



ASSURER MON AVENIR !

TABLE DES MATIERES

	Pages
INTRODUCTION	04
• Pourquoi les garçons ont besoin de « Assurer mon avenir ! » ?	04
• Les garçons ont le droit de faire des choix	04
• Apprendre pour le changement	05
• L'apprentissage par l'action	05
SOYEZ UN FACILITATEUR PAS UN ENSEIGNANT	05
• Compétences non verbales de facilitation	06
• Compétences verbales de facilitation	06
06	
ASSURER MON AVENIR ! DOIT ETRE UTILISE COMME UN ELEMENT D'UN PROGRAMME COMPLET	07
LA PLANIFICATION DE VOTRE PROGRAMME	08
• Comment utiliser ce manuel	08
• Les participants	09
• Le démarrage	09
• Les activités de mise en train	09
• Impliquez d'autres organisations	09
• Impliquez les parents et les garçons	09
ACTIVITES DE MISE EN TRAIN	09
• Simon dit...	09
• Les chaises musicales	10
• Le solitaire est une proie	10
• Qui se ressemble se remplace	10
• Salade de fruits	10
• Silence on s'aligne !	10
• Qui se ressemble s'assemble	10
• Nom, prénom, qualificatif	10
• Au secours, on se noie	11
• Histoire de bonbons	11
MODULE 1 : LA CONNAISSANCE DE SOI	12
• Session UNE : Nous nous pressentons	12
• Session DEUX : Rêver l'avenir	16
MODULE 2 :L'IDENTIFICATION DES VALEURS	17
• Session UNE : Qu'est ce que les valeurs ?	17
• Session DEUX : Comprendre mes propres valeurs	21
• Session TROIS : Comment mes valeurs influencent mon comportement ?	23
MODULE 3 : LA PUBERTE	27
• Session UNE : Les changements de mon corps	28
• Session DEUX les changements physiques et émotionnels à la puberté	36
• Session TOIS : Rites d'initiation / Devenir un homme	42
• Session QUATRE : Prendre une décision sexuelle	46

MODULE 4 : LA REPRODUCTION	55
• Session UNE : Comment un bébé est créé ?	56
• Session DEUX : Avoir un enfant avant l'âge de 20 ans	62
• Session TROIS : Avoir un enfant par choix- Non au hasard	67
• Session QUATRE : Comment utiliser le préservatif	78
MODULE 5 : LA SANTE	84
• Session UNE : La santé et les conséquences de la violence	85
• Session DEUX : Sport et loisirs pour une meilleure santé	87
• Session TOIS : Eviter les IST et SIDA	91
• Session QUATRE : L'abus des drogues	97
• Session CINQ : Les bonnes pratiques de santé pour nous-même et nos familles	103
• Session SIX : Tensions sociales et santé mentales	116
•	
MODULE 6 : MARIAGE, PARTENARIAT ET LIENS DE PARENTE	119
• Session UNE : Choisir un partenaire au mariage	120
• Session DEUX : Communication et respect mutuel entre mari et femme	122
• Session TOIS : Rôle du mari et rôle de la femme	125
• Session QUATRE : La prise de décision en famille	127
• Session CINQ : Le planning familial	130
• Session SIX : La valeur d'un fils et la valeur d'une fille	134
• Session SEPT : Les joies de la paternité	138

INTRODUCTION

Assurer mon avenir ! réunit des idées et des activités pour aider les adolescents à être acteurs de leur propre vie et à créer leurs propres options.

Ce document est un guide des facilitateurs et des formateurs travaillant avec les garçons âgés de 12 à 20 ans. Les garçons sont activement impliqués dans la recherche de solutions propre à eux face aux problèmes qu'ils rencontrent (face à la maison, à l'école, au travail) et avec les autres garçons, ainsi que avec les filles. Tous ceux qui utilisent ce manuel – aussi bien les facilitateurs que les bénéficiaires– sont encouragés à être créatifs et imaginatifs.

Pourquoi les garçons ont besoin de « Assurer mon avenir ! » :

De nombreux garçons sont privés de choix et d'options. Ils sont limités par la pauvreté, les préjugés et la maladie. Pour certains, la violence et la peur sont des réalités de tous les jours. Le non accès à l'éducation sexuelle et à des services de santé reproductive les conduit parfois à une paternité précoce et à des responsabilités d'adultes avant d'avoir atteint la maturité.

Les garçons sont aussi limités dans leurs connaissances sur la façon dont les hommes et les femmes sont vues dans la société et les rôles que la société donne aux hommes et aux femmes ainsi que dans leur compréhension des conséquences de la discrimination sur les filles et les femmes. En acceptant le statut (social, économique, culturel) attribué à leur camarade de sexe féminin, les garçons acceptent aussi les préjugés qui peuvent les empêcher de s'exprimer librement et ils s'enferment dans un rôle qui ne laisse pas de place à la sensibilité et à la créativité.

Les garçons ont le droit de faire des choix :

Assurer mon avenir ! est basé sur deux principes :

- Les garçons ont le droit de faire des choix pour **déterminer leur avenir** ;
- Les garçons peuvent **développer leur capacité** de faire des choix.

Les garçons peuvent apprendre à faire des choix en :

- Développant le respect et l'**estime de soi** ;
- Créant des **relations de soutien mutuel avec les autres garçons** ;
- Développant leurs **compétences en matière d'analyse**, de prise de décision, de résolution des problèmes et de négociation ;
- Ayant un **plus grand accès** aux ressources.

Les garçons qui participent à ce programme se développent dans ces domaines ci dessus cités tout en examinant les problèmes réels de leurs vies et les possibilités lorsqu'ils font face à ses problèmes : les relations avec les autres, le mariage, la paternité, la santé, les relations familiales, l'éducation, le travail, le statut légal et la participation dans la communauté.

