, lesbiennes, bisexuelles, etc. Il est important que vous conceviez l'acceptation de la diversité sexuelle et affirmiez la valeur de tous les êtres humains quelle que soit leur orientation sexuelle.

## **COMPRENDRE L'IDENTITE**





# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

 Apprendre à interagir avec les autres sans préjugés sexistes et à vous respecter les uns les autres

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 3
- MYTHE opposé au FAIT: Identité de genre et orientation sexuelle
- Tableau à feuilles mobiles

# **DISCUSSION**15 MINUTES

Commencez la séance en expliquant que vous allez parler d'identité. L'identité a à voir avec qui nous sommes- je suis un facilitateur; cela fait partie de mon identité. Mais dans cette session, nous parlons de sexualité humaine, nous allons donc examiner certaines parties de notre identité sexuelle, y compris notre orientation sexuelle et notre identité de genre.

Expliquez que vous allez leur fournir des informations et ensuite faire un jeu-concours pour voir dans quelle mesure ils ont compris. Écrivez les mots suivants au tableau / tableau à feuilles mobiles:

- Genre
- Identité et expression de genre
- Orientation sexuelle

Demandez aux participants ce qu'ils savent sur le genre, c'est-à-dire ce que c'est? Ils peuvent mentionner que le sexe signifie que vous êtes un homme ou une femme. Expliquez-leur que le sexe est lié aux normes socioculturelles et aux attentes quant à la façon dont vous devriez vous comporter en fonction du sexe avec lequel vous êtes né. Pour être clair:

Insistez sur le fait que ce n'est pas toujours ce que vous ressentez pour vous-même, malgré les parties du corps et les chromosomes. Les gens devraient être autorisés à être et à se comporter comme ils se sentent à l'aise, au lieu d'avoir à se conformer aux normes sociales. Pour certaines personnes, ce qu'ils ressentent à l'intérieur ne correspond pas à leurs parties sexuelles extérieures. Peut-être qu'ils ont un pénis mais ne se sentent pas

masculins. Le nom pour cela est «transgenre» ou simplement «trans». Par conséquent, l'identité et l'expression de genre se réfèrent en fait à ce que les gens ressentent par rapport à leur propre genre et à la façon dont ils le montrent au monde extérieur, par ex. dans ce qu'ils portent, comment ils se comportent ou à quoi ils ressemblent.

Demandez maintenant aux participants ce qu'ils savent de l'orientation sexuelle. Après quelques réponses, expliquez que cela fait référence au sexe des personnes qui vous attirent, physiquement et romantiquement. Cela peut inclure plus d'un sexe.

si vous avez un pénis, des testicules et des chromosomes XY, les gens vous traiteront comme un garçon et s'attendront à ce que vous vous comportiez comme les garçons devraient se comporter dans votre société (par exemple, vous donner des voitures avec lesquelles jouer, vous demander de porter des shorts ou des pantalons, et peut-être espérer que vous soyez bruyant et tapageur)

si vous avez une vulve, des ovaires et des chromosomes XX, alors les gens vous traiteront comme une fille et s'attendront à ce que vous vous comportiez comme les filles devraient se comporter dans votre société (par exemple, vous donner des poupées avec lesquelles jouer, vous voir porter des jupes, et peut-être espérer que vous soyez calme et obéissante)

# JEU-CONCOURS ET DISCUSSION

#### **20 MINUTES**

#### **GENRE ET ORIENTATION SEXUELLE**

Dites aux participants qu'ils disposent maintenant d'informations, vous les interrogerez sur ces informations. Demandez-leur d'écrire dans leur carnet de notes le nombre de questions et s'il s'agit d'un «mythe» ou d'un «fait». Lisez les énoncés de la feuille de jeu-concours à la page 48 un par un, en laissant quelques secondes aux participants pour leur permettre d'écrire leurs réponses.

Une fois que vous avez terminé les énoncés, utilisez la clé de correction pour orienter les participants à travers les réponses. Demandez-leur s'ils ont répondu à mythe ou fait, demandez à quelques participants les raisons derrière la logique de leur pensée, puis donnez la bonne réponse.

### **DISCUSSION**

**5 MINUTES** 

#### **DIGNITÉ ET RESPECT**

Écrivez les mots «dignité» et «respect» au tableau / tableau à feuilles mobiles. Expliquez que traiter les gens avec dignité et respect signifie bien les considérer et montrer de l'appréciation pour les croyances, les idées des autres et la façon dont ils vivent (ce qu'ils mangent, comment ils s'habillent, etc.) même si ces valeurs et atouts sont différents de nous ou si nous ne sommes pas d'accord avec leurs idées ou leurs croyances.

Demandez aux participants, comment une personne peut faire preuve de dignité et de respect pour toute personne, quelle qu'elle soit? Enregistrez les réponses sur le tableau / tableau à feuilles mobiles. Certaines réponses à inclure au cas où elles ne seraient pas nommées par les participants sont:

- ne pas insulter les autres et ne pas vous moquer d'eux;
- écouter les gens lorsqu'ils parlent;
- valoriser les opinions des autres; être attentif aux goûts et aux aversions des autres;
- ne pas vous moquer ni taquiner les gens;
- ne pas parler des gens derrière leur dos;
- être sensible aux sentiments d'autrui;
- ne pas faire pression sur quelqu'un pour lui faire faire quelque chose qu'il ne veut pas;
- si quelqu'un a une pratique ou une coutume que vous ne comprenez pas, l'interroger à son sujet;
- défendre les autres lorsqu'ils sont taquinés ou insultés.



### Message Clé

Enfin, résumez le message clé que vous avez évoqué au cours de cette session sur des problèmes vraiment complexes. Encouragez les apprenants à continuer de penser à ces méthodes au cours de leur propre vie. La chose la plus importante à garder à l'esprit est que chaque personne dispose de droit d'exprimer son sexe de la manière dont cet entendement a le plus de sens pour elle. Personne n'a le droit de se moquer de quelqu'un d'autre pour la façon dont il exprime son sexe.

### MYTHE OPPOSÉ À LA RÉALITÉ: IDENTITÉ DE GENRE ET ORIENTATION SEXUELLE

#### 1. Les gens peuvent choisir leur orientation sexuelle.

MYTHE

L'orientation sexuelle est liée au (x) sexe (s) des personnes vers lesquelles nous sommes attirés, physiquement et romantiquement. Nous ne choisissons pas nos sentiments comme nous ne choisissons pas qui nous trouvons attirants. Ce que nous POUVONS choisir, c'est d'agir sur ces sentiments, ainsi que sur ce que nous appelons nousmêmes en fonction de ces sentiments (notre identité).

#### 2. Les gens peuvent choisir leur MYTHE identité de genre.

Tout comme l'orientation sexuelle, une personne ne choisit pas de se sentir homme, femme ou une combinaison des deux. Ce que nous POUVONS choisir, c'est ce que nous appelons nous-mêmes, même si cela ne correspond pas à notre corps physique (homme, femme, transgenre, etc.).

#### 3. Les gens peuvent choisir leur expression de genre.



Une personne peut choisir de faire connaître aux gens son sexe de la manière qui lui convient ou qu' reconnait. Cela comprend les filles qui portent des robes et sont stéréotypées «féminines», et les filles qui portent des jeans, des t-shirts et des bottes de travail et se présentent comme étant plus stéréotypées «masculines». Il existe de nombreuses façons de nous exprimer, et cela inclut la façon dont nous exprimons notre sexe. Personne n'a le droit de nous dire que notre façon d'y procéder est bien ou mal, cela doit juste être convenable pour nous.

#### MYTHE 4. Vous pouvez généralement dire l'orientation sexuelle d'une personne simplement en la regardant.

Certaines personnes stéréotyperont une autre personne en fonction de leur expression de genre. Sur la base de ce qu'ils voient, ils penseront connaître l'orientation sexuelle de cette personne. Par exemple, ils verront un homme masculin et supposeront qu'il est hétérosexuel. Il peut l'être, mais il ne l'est peut-être pas. Et si certaines personnes répondent aux stéréotypes - ce type peut très bien être hétérosexuel - cela ne signifie pas, par exemple, que tous les hommes masculins ou toutes les filles féminines sont hétérosexuels. L'orientation sexuelle a à voir avec qui une personne est attirée; l'expression de genre est distincte de cela.

#### 5. Une fille vraiment athlétique est MYTHE soit lesbienne, soit transgenre.



Voici un autre exemple de stéréotypes. L'athlétisme est un talent et une compétence qu'une personne de tout sexe peut avoir. Certaines personnes sportives sont hétérosexuelles, certaines sont lesbiennes ou homosexuelles et certaines sont bisexuelles; de même, certains sont des femmes, certains sont des hommes et certains sont transgenres.

#### 6. Une personne peut ressembler à FAIT un garçon ou à un homme et se sentir à l'intérieur comme une fille ou une femme.

Certaines personnes trouvent l'idée d'être transgenre plus facile à comprendre lorsque ce qu'elles voient correspond à ce qu'on leur dit. Cependant, il n'est pas toujours nécessaire que ce que vous voyez corresponde à ce que la personne ressent à l'intérieur.



# 4. VIOLENCE

La violence est définie comme l'utilisation délibérée de la force ou la menace de la force contre un individu, un groupe social ou une communauté. La violence est souvent utilisée comme méthode pour contrôler une autre personne et avoir un pouvoir sur elle.

#### **VIOLENCE SEXUELLE ET SEXISTE**

- La violence contre les femmes et les filles, ou contre les individus, y compris les hommes, qui ne se conforment (ne suivent) pas aux normes sexospécifiques dominantes (par exemple, les personnes qui s'identifient à un sexe différent de celui dans lequel elles sont nées), est appelée violence sexiste.
- La violence sexiste comprend la violence sexuelle, physique, psychologique et économique. La violence sexuelle comprend le viol, le harcèlement et tout contact indésirable. La violence sexuelle et sexiste (VSS) peut survenir dans une relation (par exemple au sein d'un mariage ou d'une rencontre) ou être perpétrée par un étranger. La violence sexuelle et sexiste peut également se manifester chez les jeunes par un enseignant qui vous demande d'avoir des relations sexuelles avec eux pour que vous puissiez passer un examen, ou un oncle vous demandant de faire des relations sexuelles avec lui en échange du paiement de vos frais de scolarité.
- La violence sexuelle et sexiste est une violation des droits humains et un problème de santé publique qui affecte les communautés. Ce délit peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale à court ou à long terme.
- Il est important de trouver du soutien et de signaler les cas de violence sexuelle et sexiste. Les jeunes peuvent jouer un rôle actif dans la transformation des rôles de genre, des pratiques sociales et des lois qui encouragent ou faillissent à prévenir, à signaler et à répondre aux cas de violence sexuelle et sexiste, comme l'omission de signaler les cas de viol conformément à la loi et de choisir de les régler avec l'administration locale comme les chefs de quartier, les parents, etc.

- Les jeunes de groupes vulnérables tels que les jeunes vivant avec le VIH, les jeunes vivant avec une infirmité, les jeunes LGBTIQ grandissant souvent en étant victimes d'intimidation homophobe ou transphobe de la part de camarades de classe, de pairs et même d'enseignants. Ces brimades restent souvent invisibles et peuvent causer beaucoup de souffrances psychologiques ou physiques pouvant entraîner la dépression, l'anxiété et même le suicide.
- Les désaccords peuvent être résolus sans violence.
   Aucune sorte de violence ne devrait jamais être tolérée pour quelque raison que ce soit.
- Il faut accorder un soutien aux personnes qui décident de signaler des cas de violence sexuelle ou sexiste.
- Faire prendre conscience des différents types de violence parmi les membres de votre famille et de votre communauté.
- Acquérir des capacités pour demander du secours si vous subissez un quelconque type de violence.

# **QUE SIGNIFIE INTIMIDATION?**





# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Apprendre davantage sur l'intimidation et ses effets
- Apprendre davantage sur la recherche d'assistance

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE

• Tableau à feuilles mobiles et marqueurs

# DÉBAT ANIMÉ 10 MINUTES

#### **L'INTIMIDATION**

Expliquez qu'au cours de cette session, vous allez discuter du thème traitant de l'intimidation et de la violence. Concentrons-nous d'abord sur la «menace».

Écrivez le mot «intimidation» au tableau / tableau à feuilles mobiles et demandez aux participants s'ils ont déjà entendu ce terme. Demandez-leur d'imaginer une personne qui n'avait jamais entendu le terme «intimidation» auparavant. Dites: «Comment expliqueriez-vous à cette personne ce qu'est l'intimidation?» Certaines réponses possibles peuvent inclure:

 "C'est de l'intimidation si une autre personne ne l'aime pas, il se sent bouleversée par cette inimitié ou par sa méchanceté."

- "Taquiner ce n'est pas normal. Lorsqu'une autre personne est contrariée, même si cela ne relève pas de la méchanceté. "
- "L'intimidation peut blesser d'autres personnes."
- "L'intimidation, c'est proférer de la méchanceté à l'encontre de quelqu'un ou à propos de quelqu'un."
- "L'intimidation consiste à se moquer des autres et à les incommoder par cet acte."
- "Altérer ou voler vos biens propriétés."

Pendant que les participants échangent leurs réponses, écrivez les mots clés au tableau / tableau à feuilles mobiles sous le mot «intimidation». Par exemple, si quelqu'un a partagé la première déclaration ci-dessus, écrivez «blesser les autres» au tableau / tableau à feuilles mobiles.



# Messages clés sur l'intimidation

Une fois que suffisamment de participants auront contribué, parcourez la liste. Demandez aux participants d'échanger sur tous les thèmes qu'ils distinguent dans la liste. Assurez-vous que les messages clés suivants sont donnés:

- L'intimidation consiste à blesser des gens à dessein. Ce n'est pas un délit qui est perpétrer par accident. Par exemple, si quelqu'un pousse une autre personne, il le fait intentionnellement.
- Une personne qui intimide agit ainsi plus d'une fois. Ils réitèrent ces comportements méchants encore et autant de fois, parfois à l'encontre des personnes différentes, et quelquefois à l'endroit de la même personne. Certaines personnes se retiennent d'être des intimidateurs et apprennent à être complaisantes avec les autres.
- L'intimidation ne fait pas toujours de mal aux gens en présence de leur personne. S'ils sont assez âgés pour disposer d'un téléphone portable ou pour se connecter, ils peuvent envoyer des messages blessants, diffuser des tours méchants sur les individus à travers les réseaux sociaux et d'autres moyens de communication.
- Un intimidateur s'assure que les autres ont peur de ses manigances. Ils le font de plusieurs manières. Ils pourraient être plus gros que les autres enfants. Ils peuvent élever la voix ou crier après les autres. Ils ont peut-être blessé d'autres personnes dans le passé et donc les victimes potentiels savent que lorsque l'intimidateur fait une menace, il est réellement capable de réaliser ses manœuvres.







# **DISCUSSION**

15 MINUTES

#### LES EFFETS DU L'INTIMIDATION

Expliquez que vous allez maintenant discuter des effets de l'intimidation. Demandez aux participants s'ils peuvent donner des exemples d'intimidation - des histoires sur eux-mêmes ou sur quelqu'un qu'ils connaissent. Insistez sur le fait que nous ne devrions pas discuter des noms, mais seulement parler de l'expérience et de la façon dont cela nous a fait ressentir/ à la personne qui a été victime d'intimidation. Vous pouvez prendre de brèves notes sur un tableau à feuilles mobiles pour répertorier les effets mis en évidence par les participants.

Parachevez la discussion en soulignant que, comme déjà démontré dans les exemples, l'intimidation produit des effets négatifs sur la vie d'une personne. L'intimidation entraîne de la honte, une faible estime de soi, peut affecter le rendement scolaire individuel d'une personne et, dans certains cas, même la pousser à se suicider.

Demandez aux participants:

- Comment pouvons-nous prévenir l'intimidation?
- Qu'indique s'engager dans ce genre de comportement vous-même, c'est-à-dire si vous déconsidérez quelqu'un ou frappez quelqu'un, ou le faites se sentir malheureux d'une des nombreuses façons dont nous venons de parler?



## Insistez sur les messages clés suivants::

- L'intimidation et la violence sont outrageantes, et il est toujours vicieux de blesser quelqu'un
- Même si nous n'avons pas l'intention de blesser quelqu'un avec ce qui semble être des taquineries inoffensives, une autre personne peut toujours en être vexée.

# PRATIQUE INDIVIDUELLE 10 MINUTES

Expliquez que l'activité ci-après permettra aux participants de trouver un certain nombre de personnes dans leur vie à qui ils pourraient s'adresser pour obtenir de l'aide, du soutien ou des conseils.

Demandez à chaque participant de sortir un carnet de notes / papier et un crayon / stylo. Demandez-leur de dessiner le contour de chacune de leurs mains. Sur chaque doigt d'une main, qu'ils identifient une personne à qui ils pourraient s'adresser pour obtenir quelque assistance s'ils sont confrontés à l'intimidation ou à la violence. Encouragez les participants à choisir

au moins une personne parmi les membres de leur famille et une d'un autre milieu (par exemple, l'école, les amis, les voisins). De chaque doigt de l'autre main, qu'ils écrivent le nom ou font un signe pour représenter une personne à laquelle ils peuvent ou aimeraient apporter leur aide ou leur soutien.

Demandez à certains participants de partager rapidement certaines des personnes qu'ils ont identifiées pour leur apporter de l'assistance. Quel genre d'assistance pourraient-ils apporter? Ont-ils offert de l'aide dans le passé



### Transmettez le message clé suivant:

Il est nécessaire de penser à certaines personnes dans notre vie à qui nous pourrions demander de l'assistance, ainsi qu'à d'autres à qui nous pouvons apporter soutien et conseils. Cette pratique nous permet de pouvoir choisir les bonnes personnes dans une situation donnée le cas échéant.

Note au facilitateur: Partagez avec les participants les numéros de la ligne d'assistance qui pourraient être disponibles pour la prévention ou l'assistance en cas d"intimidation, par ex. ChildLine, ou tout autre moyen disponible pour signaler l'intimidation comme les conseillers scolaires, les conseillers sociaux ou professionnels des soins, etc.

# TYPES DE VIOLENCE ET LEURS EFFETS





# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

 Comprendre l'impact des normes sexospécifiques sur les relations, par rapport aux abus et à la violence

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE

 Deux grandes feuilles de papier / tableau à feuilles mobiles et des marqueurs si possible

# **DISCUSSION**10 MINUTES

#### **TYPES DE VIOLENCE**

Expliquez aux participants que dans cette session, nous allons parler de la violence sous ses différentes formes. Demandez-leur ce qu'ils entendent par «violence». La plupart des réponses peuvent concerner la violence physique. Expliquez qu'il existe plusieurs sortes de discrimination et de violence, y compris des violences verbales, physiques et psychologiques. Partout dans le monde, les femmes ont tendance à être davantage victimes de discrimination sexiste que les hommes. Cependant, certains hommes subissent

également une discrimination fondée sur le sexe, en particulier les hommes qui ne respectent pas les normes sexospécifiques. Nous allons parler de et réfléchir sur la violence sexiste.

Rappelez aux participants que le genre et les normes sexospécifiques sont les perspectives que la société se fait des personnes qui sont nées de sexe masculin ou féminin. Celles-ci sont différentes selon les cultures et les époques et changent constamment. Demandez aux participants de donner des exemples de violence sexiste. Vous pouvez fournir vos propres exemples:

#### **PHYSIQUE**

Un mari frappe sa compagne pour n'avoir pas apprêté son dîner quand il en a eu besoin.

#### **VERBALE**

Des jeunes gens lancent des désobligeances à un autre homme parce qu'il semble féminin.

#### **PSYCHOLOGIQUE**

Un garçon qui menace de nuire à la réputation d'une petite amie si elle ne se soumet pas à ce qu'il veut.

#### **SEXUELLE**

Forcer une fille à avoir une certaine forme de contact sexuel avec lui contre son gré.



### Message Clé

Terminez la discussion en expliquant le message clé selon lequel la violence sexiste est une violence qui cible les gens en raison de leur sexe. Cela peut s'appliquer à n'importe qui, y compris les garçons. Nous pouvons lutter contre la violence sexiste en apprenant à l'identifier sous toutes ses formes. L'articuler comme une mauvaise action peut être une première étape dans les efforts visant à prévenir ou à répliquer de manière appropriée à cette difficulté.

# ACTIVITE DE GROUPE 15 MINUTES

Expliquez que les participants vont maintenant parler de différentes configurations de violence que les participants hommes, femmes et transgenres peuvent rencontrer autour d'eux. Ils vont ensuite identifier les émotions que la personne victime de violence pourrait ressentir. Scindez les participants en deux groupes - l'un discutera des hommes et l'autre des femmes.

Donnez à chaque groupe une feuille de papier. Si vous ne pouvez pas vous procurer d'une grande feuille de papier, demandez simplement aux participants d'utiliser du papier de leur carnet de notes.