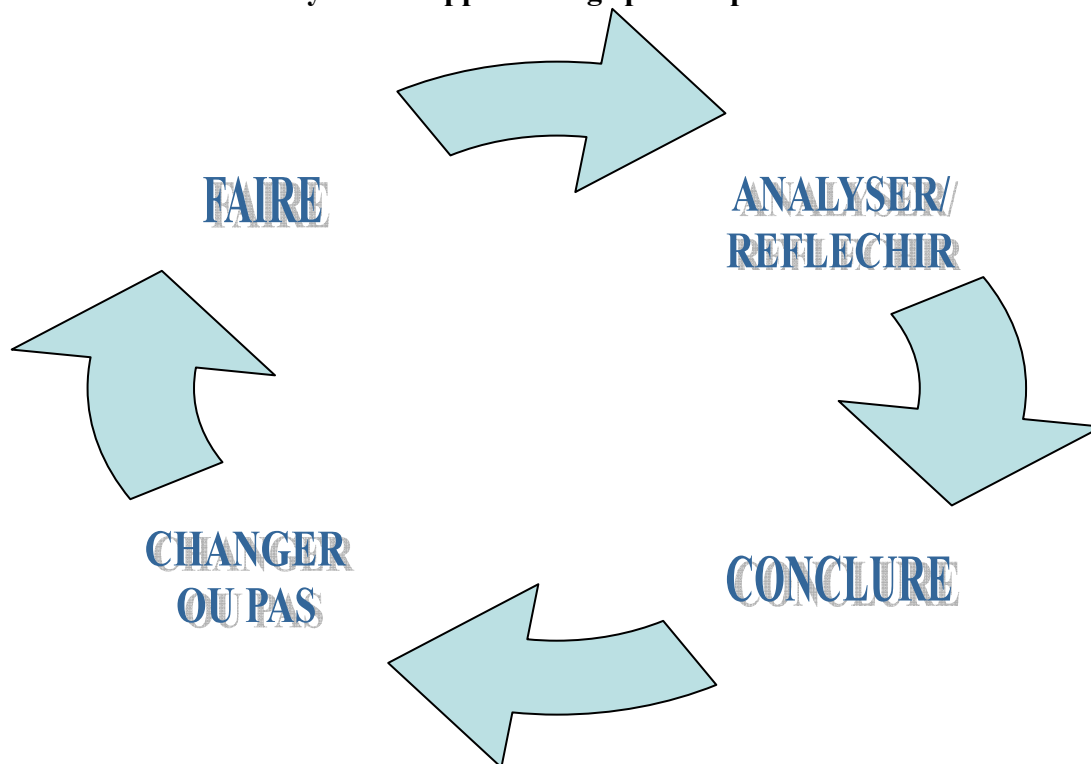
Apprendre pour le changement :

L'approche utilisée par *Assurer mon avenir !* s'appelle « apprentissage par l'action ». Elle aide les garçons à participer à l'apprentissage et à tirer des leçons de leurs propres expériences, avec un facilitateur – formateur comme guide.

Chaque session est basée sur le **modèle de l'apprentissage par l'action**. Des situations et des problèmes sont présentés, discutés et analysés. Un accent est mis sur la **résolution des problèmes**. Le facilitateur – formateur pose des questions et encourage le débat et la libre expression.

L'apprentissage par l'action est différent des méthodes d'enseignement utilisées dans la plupart des écoles où les enseignants décident seuls de ce que les élèves ont besoin de savoir et transmettent cette information par un **cours magistral**. Dans l'apprentissage par l'action, le **facilitateur guide les participants** à travers des expériences, des activités de réflexion et de discussions. Les participants tirent des conclusions et apprennent à appliquer les nouvelles connaissances ou compétences acquises à des situations similaires si cela devait arriver dans le futur.

Le cycle de l'apprentissage par l'expérience :



L'apprentissage par l'action :

- implique les garçons dans des activités qui les aident à réfléchir à leurs expériences et à les analyser ;
- motive les garçons à changer les anciens comportements négatifs et à adopter de nouveaux comportements positifs ;
- encourage la participation au processus d'apprentissage ;
- est basé sur des relations de respect et de confiance entre le facilitateur et les participants.

SOYEZ UN FACILITATEUR ET NON UN ENSEIGNANT

Un facilitateur est une personne qui nourrit et prône le changement ; c'est un modèle. Dans ce programme, le facilitateur participe sur le même pied d'égalité que les garçons. Le facilitateur partage ses expériences, sa façon de voir et ses préoccupations sur les problèmes.

Le facilitateur doit toujours se souvenir qu'il a ses propres valeurs qui peuvent être différentes de celles des garçons. Il doit s'attendre à ce que les garçons aient des opinions différentes de la sienne sur les sujets discutés.

Vous trouverez ci-dessous des compétences non verbales et verbales de facilitation pour rendre vos sessions vivantes et intéressantes.

Compétences non verbales de facilitation :

- Etablissez un contact visuel avec tout le monde dans le groupe. Concentrez votre attention sur tous les garçons – ne favorisez pas certains au dépens des autres.
- Circulez dans la salle pendant que vous parlez d'une manière calme et posée.
- Réagissez à ce que disent les garçons en remuant la tête, en souriant et, en gros, en montrant que vous écoutez.

Compétences verbales de facilitation :

- Utiliser un langage adapté aux enfants
- Formulez vos questions de sorte à encourager des réponses franches et une discussion ouverte.
- Utilisez des questions ouvertes telles que : « Que pensez-vous de... ? », « Pourquoi... ? », « Comment... ? »
- Quand l'un des garçons a dit quelque chose, demandez aux autres s'ils sont d'accord.
- Encouragez les garçons à parler. Ils devraient parler plus que vous et les autres formateurs adultes.
- Encouragez les garçons à répondre aux questions des autres. De cette façon, tout le monde pourra écouter et montrer du respect pour les autres.
- Demandez aux garçons de reformuler ou de répéter ce qui est dit pour vérifier s'ils ont compris. Vous devez souvent reformuler les choses importantes dites par les garçons pour les renforcer.
- Résumez régulièrement la discussion. Demandez aux garçons s'ils ne sont pas d'accord avec quelque chose et aidez-les à tirer des conclusions.
- Partagez vos expériences personnelles pour renforcer les points de vue des garçons ou leurs opinions.