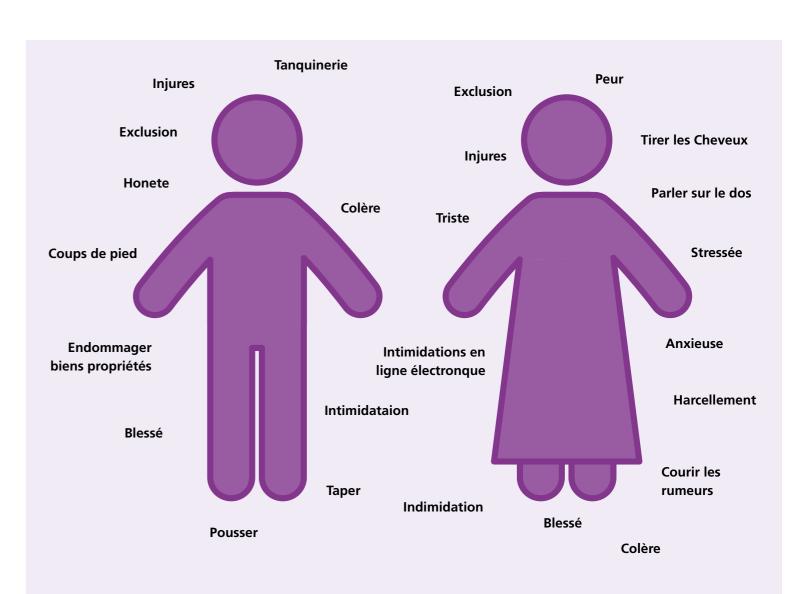
Demandez-leur de dessiner le contour d'un corps humain. Le groupe travaillant sur les hommes dessine un corps masculin et le groupe travaillant sur les femmes dessine un corps féminin.

Un exemple de produit fini est donné ci-dessous:

Les contours doivent être suffisamment grands pour que les participants puissent écrire à la fois à l'intérieur et à l'extérieur du corps. Dites-leur que:

- dans l'espace extérieur au corps, ils doivent écrire toutes les formes de violence qui peuvent se produire. Invitez les participants à inclure des exemples de violence physique (par exemple coups, coups de pied) et de violence verbale et psychologique (par exemple menaces, rumeurs, insultes).
- dans l'espace intérieur du corps, écrivez tous les sentiments que ces types de violence pourraient causer à la personne qui subit ces formes de violence (par exemple, blessure, colère).

Donnez-leur environ 10 minutes pour cela.



### **DISCUSSION**

**20 MINUTES** 

Une fois que les groupes ont terminé leurs dessins et listes de violence et de sentiments, demandez à chaque groupe de faire une présentation.

Demandez ensuite aux participants:

- Quelles sont les formes de violence les plus courantes?
- Sont-elles les mêmes pour les femmes et pour les hommes?
- Quels types de violence les hommes ont-ils tendance à perpétrer contre les hommes? Contre les femmes?
- Quels types de violence les femmes ont-elles tendance à perpétrer contre les femmes? Contre les hommes? Contre les personnes transgenres?
- Avez-vous remarqué des modèles?



### Message Clé

Insistez sur le message clé selon lequel il est important de comprendre les effets émotionnels de la violence. Lorsque nous apprenons les effets de la violence, nous sommes capables de sympathiser avec la cible et sommes moins susceptibles de perpétrer ou de tolérer la violence, ou de l'excuser comme une blague ou une taquinerie. Nommer les comportements comme des formes de violence ou d'intimidation est une première étape pour comprendre que ce type de comportement n'est pas acceptable. Pour prévenir et répondre à la violence dans notre communauté, nous devons identifier les types de violence qui posent problème. Il existe de nombreuses formes de violence et certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres à la violence.

## **VIOLENCE SEXUELLE ET SEXISTE**





# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Décrire la violence sexuelle et sexiste
- Réfléchir sur la réduction de la violence sexuelle et sexiste

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

• Rétablissement des faits VSS

# TRAVAIL INDIVIDUEL 5 MINUTES

Écrivez les questions suivantes au tableau / tableau à feuilles mobiles:

- Où se produit la violence sexuelle ou sexiste?
- Quand la violence sexuelle ou sexiste se produit-elle?
- Pourquoi la violence sexuelle ou sexiste se produit-elle?

Expliquez aux participants que cette session portera particulièrement sur la violence sexuelle et sexiste. Expliquez-leur brièvement que la violence sexuelle et sexiste consiste à obliger d'autres à avoir des relations sexuelles qu'ils n'acceptent pas; viol; se servir d'un langage ou des allégories à caractère sexuel pour

harceler quelqu'un; toucher quelqu'un de manière inappropriée, y compris ses parties intimes; La violence sexuelle et sexiste peut être physique, psychologique, sexuelle ou économique. Partout dans le monde, les filles et les femmes ont tendance à être davantage victimes de violence sexuelle et sexiste que les garçons et les hommes. Cependant, certains garçons et hommes subissent également des violences sexuelles et sexistes, en particulier des hommes qui ne se conforment pas aux normes sexospécifiques.

Demandez aux participants de transcrire dans leurs carnets de notes ce qu'ils pensent être les réponses aux questions se trouvant sur le tableau / tableau à feuilles mobiles.

### **DISCUSSION**

**35 MINUTES** 

#### **DISCUSSION SUR VSS**

Lorsqu'ils auront terminé, dites-leur que vous allez maintenant discuter de certains mythes sur la violence sexuelle et sexiste (VSS). Expliquez que vous lirez un édit et que tout le groupe discutera d'abord pourquoi il s'agit d'un mythe. Après quelques minutes de discussion, vous expliquerez la bonne réponse.

Lisez les assertions de la feuille "rétablissement des faits VSS" à la page 59 et utilisez le corrigé pour expliquer la bonne réponse. Donnez au groupe 3-5 minutes pour discuter de chaque annonce.

### RÉFLEXION **5 MINUTES**

Sur la base des informations et des faits discutés, demandez aux participants de prendre une minute pour réfléchir à leurs réponses aux trois questions qu'ils ont notées au début de la session. Y a-t-il quelqu'un qui aimerait porter des modifications sur certaines de ses réponses?

Ensuite, demandez à chaque participant de reprendre dans son carnet un type de violence qu'il aimerait le plus voir cesser. Suggérant que si cette violence ne se produisait plus, leur monde serait meilleur. Dites aux participants qu'il leur appartient de soumettre cette réponse à leur réflexion.



### Message Clé

Tirez une conclusion par le message clé qui met en valeur le fait que lorsque les gens pensent qu'il est acceptable de recourir à la violence pour résoudre des problèmes, l'aléatoire se répercute de manière fréquente avec acuité et davantage de personnes sont ciblées. Même ceux qui observent la production des incidents deviennent plus effrayés et stressés. Il est important de reconnaître les méfaits connexes à la violence, puis de travailler ensemble pour éradiquer la violence dans notre communauté.



# RÉTABLISSEMENT FACTS **DES FAITS VSS**



la violence est un problème privé **FAUX** et ne doit pas être discutée avec d'autres personnes.

De nombreuses filles et femmes **VRAI** victimes de violence ont peu de chances de demander de l'aide en raison de la stigmatisation de la violence qui est un problème privé ou honteux, des systèmes de soutien limités et / ou un manque de connaissance des services disponibles.awareness of available services.

Tous les hommes ont recours à la **FAUX** violence à un moment ou un autre de leur vie.

Bien que certains hommes recourent **VRAI** à la violence, des études montrent que beaucoup plus d'hommes n'ont jamais participé à la violence contre les femmes sous auelaue forme aue ce soit.

Même s'il existe de la violence dans **FAUX** la relation, les parents doivent rester ensemble pour leurs enfants.

Les enfants qui sont témoins de VRAI violence à la maison subissent souvent des dommages importants à leur développement social, physique et émotionnel. Dans la région Asie-Pacifique, les hommes qui avaient été victimes de violence dans leur enfance étaient plus susceptibles de recourir à la violence dans leurs relations à l'âge adulte.

•••••

les filles et les femmes sont plus **FAUX** susceptibles d'être victimes de violence de la part d'un étranger.

Les gens pensent souvent que les **VRAI** étrangers sont les personnes les plus susceptibles d'abuser et de violer sexuellement les femmes. Bien que cela soit vrai dans certains cas, la grande majorité des victimes – 80% à 90% – sont maltraitées par des personnes qu'elles connaissent. •••••• **FAUX** 

La violence contre les femmes est rare et peu susceptible d'affecter quiconque que je connais.

Une femme sur trois dans le monde **VRAI** est victime de violences physiques et / ou sexuelles de la part d'un partenaire ou de violences sexuelles par un non-partenaire au cours de sa vie. Plus de 40% des femmes d'Asie du Sud-Est ont déclaré avoir subi des violences sexuelles à

les femmes ne peuvent pas être **FAUX** agressées ni violées par leur mari ou partenaire.

l'un ou l'autre moment de leur vie.

sur toutes les femmes assassinées **VRAI** chaque année dans le monde, 40% ont été tuées par un partenaire intime.

••••••

Si une fille porte des vêtements **FAUX** révélateurs, elle doit assumer une certaine responsabilité en matière de violence sexuelle.

La violence à l'égard des femmes **VRAI** et des filles est liée au manque de pouvoir et de contrôle des femmes et des filles, ainsi qu'aux normes sociales qui prescrivent le rôle des hommes et des femmes dans la société et qui tolèrent les abus. L'inégalité et la discrimination entre les sexes, où les filles et les femmes sont considérées comme inférieures ou valent moins que les garçons et les hommes, sont une cause profonde et une conséquence de la violence contre les femmes et les filles. Les hommes et les garçons sont moins susceptibles de respecter les femmes et les filles s'ils ne sont pas encouragés à les traiter comme des égaux. Les femmes et les filles sont moins susceptibles de réaliser qu'elles sont victimes de violence si elles sont habituées à être traitées différemment parce qu'elles sont des femmes.

# **5. RELATIONS ET PLAISIR**

Les relations peuvent être de différentes sortes, par exemple entre la famille, les amis, entre le même sexe et le sexe opposé. Une relation peut être classée comme salubre ou malsaine. Dans une relation saine ou positive, les parties impliquées ont un respect et une confiance mutuels, une communication honnête et efficace, apprécient la compagnie et le plaisir de l'autre, et font en sorte que toutes les parties concernées se sentent bien dans leur peau et envers l'un et l'autre. D'un autre côté, les relations malsaines ou négatives peuvent être celles qui font l'objet de violences physiques et émotionnelles, et où toutes les parties impliquées ne se sentent pas à l'aise de partager la compagnie de l'autre.

#### **RELATIONS INTERPERSONNELLES**

- Des relations interpersonnelles existent entre deux ou plusieurs personnes. Ces relations peuvent garantir un sentiment de protection et de sécurité qui réduit le stress et favorise une bonne santé.
- Des relations interpersonnelles dynamiques existent entre des personnes qui sont en contact régulier et qui se soutiennent mutuellement. Par exemple, une mère peut avoir des relations interpersonnelles solides avec ses enfants parce qu'elle garantit à ses enfants un abri, de la nourriture, de l'amour et de l'acceptation. Les besoins que satisfait une mère sont plus grands que les besoins qui sont satisfaits entre, par exemple, vous et quelqu'un d'autre à l'école et / ou au travail.
- L'amitié est un élément crucial de relations cohérentes.
- Les relations interpersonnelles deviennent problématiques lorsqu'un ou plusieurs des participants ont des besoins qui ne sont pas satisfaits dans la relation. Quelqu'un qui souhaite mettre fin à une relation peut délibérément négliger les besoins de l'autre personne, mais il a parfois simplement besoin de changer et les gens n'arrivent pas à poursuivre ces changements.
- Être forcé d'avoir une relation affective ou intime avec une autre personne est une violation de vos droits. Les relations devraient être fondées sur le consentement, c'est-à-dire l'accord mutuel des personnes concernées.

- Toutes les relations ont des hauts et des bas. Si l'une de vos relations traverse une période difficile, il peut être judicieux de communiquer vos sentiments à votre partenaire. Ce n'est peut-être pas facile et vous pourriez craindre de procéder de cette manière, mais il est fort possible que l'autre personne soit heureuse que vous vouliez parler de vos rapports. Vous pourriez être surpris du bien qui peut découler de la communication ouverte avec d'autres personnes.
- Le mariage des enfants et d'autres types de relations forcées doivent être éradiqué. Les jeunes peuvent jouer un rôle décisif dans le changement de ces pratiques.
- Les sorties et les fréquentations font référence à l'interaction sociale avec d'autres personnes qui pourraient devenir des partenaires sexuels romantiques. Cependant, il est important de se rappeler que le sexe n'est pas le seul moyen de démontrer du soutien, de l'attention et de l'amour.
- Les jeunes peuvent jouer un rôle actif en veillant à ce que toutes sortes de relations – y compris entre personnes du même sexe— soient légalement reconnues et respectées par tous les membres de la société.
- Acquérez des capacités pour: résoudre les problèmes sans recourir aux comportements violents

#### **SEXUALITE POSITIVE**

- Dans les relations, vous pouvez éprouver du plaisir et profiter de la compagnie de l'autre de plusieurs façons. Avoir des relations sexuelles n'est pas le seul moyen d'avoir une relation satisfaisante.
- Dans certaines sociétés, les jeunes, en particulier les filles, ne sont pas censées être sexuellement actives avant de se marier. Cependant, cela ne veut pas dire qu'elles n'ont pas le droit de profiter et d'exprimer leur sexualité ou que cela ne se produit pas.
- Le sexe tel qu'il est décrit dans les films et ce que vous voyez en ligne peut s'avérer différent de la façon dont vous le vivez dans la réalité de votre vie. Avoir des relations sexuelles, ce n'est pas faire une performance; ce n'est pas un examen, et il ne s'agit pas seulement d'atteindre l'orgasme (s).
- Il y a une différence entre la fantaisie et la réalité.
   Les gens peuvent avoir des fantasmes sur différents actes sexuels, mais cela ne veut pas dire qu'ils veulent toujours que ces caprices se produisent dans la vraie vie.
- Les relations sexuelles peuvent être plus satisfaisantes si vous savez que vous êtes en sécurité. Recourir aux méthodes de prévention des grossesses non désirées, des infections sexuellement transmissibles (IST) et du VIH peut vous aider à vous sentir en sécurité, tandis que la consommation de drogues ou d'alcool peut interférer avec votre sécurité et vos décisions concernant les relations sexuelles.
- Acquérez des capacités pour: discuter / communiquer avec votre partenaire ce que vous voulez / ne voulez pas; ne forcez jamais votre partenaire à prendre des initiatives dont il ne veut pas.

#### COMPÉTENCES EN MATIERE DE COMMUNICATION ET DE PRISE DE DÉCISION

- Vous vous servez des capacités de communication et de prise de décision dans chaque aspect de votre vie: avec la famille, les amis et les partenaires.
- La communication est un élément important de toute espèce de relation, y compris sexuelle. Cet outil garantit la liberté de consentir et la capacité de négocier des pratiques sexuelles plus sécurisées qui préviennent les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH, et les grossesses non désirées.
- Les rôles de genre et les modèles culturels affectent la façon dont nous communiquons et notre capacité à négocier des pratiques sexuelles plus sécurisées.
- Nous avons le droit de prendre des décisions concernant notre vie, notre santé et notre avenir.
   Cette garantie inclut le droit de décider si nous voulons et quand avoir des enfants, quand commencer une relation et quand se livrer à une activité sexuelle.
- Vous avez le droit d'accéder aux informations opportunes et précises pour faciliter vos processus de prise de décision.
- Vous devez aborder les principales considérations interpersonnelles lorsque vous communiquez avec les autres sur des problèmes difficiles par ex. Les personnes impliquées dans la décision acceptent-elles de se respecter les unes les autres et de s'engager dans une discussion ouverte et honnête? Essayez de mettre les émotions personnelles de côté lorsque les gens ne sont pas d'accord avec ce que vous dites ou décidez; il s'agit du problème, pas de vous. Soyez conciliant et tolérant lorsque les gens ont une opinion différente de la vôtre.
- Acquérez des capacités pour: s'affirmer; considérez tous vos choix, identifiez soigneusement les avantages et les inconvénients de chaque option, demandez des informations ou des conseils aux personnes en qui vous avez confiance, déterminez si votre décision sera facile ou difficile à changer plus tard et assurez-vous que d'autres personnes ne vous obligent pas avant de donner suite à cette décision.

# **RELATIONS POSITIVES ET NEGATIVES**





### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Apprendre à hypothéquer des responsabilités par vous-même
- Faire la différence entre la pression et les compétences positives et négatives des pairs pour éviter les influences négatives
- Identifier différentes sortes de relations (famille, amis, amour)

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Feuille de jeu-concours sur les relations saines / malsaines - suffisamment de copies pour chaque participant
- Fiche de travail sur les influences positives et négatives sur les relations - suffisamment de copies pour chaque participant

# DISCUSSION ET TRAVAIL EN BINÔME 15 MINUTES

#### **DÉFINIR LA RELATION**

Expliquez aux participants que dans cette session, vous allez parler des aspects sains et malsains des relations et comment ils peuvent y faire face.

Demandez aux participants, "À quoi pensez-vous lorsque je prononce le mot« relation »?». Si les participants répondent que cela signifie une sortie amoureuse ou une romance amoureuse, posez-leur la question de savoir si «Une relation doit toujours signifier un rapport amoureux entre deux personnes" (Non). «Quels sont les différentes sortes de relations que les gens peuvent entretenir?» (Les réponses possibles incluent: amitié, relation amoureuse, relation entre membres de la famille ou entre un enfant et un adulte comme un parent, un enseignant, un entraîneur, un médecin, etc.). Dites aux participants que pour cette session, vous voulez porter une

attention particulière sur les relations que les enfants ou les adolescents pourraient avoir entre eux.

Dites aux participants que vous allez organiser un jeu-concours. Distribuez la feuille de jeu-concours à chaque participant et demandez-leur de la remplir en discutant avec la personne assise à côté d'eux. Donnez-leur 10 minutes pour cela.

Revisitez le jeu-concours en groupe en demandant aux volontaires de donner la bonne réponse et d'expliquer les raisons derrière leurs réponses. S'il y a des désaccords ou des malentendus, fournissez des explications pour les bonnes réponses (reportez-vous à la rubrique clé des réponses).

Expliquez maintenant que nous connaissons certaines caractéristiques des relations saines et malsaines, alors réfléchissons aux façons dont les amis et les pairs peuvent influencer une relation de manière positive et négative.

# TRAVAIL INDIVIDUEL & DISCUSSION 15 MINUTES

### **RELATIONS POSITIVES ET NÉGATIVES**

Distribuez la fiche de travail sur les influences positives et négatives sur les relations à la page 65 et accordez aux participants 5 minutes pour la remplir. Puis, au cours du débat en plénière avec le grand groupe, demandez aux participants de partager quelques exemples de leurs fiches. Demandez, quels sont quelques exemples d'initiatives que des amis ou des proches pourraient prendre ou formuler qui peuvent aider une relation d'une manière positive? Qui la préserve? Une réponse possible pourrait être:

- Ils gardent votre secret
- Ils vous aident à apprendre un nouveau jeu
- Ils ne se fâchent pas contre vous si vous n'arrivez pas à faire les choses qu'ils peuvent faire
- Ils vous impliquent dans les jeux et d'autres activités
- Ils restent avec vous guand ils sont tristes
- Ils écoutent vos idées même si elles sont différentes des leurs
- Ils se relaient dans les jeux ou décident des initiatives à prendre
- Ils sont honnêtes avec vous
- Ils se préoccupent de vos sentiments, etc.

Demandez ensuite, quels sont quelques exemples d'initiatives que les amis et les pairs pourraient prendre ou formuler qui peuvent influencer une relation de manière négative? Ces résolutions la souille-t-elle ? Certaines réponses possibles pourraient être:

- Ils ignorent vos sentiments si vous êtes triste ou bouleversé
- Ils sautent devant vous quand vous faites la queue
- Ils vous prennent des choses sans vous demander
- Ils ne vous invitent pas à jouer lorsqu'un groupe s'assemble
- Ils blessent vos sentiments et ne s'excusent pas
- Ils vous taquinent même si vous le leur empêchez
- Ils restent là pendant que vous êtes victime d'intimidation et ne font rien et ne le disent à personne
- Ils parlent de vous dans votre dos
- Ils vous mentent
- Ils vous poussent à prendre des initiatives contre votre gré, etc.



## Message Clé

Clôturez la discussion avec le message clé. Il est important d'identifier si une relation est saine ou malsaine. Bien qu'il puisse parfois être très difficile de savoir si vous êtes dans une relation saine ou malsaine, il est convenable de discuter de ce qui est bon ou non, acceptable ou non dans une relation. On devrait se sentir libre de se défaire d'une relation malsaine.

# TRAVAIL INDIVIDUEL & DISCUSSION 15 MINUTES

#### **GENRE ET VIOLENCE**

Expliquez que, comme indiqué, la «pression des pairs» peut être positive et négative. La pression des pairs vient d'un désir de s'intégrer, mais elle ne vous dégage pas de vos responsabilités, c'est-à-dire que vous ne pouvez pas dire «mon ami m'a fait faire». Demandez quelques exemples d'initiatives que les participants / quelqu'un qu'ils connaissent ont pu prendre sous l'influence de la pression des pairs.

Demandez aux participants de faire une affiche (vous pouvez distribuer des feuilles de dessin à cet effet ou les participants peuvent se servir de leur carnet de notes) qui donne des conseils sur la façon de gérer la pression négative des pairs. Des exemples de messages pourraient être:





#### Message Clé

Résumez par les messages clés selon lesquels nos amis peuvent nous influencer de bien des manières, mais il est important de développer vos propres valeurs et convictions et de vous y tenir. N'oubliez pas que vous n'avez pas le droit de faire pression sur une autre personne. Dans une relation saine, vous pouvez exprimer vos désirs et vos sentiments; mais si l'autre personne n'est pas d'accord, vous devez respecter ses opinions.

## **RELATIONS SAINES / MALSAINES**

# **JEU-CONCOURS**

VRAI ou FAUX: Dans une relation saine, les amis et/ou partenaires romantiques... 1. Ne mettent pas la pression sur l'un l'autre pour VRAI **FAUX** prendre des initiatives que personne d'entre eux ne veut peut-être pas entamer. 2. Sont intéressés par ce que ressent l'autre **FAUX** VRAI personne, partagent des informations personnelles et se font confiance. **3.** Font ce que l'autre personne veut pour qu'elle VRAI **FAUX** ne se fâche pas contre son associé. Ne se laissent pas insulter ou ne prennent pas VRAI **FAUX** cela au sérieux lorsqu'ils se taquinent (comme se qualifier de stupide ou de paresseux ou se désigner par d'autres mauvais qualificatifs). Pensent toujours de la même manière et ne **VRAI FAUX** discutent jamais. Font ce que l'autre personne veut faire même **FAUX VRAI** s'ils ne le désirent pas ou ne pensent pas être une bonne idée. 7. Se soutiennent et s'encouragent les uns les VRAI **FAUX** autres et s'assistent mutuellement lorsqu'ils sont taquinés ou intimidés

# **HEALTHY / UNHEALTHY RELATIONSHIPS**

# **JEU-CONCOURS**

pour facilitateur)

1. VRAI. Les personnes qui entretiennent des relations saines n'insistent pas pour que l'autre fasse ce qu'elle veut. Faire pression sur quelqu'un pour qu'il fasse quelque chose n'est pas un signe de respect ni d'amitié.

.....

.....

- **VRAI.** Les personnes qui entretiennent des relations saines échangent souvent des préoccupations personnelles, des histoires et des expériences qu'elles ne partageraient pas avec d'autres personnes qui ne sont peut-être pas des amis proches ou qu'elles ne connaissent tout simplement pas très bien. Ils devraient pouvoir espérer que l'autre personne gardera ces informations personnelles privées et ne le divulguerait à personne, à moins qu'elle ne pense que garder le secret pourrait être préjudiciable ou dangereux pour son ami, auguel cas il peut en informer un adulte responsable.
- **FAUX**. Les relations saines sont équitables, ce qui signifie que les deux personnes ont leur mot à dire sur ce qu'elles entreprennent ensemble. Si une personne se met en colère parce que l'autre ne fait pas ce qu'elle veut, c'est moins respectueux et une telle relation ne peut être qualifiée d'égale. Il est normal d'être offusqué par une personne qui ne veut pas faire ce que vous voulez, mais cela ne veut pas dire que l'autre personne doit céder si elle en est fortement convaincue.
- **4. FAUX**. Les personnes qui entretiennent des relations saines ne devraient jamais se tenir des propos injurieux ni se taquiner avec des mots qui peuvent être blessants. Les plaisanteries saines ne comprennent pas les insultes, ni de mots décourageants ni non plus de menaces
- **5. FAUX.** Les désaccords sont bons et parfaitement sains. Ce serait plus malsain s'il n'y avait jamais de désaccords, car cela pourrait insinuer qu'une personne s'en sort tout le temps et que l'autre cède également tout le temps. Les personnes qui entretiennent des relations saines discutent ensemble de leurs points de vue et de leurs sentiments pour parvenir à une solution.
- **FAUX.** Tout comme il n'est pas acceptable de faire pression sur quelqu'un pour lui faire faire quelque chose qu'il ne veut, il n'est pas sain de poser un acte qu'une autre personne veut si vous ne le voulez pas. Il est normal de faire des compromis parfois, mais si quelque chose sonne faux (ou dangereux, ou incorrecte, ou simplement pas du tout intéressante), vous ne devriez pas le faire.

.....

7. VRAI. Il peut être très difficile pour quelqu'un, même un bon ami, de soutenir quelqu'un qui est taquiné ou victime d'intimidation parce qu'il craint d'être également victime d'intimidation. Cependant, lorsque des amis se soutiennent, ils sont moins susceptibles d'être victimes d'intimidation. S'il est impossible de se soutenir parce que vous ne vous sentez pas en sécurité, il est nécessaire de trouver un adulte qui peut intervenir. Soutenir un ami lorsqu'il est confronté aux difficultés est très important pour une relation saine.

# INFLUENCES POSITIVES ET NÉGATIVES SUR LES RELATIONS

# FICHE DE TRAVAIL

_	Ce que les amis et les pairs pourraient faire ou dire et qui peut influencer une relation de manière positive ou saine:				
<del></del>					······································
-	les amis et les ation de mani			ı dire et qui pe :	ut influencer
					······
					·····

# EXPRIMER SES SENTIMENTS ET S'AFFIRMER





### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Acquérir des capacités sur le contrôle des émotions
- Acquérir des capacités sur l'affirmation de soi et la négociation entre pairs

# MATERIEL NECESSAIRE

• Des marqueurs, du papier ou du tableau

# **DÉBAT ANIMÉ ET DISCUSSION** 8 MINUTES

#### **COMMUNICATION AGRESSIVE**

Expliquez qu'au cours de cette séance, nous discuterons de ce que l'on entend par affirmation de soi et la raison pour laquelle ce concept peut nous être utile. Nous avons tous besoin de compétences pour pouvoir communiquer nos besoins et nos droits dans nos relations avec nos amis, notre famille ou l'école sans être violents ni agressifs. La communication est plus que ce que nous articulons. Cette approche implique également le langage corporel, notamment les gestes, le silence, les mouvements corporels, l'habillement, entre autres. C'est ce que l'on qualifie de communication non verbale.

Il existe trois sortes de réponses possibles à une situation où vous devez exprimer ce que vous désirez: agressive, assertive et soumise. Demandez aux participants de penser à un moment où quelqu'un a fait quelque chose qui les a blessés ou les a mis en colère.

Demandez-leur de lever la main s'ils ont l'une de ces deux réponses.

- Je n'ai rien fait, mais je me suis senti mal / malheureux.
- La réaction réprobatrice a blessé la personne, par exemple en levant le ton ou en la menaçant.

Demandez aux participants à quoi ressemble ou s'entend une communication «agressive». Transcrivez leurs réponses sur le tableau / tableau à feuilles mobiles dans deux colonnes intitulées «Agressive verbale» et «Agressive non verbale».

#### Un exemple des réponses est repris ci-dessous:

#### **AGRESSIVE VERBALE**

- Hurler de colère
- Menacer
- Donner des ordres
- Poser des questions pour mettre la personne sous pression
- Utiliser le mot «je» parce que vous êtes égocentrique
- Donner de mauvais qualificatifs aux gens

#### **AGGRESSIVE NONVERBAL**

- Mauvais regard
- Utiliser des gestes agressifs de la main
- Afficher de la colère sur le visage
- Taper des pieds
- Coup de poing sur la table

Demandez aux participants : "Qu'arriverait-il à votre relation avec une personne si vous ou l'autre personne réagissiez de manière agressive lorsque vos sentiments sont blessés ou que vous êtes en colère?" Ajoutez les points suivants si les participants ne les mentionnent pas:

- Garder rancune
- Manquer de respect
- Montrer un manque de coopération
- Perdre confiance

# **DÉBAT ANIMÉ ET DISCUSSION** 7 MINUTES

#### **COMMUNICATION PASSIVE**

Demandez maintenant aux participants ce que l'on entend par /à quoi ressemblerait une communication «passive ou soumise». Écrivez les réponses sur le tableau / tableau à feuilles mobiles de la même manière que pour "agressive". L'exemple est donné ci-dessous:

#### **PASSIVE / SOUMISE VERBALE**

- Ne pas dire exactement ce que vous voulez
- Vous excuser tout le temps
- Ne pas donner votre propre opinion
- Ne pas être en désaccord
- Accepter très facilement même si vous ne voulez/n'aimez pas le faire

# PASSIVE / SOUMISE NON VERBALE

- Parler doucement ou de façon non claire
- Baisser les yeux
- Détourner le regard
- Faire des gestes nerveux des mains

Demandez aux participants, 'Qu'arriverait-il à votre relation avec une personne si vous ou l'autre personne réagissiez de manière passive ou soumise lorsque vos sentiments étaient blessés ou que vous étiez en colère?" Ajoutez les points suivants si les participants ne les mentionnent pas:

- Rendre difficile l'établissement d'une bonne relation
- Développer la colère ou l'aversion
- Montrer le manque de respect pour soi-même ou pour l'autre personne

#### **EXPLIQUER 5 MINUTES**

#### **COMMUNICATION ASSERTIVE**

Dites aux participants qu'il existe un moyen plus efficace de communiquer que d'être agressif ou soumis. C'est ce que l'on appelle la communication assertive. Demandez des volontaires pour jouer les rôles de différents scénarios suivants.

Valérie veut aller regarder la télé mais son amie veut aller se promener.'

**Scénario un :** Une réponse agressive peut ressembler à: "Vous ne faites jamais ce que je veux! Vous êtes si égoïste! simplement regarder mon

Scénario deux: Une réponse soumise peut ressembler à: "D'accord, je vais sauter mon programme."

Scénario trois: Une réponse affirmée peut ressembler à ceci: "C'est mon programme d'abord et ensuite nous promenions? Je vous promets que vous pourrez choisir la

### Expliquez que la communication assertive consiste à:



**Donner des** opinions sans les imposer aux autres



**Utiliser** une voix calme



Poser des questions pour comprendre



Écouter attentivement puis parler



Justifier les idées par des faits



## Message Clé

Donnez le message clé selon lequel l'affirmation de soi est une technique de communication respectueuse et utile dans de nombreuses situations, y compris les situations dans lesquelles nous devons résoudre un conflit ou dans lesquelles nous nous sentons obligés de faire quelque chose qui nous met mal à l'aise. Il peut s'agir des situations dans la famille, dans les relations, à l'école ou au travail.

### **EXPLICATION**

**5 MINUTES** 

### **EXPLIQUER LES DÉCLARATIONS «JE»**

Expliquez que lorsque nous sommes confrontés à un stress ou aux problèmes relationnels, il est utile de pouvoir dire aux gens ce que nous ressentons tout en contrôlant la façon dont nous exprimons nos émotions. L'on pourrait procéder de manière respectueuse grâce à une déclaration «je». Dans une déclaration «je», nous possédons le sentiment, expliquons le sentiment et faisons des demandes.

Il y a trois parties à ce type de déclaration - décrivant l'acte que la personne pose / a fait ou ce qui vous arrive; expliquant pourquoi c'est un problème ou pourquoi cela vous ennuie; et en demandant à la personne ce que vous souhaitez qu'elle fasse.

#### Les formats suivants peuvent être utiles pour faire une "je" déclaration:

#### Sentiment d'abord:

Je ressens (dire ce que vous ressentez)

Quand (énoncez l'action ou ce qui se passe)

Ainsi (faites votre demande ici)

#### **Circonstance d'abord:**

Quand (énoncez l'action ou ce qui se passe)

Je ressens (dire ce que vous ressentez)

Ainsi (faites votre demande ici)

#### Donnez quelques exemples aux participants:

"Je sens que vous ne vous souciez pas de la façon dont les choses m'affectent quand vous vous prie de me laisser expliquer ce qui s'est passé selon moi."

la crainte que nous ne soyons victime d'un

### TRAVAIL BINÔME 15 MINUTES

Demandez aux participants de travailler avec la personne assise à côté d'eux, c'est-à-dire par paires, et de penser à quelqu'un qui leur aurait causé des ennuis et à ce qu'ils ont fait en réponse. Demandez-leur de formuler une déclaration affirmative qu'ils pourraient utiliser en pareille circonstance puis de partager cette articulation avec leurs partenaires.

Demandez à quelques collaborateurs aux paires de partager leurs déclarations et de discuter de la manière dont ces énoncées pourraient être améliorées.

# **DISCUSSION** 5 MINUTES



### **Message Clé**

Demandez aux participants l'impact d'une communication assertive sur une relation. Incluez les points suivants:

- Établit une relation positive
- Favorise le respect de soi et des autres
- Encourage le travail d'équipe et la coopération

Enfin, mettez l'accent sur le message clé qui stipule que lorsque nous sommes confrontés au stress ou aux problèmes relationnels, il importe de pouvoir dire aux gens ce que nous ressentons tout en contrôlant la façon dont nous exprimons nos émotions. Les déclarations "Je" sont une stratégie essentielle pour nous permettre d'y parvenir.



## **FAIRE PARTIE D'UNE FAMILLE**





## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Définir les caractéristiques d'une vie de famille saine, y compris l'amour, la coopération, le respect mutuel et l'égalité des sexes
- Comprendre la stratégie / les méthodes de résolution des conflits

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE



• Feuilles de dessin ou feuilles de papier vierges pour chaque participant

# TRAVAIL INDIVIDUEL & EXPOSÉ 15 MINUTES

### **DES RELATIONS FAMILIALES SAINES**

Expliquez aux participants que tout au long de cette séance, nous allons considérer la vie de famille et ce qui la rend saine. Dites-leur de penser à leur famille et au type de relation qu'ils entretiennent avec les différents membres de la famille.

Demandez aux participants de sortir leur carnet de notes ou veuillez donner à chacun des feuilles de papier ordinaire et un crayon. Dites-leur de dessiner un diagramme de leur famille avec eux-mêmes au centre. Le diagramme doit avoir des cercles pour illustrer les femmes et des carrés pour représenter les hommes. Eux-mêmes doivent se dessiner comme un cercle ou un carré au centre et le colorier pour indiquer que ces figures les désignent. Ensuite, autour de leur cercle / carré, faites des cercles et des carrés pour toutes les personnes qu'ils considèrent comme

faisant partie de leur famille, c'est-à-dire des personnes qui font partie de leur vie quotidienne et qui ont de l'importance dans leur vie. Ensuite, dessinez des liens entre vous et les symboles de trois autres membres de la famille pour montrer les relations familiales les plus importantes. Enfin, écrivez un sentiment sur votre relation avec chacun des membres de la famille, par ex. si vous sentez que l'un de vos parents n'a pas confiance envers vous, écrivez «Confiance» avec un point d'interrogation sur son symbole; ou si vous pensez que votre frère ou sœur est mieux traité que vous, écrivez «Meilleur traitement» sur son symbole; etc. Donnez-leur environ 10 minutes pour le faire.

Une fois terminé, demandez à quelques volontaires de s'avancer au-devant de la salle et de partager leur portrait - qui est dans la famille et quels types de relations il entretient avec les membres de la famille.

# DISCUSSION 10 MINUTES

**Discutez avec tous les participants:** 

Qu'est-ce qui rend une relation au sein de la famille saine? Comment pouvons-nous faire preuve d'amour, de coopération, de respect mutuel et d'égalité des sexes, ainsi que de soutien dans la famille?

## **DISCUSSION**

15 MINUTES

### GÉRER LES CONFLITS DANS LA **FAMILLE**

- Quels genres de choses sont similaires dans de nombreuses familles? (par exemple, toutes les familles vivraient une sorte de conflit. Surtout quand il y a des adolescents dans la famille!)
- Quelles sont les trois raisons les plus habituelles de conflit entre les adolescents et les parents? (par exemple, l'utilisation du téléphone mobile / Internet, les amis, les travaux ménagers, les études, l'argent, etc.)
- Pourquoi existe-t-il souvent des conflits entre les adolescents et les autres membres de la famille?
  - Expliquez que c'est parce que l'adolescence c'est l'âge auquel vous passez de la dépendance à l'indépendance. Les parents craignent que les

adolescents ne sont pas assez âgés ou assez expérimentés pour être indépendants, ils veulent donc les contrôler. Les adolescents veulent prouver qu'ils peuvent être indépendants même lorsqu'ils sont toujours dépendants des parents du point de vue de logement, de nourriture, d'habillement, etc.

- De quelles manières pouvons-nous atténuer le conflit?
  - Expliquez que pour résoudre un conflit, tout le monde doit d'abord se calmer et ne pas être en colère. Ensuite, chaque partie doit indiquer clairement ce qu'elle veut. Sur cette base, vous pouvez réfléchir ensemble à des compromis, ce qui fera que les deux parties soient satisfaites
- Quelle est la chose que vous aimeriez le plus changer dans une relation au sein de votre famille?

## **DISCUSSION**

**15 MINUTES** 

### ATTENTES LIÉES AU GENRE **ET À LA FAMILLE**

Expliquez que nous allons maintenant explorer les différences entre les hommes et les femmes au sein de nos familles. Tracez deux colonnes sur le tableau / tableau à feuilles mobiles, intitulées «homme» et «femme». Demandez aux participants de prendre une minute et de réfléchir aux cercles et aux carrés dans leurs propres diagrammes de famille, de donner quelques exemples des «règles» familiales ou des attentes des hommes et des femmes, ou quels types de rôles ils assument au sein de la famille. Certaines réponses possibles pourraient être:

### **HOMMES**

Vont au travail / gagnent de l'argent

Réparent et font des bricolages dans la maison

S'amusent dehors ou restent avec des amis jusque tard dans la nuit

Sont forts et ne se lamentent pas

Prennent de l'alcool et / ou fument avec des amis

### **FEMMES**

Préparent de la nourriture pour la famille

Nettoient la maison

Aident aux travaux ménagers

Sont faibles et sensibles

S'occupent des bébés

Font la vaisselle de la famille

Maintenant, changez les étiquettes des deux colonnes et demandez si l'une des choses énumérées dans la colonne n'est pas du tout possible pour le nouvel en-tête de colonne, c'est-à-dire est-il impossible pour les hommes de cuisiner la nourriture de la famille ou pour les femmes de réparer des objets cassés autour de la maison? Si votre liste contient des choses comme avoir une barbe ou tomber enceinte, c'est-à-dire des choses liées à la biologie, ce sont les seules choses qui ne sont pas possibles pour l'autre sexe.

## Insistez sur les messages clés en vertu desquels:







Les hommes et les femmes sont tout autant capables de faire la plupart des choses si l'opportunité leur été offerte. Il n'y a que très peu d'activités liées à nos différences biologiques comme être enceinte, allaiter, laisser pousser la barbe, etc.

Les rôles et les attentes liés au genre Cette attitude crée des inégalités changent avec le temps et même d'une famille à l'autre. La société espère que les hommes soient forts et agressifs et qu'ils soient la principale source de revenus, et que les femmes s'occupent de la ménagères non rémunérées.

au sein des familles. Si à la place les hommes et les femmes pouvaient faire ce qui les rendrait heureux et inter-changeaient leurs rôles et responsabilités, cette procédure réduirait la pression maison et de la famille et des tâches sur les uns les autres et ferait des familles plus équitables.

## **RESOLUTIONS DE REFUS ET DE CONCILIATION**





## **OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE**

- Apprendre les techniques d'accommodement et de refus de convenir, les obstacles à la négociation, y compris le sexe, et apprendre ce qu'est une communication productive et une mauvaise communication verbale et non verbale
- Apprendre à différencier les informations fiables et non fiables sur la santé sexuelle et reproductive et les droits connexes

## **MATERIEL NECESSAIRE**

• Des chaises, des marqueurs, du papier ou du tableau à feuilles mobiles, du papier et des stylos

## **DISCUSSION**

**5 MINUTES** 

### **DIRE NON**

Commencez la séance en demandant aux participants de se retourner sur leur chaise et de regarder le mur du fond. Ensuite, demandez-leur de se retourner sur leur chaise et de faire face à l'avant de la pièce. Demandezleur à nouveau de se retourner et de regarder le mur du fond. Encore une fois, demandez-leur de se tourner et de faire face à l'avant. Continuez à le faire jusqu'à ce que les participants soient frustrés ou que certains d'entre eux arrêtent de le faire. S'ils continuent à le faire, arrêtez l'activité après un certain temps et demandez combien de fois ils continueraient à tourner avant de demander pourquoi ils doivent le faire ou refusent de le faire.

Expliquez que cette session les aidera à pouvoir exprimer leur désaccord quand on leur demandera de faire quelque chose qu'ils ne veulent pas faire ou quelque chose qui les met mal à l'aise. Demandez aux participants de lever la main si quelqu'un leur a déjà demandé de faire quelque chose qu'ils ne voulaient pas faire ou quelque chose qui les mettait mal à l'aise.

Demandez aux participants les raisons pour lesquelles

ils peuvent ne pas vouloir faire quelque chose que quelqu'un leur demande de faire. Précisez que même si les parents / tuteurs peuvent nous demander de faire des tâches ménagères que nous ne voulons pas exécuter, il ne s'agit pas généralement des choses qui nous mettent mal à l'aise. Par contre, ils visent plutôt principalement à rendre la vie de chacun à la maison plus confortable, comme le nettoyage, la lessive, etc. Vous pouvez ajouter à leurs réponses les raisons ci-après qui les pousseraient à ne pas vouloir faire quelque chose qu'on leur a demandé de faire:

- Vous pensez que ce n'est pas juste
- Cela pourrait blesser les sentiments de quelqu'un
- Cela pourrait décevoir les membres de la famille ou les amis si vous le faites
- C'est dangereux
- Cela va à l'encontre de vos valeurs personnelles
- Cela va à l'encontre de vos croyances religieuses
- Vous ne voulez tout simplement pas le faire
- Cela pourrait conduire à une situation ou un contact sexuel inapproprié

Expliquez que tout le monde devrait savoir comment exprimer son désaccord de faire quelque chose qui, à son avis, est injuste ou qu'il ne veut pas faire.

Discutez de quelques exemples de cas où il serait convenable de faire quelque chose même s'ils n'en ont pas envie (comme des membres de la famille leur demandant de s'acquitter d'une tâche domestique, ou des enseignants leur demandant de faire leurs devoirs,

ou d'accorder une faveur à quelqu'un qui en a besoin). Voici quelques exemples de cas où quelqu'un leur demande de faire quelque chose qui pourrait porter à préjudice ou leur donner un mauvais pressentiment: un voisin leur demande de venir seuls chez eux; un enseignant leur demande de montrer leurs sousvêtements; un ami leur demande de prendre de l'argent dans le portefeuille de leurs parents.