ASSURER MON AVENIR ! DOIT ETRE UTILISE COMME UN ELEMENT D'UN PROGRAMME COMPLET

En participant à ce programme, les garçons peuvent apprendre à faire face aux problèmes qu'ils rencontrent. Ils peuvent aussi apprendre à définir leurs besoins et à identifier des ressources qui peuvent les aider à atteindre leurs buts.

Assurer mon avenir ! doit être utilisé comme un élément d'un programme complet destiné à bâtir l'estime de soi et à produire des individus pleinement développés. Le programme comprend :

- le plaidoyer pour maintenir les filles à l'école et prévenir les abandons scolaires ;
- la formation aux aptitudes professionnelles pour un emploi ou pour l'auto-emploi ;
- l'éducation à la vie familiale, y compris la sensibilisation sur la santé reproductive et sexuelle ;
- des services destinés à repousser l'âge de la première grossesse et à planifier les grossesses ;
- l'accès à l'éducation non formelle ;
- le plaidoyer fait par les travailleurs sociaux en charge des jeunes, les parents, les membres de la communauté, les filles et les garçons en faveur des besoins des filles et des jeunes femmes.

Avec les filles, l'approche des **Options pour une Vie Meilleure** a pour but principal de bâtir l'estime de soi chez elles à travers trois groupes d'activités de sorte à renforcer leur assurance. Un élément essentiel de ce but est d'encourager **chacun** – filles, garçons, parents, membres de la communauté et leaders – à ne pas accepter (sans agir) les injustices que subissent les filles et les femmes. Accroître le pouvoir de décision des filles et des femmes ne peut se faire sans tenir compte des autres membres de la communauté. En plus d'éduquer les filles et de leur donner un plus grand accès aux services, il est nécessaire d'éduquer les garçons, les familles et les membres de la communauté sur les réalités sociales qui sont à la base des injustices persistantes.

Bien que la plupart des garçons aient un plus grand accès à l'éducation et à la formation professionnelle, ils ont tout aussi besoin d'éducation à la vie familiale ainsi qu'à l'information et aux services de santé reproductive. Les garçons ont également besoin d'être sensibilisés sur la discrimination et les inégalités entre eux et les filles. Avec ces connaissances, les garçons peuvent travailler à être des partenaires égaux dans leurs relations avec les filles, **prenant de bonnes décisions ensemble et en connaissance de cause**, pour une vie meilleure.

LA PLANIFICATION DE VOTRE PROGRAMME :

Cette adaptation de *Assurer mon avenir !* comprend 6 modules et 25 sessions. Chaque session dure 1 à 4 heures. Les sessions peuvent se tenir une fois par semaine ou plus fréquemment. Elles s'enchaînent et chaque session s'appuie sur la précédente. Cependant, elles peuvent être réorganisées et adaptées selon les besoins et les intérêts des groupes.

Tous les groupes doivent commencer par les modules 1 et 2 – « La connaissance de soi » et « L'identification des valeurs » –. Ces deux modules constituent des bases importantes pour les autres sessions. Les modules 3, 4 et 5 – « Puberté », « Reproduction » et « Santé » – doivent toujours être inclus.

Comment utiliser ce manuel

Ce manuel a été fait de sorte à faciliter son utilisation. Lisez d'abord la table des matières pour vous familiariser avec tous les sujets qui sont abordés. Ensuite, parcourez les modules, vous verrez que chaque module commence par une page qui présente toutes les sessions qui composent le module. Enfin passer à une session. Toutes les sessions ont le même plan : un objectif, la durée de la session, le matériel à utiliser, une ou plusieurs activités, les instructions pour guider les discussions de groupes et les idées à retenir pour agir.

L'**objectif** est ce que les garçons seront capables de faire et ce qu'ils doivent savoir à la fin de la session. Un objectif peut avoir plusieurs parties qui sont liées entre elles. Les objectifs sont des guides qui vous aident à rester dans le sujet.

La **durée** approximative est indiquée pour chaque session.

Le **matériel** vous indique ce dont vous avez besoin pour animer la session. Il y a cinq (5) types de matériel :

1. Les fournitures telles que le papier, les tableaux, les stylos et les crayons. Il vous faudra un tableau pour la plupart des sessions ;
2. Les modèles de documents de formation qui se trouvent dans le manuel, tels que les histoires, les dessins et les jeux de rôle. Ils peuvent également être copiés et remis aux garçons pour qu'ils puissent aller à la maison avec (si une photocopieuse est disponible – sinon les garçons peuvent les copier à la main s'ils le veulent) ;
3. Le matériel à préparer avant la session, tels que les posters et les collages ;
4. Les activités qui doivent être préparées d'avance, telles que les visites de terrain et les interventions d'orateurs invités ;
5. Les fiches d'informations qui présentent le contexte du sujet à aborder.

Les modèles de documents fournis dans le manuel peuvent ne pas convenir à votre groupe. Vous pouvez créer votre propre matériel spécialement pour votre groupe. Il doit être pas cher et facile à trouver. Des images des revues, des affiches dessinées à la main et de petits objets fabriqués peuvent faire l'affaire. Comme indiqué plus haut, vous pouvez copier des éléments du manuel, tels que la fiche de réflexion sur les valeurs dans le module 2 pour permettre à tous les garçons d'avoir leurs propres copies. Chaque session comprend une ou plusieurs **activités** suivies de discussion.

Les **guides de discussion** montrent quels points doivent être abordés et donnent des questions pour encourager la discussion.

A la fin de chaque session, il y a des **idées à retenir pour agir**. Il y a trois (3) types d'activités dans cette partie.

1. des questions pour aider les garçons à réfléchir à ce qu'ils ont appris et expérimenté ;
2. des activités de suivi avant la prochaine session ;
3. la préparation pour la prochaine session.