### **JEU DES RÔLES 20 MINUTES**

Dites aux participants que vous utiliserez des jeux de rôle pour montrer comment refuser ou négocier lorsque quelqu'un leur demande de faire quelque chose qu'ils ne veulent pas faire. Expliquez qu'il y a quatre façons de réagir à une telle situation:

## Expliquez qu'il y a quatre façons de répondre à une telle situation:



Posez des questions: pour bien comprendre ce qui vous est demandé



Dites non: si vous ne voulez pas le faire parce que c'est inconvenable ou pas nécessaire, apprenez à dire non; continuez de répéter votre refus



Prenez des distances: si vous continuez à subir des pressions pour le faire, essayez de vous éloigner de la situation



Suggérez autre chose: peut-être pouvez-vous faire quelque chose que vous et l'autre personne aimerez réaliser, alors proposez une alternative

Demandez aux volontaires de venir à l'avant de la salle pour jouer les jeux de rôle suivants, en se servant chaque fois de l'une ou plusieurs des quatre façons de réagir, aussi bien de manière verbale que non verbale. Obtenez de nouveaux volontaires pour chaque parodie. Demandez-leur de lire la situation à voix haute, puis de jouer ensuite le scénario (consacrez environ 5 minutes par simulation):

• Mary a demandé à Polly si elle pouvait emprunter son vélo pour aller au marché. C'est un tout nouveau vélo que Polly vient de recevoir pour son

anniversaire, et elle ne veut vraiment pas le prêter à Mary. Mary promet d'en prendre bien soin et dit qu'elle prêterait son vélo à Polly si elle le lui demandait parce qu'ils sont amis, alors Polly devrait faire la même chose.

• C'était une journée chaude et Paul et Bob avaient beaucoup joué. Ils veulent tous les deux acheter des boissons fraîches dans le petit magasin mais n'ont pas suffisamment d'argent. Paul suggère qu'ils marchent jusqu'à la maison car sa mère a toujours de l'argent dans la cuisine et qu'ils pourraient y en prendre.

- Les parents de Victoria espèrent qu'elle rentre à la maison directement de l'école chaque jour. Mais aujourd'hui, Luke veut que Victoria rende visite à leur ami Simon pendant un moment après l'école. Quelques- uns d'autres camarades de classe viennent et la mère de Simon ne sera pas à la maison. Victoria ne veut pas y aller parce qu'elle sait que ses parents seront vraiment en colère si elle part et elle n'est pas sûre que telle escapade garantisse une sécurité sans adultes. Luke ne veut pas accepter la réponse "non" car il pense qu'ils vont s'amuser.
- John et Juliette sont amis depuis un an, John aimerait coucher avec Juliette pour la première fois et Juliette n'est pas prête.

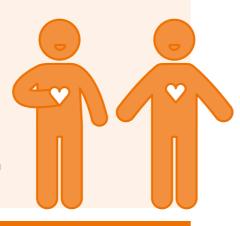
Discutez des jeux de rôle et demandez:

- La réaction du participant était-elle assertive?
- Quelle (s) technique (s) ont-ils utilisé (s)? (Dire «Non» clairement ou en montrant de manière non verbale qu'elle n'aime pas l'idée; Répéter le refus; s'éloigner; Poser des questions pour faire comprendre à la personne pourquoi ce n'est pas une si bonne idée; suggérer autre chose)
- Pensez-vous qu'ils ont été dynamiques? Pourquoi ou pourquoi pas?



### Message Clé

Terminez en évoquant le message clé aux participants en vertu duquel défendre ce en quoi ils croient ou ce qu'ils veulent, sans être méchant ni blesser les sentiments de leur ami, n'est pas facile à faire, mais c'est une valeur très importante à incarner. Il est indispensable de pratiquer une communication assertive chaque fois qu'ils le peuvent, afin qu'ils puissent y arriver. De plus, lorsque vous faites une demande à quelqu'un, il importe d'écouter ce qu'il veut faire, en même temps qu'il faudrait prêter attention à la communication non verbale.



# **DISCUSSION** 5 MINUTES

### **RÔLES DE GENRE**

Demandez aux participants ce qui pourrait changer si le sexe des acteurs des jeux de rôle ci-dessus était changé. Par exemple, si dans l'histoire de Mary et Polly, il y avait un garçon et une fille au lieu de deux filles. Comment cela affecterait-il le processus de négociation et de refus? Réfléchissez à ce qui se passe habituellement à la maison en ce qui concerne la façon dont les hommes et les femmes demandent ce qu'ils veulent ou refusent quelque chose qu'ils ne veulent pas faire.

Des exemples de réponses pourraient être:

- Les femmes cèdent généralement aux souhaits des hommes
- Les hommes ne demandent parfois même pas la permission
- Les hommes ont tendance à insister davantage sur ce qu'ils veulent ou ne veulent pas
- Les femmes font tout de toute façon sans qu'on leur demande!

Demandez aux participants la raison pour laquelle ces différences existent.



## Message Clé

Donnez le message clé selon lequel la société attend des hommes et des femmes qu'ils se comportent de certaines manières. C'est ce que l'on qualifie de rôles de genre. Ces rôles de genre sont décidés par des valeurs sociales et culturelles et non par la biologie. Parfois, les attentes sociales de notre sexe pourraient nous désavantager lorsqu'il s'agit de s'affirmer. Nous devons en être conscients et le remettre en question.

## **EXERCICE INDIVIDUEL**

**10 MINUTES** 

### RÉFLEXION SUR LES SOURCES

Demandez aux participants de sortir leur carnet de notes / une feuille de papier. Transcrivez sur le tableau à feuilles mobiles: "Si j'étais un \_\_\_\_\_, une chose que je ne peux pas faire maintenant est..." Dites-leur que vous aimeriez qu'ils réfléchissent à ce qui pourrait être différent s'ils étaient d'un sexe différent. Demandez-leur de recopier la phrase, inscrivez le nom d'un sexe qu'ils ne sont pas et réfléchissez à la façon dont ils termineraient la phrase.

Demandez si l'un des participants se porterait volontaire pour lire ses idées. Discutez-en avec les participants et demandez-leur pourquoi ils ne peuvent pas faire cela en tant que sexe qu'ils sont actuellement.



## Message Clé

Livrez le message clé consistant en ce que la plupart des obstacles à la réalisation de quelque chose qui est généralement considéré comme lié à l'un ou l'autre sexe, proviennent de perceptions et d'attentes sociales. Ceux-ci changent constamment. Demandez à la salle si leurs grands-parents auraient pu faire certaines des choses que font les participants (par exemple, aller à l'école, rendre visite aux amis, s'amuser aux jeux, etc.). Il y aura très probablement de nombreuses différences entre ce que les grands-parents des participants étaient autorisés à faire lorsqu'ils étaient enfants et ce que les participants sont autorisés à faire. C'est la preuve que la culture est en constante évolution et que les attentes sociales des rôles de genre changent également. Par conséquent, un sexe peut réellement faire tout ce que l'autre peut, s'il en a la possibilité, à l'exception de certaines choses, comme devenir grosse, qui sont déterminées par la biologie.

## **DISCUSSION**

**5 MINUTES** 

Demandez aux participants d'où ils tirent des informations sur le genre ou les relations. Quelques exemples de leurs sources pourraient être: des parents, d'autres parents, des anciens de la communauté, des amis ou des frères et sœurs, de l'Internet.

Dites-leur qu'il est important de comprendre que les informations sur ces questions peuvent être subjectives ou non fondées sur des faits, mais basées sur des perceptions, des attentes sociales et des valeurs. Il est important de pouvoir se faire sa propre opinion sur ces choses après s'être renseigné auprès de nombreuses sources différentes.

Demandez comment ils peuvent le faire. Quelques exemples peuvent être:

 Lire de différentes sources le sujet sur lequel vous souhaitez avoir des plus amples informations, comme des livres dans la bibliothèque ou l'Internet

- Savoir que tous les Sites Web sur l'Internet ne sont pas fiables ni corrects
- Discuter du problème avec de nombreuses personnes différentes pour obtenir le plus d'opinions possible
- Demander les raisons pour lesquelles quelque chose est tel qu'il est

# Note pour l'animateur: Fournissez aux apprenants du matériel localement pertinent sur ces sujets

Terminez en disant que notre capacité à négocier ou à refuser des initiatives indésirables peut être affectée par les attentes sociales autour de nous, mais il est possible de les surmonter en en apprenant davantage sur un problème, en étant ouvert aux différentes opinions et en se faisant sa propre opinion.

## **DECISIONS ET CONSEQUENCES**





## **OBJECTIFS** D'APPRENTISSAGE

• Acquérir des compétences en matière de prise de décision, y compris les impacts positifs et négatifs des décisions sur la santé sexuelle et reproductive

## MATÉRIEL **NÉCESSAIRE**

Après avoir donné 5 minutes aux participants pour

de partager quelques points concernant la réflexion

suivante: À quoi devons-nous penser pour prendre

une décision? " Précisez qu'ils n'ont pas besoin de

• J'ai dû demander à mes parents quelle serait la

• J'ai pesé les options en considérant les avantages

• Ma grand-mère m'a donné quelques conseils

Expliquez que, pour prendre de bonnes décisions,

il est important de suivre certaines étapes:

plutôt de parler du processus, par exemple:

meilleure option

et les inconvénients

• J'en ai parlé à mon ami

• J'y ai beaucoup réfléchi

• J'ai beaucoup lu sur le sujet

partager toute l'histoire de ce qu'était la décision mais

leur discussion, demandez à quelques volontaires



N/A

### DISCUSSION **18 MINUTES**

### PRISE DE DÉCISION

Expliquez aux participants qu'au cours de cette séance, ils parleront de la prise de décision. Dites-leur que chacun prend plusieurs décisions au cours de la journée. Par exemple, ce que vous allez porter ce jour-là, à qui vous allez parler, ce que vous voulez manger, à quel moment entreprendre une telle ou telle autre activité, etc.

Demandez aux participants de se tourner vers la personne à côté d'eux et de passer 5 minutes à partager entre eux un moment où ils ont pris une décision difficile, par ex. devraient-ils aller pour un match de sport parce qu'ils souhaitent être sélectionnés dans l'équipe, ou passer du temps à étudier pour leur examen de mathématiques le lendemain. À quoi avez-vous dû penser pour prendre une telle décision et qu'est-ce qui en a découlé, c'està-dire que cette décision a-t-elle abouti à une situation positive ou négative?

2 Identifier **Définir** le problème, la situation toutes les **options** ou la question à la **possibles** ou tous les base des besoins de la plans d'action dont vous disposez.

3 Considérer toutes les **conséquences** ou résultats possibles de chaque plan d'action.

4 Considérer vos propres **valeurs** – vos croyances sur la notion du bien et du mal – et quels plans d'action

5 Considérer la manière dont votre décision peut **affecter d'autres** personnes.

6 Choisir le plan d'action qui vous semble le mieux, en fonction de vos connaissances, de vos valeurs et de vos objectifs.

**Évaluer** la décision et ce que vous en pensez - si vous sentez que vous avez soigneusement examiné toutes vos options et êtes à l'aise avec le choix que vous avez porté.

## **RÉCIT INTÉRACTIF**

Dites aux participants qu'ils vont maintenant s'exercer à prendre des décisions. Expliquez que vous allez lire un conte sur Susie et Sam. Chaque fois que vous arrêtez l'histoire, les participants doivent applaudir deux fois (CLAP, CLAP). Les applaudissements signifient que Susie et Sam doivent s'arrêter et prendre une décision. Les participants travailleront ensemble pour discuter et prendre une décision pour Susie et Sam.

**LIRE:** Susie et Sam sont dans la même classe à l'école. Sam aime Susie mais il ne sait pas si Susie l'aime en retour. Un jour, à la fin de l'école, il ne reste plus que deux en classe. Sam pense à quel point ce serait merveilleux de tenir la main de Susie.

## STOP: APPLAUDISSEZ!

**Demandez aux participants:** 



- Conséquences:
  - Que pourrait-il se passer si Sam continue et tient la main de Susie?
  - Que ressentirait Susie si Sam se levait soudainement et lui tenait la main?
- Que se passerait-il s'il ne le fait pas?

- Connaître les faits:
- Est-ce que Sam sait si Susie veut qu'il lui tienne la main?
- Connaître les choix:
- Que d'autre pourrait faire Sam à la place, pour exprimer son amour pour

LIRE: Susie a dit à sa meilleure amie qu'elle et Sam s'aiment. Ils sont rentrés ensemble hier. Sam lui a demandé de le rencontrer derrière le bâtiment de l'école pendant la pause.

## **STOP: APPLAUDISSEZ!**

**Demandez aux participants:** 



- Consequences:
- Que pourrait-il se passer si Susie y allait rencontrer
- Que se passerait-il si elle ne le faisait pas?
- Connaître les faits:
- Susie connaît-elle parfaitement Sam?
- Oue sait-elle des autres qui se sont rencontrés derrière le bâtiment de l'école?
- Connaître les choix:
- Que d'autre pouvait faire Susie à la place?

**LIRE:** Sam et Susie sont amis sur Facebook. Ils discutent entre eux sur Messenger et échangent parfois des photos l'un avec l'autre.

## STOP: APPLAUDISSEZ!

Demandez aux participants:



- Consequences:
- Oue pourrait-il arriver à ces
- Know the facts:
- Susie et Sam savent-ils si l'un d'eux transmet ses photos à d'autres?
- Know the options:
- Oue d'autre pourraient-ils faire à la place?

# **DISCUSSION** 7 MINUTES

### RESPONSABILITÉ ET CONSÉQUENCES

Posez les questions suivantes aux participants et amenez-les à se souvenir des étapes clés de la prise de décision:

- Quels ont été les points nécessitant la prise de décision dans cette histoire?
- Quel genre de décisions prendriez-vous si vous étiez dans la même situation?
- Pourquoi ou pourquoi pas?

Rappelez aux participants l'importance d'assumer la responsabilité de vos décisions et de leurs conséquences. Terminez par le message clé que l'acquisition des compétences en matière de prise de décision leur permettront de prendre les décisions qui leur conviennent le mieux dans une certaine situation et d'être conscients des conséquences possibles, afin qu'ils puissent y faire face de manière positive.



# 6. SANTE SEXUELLE ET REPRODUCTIVE ET VIH

### **CORPS, PUBERTÉ ET REPRODUCTION**

- Les corps des gens diffèrent en apparence. Il n'y
  a pas de type de corps ou d'apparence «parfait»
  ou «normal», malgré les messages culturels et
  médiatiques contradictoires. Apprendre à être à
  l'aise dans son propre corps avoir une image
  corporelle positive est un élément important de
  l'estime de soi.
- Connaître votre corps et le fonctionnement de vos organes sexuels et reproductifs est important pour maintenir une bonne santé, réaliser des expériences sexuelles satisfaisantes, prévenir les grossesses non désirées, les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH, et savoir à quel moment chercher des services des soins de santé.
- Presque toutes les personnes vivant avec une infirmité physique ou une maladie chronique peuvent encore vivre tous les aspects de leur vie, y compris leur sexualité. Souvent, cependant, ils souffrent de discrimination et d'isolement physique et social en raison de leur état physique ou de leur état de santé.
- Les jeunes peuvent jouer un rôle actif dans la lutte contre l'intimidation et la discrimination liées à l'image corporelle, et dans le respect du droit de chacun à jouir de sa sexualité quel que soit son état physique ou de santé.
- Les jeunes peuvent promouvoir les droits sexuels et reproductifs parmi les membres de leur communauté.
- Acquérez des capacités pour décider à quel moment et de quelle manière s'engager dans des relations sexuelles

### **CONTRACEPTION ET GROSSESSE**

- Les jeunes ont le droit d'accéder aux informations et aux services visant à prévenir, gérer ou mettre fin à une grossesse.
- Les méthodes contraceptives sont des moyens de prévenir la grossesse et incluent des options naturelles et hormonales. Les alternatives naturelles ont un plus grand risque d'échec. Certaines méthodes sont classées comme à court terme,

- d'autres comme à action prolongée et certaines sont permanentes. Les contraceptifs comprennent les préservatifs féminins et masculins, les pilules, les injectables, les dispositifs intra-utérin (DIU), l'implant, entre autres méthodes. Notre état de santé, notre style de vie et nos préférences sont importants lors du choix d'une méthode.
- Les jeunes femmes peuvent faire recours en toute sécurité des méthodes contraceptives à action prolongée.
- Les préservatifs sont la seule méthode contraceptive qui prévient simultanément les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le Virus de l'immunodéficience humaine (VIH).
- Des méthodes contraceptives d'urgence peuvent être utilisées pour éviter une grossesse jusqu'à 72 heures après un rapport sexuel. Ces méthodes comprennent plusieurs types de pilules contraceptives d'urgence (PCU) ainsi que l'insertion d'un dispositif intra-utérin (DIU). Ils offrent aux femmes une seconde chance importante pour prévenir une grossesse lorsqu'une méthode régulière échoue, lorsqu'aucune méthode n'a été utilisée ou lorsqu'une relation sexuelle a été forcée.
- Lorsqu'une grossesse survient, les jeunes femmes ont différentes options: poursuivre ou dénouer la grossesse. Si une femme décide de continuer, elle peut garder l'enfant ou le donner pour adoption - dans tous les cas, elle devrait chercher des soins prénatals. Si une femme décide de se faire avorter, il existe des méthodes sécurisées.
- Tous les jeunes y compris ceux de l'âge compris entre 10-14 ans - devraient avoir droit aux conseils privés et aux informations confidentielles sur la prévention des grossesses.
- L'inégalité entre les sexes contient des effets néfastes sur la santé et le bien-être sexuels des femmes et sur leur accès aux services de santé sexuelle et reproductive. Par exemple, dans certaines sociétés, les filles / femmes ne peuvent pas accéder aux contraceptifs sans le consentement des parents ou des maris; dans de nombreux milieux, il n'est pas toujours jugé approprié pour une fille de porter un préservatif.

- Les jeunes peuvent jouer un rôle actif en matière de conception, de mise en œuvre, de suivi et d'évaluation des services de contraception.
- Aidez vos pairs à accéder aux services de contraception de haute qualité.
- Acquérez des capacités pour: consentir à l'utilisation de contraceptifs, y compris la contraception d'urgence; négocier l'utilisation des préservatifs et des méthodes de contraception

### **AVORTEMENT**

- L'avortement est le dénouement volontaire d'une grossesse.
- Certaines sociétés et / ou législations mettent en place des mesures restrictives qui empêchent les femmes d'accéder à un avortement sécurisé et légal. Cela ne veut pas dire que les avortements ne se produisent pas.
- Les femmes qui ont besoin / ont eu un avortement ne devraient pas être rejetées ni discriminées.
- L'accès à l'avortement sécurisé n'est pas considéré comme un droit humain dans de nombreuses sociétés. Cependant, l'avortement est étroitement associé à un certain nombre de droits humains établis, notamment le droit à l'autonomie et à l'intégrité corporelle. Refuser aux femmes l'accès aux services d'avortement est une violation à leurs droits humains.
- Il existe deux méthodes principales d'avortement sécurisé: l'avortement médicamenteux, où l'on recourt aux médicaments pour dénouer la grossesse, et l'avortement chirurgical, qui implique une intervention chirurgicale réalisée par un professionnel qualifié.
- L'avortement est une procédure sécurisée lorsqu'elle est pratiquée dans le contexte approprié. Pour l'avortement chirurgical, cela signifie lorsqu'il est pratiqué par un prestataire formé dans des conditions sanitaires; pour l'avortement médicamenteux, c'est-à-dire lorsqu'une personne a accès aux médicaments, aux informations et à un soutien de haute qualité. Il existe différents Sites Web où les femmes peuvent accéder aux informations sur l'accès sécurisé aux médicaments. Des informations sur l'avortement sécurisé sont également accessibles par l'intermédiaire d'amis, de prestataires de soins de santé ou de pharmacies.
- L'avortement à risque se produit lorsque l'avortement est pratiqué soit par des personnes

- dépourvues des compétences nécessaires, soit dans un environnement non conforme aux normes médicales minimales, ou les deux. Cela peut entraîner une croissance du taux de la mortalité (c.-à-d. décès) et de la morbidité (c.-à-d. maladie ou invalidité) chez les jeunes femmes.
- Les jeunes enceintes, en particulier celles qui ne sont pas mariées, peuvent se sentir stigmatisées, qu'elles choisissent de se faire avorter ou de poursuivre leur grossesse. La stigmatisation liée à l'avortement est l'association d'attributs négatifs avec les personnes impliquées dans la recherche, la fourniture ou le soutien de l'avortement. La stigmatisation de l'avortement ne doit pas empêcher les jeunes d'accéder aux services dont elles ont besoin.
- Vous pouvez participer aux efforts visant à réduire la stigmatisation de l'avortement et à améliorer l'accès aux services d'avortement sécurisé - par ex. en publiant sur des blogs, en partageant des témoignages et en diffusant des informations sur les méthodes sécurisées et leur disponibilité.
- Acquérez des capacités pour: identifier les services de haute qualité qui fournissent des services d'avortement sécurisé ou de soins post-avortement; consentir à l'utilisation de méthodes contraceptives et décider ce qu'il faut faire en cas de grossesse non désirée; négocier l'utilisation de préservatifs et d'autres méthodes de contraception

### VIRUS DE L'IMMUNODEFICIENCE **HUMAINE (VIH) ET INFECTIONS** SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

- STIs are infections that are transmitted through sexual activities by skin on skin contact or exchange of body fluids. STIs, including HIV, are preventable using condoms, or by engaging in lower-risk sex activity (e.g. mutual masturbation, using lubricants to avoid condom ruptures). All STIs can be treated to manage their consequences; however, not all can
- Some STIs cause symptoms or discomfort. Others sometimes don't have symptoms (especially among females). Even when an infection does not produce symptoms, it can have serious health consequences, including putting the patient's fertility, or even life, in danger. Some of the STIs that can have serious consequences are: HIV, HPV (genital warts), syphilis, gonorrhoea, chlamydia, trichomonas, and herpes.

- from certain STIs than boys.
- One of the infections that people can acquire through sex is HIV, the virus that causes AIDS. AIDS is a major cause of illness and death in many parts of the world. HIV weakens the body's immune system, allowing infections and cancers to develop. Treatment renders HIV manageable.
- Girls are physiologically more vulnerable to infection

   People living with HIV have the right to live free of discrimination, to access services and treatment and to exercise their rights as any other human being.
  - Young people can play an active role in fighting against discrimination linked to HIV.
  - Young people can create awareness about gender norms and practices that may put some groups at higher risk of HIV.
  - · Learn skills to: find high quality services that provide voluntary counselling and testing, as well as treatment options; engage in consensual and safe relationships; negotiate use of condoms

## **COMPRENDRE LA PUBERTE**





# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre les changements que les corps subissent pendant la puberté
- Reconnaître les attentes sociales des garçons et des filles, liées à la puberté

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE



 Diagrammes de l'anatomie reproductive masculine et féminine

# **DISCUSSION** 20 MINUTES

Expliquez que la puberté est le moment où notre corps commence à subir des modifications pour passer de l'enfance à l'adolescence. Divisez les participants en petits groupes. Constituez des groupes de même sexe. Donnez à chaque groupe un grand tableau à feuilles mobiles ou du papier et des marqueurs. Demandez-leur de faire allonger un membre du groupe sur le papier et de tracer le contour de son corps. Utilisez cette «carte corporelle» pour nommer les changements qui ont lieu chez les hommes et les

• **Sur le corps** – les changements qui se produisent dans le corps pendant la puberté (écrivez à l'intérieur du contour du corps)

femmes dans les domaines suivants:

 En pensées – les changements qui peuvent survenir dans la pensée des gens pendant la puberté (donnez au corps une «bulle de pensée» et écrivez-y)  Autour du corps – les changements qui se produisent dans la façon dont les autres vous traitent une fois que vous avez atteint la puberté (écrivez en dehors du contour du corps)

Une fois que les groupes ont produit leur rapport, demandez-leur de dire lesquels des changements sont passionnants, lesquels sont stimulants et lesquels sont mitigés. Ils pourraient marquer chacun avec un symbole différent, par ex. une étoile pour les changements passionnants, une croix pour les changements défiants et un triangle pour les changements hybrides. Discutez également du sexe qui rencontre le plus de défis, par ex. les filles pourraient ne plus être autorisées à jouer avec les garçons, ou les garçons pourraient se voir dire de ne pas pleurer parce qu'ils sont un «homme», etc.

Dites aux participants que de tels changements font partie intégrante de la croissance.

# **DISCUSSION**10 MINUTES

### **POINTS CLÉS SUR LA PUBERTÉ**

Expliquez que:

• Les principaux changements qui surviennent pendant la puberté sont le résultat de ce qu'on appelle les hormones. Les hormones sont les produits chimiques naturels de notre corps. Les deux principales hormones responsables de nombreux changements dans nos organes reproducteurs sont la testostérone et les œstrogènes.

 La puberté commence parce que le corps d'une personne commence à produire une très grande quantité d'hormones qu'elle ne produisait qu'en petites quantités auparavant. Les corps masculins commencent à produire beaucoup plus de testostérone et un peu d'æstrogène et les corps féminins commencent à produire beaucoup plus d'æstrogènes et un peu de testostérone. Tous ces changements se produisent en raison de la nouvelle poussée de ces hormones.

Vous pouvez montrer les images de l'anatomie reproductrice masculine et féminine données dans ce module ou toute autre image que vous avez à ce sujet, pour expliquer que:

- Seules certaines des parties du corps mâle et femelle sont nécessaires à la reproduction et font donc partie du système reproducteur.
- Sur le diagramme masculin, les parties utilisées pour la reproduction sont les testicules, le pénis, l'urètre et le canal déférent.
- Sur le diagramme féminin, les parties utilisées pour la reproduction sont l'utérus, les ovaires, les trompes de Fallope et le vagin.

# **EXERCICE ET DISCUSSION**15 MINUTES

Dites aux participants que nous allons maintenant jouer à un jeu intitulé «Que faites-vous?» Dites-leur que vous allez poser un acte et que l'un d'eux doit poser la question: «Que faites-vous?» Vous pouvez poser un acte comme dormir et lorsque le participant vous demande ce que vous faites, répondez: "Je creuse le sol!" Les participants peuvent rire ou être confus. Dites-leur voici le jeu - afin que les volontaires viennent au-devant et se livrent à la présentation d'un acte différent, mais répondent à la question avec une initiative totalement différente. Ensuite, le prochain volontaire doit venir et interpréter l'action

qui était dans la réponse, c'est-à-dire maintenant que vous avez dit que vous creusiez le sol, le prochain participant volontaire à venir au-devant de la salle doit agir comme s'il creusait le sol, mais répondre par un agissement totalement différente, et ainsi de suite. Chaque fois, tout le groupe demande à la personne agissant: «Qu'est-ce que tu fais?»

Et donc le jeu se poursuivra pendant environ 5-7 minutes. Puis arrêtez le jeu et demandez:

• Qu'est-ce que ce jeu a à voir avec le fait de grandir?

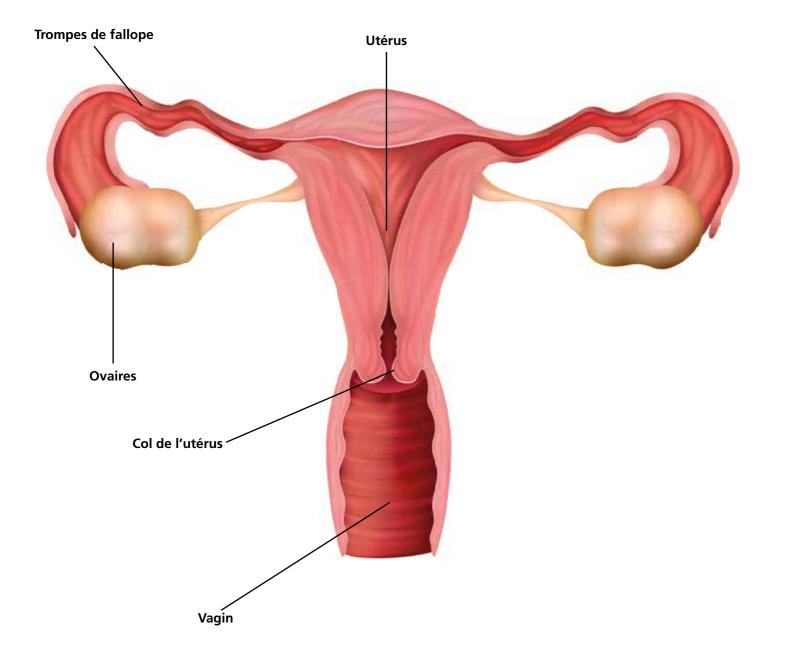


## Message Clé

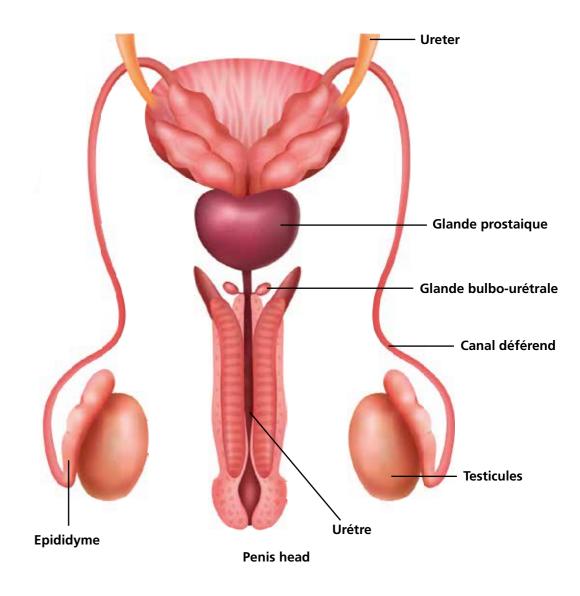
Résumez les réponses des participants et ajoutez les messages clés:

- Nous faisons souvent une chose alors que nous préférerions en faire une autre. Cela est dû au fait que les différents types d'attentes sexistes quant à la manière dont les hommes et les femmes devraient se comporter peuvent imposer un lourd fardeau de stigmatisation à certains adolescents. Ils peuvent également constituer des obstacles pour devenir des jeunes heureux et sûrs d'eux-mêmes.
- Les êtres humains sont très diversifiés, tout comme leur corps, leurs comportements, leurs goûts et leurs aversions.
- Ce qui rend notre société positive et sécurisée pour tous, ce n'est pas nécessairement lorsque les gens observent ce qu'ils leur a été inculqué pour croire comme «bon» ou «mauvais», mais en fait comment ils se traitent les uns les autres, c'est-à-dire avec respect, acceptation et dignité, en tant qu'égaux, sans discrimination, etc.

### L'APPAREIL REPRODUCTEUR FÉMININ



### L'APPAREIL REPRODUCTEUR MASCULIN



## **CHAQUE CORPS EST DIFFERENT**





## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

 Apprendre à avoir une image corporelle positive et une bonne santé mentale

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

• Série des jeux de rôle

# JEU DE RÔLES ET DISCUSSION 30 MINUTES

Demandez 14 participants volontaires et demandezleur de se mettre par deux. Assignez l'un des jeux de rôle à chaque paire de volontaires. Demandez à chaque équipe de jouer la scène l'une après l'autre (peu importe si les garçons doivent jouer des rôles féminins ou les filles doivent jouer des rôles masculins - dites-leur que cela fait partie du plaisir). Donnez-leur quelques minutes pour préparer leurs jeux de rôle et commencez par la paire qui est prête en premier. Dites à chaque paire qu'ils ont strictement 2 minutes pour jouer.

Après chaque jeu de rôle, demandez:

- Comment s'est passé ce jeu de rôle?
- Comment était-ce d'être tel et tel ou tel ou tel?
- Qu'avez-vous appris du jeu de rôle?

• À quoi cela vous fait-il penser?

Insistez sur les points suivants:

- Tous ces changements physiques, émotionnels et relationnels sont naturels.
- Chaque personne se développe à un rythme individuel, certains tôt, d'autres tard. Il est important de ne pas taquiner ou se moquer des autres qui peuvent se développer plus tôt ou plus tard.
- Les jeunes se sentent souvent mal à l'aise, maladroits ou gênés par les changements rapides de leur corps.
- Les menstruations et les rêves humides sont normaux

# **DISCUSSION**15 MINUTES

### PARLER DE SOI-MÊME

Expliquez aux participants qu'à des moments différents, nous ressentons différentes émotions divergentes, en particulier lors de l'adolescence et tous ces changements corporels se produisent à un rythme différent selon les personnes. La vie aura toujours des hauts et des bas et de temps en temps, nous serons confrontés à un défi ou à une situation stressante. Il est bon d'avoir des outils à utiliser pour nous aider à faire face à ces situations.

Expliquez aux participants qu'à des moments différents, nous ressentons différentes émotions divergentes, en particulier lors de l'adolescence et tous ces changements corporels se produisent à un rythme différent selon les personnes. La vie aura toujours des hauts et des bas et de temps en temps, nous serons confrontés à un défi ou à une situation stressante. Il est bon d'avoir des outils à utiliser pour nous aider à faire face à ces situations.

Dans cette activité, nous allons voir comment, ce que nous nous disons dans notre esprit peut accroître ou entraver les niveaux de stress. Écrivez le terme "monologue" au tableau / tableau à feuilles mobiles. Demandez aux participants de deviner ce que signifie ce terme

Après quelques réponses, expliquez que parfois notre niveau de stress est affecté par les choses que nous nous disons sur la base de ce que signifie expérience.

### Par exemple:

- Je pourrais manquer une prise au jeu et me dire «bonne tentative» ou je pourrais me dire «grossier idiot, vous décevez l'équipe». Si j'utilise la deuxième approche, je vais me sentir beaucoup plus contrarié.
- Je pourrais obtenir un résultat faible à un test et me dire «c'est décevant, mais je vais travailler pour faire mieux la prochaine fois», ou je pourrais me dire «je ne suis pas bon dans ce domaine, autant abandonner.» Le deuxième exemple est beaucoup plus négatif et va me conduire à me sentir plus bouleversé.

Ce discours que nous nous tenons dans notre tête s'appelle notre **«discours intérieur»**. Ces dispositions intérieures sont grandement différentes avec la

façon dont nous procédons face aux défis. Il est bien entendu qu'à partir de ces exemples que nous pouvons entretenir un discours intérieur positif et / ou un discours intérieur négatif. Si nous nous disons des choses négatives tout le temps, il peut être difficile de poursuivre avec l'ardeur quand les choses tournent mal. Recourir à un discours intérieur positif peut nous aider à traverser des moments difficiles et à maintenir notre détermination et nos efforts. C'est un dynamisme de vie qu'il importe d'apprendre que de rétorquer à un discours intérieur négatif par un discours positif.

Dites aux participants que vous lirez un scénario et que les participant d'un côté de la salle devraient penser à un discours intérieur négatif, tandis que l'autre côté de la salle devrait penser à un discours intérieur positif que le personnage pourrait entretenir. Lisez le scénario suivant:

"Maud est timide et veut se faire des amis. Il y a un groupe de filles de son âge qui jouent et rient ensemble. Elle veut aller parler avec eux. Elle est aux prises avec des pensées positives et négatives pour savoir si elle peut le faire."

Laissez les deux côtés de la pièce présenter les pensées négatives et positives que Maud pourrait avoir, par exemple, du côté positif, elle pourrait penser: un discours négatif " J'avais déjà rencontré de nouvelles personnes, la plupart des gens aiment un sourire amical, au moins ils sauront que je les aime » et du côté négatif, elle pourrait penser: Un discours positif « ils n'auront pas besoin de nouveaux amis, personne ne pensera que je nous pouvons nous amuser ensemble ».'



### Message Clé

Terminez par le message clé qui met en valeur l'idée que le discours intérieur positif nous permettra de bien faire face aux cycles de stress. Tout comme toute autre compétence, la pratique nous rendra meilleurs dans nos monologues positifs. Dites-vous que vous vous appréciez ou que vous vous aimez pendant que vous subissez des changements. Vous semblez différent parce que c'est ce que vous êtes. Vous n'avez pas besoin de ressembler à vos amis. Une image corporelle positive influence votre estime de soi - elle vous permet de devenir plus confiant.

« ils n'auront pas besoin de nouveaux amis, personne ne pensera que je nous pouvons nous amuser ensemble ».

## Dialogue interne positif/négatif



« J'avais déjà rencontré de nouvelles personnes, la plupart des gens aiment un sourire amical, au moins ils sauront que je les aime »

## **SÉRIE DES JEUX DE RÔLE**

### **JEU DE RÔLE 1**

Une personne joue le rôle de la mère (tante, grand-mère); l'autre joue une fille de 12 ans. La fille est inquiète car elle n'a pas développé de seins, bien que la plupart de ses amies en aient. La mère (tante, grand-mère) réconforte la fille en lui faisant savoir que l'âge auquel les seins commencent à se former varie et que la taille des seins varie tout également.

### **JEU DE RÔLE 2**

Une personne joue le rôle d'un garçon de 12 ans; l'autre joue le frère aîné. Le garçon est triste parce que tout le monde à l'école le taquine à propos de sa voix qui craque. Le frère aîné explique pourquoi sa voix craque et ce qu'il faut dire aux gens quand ils le taquinent.

### JEU DE RÔLE 3

les deux personnages jouent le rôle de deux filles de 10 ans. Une fille taquine l'autre parce qu'elle est plus grande que toutes les autres filles du groupe. La grande fille explique que les garçons et les filles grandissent à des rythmes différents et à des tailles différentes. Elle explique également pourquoi elle n'aime pas être taquinée et demande à l'autre fille d'être plus courtoise. La fille taquine s'excuse.

### JEU DE RÔLE 4

Une personne joue à un garçon de 12 ans; l'autre joue le rôle de son père (oncle, grand-père). Le garçon est inquiet car il pousse des cheveux sous ses aisselles et un peu sur son visage. Le père (oncle, grand-père) le réconforte et lui dit que la plupart des garçons développent des cheveux sur différentes parties de leur corps en grandissant.

### JEU DE RÔLE 5

Une personne joue le rôle d'une fille de 11 ans; l'autre joue à son amie. L'amie est inquiète car elle n'a pas encore commencé à avoir ses règles mais la fillette de 11 ans en a. La fille réconforte son amie en lui faisant savoir que l'âge auquel les filles commencent leurs règles varie.

### JEU DE RÔLE 6

Une personne joue le rôle d'un garçon de 13 ans; l'autre joue à son ami.
L'ami est inquiet car il n'est pas aussi gros et grand que le garçon de 13 ans. Le garçon réconforte son ami, lui faisant savoir que l'âge auquel les garçons commencent les changements physiques de la puberté varie.

### JEU DE RÔLE 7

Une personne joue le rôle d'un garçon de 14 ans; l'autre joue le rôle de son père. Le père essaie de parler à son fils des relations, du sexe et de la santé reproductive. Son fils n'est pas très à l'aise au début de la conversation. Mais une fois qu'il se rend compte que son père veut l'aider, il est heureux d'avoir cette opportunité.

# COMPRENDRE LA REPRODUCTION ET LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES





### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Apprendre les principes de base de l'anatomie de la reproduction, y compris le cycle menstruel et la conception
- Apprendre de quelle façon les IST, y compris le VIH, se propagent et comment les prévenir

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Modèles des systèmes reproducteurs internes masculins et féminins
- Schéma du cycle menstruel

# **EXPLICATION & DISCUSSION** 25 MINUTES

### MENSTRUATIONS ET HYGIÈNE

Dites aux participants qu'au cours de cette séance, vous allez leur expliquer le cycle menstruel et la conception. Utilisez les schémas pour aider à l'explication.

Expliquez aux participantes que le début de la menstruation, souvent appelé avoir vos règles, est une étape normale de la puberté chez les filles. Les garçons commencent souvent la puberté un peu plus tard que les filles. Parmi les changements qu'ils subissent, ils peuvent avoir des érections fréquentes et parfois spontanées, et éventuellement des rêves humides, c'est-à-dire éjaculer du sperme pendant leur sommeil.

Les périodes menstruelles signifient lorsqu'une petite quantité de sang et de tissu quitte le corps par le vagin au cours de quelques jours. Les règles surviennent environ une fois par mois et peuvent durer de quelques jours à une semaine. Quand une fille a ses premières règles, cela signifie que son corps a commencé à ovuler. L'ovulation se produit une fois par mois lorsqu'une hormone ou un produit chimique dans le corps signale aux ovaires d'une fille de libérer un ovule ou un ovule. Cela signifie que si une fille a des relations sexuelles non protégées, elle pourrait tomber enceinte. Pendant ce temps, votre utérus

commence à créer une épaisse couche de sang et de nutriments à l'intérieur, au cas où vous auriez des relations sexuelles et qu'un fœtus commencerait à y pousser. Si, après un rapport sexuel, un ovule est fécondé par un sperme, l'ovule fécondé s'implantera dans la muqueuse et provoquera une grossesse (appelée conception). Si un ovule n'est pas fécondé dans les 12 à 24 heures suivant l'ovulation, l'ovule se désintègre. Deux semaines plus tard, lorsque l'utérus se rend compte qu'il n'y a pas d'œuf fécondé, il repousse la couche de nutriments, appelée endomètre, qui sort du vagin pendant vos règles. Votre corps commence alors à créer une nouvelle couche avec une doublure fraîche et le cycle recommence.

L'ensemble de ce processus s'appelle le cycle menstruel, qui peut varier d'une personne à l'autre mais se situe généralement entre 21 et 35 jours. La période la plus fertile se situe généralement au milieu du cycle menstruel, c'est-à-dire les jours 12-14 du cycle menstruel.

Souvent, nous recourons aux mots-code pour exprimer « avoir une période ». Discutez: Quels «mots-code» utilisez-vous pour indiquer la menstruation? Pourquoi pensez-vous que nous utilisons des mots-code pour décrire les menstruations?

Expliquez que parfois la honte est associée aux règles et qu'il est normal de se sentir nerveux ou anxieux d'avoir ses règles. Il serait utile de parler à un adulte en qui vous avez confiance concernant ce qu'il faut en espérer et d'emporter avec vous une petite trousse d'hygiène féminine (comme une serviette hygiénique, un tampon ou une coupe menstruelle) par mesure préventive.

### **UN NOUVEL OEUF**

Un nouvel oeuf se développe il faut environ 5 à 7 jours pour mûrir



### OVULATION

Un ovule mûrit et est libéré de l'ovaire. Il commence à descendre la trompe de Fallope, se dirigeant vers l'utérus



## **DOUBLURE**

Pendant ce temps

– la muqueuse de
l'utérus commence
à s'accumuler avec
d'épaisses couches
de sang et de tissu
auxquelles l'oeuf
collera s'il est fécondé



## 1\_7 SAIGNEMENTS

La plupart des filles saignent pendant 3 à 7 jours. Pendant ce temps, elles perdent environ 8 cuilères à café de sang



# NON FECONDE

Si l'oeuf n'est pas fécondé il tombe simplement ou est réabsorbé dans le corps



### **MENSTRUATION**

Une fois que l'ovule est parti, il n'y a pas besoin de doublure, il tombe donc. C'est ce qu' on appelle les règles ou menstruations d'une fille

## **DÉBAT ANIMÉ**

**5 MINUTES** 

### **BRAINSTORMING SUR LES IST**

Dites aux participants que nous allons maintenant nous concentrer sur l'autre effet secondaire des rapports sexuels, c'est-à-dire les infections sexuellement transmissibles (écrivez «IST» sur le tableau / tableau à feuilles mobiles). Demandez aux participants ce qu'est une infection sexuellement transmissible ou une IST. Écrivez les mots clés de leurs réponses sur le tableau / tableau à feuilles mobiles. Ensuite, terminez en expliquant qu'une IST signifie une infection qu'une personne peut contracter d'une autre personne lorsqu'elle pose un acte à caractère sexuel avec cette personne. Vous ne pouvez attraper une IST que de quelqu'un qui en a une. Il existe de nombreuses IST, dont le VIH.