Veillez à contrôler ces activités avant de commencer une nouvelle session.

Les participants

Les garçons âgés de 12 à 20 ans devraient trouver ce programme intéressant et utile.

Les facilitateurs doivent faire la publicité du programme à travers les journaux, les radios, les dépliants, les écoles, les organisations communautaires et de bouche à oreille. Informez les parents et les autres adultes, ainsi que les garçons. Veillez à ce qu'ils sachent où et comment se retrouver. Les groupes peuvent être composés de 15 à 35 garçons. Les garçons n'ont pas nécessairement besoin de savoir lire et écrire pour participer. Les activités peuvent être facilement adaptées à tous les niveaux d'éducation.

Le démarrage

Une fois que votre groupe est formé :

- Demandez à quelques garçons d'être coordinateurs du groupe. Ils peuvent aider à organiser des sessions et à diriger le groupe. Essayez d'amener tous les garçons à être coordinateurs de groupe à tour de rôle pendant la durée du programme.
- Décidez du lieu et du moment des réunions.
- Mobilisez le soutien des parents. Si vous avez besoin de permission pour que les garçons participent à vos réunions, veillez à obtenir une permission écrite ou verbale.

Activités de mise en train

La plupart des sessions démarrent avec des activités de mise en train pour mettre tout le monde à l'aise. Quelques unes des activités que vous pouvez utiliser sont les chants et les jeux en cercle.

Impliquez d'autres organisations

- Les garçons de votre programme bénéficieront de la participation des organisations et associations et coopératives communautaires, ainsi que des membres de la communauté qui s'intéressent aux jeunes et aux enfants.
- Demandez aux organisations de contribuer en ressources. Demandez à des leaders d'organisations de participer à une session et de parler aux garçons.

Impliquez les parents et les garçons

Les parents et les garçons ont une grande influence sur la vie des filles, en particulier en ce qui concerne les décisions sur le mariage et les grossesses. Il est important d'impliquer les parents et les garçons dans les discussions sur la maternité. Chaque facilitateur doit décider de la meilleure façon de faire cela. Voici quelques suggestions :

- Discussions conjointes entre parents, garçons et filles ;
- Discussions séparées avec les parents et les garçons ;
- Visites à domicile ;
- Réunions communautaires sur le sujet général du mariage et des grossesses précoces. Les facilitateurs doivent travailler avec les leaders communautaires et les organisations communautaires de jeunes pour organiser ces réunions.

ACTIVITES DE MISE EN TRAIN

1. Simon dit...

L'animateur du jeu fait des choses en disant, « Simon dit faites ça ». Par exemple, il peut dire « Simon dit faites ça » en mettant son doigt sur son nez. Tous les participants doivent faire le même geste aussitôt. S'il fait un geste sans dire « Simon dit » mais en disant seulement « Faites ça », le participant qui fait le même geste sera disqualifié. Les gestes qui doivent être imités sont uniquement les gestes que l'animateur fait en disant « Simon dit faites ça ». Le jeu peut se poursuivre jusqu'à ce qu'il reste une seule personne.

Le jeu marche très bien lorsque l'animateur est rapide.

2. Les chaises musicales

L'animateur fait jouer de la musique ou bien le groupe chante en dansant en cercle. La musique s'arrête brusquement. Chacun doit vite trouver une chaise et s'asseoir. Celui qui ne trouve pas de chaise pour s'asseoir est disqualifié. S'il y a 20 participants, utilisez 19 chaises pour le jeu. Et retirez une chaise au fur et à mesure que les participants sont disqualifiés. L'animateur doit varier la durée de la musique (de très courte à très longue) pour que les participants ne sachent pas à quel moment s'asseoir. Le jeu peut se poursuivre jusqu'à ce qu'il reste une seule personne.

3. Le solitaire est une proie

Les participants circulent dans le cercle de réunion. L'animateur dit un chiffre entre 2 et 5. Les participants forment des groupes dont la taille correspond au chiffre annoncé par l'animateur. S'il dit « Trois », par exemple, les participants forment des groupes de trois personnes. Les participants qui ne font pas partie d'un groupe sont disqualifiés. L'animateur devra dire « Stop » à un moment donné pour arrêter tout mouvement des participants afin de voir qui n'a pas rejoint un groupe dans le temps.

4. Qui se ressemble se remplace

L'animateur se tient au milieu du cercle. Il annonce une catégorie (exemple : tous ceux qui sont en bleu, tous ceux qui aiment le riz à la sauce graine, tous ceux qui ont des sœurs, etc.). Ceux qui appartiennent à la même catégorie se lèvent et échangent de place. La personne qui n'a pas trouvé de place reste au milieu pour annoncer une autre catégorie et ainsi de suite. Pour ce jeu, il doit y avoir une chaise de moins que le nombre de participants (exemple : 19 chaises pour 20 participants)

5. Salade de fruits

L'animateur se tient au milieu du cercle. Il donne aux participants différents noms de fruits. Certains s'appellent oranges, d'autres bananes, d'autres encore papayes, etc. Lorsque l'animateur appelle un nom de fruit, tous ceux qui portent ce nom doivent échanger leur siège. Il doit y avoir un siège en moins. La personne qui ne trouve pas à s'asseoir est disqualifiée. Si l'animateur dit « Salade de fruits », tous les participants se lèvent et échangent les sièges.

6. Silence, on s'aligne !

Les participants sont divisés en deux groupes. Sans dire un mot, ils essaient de s'aligner dans un ordre logique (soit du plus jeune au plus âgé, du plus mince au plus gros, du plus petit de taille au plus grand de taille, du plus noir au plus clair, etc.) Lorsqu'un groupe a fini, l'autre groupe doit pouvoir trouver l'ordre logique dans lequel ils se sont alignés.