Votre région génitale est censée être saine, ce qui signifie qu'il ne devrait y avoir aucune démangeaison, ni douleur ni sensation de brûlure lorsque vous urinez. Certains signes et symptômes spécifiques des IST comprennent:

- Plaies douloureuses sur les organes génitaux (chancre mou, herpès)
- Écoulement vaginal malodorant ou décoloré / écoulement de type pus du pénis, ou sensation de brûlure lorsque vous urinez (chlamydia, gonorrhée)
- Symptômes pseudo-grippaux, jaunisse et urine foncée (hépatite B)
- Écoulement vaginal mousseux, de couleur jaunevert avec une forte odeur, ou démangeaisons / inconfort / légère brûlure en urinant ou en ayant des rapports sexuels (trichomonase)

Demandez maintenant aux participants comment peuvent être évitées les IST, selon eux. Obtenez des réponses, puis expliquez que pour éviter de contracter une IST, nous devons soit ne pas nous livrer à une activité sexuelle, soit nous livrer uniquement aux activités sexuelles à faible risque ou utiliser chaque fois un préservatif pour les rapports sexuels.



### Message Clé

Livrez le message clé qui stipule que le fait que le corps d'une fille se prépare à la fertilité ne signifie pas qu'elle devrait bientôt commencer à avoir des enfants. Les filles et les femmes ont le droit de décider elles-mêmes si, quand et avec qui avoir des enfants. Pour diverses raisons, certaines femmes peuvent décider de ne pas avoir d'enfants du tout. Avant d'avoir des relations sexuelles, de tomber enceinte ou de se marier, les filles et les jeunes femmes doivent se sentir prêtes et disposées à le faire avec toutes les informations et les compétences dont elles ont besoin pour prendre de telles décisions.

Insister également sur la nécessité de maintenir une bonne hygiène pendant les règles en prenant une douche ou en se lavant tous les jours, en utilisant des sous-vêtements propres et en les changeant régulièrement, en utilisant des produits d'hygiène menstruelle comme des serviettes hygiéniques jetables ou réutilisables, des tampons ou des coupes menstruelles. Les serviettes hygiéniques réutilisables doivent être soigneusement lavées à l'eau et au savon et séchées au soleil pour s'assurer qu'aucune bactérie ne reste. Assurez-vous que les filles comprennent qu'elles ne doivent pas utiliser de savon ou d'autres produits à l'intérieur du vagin car le vagin est un organe autonettoyant. Ils ne doivent laver leurs organes génitaux qu'à l'eau claire. Dans le cas où une fille ressent une sensation de brûlure en urinant, elle pourrait avoir développé une infection des voies urinaires et doit consulter un médecin.

# **AMUSEMENT ET DISCUSSION**15 MINUTES

Si vous pouvez amener le groupe dans un lieu découvert pour ce jeu, ce serait mieux. Sinon, travaillez avec la capacité d'espace dont vous disposez dans la pièce.

Scindez les participants en 5 groupes. L'un des groupes doit jouer le rôle de l'IST et attraper les participants des autres groupes. Faites une liste des noms des participants dans chacun des 4 autres groupes et écrivez secrètement une voie de prévention ou de contamination d'une IST contre chaque groupe:

- 1. s'abstenir de relations sexuelles
- 2. se livrer à une activité sexuelle à faible ou sans risque
- 3. se servir d'un préservatif à chaque fois pour un rapport sexuel
- 4. avoir des rapports sexuels non protégés

Ne dites à personne quels membres du groupe disposent de quel moyen.

Formez un cercle et demandez au groupe jouant les IST de venir au centre du cercle. Ils doivent être très féroces et essayer d'attraper les gens lorsqu'ils essaient de traverser de l'autre côté du cercle.

Lorsque l'agresseur surprend une personne, vous lui dites quelle est son activité (sexuelle). La personne arrêtée doit dire si elle pense être en sécurité ou non, en avançant les raisons derrière chaque position. La personne s'assoit au bord du cercle si elle n'est pas en sécurité.

Après un certain temps, arrêtez le jeu et demandez à toutes les personnes assises quelle activité elles ont fait pour attraper une IST. Demandez aux personnes encore debout ce qu'elles ont fait pour prévenir une IST.

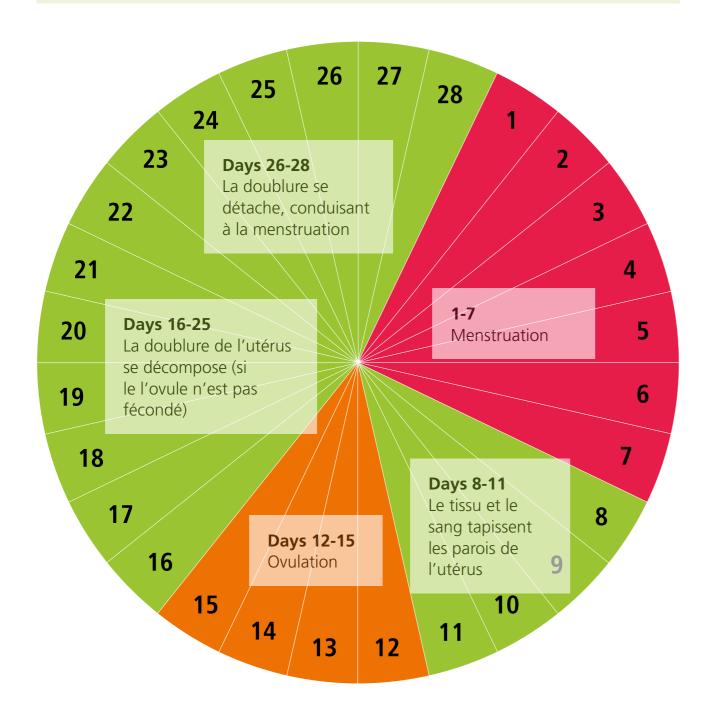


## Message Clé

Concluez en insistant sur les points clés qui évoquent que:

- Les ITS sont transmises par des bactéries, des virus, des parasites ou des insectes qui passent d'une personne atteinte d'une ITS à une autre pendant les rapports sexuels.
- Nous pouvons réduire le risque des germes qui pénètrent dans notre corps en nous abstenant de relations sexuelles; en utilisant correctement les préservatifs chaque fois que nous avons des relations sexuelles, car ils empêchent les germes de passer d'une personne à une autre; faire des choses sexy ensemble sans avoir de rapports sexuels dans le vagin, l'anus ou la bouche, ni toucher des parties intimes, des liquides corporels ou des plaies.
- Nous ne devrions pas penser qu'une personne est en sécurité simplement parce qu'elle ne présente aucun signe d'ITS. Les germes pourraient toujours être logés dans leur corps. Nous avons besoin d'un examen médical des IST.
- Lavons nos parties intimes tous les jours en prenant soin de nettoyer sous le prépuce chez les garçons non circoncis et entre les lèvres chez les filles à l'eau claire.

# DIAGRAMME DU CYCLE MENSTRUEL 2JoursProcessus1-7:Cycle menstruel8-11:Le tissu et le sang tapissent les parois de l'utérus12-15:Ovulation16-25:La doublure de l'utérus se décompose (si l'ovule n'est pas fécondé)26-28:La doublure se détache, conduisant á la menstruation



## PRINCIPES DE BASE DU VIH





# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre ce qu'est le VIH et la manière dont il peut être transmis
- Identifier les moyens de prévenir le VIH et de traitement

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE



 Faits réels des fiches de travail sur le VIH pour chaque participant

# **DISCUSSION** 10 MINUTES

Dites aux participants qu'au cours de cette session, vous discuterez en détail d'une des IST - le VIH et le SIDA. Rappelez-leur la session sur les IST et demandez-leur ce dont ils se souviennent avoir appris. Rafraîchissez-leur la mémoire sur les IST et clarifiez toutes questions qu'ils pourraient avoir avant de continuer.

# EXPLICATION 10 MINUTES

### **SUR LE VIH**

Demandez aux participants ce qu'ils ont entendu parler du VIH. Écrivez «immunodéficience humaine» sur le tableau / tableau à feuilles mobiles et dites-leur que VIH signifie "virus de l'immunodéficience humaine"

- 'Humain' signifie qu'il s'agit d'une maladie humaine. Vous ne pouvez pas l'obtenir d'un animal domestique ni le transmettre à un animal domestique.
- 'Immunodéficience' est composée de deux mots.
   "Immuno" fait référence au système immunitaire ou au système qui nous permet de lutter contre les maladies. Une «déficience» fait référence à l'absence de quelque chose donc fondamentalement, le VIH est un virus un organisme microscopique qui attaque notre système immunitaire et le rend faible, de sorte qu'il est plus difficile pour le corps de lutter contre d'autres infections. Le VIH est le virus qui cause le SIDA.

Dites aux participants que la façon dont nous empêchons généralement les gens de contracter un virus est de leur administrer un vaccin, qui est une injection qu'ils reçoivent et qui les protège contre une infection particulière pendant de nombreuses années. Expliquez qu'il n'existe pas de vaccin contre le VIH, mais qu'il existe des traitements efficaces, appelés thérapie antirétrovirale, qui peuvent réduire la probabilité de transmettre le VIH à d'autres personnes, ralentir le déploiement du VIH dans le corps et prolonger la vie d'une personne vivant avec le VIH. Il existe également des traitements pour les maladies que le VIH peut provoquer. Mais une fois qu'une personne vit avec le VIH, il n'y a actuellement aucun moyen de débarrasser complètement le corps du VIH, bien qu'avec un traitement, les personnes vivant avec le VIH puissent avoir une espérance de vie normale. Puisqu'il n'y a pas de vaccin pour prévenir le VIH et qu'il n'y a aucun moyen de débarrasser le corps du VIH une fois que quelqu'un l'a, il serait important de savoir comment le VIH se transmet – pour que nous sachions comment éviter de l'avoir ou gérer le virus si nous sommes nés avec.

**GUIDE ECS POUR LES ENFANTS** ÂGÉS DE 10-14 ANS

Expliquez qu'heureusement, le VIH est difficile à contracter. Ce n'est pas une infection qui se transmet facilement comme un rhume ou une grippe

- Le VIH se trouve dans certains fluides corporels, comme le sang, et pas dans d'autres, comme la sueur, les larmes, la salive ou l'urine.
- Le VIH ne peut être transmis que par l'un des fluides corporels infectés, c'est-à-dire le sang, le sperme ou les fluides vaginaux. De plus, elle peut être transmise par le lait maternel si une personne est séropositive et allaite un bébé.

# TRAVAIL EN BINÔME ET DISCUSSION 25 MINUTES

Distribuez la fiche de travail «Faits sur le VIH» et demandez aux participants de travailler par deux pour la remplir. Donnez-leur jusqu'à 10 minutes. Une fois que tout est terminé, révisez les questions avec le groupe. Toutes les réponses sont VRAIES. Pour chaque question, fournissez la réponse ainsi qu'une explication de la raison pour laquelle elle est vraie (voir le guide de l'enseignant contenant des explications.)

Maintenant qu'ils savent que le VIH n'est pas facilement transmissible, demandez aux participants si quelqu'un peut donner un exemple de certaines choses que vous pouvez faire avec un ami ou un membre de la famille qui vit avec le VIH et qui sont parfaitement sécurisantes, ce qui signifie qu'ils ne peuvent pas transmettre le VIH. Donnez les premiers

exemples pour que les participants comprennent ce que vous demandez :

- vous pouvez embrasser une personne séropositive
- vous pouvez poser un baiser sur la joue de quelqu'un
- vous pouvez partager de la nourriture avec eux

Demandez qui désire donner un autre exemple. Les réponses possibles peuvent inclure un longue série de comportements, notamment s'asseoir sur les toilettes sur lesquelles une personne séropositive s'est mise, nager dans une piscine ensemble, s'asseoir à côté d'une personne séropositive, aller à l'école avec une personne séropositive, etc.



## Message Clé

Terminez la session en donnant le message clé qui déclare que le VIH est une infection grave et transmissible, mais il est également très difficile à en être infecté. Tant que nous savons comment le VIH se transmet et ne se transmet pas, nous pouvons nous protéger et être de bons amis et membres de la famille pour les personnes que nous connaissons atteintes du VIH ou du sida. Le VIH se transmet par des relations sexuelles sans préservatif avec une personne séropositive; partager des aiguilles avec des personnes séropositives; et d'un parent vivant avec le VIH à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement. Toutes les personnes courent un certain risque de contracter le VIH et la seule façon de savoir avec certitude si quelqu'un est séropositif est de se faire dépister. Pour prévenir le VIH, il est important d'utiliser des préservatifs pour tous les rapports sexuels, de ne jamais partager d'aiguilles - d'utiliser uniquement des aiguilles neuves ou stériles et de suivre un traitement pour la prévention de la transmission mère-enfant lorsqu'une femme séropositive est enceinte.

## FAITS RÉELS SUR LE VIH: FICHE DE TRAVAIL



# VRAI OU FAUX

**Orientations:** Ecrivez VRAI à côté des déclarations vraies, et FAUX à côté des déclarations qui sont fausses.

- 1. Vous ne pouvez pas contracter le VIH en étant dans la même pièce qu'une personne vivant avec le VIH.
- 2. Jusqu'à présent, il n'existe aucun vaccin pour prévenir le VIH
- 3. Le VIH ne peut pas être transmis par les éternuements
- 4. Le VIH est une maladie transmissible (contagieuse)
- 5. Vous ne pouvez pas attraper le VIH en partageant un verre
- 6. Le VIH affecte le système immunitaire du corps
- 7. Le sida et le VIH sont deux choses différentes
- 8. Si vous entrez en contact avec le sang d'une personne qui ne vit PAS avec le VIH, vous Ne pouvez pas en être contaminé
- 9. Une personne qui utilise la même aiguille qu'une autre vivant avec le VIH pour se droguer peut contracter le VIH
- 10. Si une personne séropositive saigne, elle peut transmettre le VIH à quelqu'un d'autre

# FAITS RÉELS SUR LE VIH: GUIDE DU FACILITATEUR VRAI OU FAUX

Vous ne pouvez pas contracter le VIH en étant dans la même pièce qu'une personne vivant avec le VIH.

(Vrai: le VIH n'est pas transmissible par voie aérienne)

2. Jusqu'à présent, il n'existe aucun vaccin pour prévenir le VIH.

(Vrai: les chercheurs travaillent sur un vaccin et il y en aura probablement un à l'avenir. Il existe un traitement qu'une personne peut prendre tous les jours et qui peut rendre la transmission du VIH plus difficile)

Le VIH ne peut pas être transmis par les éternuements.

(Vrai: le VIH n'est pas transmissible par l'air, par les éternuements ou la toux)

Le VIH est une maladie transmissible (contagieuse).

(Vrai: mais ce n'est pas une infection facile à transmettre)

Vous ne pouvez pas attraper le VIH en partageant un verre.

(Vrai: le VIH ne se trouve pas dans la salive)

Le VIH affecte le système immunitaire du corps.

(Vrai: le VIH attaque le système immunitaire et le rend plus faible, ce qui rend plus difficile la lutte contre les infections)

- 7. Le sida et le VIH sont deux choses différentes.
  - (Vrai: le SIDA décrit le moment où une personne séropositive tombe malade parce que son système immunitaire ne peut plus lutter contre les infections. Cela peut prendre des années à une personne séropositive pour développer le SIDA).
- Si vous entrez en contact avec le sang d'une personne qui ne vit PAS avec le VIH, vous ne pouvez pas contracter le VIH.
  - (Vrai: le VIH ne peut être transmis que par une personne déjà infectée. Si deux personnes ne sont pas infectées, aucune ne peut le transmettre à l'autre.)
- Une personne qui utilise la même aiguille qu'une autre vivant avec le VIH pour se droguer peut contracter le VIH.
  - (Vrai: le partage d'aiguilles à usage de drogues avec une personne vivant avec le VIH est l'un des moyens les plus faciles de contracter le VIH. L'arrêt de l'utilisation de drogues injectables peut réduire considérablement les risques de contracter le VIH, tout comme l'utilisation de nouvelles aiguilles stériles au lieu de partager des aiguilles.)
- 10. Si une personne séropositive saigne, elle peut transmettre le VIH à quelqu'un d'autre. (Vrai: l'infection par le VIH est transmissible à partir de sang infecté. L'autre personne devra cependant se faire une coupure dans la peau pour que le virus pénètre dans son corps.)

## TRAITEMENT DU VIH





## **OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE**

- Comprendre ce que sont les ARV et la façon dont ils fonctionnent
- Décrire ce que signifie observance et pourquoi elle est importante

## MATÉRIEL **NÉCESSAIRE**



- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs
- Ruban adhésif
- Ciseaux

### **DISCUSSION ET VRAI/FAUX 30 MINUTES**

Dites aux participants que cette activité porte sur le traitement du VIH. Leur demander:

- Que signifie ARV? (Antirétroviral)
- Que sont les ARV? (Les ARV sont les médicaments utilisés pour traiter le VIH.)
- Qu'est-ce que l'ART? (Le TAR est une thérapie antirétrovirale. C'est la combinaison de médicaments prescrits par le médecin pour lutter contre le VIH.)

Écrivez les acronymes et leur signification sur le tableau à feuilles mobiles au fur et à mesure qu'ils répondent.

Dites-leur que vous lirez une déclaration. Ceux qui pensent que c'est VRAI lèveront la main et expliqueront pourquoi, puis ceux qui pensent que c'est FAUX lèveront la main et expliqueront pourquoi. Ensuite, vous discuterez de la réponse correcte en groupe.

Lisez la première déclaration et demandez à ceux qui pensent que c'est vrai de lever la main. Demandez-leur pourquoi ils pensent que c'est vrai. Ensuite, demandez à ceux qui pensent que c'est faux de lever la main et de dire pourquoi ils pensent que c'est faux. Encouragezles à discuter et à partager des informations. Dites-leur quelle est la bonne réponse si nécessaire et ajoutez les informations fournies ci-dessous si elles ne ressortent pas de la discussion.

### 1. Les ARV tuent le virus dans le sang. FAUX

Tous les médicaments contre le -VIH agissent en empêchant le VIH d'infecter de nouvelles cellules. Lorsque le VIH ne peut pas infecter de nouvelles cellules, il ne peut pas se reproduire. Ainsi, la quantité de VIH diminue. Cela permet au système immunitaire de rester fort ou de redevenir fort.

### 2. Le TAR peut guérir le VIH



TAR est un traitement très efficace, mais il ne peut pas se débarrasser complètement du VIH. Une partie du VIH reste dans le corps. Il n'existe aucun remède contre le VIH.

### 3. La charge virale est le volume de virus dans le sang d'une personne séropositive.

VRAI

La vraie charge virale est mesurée pour voir dans quelle mesure le VIH a progressé ou dans quelle mesure le TAR agit pour réduire la quantité de VIH dans le sang

4. L'objectif du traitement antirétroviral VRA est de réduire la quantité de VIH dans les fluides corporels au point où le test de charge virale ne peut plus les détecter.

Lorsque le virus ne peut plus être détecté par le test, on dit que la personne a une charge virale indétectable. C'est ce qu'on appelle la suppression virale et c'est le but du TAR.

### 5. Toute personne séropositive doit recevoir un traitement TAR.



L'Organisation mondiale de la santé dit que dès qu'une personne est testée positive, elle doit commencer le traitement.

### 6. Si votre charge virale est indétectable, cela signifie que le VIH n'est plus dans le corps.



Une charge virale indétectable signifie que le test ne parvient pas à détecter le virus. Cependant, le VIH peut encore être dans le corps. Il se cache dans les cellules.

### 7. Il est normal d'oublier parfois de prendre des pilules ARV.

**FAUX** 

Il est important de ne manquer aucune pilule ARV. Lorsqu'une pilule est oubliée, le virus a la possibilité de se changer de lui-même afin que le médicament ne fonctionne plus. C'est ce qu'on appelle la résistance.

### 8. L'observance signifie prendre le médicament exactement comme le médecin vous l'a dit.

**VRAI** 

La véritable observance est très importante lors de la prise de tout médicament.

### 9. Si une personne a des effets secondaires du TAR, elle doit arrêter de prendre le médicament.

**FAUX** 

Si une personne ressent des effets secondaires d'un médicament, elle doit consulter son médecin. Ils ne devraient arrêter de le prendre que si le médecin leur dit qu'il est normal d'arrêter.

### **VRAI** 10.La prise de TAR aide à prévenir la propagation du VIH à une autre personne.

La transmission du VIH à une autre personne est plus probable lorsqu'une personne a beaucoup de virus dans ses fluides corporels. Étant donné que le TAR réduit considérablement la quantité de virus dans les fluides corporels, il est moins probable que la personne transmette le virus à d'autres. Cependant, la personne doit toujours utiliser des préservatifs à chaque fois qu'elle a des relations sexuelles.

### 11. Une personne sous TAR doit en prendre tous les jours pour le reste de sa vie.

ART est un médicament quotidien à vie pour les personnes vivant avec le VIH.