7. Qui se ressemble s'assemble

Les participants choisissent des bouts de papier sur lesquels sont écrits des noms d'animaux. Ils ne doivent pas parler après. Pour chaque nom d'animal, il y a deux bouts de papier. Les deux participants qui ont le nom du même animal doivent se retrouver en imitant le cri de leur animal. Ce jeu doit se faire sans paroles, seulement avec les cris des animaux. A la fin du jeu, les participants pourront dire selon les bruits, quel animal chaque groupe de deux a présenté.

8. Nom, prénom, qualificatif

Chaque participant dit son nom ou son prénom et y ajoute un qualificatif qui commence par la (ou les mêmes) première(s) lettre(s). Exemple : belle Béatrice, charmant Charles, etc.

9. Au secours, on se noie !

Le groupe tourne en cercle en chantant « Au secours, on se noie ». Tout à coup, l'animateur crie « Deux bateaux de.....(choisissez un chiffre) personnes. Ceux qui forment un groupe composé du nombre choisi en se tenant la main sont sauvés. Les autres sont noyés.

10. Histoires de bonbons

L'animateur fait passer un paquet de bonbons et demande à chaque participant d'en prendre autant qu'il veut. Seulement, il ne faut pas les manger en même temps. Lorsque tous les participants sont servis, les participants disent leur nom et ajoutent des choses sur eux-mêmes. Le nombre de détails qu'ils vont donner sur eux-mêmes sera égal au nombre de bonbons qu'ils ont pris. Pour que cela se passe bien, il faut demander aux participants de dire le nombre de bonbons qu'ils ont pris avant d'expliquer qu'ils doivent donner des détails sur eux-mêmes en fonction du nombre de bonbons.

MODULE 1

LA CONNAISSANCE DE SOI

L'image qu'un garçon a de lui-même est basée sur l'opinion positive qu'il a de sa valeur, sur le soutien positif de ses camarades et sur le sentiment qu'il exerce un contrôle et une influence sur sa propre vie. « La connaissance de soi » pose le fondement de *Assurer mon avenir !* Les deux sessions d'introduction encouragent une communication saine avec soi-même et avec les autres et elles aident à définir des attentes positives pour l'avenir.

Partagez des qualités aux membres du groupe. Définissez les attentes et quelques règles de base 2 heures	Session UN « Nous nous présentons »
Imaginez à quoi votre vie personnelle et le monde vont ressembler dans 15 ans. 2 heures	Session DEUX « Rêver l'avenir »

MODULE 1

SESSION UN : « **NOUS NOUS PRESENTONS** »

Objectif

A la fin de la session les participants devront :

- se connaître mieux
- comprendre ce que chacun aime en lui
- Etablir une liste de leurs attentes et des principes de base

MATERIEL

une fiche « Trouvez quelqu'un qui... » et un stylo par participant, un cahier un tableau et de la craie des marqueurs du scotch deux paires de ciseaux, de la colle ou du scotch des revues et journaux locaux

Durée

2h00

ACTIVITE

- 1. Accueillez les garçons.** Invitez-les à s'asseoir en cercle.
Démarrez avec la mise en train «**Trouvez quelqu'un qui...** »

Expliquez que vous allez remettre une liste de questions à chaque garçon (voir « Trouvez quelqu'un qui... »). Les garçons doivent se « mélanger » et se présenter les uns aux autres en essayant de trouver qui peut répondre oui à chaque question. Si quelqu'un répond « oui », il doit signer en face de la question. S'il répond non, passez à la question suivante.

Essayez d'avoir le maximum de signatures en 10 minutes.

Veillez à ce que tout le monde comprenne les instructions.

Après 10 mn, demandez aux participants de retourner à leur place. Discutez brièvement les questions suivantes :

- *Comment vous vous sentez dans ce nouveau groupe qui démarre ?*
- *Qui a obtenu une signature pour chaque question ?*
- *Y a-t-il des questions pour lesquelles il a été difficile de trouver quelqu'un pour dire « Oui » ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que vous avez d'autres commentaires ?*

2. Donnez une feuille et un marqueur à chaque enfant. Dites à chaque enfant de tracer une ligne horizontale au milieu de la feuille de sorte à avoir un haut et un bas. Chaque enfant doit ensuite écrire tout en haut de la feuille « **Ça, c'est moi !** »

Donnez ensuite un paquet de journaux aux enfants pour qu'ils découpent les mots, les images et les phrases qui traduisent ce qu'ils pensent d'eux-mêmes – **la façon dont ils se voient**, y compris ce qui les intéresse et ce qui leur plaît en eux même. Les garçons doivent ensuite coller les images et les phrases sur la partie supérieure de la feuille.

Faites le tour du groupe et assurez-vous qu'il y a des images et des phrases positives.

GUIDE DE DISCUSSION

1. **Demandez** à chaque garçon de circuler dans le cercle et de se présenter en expliquant son collage. La présentation doit comprendre des explications sur les images ou mots **positifs** (ce qu'il aime) et **négatifs** (ce qu'il n'aime pas).

2. Lorsque tout le monde a parlé, demandez :

- *Est-ce que c'était facile ou difficile de trouver des images positives sur vous-mêmes ?*
- *Pourquoi est-ce que c'était facile ou difficile ?*
- *Comment les autres membres du groupe se sentaient-ils pendant que chacun décrivait ses points positifs ?*

Insistez que dans ce groupe, nous essaierons de toujours voir les points positifs de chacun. Nous allons aussi essayer de renforcer les qualités de chacun et de compléter les compétences en utilisant toutes les forces et les ressources disponibles dans le groupe. Rappelez aux garçons de garder la feuille de présentation pour les prochaines sessions – elle sera développée.

3. Présentez le plan et le but du programme. **Discutez et mettez-vous d'accord** avec tous les participants sur le temps et lieu des rencontres du programme, en tenant compte de l'emploi du temps des enfants à l'école et dans d'autres activités à la maison ou ailleurs.