**VRAI** 

### 12. Le TAR peut être pris à tout moment de la journée, à condition que vous le preniez une fois par jour.

**FAUX** 

TAR doit être pris au même moment de la journée, tous les jours. Cela maintient la teneur de médicaments dans le corps de la personne, même si le VIH n'a pas la possibilité de devenir résistant au médicament.

### 13. Une personne vivant avec le VIH qui prend un TAR peut vivre longtemps et en bonne santé.

**VRAI** 

En prenant un TAR, la plupart des personnes vivant avec le VIH mèneront une vie saine et longue.

## Une fois que vous avez terminé, demandez aux participants s'ils ont des commentaires ou des questions et répondez-y.

### **DISCUSSION** 15 MINUTES

### POINTS CLÉS SUR LE TRAITEMENT DU VIH

Dites aux participants que vous souhaitez récapituler quelques points. Posez-leur les questions suivantes. Assurez-vous que les points énumérés sont mentionnés.

- Pourquoi le traitement est-il important pour les personnes vivant avec le VIH?
  - Il réduit leur charge virale et protège leur système immunitaire.
  - Cela leur permet de vivre une vie longue et saine.
  - Cela rend moins probable qu'ils transmettent le virus à leurs partenaires sexuels.
  - Cela rend moins probable qu'une femme séropositive enceinte ou qui allaite puisse transmette le virus à son bébé.
- Que doit faire une personne pour prendre le TAR selon la façon dont le médecin le lui recommande (ce que l'on appelle l'observance)?
  - Ils doivent prendre leurs pilules exactement comme on leur a dit de les prendre, tous les jours pour le reste de leur vie.
- Cela signifie prendre une nourriture convenable avec les pilules (boissons et repas), selon les instructions de leurs agents de santé.
- Ils doivent également prendre des médicaments pour traiter d'autres maladies telles que la tuberculose.
- Ils doivent être motivés et engagés envers leur traitement et leur santé.
- Ils doivent connaître leur traitement.
- Ils doivent être soutenus par leur famille, leurs amis et leur médecin pour surmonter les difficultés qu'ils rencontrent.

- Pourquoi l'observance du traitement est-elle si importante?
- Si une personne saute des pilules ou commence et arrête de prendre un TAR, cela donne au VIH qui est encore dans le corps une chance de se changer et de s'adapter au médicament.
- Une fois que le VIH s'est adapté au médicament, le médicament ne fonctionnera plus. C'est ce qu'on appelle la résistance au traitement. (Vous pouvez noter que ce n'est pas seulement vrai pour le VIH, c'est aussi vrai pour d'autres maladies, comme la tuberculose et la gonorrhée.)
- Si la personne ne suit pas les instructions sur la prise de la pilule, par exemple si elle doit prendre la pilule après le repas ou à jeun, la personne aura plus d'effets secondaires. Les effets secondaires peuvent les décourager de continuer à prendre le médicament.
- Pourquoi l'observance peut-elle être difficile? Qu'est-ce qui peut vous en empêcher?
  - Les gens peuvent oublier de prendre leurs pilules. Ils doivent en faire une habitude.
  - Lorsque quelque chose perturbe leur routine quotidienne, comme les voyages, ils peuvent laisser leurs médicaments à la maison ou oublier de les prendre.
  - Ils se saoulent et oublient de le prendre.
- Ils se sentent mieux et arrêtent de le prendre, ne comprenant pas que c'est un traitement à vie.
- Ils peuvent avoir des effets secondaires qui les incitent à vouloir arrêter le traitement.
- La clinique peut manquer de médicaments et la personne ne peut donc pas l'obtenir.
- La clinique est loin et le transport coûte cher.



## Message Clé

Enfin, demandez aux participants ce qu'ils ont appris de l'activité et assurez-vous qu'ils reçoivent les messages clés qui se résument dans les lignes qui suivent:

- Le TAR empêche le VIH de se reproduire, ce qui réduit considérablement le volume de VIH dans les fluides corporels (la charge virale).
- Lorsqu'il y a peu de VIH dans le sang, le VIH ne peut plus attaquer efficacement le système immunitaire. Cela rend également moins probable que la personne transmette le VIH à d'autres.
- Le TAR ne guérit pas le VIH.
- Le TAR doit être pris tous les jours à vie.
- ART has to be taken every day for life.

## **PREVENIR LA GROSSESSE**



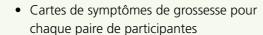


# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

### 45 MINUTES

- Apprendre sur la grossesse, la planification et la prévention, ainsi que les conséquences d'une grossesse précoce
- Apprendre sur les méthodes de contraception efficaces

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE





Expliquez aux participants que cette séance se concentrera sur la grossesse - sa planification et sa prévention. Dites-leur de travailler par deux avec la personne assise à côté d'eux et identifiez les symptômes de grossesse sur les cartes. Donnez-leur 3-5 minutes pour cela, puis résumez avec les bonnes réponses.

Expliquez maintenant qu'une fois qu'une personne confirme qu'elle est enceinte- en passant un test de grossesse - et qu'elle veut avoir le bébé et devenir parent, elle doit rester en bonne santé ainsi que le fœtus pendant neuf mois. C'est ce qu'on appelle les soins prénatals. Demandez aux participants ce qu'il

importe de faire pour cela et écrivez leurs réponses sur le tableau / tableau à feuilles mobiles. Certaines réponses pourraient être:

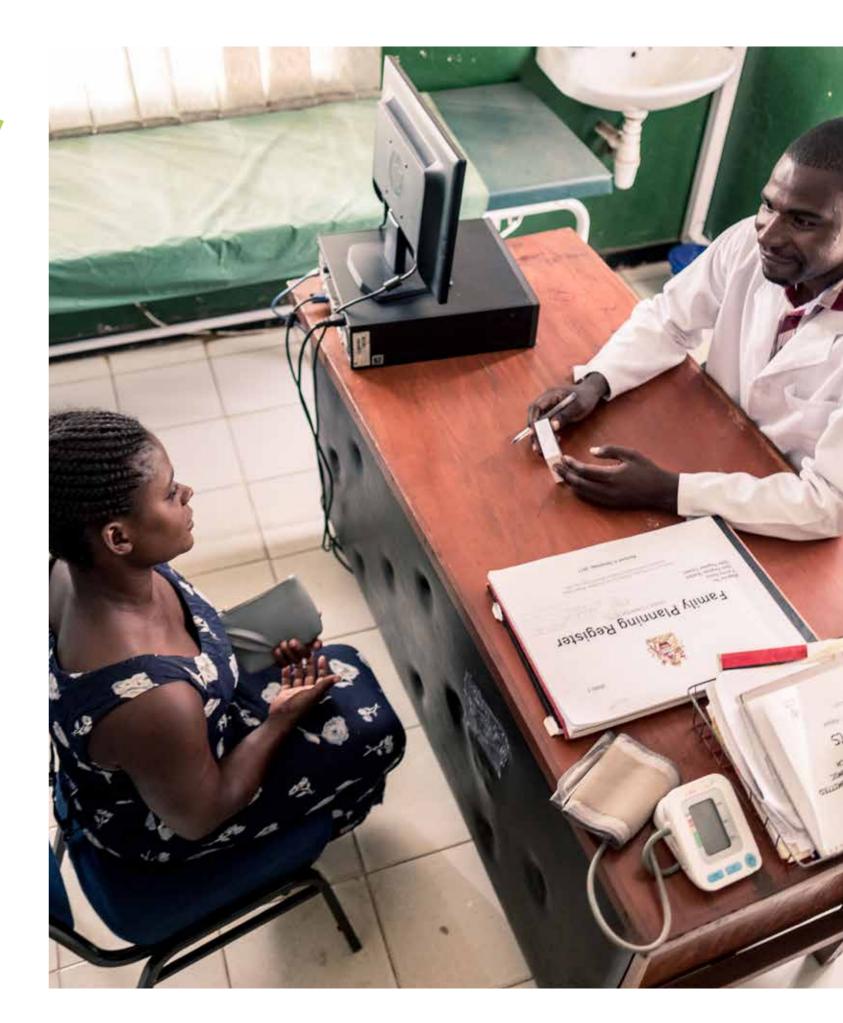
- Beaucoup dormir
- Faire des exercices
- Réduire le stress (l'exercice aide à y parvenir)
- Prendre des vitamines
- Bien manger
- Arrêter de fumer
- Ne pas boire d'alcool
- Réduire la quantité de caféine dans les boissons



## Message Clé

Résumez les messages clés en ces termes:

- La grossesse peut avoir un impact négatif sur la santé des filles de moins de 20 ans, car leur corps n'est pas encore prêt à procréer.
- La procréation précoce peut mettre la vie de la mère et de l'enfant en danger. Les mères de moins de 17 ans courent un grand risque de mortalité maternelle parce que leur corps n'est pas encore assez mature pour avoir des enfants.
- Les accouchements des mères adolescentes sont plus souvent compliqués par des difficultés au cours de travail en couche et d'autres contrariétés, qui peuvent entraîner la mort de la mère et / ou de l'enfant, ou un infirmité pour la mère. Les enfants nés de mères adolescentes sont plus susceptibles d'être prématurés, de faible poids à la naissance et / ou de souffrir d'un retard de croissance fœtale.



# **EXPLICATION DE LA CONTRACEPTION**15 MINUTES

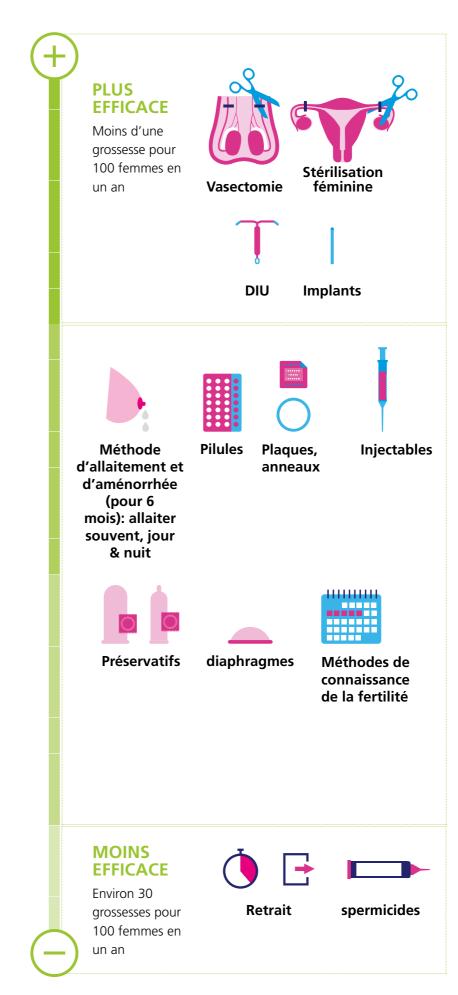
### **EXPLICATION DE LA CONTRACEPTION**

Demandez aux participantes si la grossesse est évitable. Si oui, alors comment. Obtenez des réponses, puis continuez en vous basant sur les connaissances des participants. Expliquez que la contraception est un moyen de prévenir une grossesse si un couple hétérosexuel a des relations sexuelles vaginales. Il existe de nombreuses méthodes de contraception; ils fonctionnent tous différemment - certains protègent instantanément, certains pendant une courte période comme un mois, et d'autres pendant une période plus longue comme quelques années ou pour toujours. Faites quatre rangées sur votre tableau / tableau à feuilles mobiles, la rangée du bas étant intitulée «Moins efficace» et la rangée du haut étant intitulée «Plus efficace».

Commencez par la rangée du bas. Ecrivez la méthode et donnez ensuite l'explication fournie (reportez-vous au diagramme fourni pour les animateurs). Rappelez aux participants qu'ils doivent se rendre dans un centre de santé s'ils veulent plus de détails sur ces méthodes.

- Retrait: retirer le pénis du vagin et l'éloigner avant d'éjaculer empêche le sperme de pénétrer dans le vagin. Cette méthode ne protège pas contre les IST / VIH.
- **Préservatifs:** Une fine gaine en latex enroulée sur le pénis en érection avant les rapports sexuels qui empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin. Cette méthode est la seule qui protège à la fois contre les IST / VIH et la grossesse. Un préservatif interne ou féminin est inséré dans le vagin avant les rapports sexuels.
- Diaphragmes: une cupule en caoutchouc souple peu profonde qui est remplie de spermicide et insérée dans le vagin avant les rapports sexuels.
   Il recouvre le col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes de pénétrer et le spermicide tue les spermatozoïdes.
- Méthodes de connaissance de la fertilité: De nombreuses femmes ont des cycles menstruels assez prévisibles en termes de fréquence à laquelle un nouveau cycle commence. Cette méthode consiste à identifier les jours fertiles pendant

- lesquels elle peut s'abstenir de rapports sexuels ou utiliser une méthode de contraception barrière. Cette méthode ne protège pas contre les IST / VIH.
- Injectables: une injection administrée à intervalles réguliers, généralement tous les un ou trois mois, contenant des hormones synthétiques qui empêchent l'ovulation.
- MAMA: Pour les femmes qui allaitent uniquement. L'allaitement permet au corps de produire des hormones qui peuvent empêcher l'ovulation. En tant que contraception, cette méthode n'est efficace que pendant les six premiers mois de l'allaitement ou jusqu'à ce que la femme ait repris ses règles (selon la première éventualité), et uniquement si le bébé est nourri uniquement au lait maternel et à la demande. Cette méthode ne protège pas contre les IST / VIH.
- Contraceptifs oraux: petites pilules contenant des hormones synthétiques qui empêchent l'ovulation et interfèrent avec la migration des spermatozoïdes. Ces pilules sont prises par voie orale tous les jours par la femme pendant 21 ou 28 jours, selon la marque et le type. Cette méthode ne protège pas contre les IST / VIH.
- Implants: Un ou deux petits bâtonnets souples implantés dans le haut du bras de la femme qui libèrent une faible dose régulière de progestatif sur une période de trois à cinq ans pour inhiber l'ovulation. Cette méthode ne protège pas contre les IST / VIH.
- **DIU:** Petits dispositifs, généralement en forme de T, qui sont placés dans l'utérus par un professionnel de la santé. Certains DIU libèrent des hormones, tandis que d'autres contiennent du cuivre, qui a des effets anti fertilité. Ils empêchent le sperme d'atteindre l'ovule. Certains types de DIU peuvent fonctionner jusqu'à dix ans. Cette méthode ne protège pas contre les IST / VIH.
- Stérilisation féminine: intervention chirurgicale pour couper et nouer (ligature des trompes) ou bloquer les trompes de Fallope, empêchant le sperme et l'ovule de se rencontrer. Cela ne change pas la capacité d'une femme à avoir des relations sexuelles ou à ressentir du plaisir sexuel. Cette méthode ne protège pas contre les IST / VIH.



• Vasectomie: opération ambulatoire simple dans laquelle le canal déférent est coupé et noué. Le spermatozoïde est alors réabsorbé de manière inoffensive dans le corps de l'homme, plutôt que de pénétrer dans le sperme. Cela ne change pas la capacité d'un homme à avoir des relations sexuelles, à ressentir du plaisir sexuel ou à éjaculer. Cette méthode ne protège pas contre les IST / VIH

Expliquez maintenant qu'il y a des choses qu'un couple peut faire s'il a eu des rapports sexuels, mais n'a pas utilisé de contraception et veut éviter une grossesse. C'est ce qu'on appelle la contraception d'urgence. La **pilule** contraceptive d'urgence (PCU) est une ou deux pilules qui agissent en empêchant ou en retardant la libération des ovules de l'ovaire (ovulation). Il doit être utilisé dans les 120 heures suivant un rapport sexuel non protégé. Plus la PCU est prise tôt après un rapport sexuel non protégé, mieux elle prévient la grossesse. Le PCU ne protège pas contre les IST / VIH. Au contraire, la contraception d'urgence est utilisée dans une situation d'échec de la contraception telle que la rupture du préservatif ou dans une situation où les rapports sexuels n'étaient pas planifiés ou s'ils étaient forcés.

### OUIZ **15 MINUTES**

Dites aux participants que vous allez maintenant vous livrer à un jeu-concours vrai ou faux avec eux pour voir dans quelle mesure ils ont compris la contraception. Les participants doivent lever la main s'ils pensent que la déclaration est vraie. Vous pouvez à chaque fois demander à quelques participants d'expliquer pourquoi ils pensent que l'énoncé est vrai ou faux avant de fournir la bonne réponse.

- 1. La ligature des trompes (ou **VRAI** stérilisation féminine) et la vasectomie sont des formes permanentes de contraception. Elles devraient être utilisées pour les femmes et les hommes qui ne veulent pas d'enfants
- 2. Une femme ne tombera pas enceinte si l'homme se retire avant d'éjaculer

**FAUX** 

Le retrait avant que l'homme éjacule, connue sous le nom de méthode de retrait, n'est pas une méthode de contraception infaillible. De l'éjaculat (liquide contenant du sperme) peut être libéré avant que l'homme ne commence réellement à jouir. De plus, certains hommes peuvent ne pas vouloir ni être capables de se retirer à temps.

3. Le port de deux préservatifs est FAUX une meilleure protection

Cela augmente considérablement la friction et signifie que les préservatifs sont plus susceptibles de se casser.

4. Une femme peut devenir enceinte VRAI même si le pénis n'est pas inséré dans le vagin

Si le sperme entre en contact avec le vagin (que le pénis ait été inséré ou non dans le vagin), il existe un potentiel de fécondation.

5. Un préservatif est la seule méthode VRAI qui peut à la fois prévenir la grossesse et protéger contre les IST / le VIH

6. Je ne tomberai pas enceinte si je FAUX prends une douche ou un bain juste après un rapport sexuel, ou si j'urine juste après un rapport sexuel

Se laver ou uriner après les rapports sexuels n'arrêteront pas les spermes qui sont déjà entrés dans l'utérus à travers le col de l'utérus.

7. La pilule ne rend pas les femmes infertiles



Lorsque vous arrêtez d'utiliser la pilule, votre fertilité reviendra à la normale.

8. Un préservatif est la méthode la plus fiable pour prévenir la grossesse



Les préservatifs sont rarement utilisés comme il se doit. Le taux d'efficacité moyen de l'utilisation typique du préservatif est d'environ 85%. Cela signifie qu'ils sont moins fiables (pour la prévention de la grossesse) que d'autres méthodes telles que la pilule, l'injection ou le DIU qui ont un taux d'efficacité de 95 à 99% de l'utilisation typique.

9. Aucune méthode de contrôle des naissances n'est à 100% infaillible

10. Vous ne pouvez pas tomber enceinte si vous avez des relations sexuelles pour la première fois

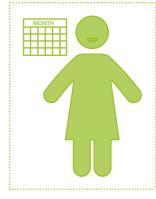


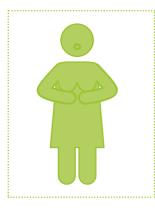
**VRAI** 

Tomber enceinte n'a rien à voir avec le nombre de rapports sexuels. Si vous approchez de la phase de l'ovulation lorsque vous avez des rapports sexuels, vous pouvez tomber enceinte.

## CARTES DES SYMPTÔMES DE GROSSESSE

Note: Découpez chaque image séparément, sans la légende, pour en distribuer aux participants









Manque des menstrues

Seins gonflés

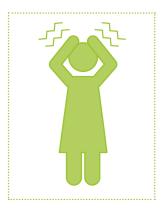
**Boutons** 

Envie fréquente d'uriner









Appétit glouton

Sensible aux odeurs

Constipation

Maux de tête









**Aversions alimentaires** /perte d'appétit

Sautes d'humeur

Nausée

Sensation de fatigue

## **GROSSESSE CHEZ LES ADOLESCENTES ET DEVENIR PARENT: PLANIFICATION DE LA VIE**





## **OBJECTIFS** D'APPRENTISSAGE

- Apprendre l'impact de la grossesse chez les adolescentes: santé physique - reproductive de la mère et de l'enfant; Aspect émotionnel; socio-économique - économie de la famille, de la société et du pays
- Différencier et identifier les effets positifs et négatifs de la taille de la famille

## MATÉRIEL **NÉCESSAIRE**

- 2-4 écharpes ou morceau de tissu pour attacher les jambes; deux tas de tissus ou deux tas de livres lourds pour représenter
- Des exemplaires du document sur la planification de la vie pour chaque participant

### **JEU-CONCOURS & DISCUSSION 20 MINUTES**

Expliquez aux participants que dans cette session, vous allez discuter de la grossesse précoce (ou chez les adolescentes) et des conséquences qu'elle peut entraîner. Demandez aux participantes ce qu'elles savent de la grossesse chez les adolescentes. Dites aux participants qu'ils vont participer à un jeu-concours vrai ou faux (reportez-vous à la feuille de jeu-concours et suivez les instructions).



# JEU-CONCOURS VRAI OU FAUX SUR LA GROSSESSE CHEZ LES ADOLESCENTES ET LE MARIAGE PRÉCOCE



## **GUIDE DU FACILITATEUR**

Instructions: Les facilitateurs doivent lire chaque déclaration à haute voix aux apprenants. Demandez aux participants de décider s'ils croient que l'énoncé est vrai ou faux en levant la main s'ils pensent que c'est vrai. Demandez à quelques participants d'expliquer pourquoi ils pensent que l'énoncé est vrai ou faux. Après une discussion de 2 à 3 minutes, donnez la bonne réponse et les messages clés concernant chaque déclaration articulée sous les lignes qui suivent :

1. Les filles qui se marient jeunes ont souvent des enfants très jeunes et la plupart ne peuvent donc pas continuer leur scolarité.