4. Par un brainstorming (recueillir les idées pèle mèle des idées), faites une liste de ce que les garçons espèrent recevoir du programme. Lisez ensuite la liste à haute voix. Demandez :

- *Est-ce qu'on a oublié quelque chose ? Est-ce que quelqu'un veut ajouter quelque chose ?*
- *Qu'est-ce que vous voulez apprendre au cours du programme ?*

Dressez une liste de leurs attentes sur le tableau.

5. Établissez les règles du groupe par un brainstorming des participants :

- *Quelles sont les règles que nous voulons nous donner dans ce groupe ?*
- *Comment allons-nous nous traiter les uns les autres, y compris le facilitateur ?*

Veillez à ce que les éléments suivants soient inclus :

- a. **Laisser passer son tour** : chacun a le droit de laisser passer son tour s'il ne souhaite pas faire une activité ; mais cela ne lui donne pas le droit de déranger les autres.
- b. **Ecouter** : Il faut qu'une seule personne parle et non plusieurs à la fois. Le facilitateur doit veiller à ne pas parler plus que les participants.
- c. **Respecter** : sans critiquer et insulter personnellement les autres. Il faut apprécier et accepter les différences de point de vue et les opinions des autres.
- d. **Temps mort** : chacun peut arrêter le groupe pour une pause si les règles ne sont pas respectées. Le facilitateur et les enfants doivent trouver un signal ou un symbole pour arrêter le groupe.
- e. **Confidentialité** : tout ce qui est discuté dans le groupe ne doit pas être raconté en dehors du groupe. Chacun doit avoir la confiance que ce qu'il dit dans le groupe ne sera pas répété plus tard à d'autres.
- f. Introduisez l'idée de « **raconter l'histoire à la troisième personne** ». Si quelque chose est trop personnel ou difficile à partager, il y a plusieurs façons de le raconter. L'une des façons de le faire est de le raconter à la troisième personne sans révéler des détails sensibles.

Exemples :

Que feriez-vous si... ?

Que feriez-vous si un ami vous disait... ?

Supposons que quelqu'un...

Encouragez les participants, s'ils le veulent, à :

- parler avec le facilitateur à la fin de la session
- arranger un temps favorable pour parler en privé avec le facilitateur

IDEES A RETENIR POUR AGIR

Pour conclure la session, **remerciez** les garçons d'être venus et d'avoir accepté de parler d'eux-mêmes. Rappelez-leur que **chacun a des forces et des possibilités**. *Assurer mon avenir !* leur permettra de trouver les moyens d'utiliser leurs forces – individuellement et en groupe – pour améliorer leurs vies.

JEU « TROUVEZ QUELQU'UN QUI » :

Trouvez quelqu'un qui	(Signature)
1. a une grande sœur	
2. veut être plus âgé	
3. a une copine	
4. aime l'école	
5. n'aime pas l'école	
6. joue au football	
7. a ses grand parents à la maison	
8. a un père et une mère qui travaillent	
9. a déjà travaillé pour un salaire	
10. a déjà travaillé comme bénévole	
11. a déjà eu une fracture	
12. a une fois passé une nuit à l'hôpital	
13. a des connaissance sur le SIDA	
14. aime les maths et les sciences	
15. s'est déjà occupé d'un bébé	
16. est le dernier enfant de sa famille	
17. est le premier enfant de sa famille	
19. a déjà utilisé un ordinateur	
20. a déjà voyagé dans un autre pays ou une autre région du pays	
21. sait rouler un vélo	

MODULE 1:

SESSION DEUX : « REVER L'AVENIR »

Objectif :

A la fin de la session les participants pourront :

- identifier leurs espoirs pour l'avenir
- identifier les facteurs qui influencent leur idée d'avenir

MATERIEL :

Les feuilles de présentation de la session passée les participants
Un tableau et de la craie
Des marqueurs et des stylos
Les revues et les journaux de la session passée
Deux paires de ciseaux, de la colle ou du scotch

Durée :

2 heures

ACTIVITE :

1. **Accueillez le groupe** et démarrez avec une mise en train (Chants, histoires drôles).
2. Prenez les feuilles de présentation de la session précédente et écrivez juste en dessous du trait du milieu « Ça c'est mon avenir! » Remettez au groupe les revues de la semaine passée et demandez aux garçons de s'imaginer ce qu'ils seront et ce qu'ils auront réalisé dans 15 ans. **Rêver l'avenir !** Ils peuvent parler de leurs traits physiques, de leurs passe-temps préférés, de leur travail, leurs succès, leurs voyages, leur femme et leurs enfants, etc. Dites-leur de découper des mots et des images qui **reflètent** comment ils seront dans 15 ans et de les coller sur le bas de la feuille, en dessous du trait du milieu.

GUIDE DE DISCUSSION :

1. Faites le tour et **invitez** chacun à expliquer son collage.
2. Réfléchissez aux images à l'aide des questions suivantes :
 - *Quels sont les thèmes communs qui reviennent ?* Notez-les sur le tableau. Par exemple, tout le monde veut jouer au foot ou encore tout le monde veut devenir star.
 - *Quelles sont les différences entre les images ?* Soulignez le fait que bien qu'il y ait des points communs entre nos visions, il y a aussi des différences qui sont basées sur nos espoirs et nos intérêts personnels.
 - *Y a-t-il de grandes différences entre la façon dont vous vous voyez maintenant et la façon dont vous vous voyez dans 15 ans ? Pourquoi ?*
3. **Réfléchissez** ensuite avec les garçons aux facteurs qui influencent leurs rêves d'avenir.
 - *Quels sont les facteurs qui influencent ce que nous voulons devenir ?* Certaines des réponses sont les médias, la culture, la famille, la pression du groupe, les conditions sociales économiques l'éducation et les institutions religieuses.

IDEES A RETENIR POUR AGIR :

Demandez aux garçons de réfléchir pendant la semaine à des idées pour augmenter leur propre influence sur leur avenir. **Que peux-tu faire pour aider tes rêves et ta vision à se réaliser ?**

MODULE 2

L'IDENTIFICATION DES VALEURS

L'identité, la famille et la vie en société d'une personne sont influencées par des valeurs. Il est vital que les garçons comprennent les valeurs et comment elles s'utilisent. A travers la réflexion, la discussion et des jeux actifs, les garçons identifient les sentiments et les sens qui accompagnent les valeurs. Ils réfléchissent aux valeurs qui façonnent la famille et la société. En discutant et en écrivant, les garçons étudient l'importance de choisir des valeurs et les conséquences de ces choix.