### Points clés:

- De nombreuses filles tombent enceintes peu de temps après leur mariage, même si leur corps n'est pas assez mature pour avoir un bébé en toute sécurité.
- De nombreuses filles abandonnent l'école pour s'occuper des enfants ou faire les tâches
- Certaines filles mariées jeunes n'ont jamais la possibilité d'aller à l'école avant même d'être mariées.
- 2. Les filles qui accouchent avant l'âge de 15 ans n'ont généralement pas de problèmes lors de l'accouchement.



### Points clés:

- Le corps des filles n'est pas assez mature pour avoir une grossesse et un accouchement sans risque et il y a souvent des conséquences très graves.
- Les filles qui donnent naissance à moins de 15 ans sont cinq fois plus susceptibles de mourir en couches que les filles qui accouchent dans la vingtaine d'âge.
- 3. Les filles qui se marient jeunes ont souvent leur mot à dire dans la relation.



### Points clés:

- Les filles qui se marient très jeunes sont plus susceptibles d'être battues et forcées à avoir des relations sexuelles par leur mari que les filles qui se marient plus tard dans la vie.
- Les filles qui se marient jeunes ne peuvent pas insister pour que leur mari utilise une protection, comme les préservatifs, et sont donc plus à risque de contracter le VIH et d'autres IST, en plus de la grossesse.

# ACTIVITÉ LUDIQUE 15 MINUTES

### JEU SUR LA GROSSESSE DES ADOLESCENTES ET LE MARIAGE PRÉCOCE

Dites aux participants qu'ils vont maintenant s'amuser. Répartissez-les en deux équipes. Vous pouvez prendre part au jeu de l'une des deux manières décrites ci-dessous en fonction de l'espace dont vous disposez dans la salle ou si vous pouvez sortir jouer sur un espace découvert.

- S'il y a suffisamment d'espace dans la salle, vous pouvez demander aux deux équipes de former des paires. Chaque paire se tient côte à côte et attache sa jambe intérieure avec un foulard ou un morceau de tissu. Pour marcher, ils doivent coordonner le mouvement de leurs jambes.
- Rassemblez les paires l'une derrière l'autre pour que les deux équipes se tiennent côte à côte, prêtes pour leur course. À l'autre bout de la pièce, placez deux chaises, une pour que chaque équipe puisse tourner autour en courant.
- Donnez au premier de chaque équipe un paquet à emporter en même temps qu'elle court. Ce paquet représente un bébé.
- Le premier couple de chaque équipe commence par se hâter vers l'autre extrémité de la pièce en portant le bébé. Ils courent avec les jambes attachées ensemble. Ils courent et tournent autour de la chaise puis reviennent passer le "bébé" à leurs coéquipiers qui continuent ensuite la course.
- L'équipe gagnante est celle dont le dernier couple revient en premier avec le bébé.

- S'il n'y a pas assez d'espace dans la salle, il suffit de demander à une paire de chaque
  - équipe de venir à l'avant de la salle. Chaque paire se tient côte à côte et attache sa jambe intérieure avec un foulard ou un morceau de tissu. Pour marcher, ils doivent coordonner le mouvement de leurs jambes.
- Faites en sorte que les deux paires se tiennent côte à côte à une extrémité de la pièce, prêtes pour leur course. À l'autre bout de la pièce, placez une chaise pour que les paires puissent courir.
- Donnez à chaque paire un paquet à transporter ensemble. Ce paquet représente un bébé.
- Les paires de chaque équipe commencent à se hâter en courant vers l'autre extrémité de la pièce en portant le bébé. Ils courent avec les jambes attachées ensemble. Ils courent autour de la chaise puis reviennent au point de départ avec le bébé.
- L'équipe gagnante est celle qui revient en premier avec le bébé.

Une fois que les participants se sont de nouveau assis, demandez-leur ce qu'ils ont appris sur le mariage et la responsabilité d'être parents grâce à ce jeu. Insistez sur le message clé selon lequel ce jeu nous rappelle la responsabilité de la parentalité et le lien contraignant du mariage, chacun prenant une responsabilité et un engagement énormes. Ainsi, nous devons être en mesure de prendre cette décision lorsque nous y serons prêts. Discuter:

• Qu'est-ce qui contribue à la grossesse chez les adolescentes? (Les réponses peuvent être l'engagement dans des activités sexuelles précoces

- sans informations ni accès à une connaissance complète de notre corps; être forcé à amorcer les activités sexuelles par des enseignants, des conducteurs des taxi-motos ou d'autres personnes influentes; être marié tôt, etc.)
- Que pouvons-nous faire pour éviter les grossesses précoces ou les mariages précoces? (Les réponses incluent la rétention des filles à l'école, l'imposition de sa personne, l'apprentissage approfondi de votre corps, le recours à un adulte de confiance si vous êtes contraint d'avoir des relations sexuelles ou accéder à un mariage précoce, etc.)

# TRAVAIL INDIVIDUEL & DISCUSSION 10 MINUTES

Distribuez la brochure de référence sur la planification de la vie à chaque participant et dites-leur qu'une des façons dont nous pouvons procéder pour prévenir les grossesses chez les adolescentes ou le mariage précoce est d'avoir des objectifs de vie auxquels nous croyons et de parler de ces objectifs aux membres de notre famille en cherchant leur soutien dans la réalisation de ces objectifs. Demandez-leur de remplir eux-mêmes les déclarations du document de référence. Donnez-leur 5 à 6 minutes pour cet exercice.

Ensuite, demandez-vous lequel de ces objectifs vous préférez mettre en suspens ou modifier si vous vous êtes déjà marié ou avez eu un bébé avant d'être prêt? Passez une minute ou deux à discuter du fait que de nombreux objectifs pourraient être affectés par le mariage et / ou la grossesse précoce.



## Message Clé

Enfin, terminez par le message clé en vertu duquel il est important de réfléchir aux objectifs de vie, y compris les objectifs concernant la famille, et de se fixer un plan de vie. Bien que nous ne puissions toujours suivre avec exactitude notre plan de vie en raison de circonstances imprévisibles, avoir des objectifs nous permet de nous concentrer et d'œuvrer pour les atteindre.



# PLANIFICATION DE LA VIE: DOCUMENT DE RÉFÉRENCE

	Un lieu que je voudrais visiter est [objectif de voyage]	
_		
_		
_		
_		
	L'une de mes qualités que j'aimerais développer davantage est [objectif de caractère]	
_		
_		
_		
_		

## COMPRENDRE LES SOINS COMPLETS D'AVORTEMENT



Note aux facilitateurs: avant de mener cette activité, lisez et comprenez le guide de l'IPPF sur les messages d'avortement

### **ONLINE RESOURCES:**

Watch: Comment éduquer au sujet de l'avortement

Watch: Comment parler de l'avortement?

Read: Comment éduquer au sujet de l'avortement

Read: Comment parler de l'avortement







## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Découvrir ce que sont les soins complets d'avortement, y compris les soins après avortement
- Apprendre des informations fondamentales factuelles sur l'avortement et avoir la possibilité de corriger les mythes

## MATERIEL NECESSAIRE



• Des marqueurs, du papier ou du tableau

# **DÉBAT ANIMÉ ET DISCUSSION**15 MINUTES

Dites aux participants que vous discuterez des soins d'avortement complets au cours de cette session.

Demandez aux participants de citer tous les mots ou expressions qui leur viennent à l'esprit lorsqu'ils entendent ce terme. Expliquez que ce sont des récits qu'ils peuvent avoir entendus de leurs pairs, des médias ou de la famille.

Écrivez tous les mots sans aucune discussion jusqu'à ce que le papier soit rempli et placez un point d'interrogation après chaque mot ou phrase.

Lorsque le papier est rempli, demandez aux participants leurs premières impressions du débat général. Ils peuvent penser que beaucoup de mots sont négatifs ou que l'avortement est un sujet très complexe avec de nombreux problèmes différents.

Demandez aux participants pourquoi ils pensent que vous avez utilisé des points d'interrogation après tous les mots. En fonction des réponses que vous recevez, expliquez que vous avez utilisé des points d'interrogation parce que:

- Tout sur le tableau à feuilles mobiles ne relève pas de fait correct
- Certains mots, en particulier ceux liés aux valeurs ou aux émotions, ne seront pas les mêmes pour tout le monde
- Prendre une décision concernant la grossesse peut s'avérer difficile, il y a beaucoup de questions que quelqu'un pourrait se poser ou poser à son entourage

 Il y a beaucoup de confusion et de désinformation à propos de l'avortement

Le point important à en tirer est qu'il y a des faits que nous pouvons connaître sur l'avortement, tels que ce que prescrivent la loi et les informations médicales, et il y a des valeurs, qui seront distinctes pour différentes personnes, et qui ne proposent pas une réponse unique (par exemple la question de savoir quand la vie commence). Expliquez clairement à vos participants que

lorsque vous discutez de l'avortement, il est important de ne pas confondre faits et valeurs.

Vous pouvez faire valoir ce point en recourant aux exemples de votre débat à bâtons rompus: clarifier les informations factuelles et donner plus de détails sur les mots ou expressions qui ne sont pas clairs pour le groupe (reportez-vous au guide de l'IPPF sur l'éducation à l'avortement pour les éducateurs aux pairs et au guide des messages sur l'avortement pour plus d'informations).

# ACTIVITÉ LUDIQUE 20 MINUTES

Cet exercice est l'occasion pour les gens de partager librement les mots qu'ils associent à l'avortement (qui peuvent ne pas refléter leurs propres expériences / perspectives). Il est important d'essayer de garder l'espace sécurisé, en particulier pour ceux qui ont subi un avortement (que vous connaissez peut-être ou non). Cette démarche inclut le rappel des principes fondamentaux aux participants, la correction de toute désinformation et l'ouverture d'une discussion sur la stigmatisation liée à l'avortement et la façon dont elle pourrait affecter les gens.

### **Déclarations:**

- Vous avez été élevé dans l'idée que l'avortement ne devrait pas être ouvertement discuté
- Vous ou un de vos proches avez subi un avortement
- Vous connaissez quelqu'un qui est décédé des suites d'un avortement à risque
- Vous pensez que toutes les femmes méritent d'avoir accès aux services d'avortement sécurisé et de haute qualité



## Message Clé

Expliquez aux participants le message clé selon lequel des services d'avortement sécurisé et de haute qualité signifient l'avortement pratiqué par une personne formée à cet effet et dans des conditions sanitaires.

Dans des milieux où l'avortement est interdit, cette prohibition n'empêche pas l'avortement de se produire, cela signifie simplement que les femmes doivent recourir aux méthodes illégales, souvent dangereuses.

L'avortement à risque est un problème de santé publique et les jeunes comptent parmi les plus vulnérables.

Cependant, il est important de comprendre que les filles et les femmes peuvent accéder aux soins postavortement pour minimiser les risques pour leur santé.

Soulignez également qu'aucune forme de contraception n'est efficace à 100% et que les personnes tombent enceintes à la suite d'un viol ou lorsqu'elles n'ont pas accès à la contraception.

# COMPORTEMENTS A RISQUE ET REDUCTION DES RISQUES



Note pour les facilitateurs: Cette activité doit être réalisée en fonction de votre compréhension de l'exposition de vos participants à l'activité sexuelle. Pratiquez cette activité si votre connaissance des réalités des participants est qu'ils sont peut-être déjà exposés aux risques sexuels.



# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Se renseigner sur les risques liés au comportement sexuel
- Apprendre à faire des choix éclairés sur la réduction des risques

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Découper les cartes de risque et les distribuer à certains participants: vous pouvez soit les écrire toutes à la main avant la session, soit les imprimer puis les découper
- Feuille de vérification de la carte de risque pour vous-même
- Tableau à feuilles mobiles ou diapositives
   PowerPoint sur les indicateurs simples portant
   sur la santé sexuelle et reproductive et les
   droits connexes (SSRD) pour les jeunes dans
   le pays (prévalence du VIH, grossesse chez les
   adolescentes, violence sexuelle et sexiste)

## **DISCUSSION**

## 10 MINUTES

## **DÉFINIR LE RISQUE**

Expliquez que dans cette session, nous parlerons du «risque» et de ce que cela signifie pour notre santé et notre bien-être. Demandez aux participants ce qu'ils comprennent par le mot risque. Prenez quelques notes sur le tableau / tableau à feuilles mobiles. Vous pouvez également suggérer vos propres définitions:

- une situation évoquant le contact avec un danger
- une éventualité de quelque chose de dangereux
- une possibilité de gagner ou de perdre quelque chose
- une situation d'incertitude
- quelque chose dont le résultat est imprévisible

une chance

Expliquez que nous allons nous pencher de manière particulière sur les risques liés à la santé, précisément les risques en matière de santé sexuelle et reproductive pour cette session. Demandez aux participants quels types de risques liés à la santé sexuelle et reproductive sont possibles. Une liste de réponses pourrait être:

- Devenir enceinte
- Attraper des infections sexuellement transmissibles
- Attraper le VIH

Expliquez qu'il existe des moyens de prévenir ces risques ou de réduire leur probabilité. Le prochain exercice nous aidera à explorer cette approche.

# ACTIVITÉ DE GROUPE 7 MINUTES

Tracez une ligne d'une extrémité du tableau / tableau à feuilles mobiles à l'autre et indiquez une extrémité «Pas du tout risqué» et l'autre «Très risqué». Dites aux participants que vous allez distribuer des cartes à quelques participants. Ils devraient discuter avec les autres participants assis autour d'eux de l'endroit sur la ligne où cette carte doit être placée, puis aller au tableau / tableau à feuilles mobiles présenter leurs activités à risque en les transcrivant sur le tableau / tableau à feuilles

mobiles où leur groupe aurait décidé de stationner. Donnez-leur environ 5 minutes pour discuter.

Distribuez les cartes de risque à certains des participants au hasard - assurez-vous que chaque participant ayant une carte a quelques participants autour de lui avec lesquels ils peuvent discuter. Chaque groupe décide du degré de risque de chaque activité et place ensuite la carte le long du continuum ou écrit sur le tableau / tableau à feuilles mobiles sur la ligne.

# LES COMPORTEMENTS À RISQUE 18 MINUTES

Une fois que toutes les cartes ont été placées, discutez avec tout le groupe pour savoir où est placée quelle carte, pourquoi elle y a été placée et comment elle peut se compare aux autres activités à risque. Au fur et à mesure que la discussion progresse, vous pouvez déplacer le positionnement de l'activité à risque conformément à la discussion. Reportez-vous à la feuille de vérification de la carte de risque le cas échéant.



### Message Clé

Tirez la conclusion de la discussion sur le message clé qui souligne que les gens peuvent avoir de la chance et ne pas se laisser léser lorsqu'ils prennent des risques, mais si nous voulons vraiment rester en sécurité et en bonne santé, ce sont les actes que nous posons qui permettront de déterminer si une fin est rassurante ou non.

## DISCUSSION SUR LA GROSSESSE, LES IST ET LE VIH AU NIVEAU LOCAL 10 MINUTES

Expliquez aux participants que pour finir, nous allons examiner quelques faits et chiffres sur la grossesse, les IST et le VIH chez les jeunes de notre pays:

 [Ajouter des données spécifiques au pays sur les grossesses chez les adolescentes, le taux de natalité des adolescentes, la prévalence des IST chez les adolescents, la prévalence du VIH chez les adolescents, des informations sur l'exposition au risque des adolescents, la consommation de substances et les raisons du taux élevé de natalité et de grossesses chez les adolescentes, etc.]

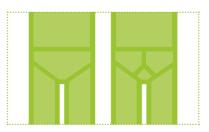
## **CARTES DES RISQUES**



Caresser le genou de quelqu'un



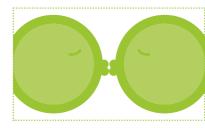
Baisers profonds des langues



Rester en sousvêtements seule avec quelqu'un



Chuchoter quelque chose de sexy à l'oreille de quelqu'un



S'embrasser sur les lèvres



Envoi d'une photo sexy de vous-même



Caresser l'intérieur du poignet et de la main



S'embrasser partout sur le visage, les yeux, le cou, les oreilles et les joues de quelqu'un



**Echanger des fantasmes sexuels** 



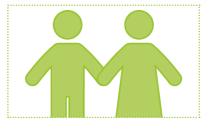
Toucher la poitrine / les fesses / le corps de quelqu'un avec des vêtements



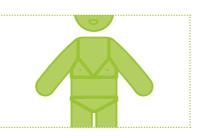
Se mettre totalement nu avec quelqu'un



Envoi d'un texte demandant quelque chose de sexuel



Se tenir la main en public



S'habiller pour quelqu'un



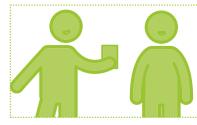
Dire à votre ami de boire pour qu'il ait le courage de parler à quelqu'un du sexe opposé



Boire avec des garçons et des filles plus âgés



Essayer une drogue parce que votre ami vous a dit que cela vous donnerait confiance



Rentrer à la maison avec des personnes qui ont bu de l'alcool



Avoir des rapports sexuels sans préservatif



Avoir un rapport sexuel pour la première fois



Se frotter les organes génitaux (nus)

# FICHE DE VÉRIFICATION DE LA CARTE DE RISQUE

ACTIVITÉ À RISQUE	RISQUE DE GROSSESSE	RISQUE DE VIH	RISQUE D'AUTRES IST	AUTRE RISQUE
Caresser le genou de quelqu'un	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	
Baisers profonds des langues	Pas du tout risqué	Peut être modérément risqué s'il y a des coupures dans la bouche des deux personnes	Peut être risqué si l'une des personnes a de la fièvre	Peut conduire à une activité sexuelle - risqué s'il n'y a pas de préservatif
Rester en sous- vêtements seule avec quelqu'un	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	Peut conduire à une activité sexuelle - risqué s'il n'y a pas de préservatif
Chuchoter quelque chose de sexy à l'oreille de quelqu'un	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	
S'embrasser sur les lèvres	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	
Envoi d'une photo sexy de vous- même	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	Pourrait être diffusé à d'autres personnes
Caresser l'intérieur du poignet et de la main	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	Pas du tout risqué	
Caresser l'intérieur du poignet et de la main	Pas risqué	Pas risqué	Pas risqué	Peut conduire à une activité sexuelle - risqué s'il n'y a pas de préservatif
Echanger des fantasmes sexuels	Pas risqué	Pas risqué	Pas risqué	Verbalement pourrait être bien mais pourrait être diffusé à d'autres si cela est fait en ligne
Toucher la poitrine / les fesses / le corps de quelqu'un en étant habillé	Pas risqué	Pas risqué	Pas risqué	Peut conduire à une activité sexuelle - risqué s'il n'y a pas de préservatif
Se mettre totalement nu avec quelqu'un	Pas risqué	Pas risqué	Pas risqué	Peut conduire à une activité sexuelle - risqué s'il n'y a pas de préservatif
Envoi d'un texte demandant quelque chose de sexuel	Pas risqué	Pas risqué	Pas risqué	Pourrait être diffusé à d'autres personnes

ACTIVITÉ À RISQUE	RISQUE DE GROSSESSE	RISQUE DE VIH	RISQUE D'AUTRES IST	AUTRE RISQUE
Se tenir la main en public	Pas risqué	Pas risqué	Pas risqué	Pas risqué
S'habiller pour quelqu'un	Pas risqué	Pas risqué	Pas risqué	Pas risqué
Dire à votre ami de boire pour qu'il ait le courage de parler à quelqu'un du sexe opposé	Pourrait être risqué	Pourrait être risqué	Pourrait être risqué	Avoir des relations sexuelles sous l'influence de l'alcool peut vous faire prendre des risques; Pourrait devenir dépendant
Boire avec des garçons et des filles plus âgés	Pourrait être risqué	Pourrait être risqué	Pourrait être risqué	Pourrait être risqué Pourrait être risqué Ils pourraient vous agresser / vous forcer à avoir des relations sexuelles; Avoir des relations sexuelles sous l'influence de l'alcool peut vous faire prendre des risques
Essayer une drogue parce que votre ami vous a dit que cela vous donnerait confiance	Pourrait être risqué	Pourrait être risqué	Pourrait être risqué	Avoir des relations sexuelles sous l'influence d'une drogue peut vous faire prendre des risques; Vous pourrez vous y accrocher
Rentrer à la maison avec des personnes qui ont bu de l'alcool	Pourrait être risqué	Pourrait être risqué	Pourrait être risqué	Ils pourraient vous agresser / vous forcer à avoir des relations sexuelles
Avoir des rapports sexuels sans préservatif	Très risqué si c'est sans autre contraceptif également	Très risqué	Très risqué	
Avoir un rapport sexuel pour la première fois	Très risqué si c'est sans contraceptif	Très risqué si c'est sans contraceptif	Très risqué si c'est sans contraceptif	
Se frotter les organes génitaux (nus)	Modérément risqué si l'éjaculation se produit sur ou près d'un vagin	Modérément risqué	Très risqué	Peut conduire à une activité sexuelle - risqué s'il n'y a pas de préservatif

### ÉDUCATION SEXUELLE COMPLÈTE **POUR LES 10-14 ANS GUIDE D'ACTIVITÉS**

Les jeunes, y compris les très jeunes adolescents, ont besoin d'informations, de valeurs et de compétences pour comprendre leur propre sexualité, leur santé et leurs droits en matière de sexualité et de reproduction, ainsi que pour prendre des décisions éclairées en ce qui concerne leur propre corps et leur sexualité et s'y tenir . Cela peut se faire par l'accès à une éducation sexuelle complète (ECS).

Une éducation sexuelle complète dispensée à un stade précoce joue un rôle essentiel en aidant les jeunes adolescents à développer un comportement et des compétences appropriés. Ce quide fournit des idées au personnel et aux bénévoles des associations membres de l'IPPF qui dispensent ou prévoient de dispenser une ECS aux 10-14 ans.

IPPF 2021







f ippfglobal



ippf global