A l'aide d'une fiche d'étude, identifiez et discutez des valeurs que nous apprenons et que nous acceptons de nos familles et de la société. 2 heures	Session UN Qu'est-ce que les valeurs ?
A l'aide d'un jeu rappelant les ventes aux enchères, comprenez que nous pouvons choisir nos valeurs et les implications de ces choix. 2h30mn	Session DEUX Comprendre mes propres valeurs
Trois activités pour examiner vos comportements et voir s'ils s'accordent avec vos valeurs. 2h30mn	Session TROIS Comment mes valeurs influencent mon comportement

MODULE 2

SESSION UNE : QU'EST-CE QUE LES VALEURS ?

Objectifs

A la fin de la session les participants pourront :

- identifier les valeurs de leur société et de leur communauté
- identifier les valeurs de leur famille

Durée

2 heures

MATERIEL

Deux fiches de « Réflexion sur les valeurs » et un stylo ou un crayon pour chaque participant
Un tableau , de la craie et des marqueurs

-ACTIVITE 1

1. Divisez les garçons en petits groupes de 4 à 6 personnes.

Expliquez que la société dans laquelle nous vivons nous donne plusieurs messages concernant ce à quoi nous devons accorder de la valeur.

Demander aux enfants de citer les valeurs

S'aider de la fiche de « **Réflexion sur les valeurs** » pour mieux formuler celles citées par les enfants.

Puis par groupes demander aux enfants de classer ces valeurs

Donnez une fiche de « **Réflexion sur les valeurs** » à chaque groupe. Demandez à chaque groupe de discuter de l'importance des valeurs sur la liste pour notre communauté/société. Les participants doivent classer les valeurs même s'ils croient que certaines ont la même importance ?

2. Après le classement des valeurs par les groupes, reprenez les valeurs avec tout le groupe (ajoutez le rang donné par chaque groupe à chaque valeur) et déterminez quelles sont les valeurs vues comme les plus importantes dans notre société et celles qui sont vues comme les moins importantes.

GUIDE DE DISCUSSION :

Avec l'ensemble du groupe, discutez des questions suivantes:

- *Est-ce qu'il y a des valeurs sur lesquelles tout le monde est d'accord ?*
- *Si oui, quelles sont ces valeurs et pourquoi êtes-vous d'accord sur elles ?*
- *Êtes-vous d'accord avec toutes les valeurs de notre société ?*
- *Quelles sont les autres valeurs clés qui n'ont pas été citées ?*

ACTIVITE 2 :

Demander à chaque enfant de citer les valeurs Demandez-leur de travailler individuellement pour classer les valeurs selon l'importance que ces valeurs ont dans la famille de chacun d'eux.

GUIDE DE DISCUSSION :

- *Quelles sont les valeurs qui ont les premiers rangs dans la famille ?* Ecrivez-les au tableau.
- *Quelles sont les valeurs qui ont les derniers rangs dans la famille ?* Ecrivez-les au tableau
- *Êtes-vous d'accord avec toutes les valeurs de votre famille ?* Pourquoi ou pourquoi pas ?

Nous avons identifié différents types de valeurs dans notre communauté/société et dans notre famille. Avec l'ensemble du groupe, essayons de **formuler une bonne définition** des valeurs.

Un exemple de définition : *Une valeur est ce en quoi nous croyons – elle reflète ce avec quoi nous sommes d'accord et ce avec quoi nous ne sommes pas d'accord. Les valeurs orientent nos décisions, nos buts et nos comportements.*

IDEES A RETENIR POUR AGIR :

Pour conclure, demandez aux garçons de penser à **ce à quoi ils accordent le plus de valeur** en tant qu'individu. Donnez-leur l'occasion de **partager leurs valeurs** avec leurs camarades.

FICHE DE REFLEXION SUR LES VALEURS :

Veillez classer chaque valeur selon son importance pour votre communauté/société et pour votre famille. Les rangs vont de 1 à 10. Le rang 1 est le plus important.

VALEUR	DANS MA SOCIETE/ MA COMMUNAUTE	DANS MA FAMILLE
Gagner de l'argent		
Terminer les études secondaires		
Aller à l'université		
Se marier		
Avoir un on travail		
Avoir un enfant/être un père ou une mère		
Etre en bonne santé		
Respecter les adultes		
Avoir une vie sexuelle active		
Etre amoureux		
Etre honnête		
Avoir de bons amis		
Etre aimé par ses parents		
Avoir une voiture		
Participer aux activités religieuses		
Apprendre sa culture et son histoire		
Pratiquer le sport		
Travailler dur		
S'occuper de sa famille		
Etre indépendant		
Atteindre ses objectifs dans la vie		
Aider les autres		
S'engager volontairement pour le bien de la communauté		

MODULE 2

SESSION DEUX : COMPRENDRE MES PROPRES VALEURS (Ce à quoi nous tenons ou accordons de l'importance)

Objectif :

A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

- identifier certaines de leurs valeurs
- partager leurs valeurs avec plus d'assurance

Temps : 2 heures ½

MATERIEL :

- Bout de papier découpé comme des billets de banque pour chaque participant (ou Photocopies de billets de Francs CFA)
- Petites cartes à coller au mur
- Colle ou scotch pour coller les cartes au mur
- Liste des valeurs à voter

ACTIVITE 1 :

1. **Jour de marché :** Comptez le nombre de participants. Multipliez ce nombre par 1,5 et découpez autant de petites cartes à coller au mur. Sur chaque carte, écrivez une chose que les gens attendent généralement de la vie. Demandez aux garçons de citer des exemples. Ces choses peuvent être matérielles et immatérielles (par exemple, une belle femme, des amis intimes, avoir une bonne relation avec Dieu, une grande maison, un bon travail, l'honnêteté, la richesse, beaucoup d'enfants, une voiture puissante, les voyages, beaucoup d'amis, beaucoup de copines, des habits chers, beaucoup de bière, un grand jardin, une longue vie et une santé de fer, une vie heureuse, le succès dans le travail, etc.

Distribuez la même quantité de billets de Francs CFA à chaque participant. Demandez aux garçons de faire leur marché où chacun dit le prix qu'il est prêt à payer pour chaque article. Citez un article et demandez ce que les garçons sont prêts à payer jusqu'à ce que vous ayez le montant le plus élevé que quelqu'un est prêt à payer pour un article. Une fois que quelqu'un a dépensé son argent, il doit se contenter de ce qu'il a acheté et il ne peut pas le changer. Continuez la vente jusqu'à ce que tous les articles soient achetés et que tout l'argent soit dépensé.

GUIDE DE DISCUSSION :

1. Demandez aux garçons de discuter de leurs « achats ». Trouvez les articles sur lesquels le plus d'argent a été dépensé (c'est-à-dire ceux auxquels les garçons ont accordé le plus de valeur).
2. Demandez au groupe :
 - Qui a réussi à acheter ce qu'il voulait ?

- Comment on se sent dans ce cas ?
- Qui n'a pas réussi à acheter ce qu'il voulait ?
- Comment on se sent dans ce cas ?
- Quelqu'un a-t-il été surpris par ce qu'il a acheté ?
- Est-ce qu'il y a des articles qui n'ont pas reçu beaucoup d'intérêt de la part des acheteurs ? Lesquels ?
- Qu'est-ce que cela nous indique sur leur valeur ?
- Si on recommençait, est-ce que vous alliez dépenser votre argent différemment ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que cette vente aux enchères vous a appris sur ce à quoi vous accordez de la valeur ? Et sur ce à quoi vous n'accordez pas de valeur ?
- Si des filles jouaient avec nous, pensez-vous qu'elles auraient acheté des choses différentes ? Lesquelles ? Pourquoi ?
- Si vous n'étiez pas en groupe et si personne ne vous regardait, est-ce que quelqu'un parmi vous dépenserait son argent différemment ? Comment ? Pourquoi ?
- Si tu devais mourir demain et que le seul souvenir qu'on devait garder de toi est ce que tu as acheté aujourd'hui dans cet exercice, comment te sentirais-tu ?

ACTIVITE 2 :

1. Expliquez aux garçons que dans cette activité il leur sera demandé d'**exprimer leurs sentiments** concernant certaines valeurs. Placez les inscriptions « **D'ACCORD** », « **PAS D'ACCORD** » et « **NEUTRE** » en trois endroits différents de la salle. Prenez la liste des valeurs à voter et lisez à haute voix au moins dix déclarations de valeur. Après chaque déclaration de valeur, les garçons doivent se diriger vers l'inscription qui traduit le mieux ce qu'ils ressentent par rapport à cette valeur. Les votes doivent être enregistrés.
2. **Expliquez** que vous allez demander à plusieurs volontaires de décrire ce qu'ils ressentent par rapport aux déclarations de valeur. Expliquez aussi que le fait d'être capable de partager publiquement leurs propres valeurs est un facteur clé pour pouvoir vivre librement avec. On ne devrait pas être effrayé ou gêné de dire ce qu'on croit.

Dites clairement qu'il n'y a pas de réponses justes ou fausses, **seulement des opinions**.

3. **Rappelez** aux participants qu'ils peuvent laisser passer leur tour s'ils ne souhaitent pas partager avec le groupe.

Dites-leur qu'ils peuvent **changer leur vote** à tout moment après avoir entendu les raisons du vote des autres participants.

GUIDE DE DISCUSSION :

- *Est-ce que vous saviez tout de suite comment vous vous sentez par rapport à chaque déclaration où deviez-vous bien réfléchir longtemps avant de voter ?*
- *S'il vous est arrivé de changer d'avis, quels sont les facteurs qui ont influencé ce changement ?*
- *Est-ce que certains de tes votes t'ont surpris ?*
- *Quelqu'un dans le groupe a-t-il influencé ton vote ?*

- *Est-ce que ton comportement reflète ce que tu crois ?*
- *Penses-tu que tes valeurs vont changer au fur et à mesure que tu prends de l'âge ? Pourquoi ?*
- *D'où te viennent tes valeurs ?*

IDEES A RETENIR POUR AGIR :

Demandez aux garçons de penser à leurs trois valeurs les plus importantes et d'essayer d'identifier où ils ont appris ces valeurs ou bien d'où elles leur sont venues. **Quelle personne dans votre vie** vous a influencé dans l'adoption de ces valeurs ? Si cette personne ou ces gens sont accessibles, demandez à chaque garçon de dire à cette personne ou ces personnes comment elle a influencé leur vie (leurs valeurs).

LISTE DES VALEURS A VOTER :

Quelques exemples de déclarations de valeurs

- Le contrôle des naissances est la responsabilité de la femme.
- Faire des plans est inutile parce que la vie est un jeu de hasard.

Les pères doivent partager la responsabilité de prendre soin des enfants avec les mères. Voyez ci-dessous des exemples de propositions à utiliser dans le cadre de l'activité de vote des valeurs. Choisissez ceux qui vous semblent appropriés à votre groupe. Ajoutez-en d'autres s'ils semblent relatifs.

- On peut avoir un bon travail sans terminer ses études secondaires.
- Les hommes peuvent être de bons secrétaires et infirmiers.
- Dans une famille, l'homme doit être responsable de la gestion de l'argent.
- Boire peut aider à gérer les problèmes de la vie.
- Participer à des programmes religieux est important pour la santé spirituelle.
- Les gens doivent aider ceux qui sont pauvres et malades.
- Les adultes doivent être toujours respectés, surtout nos propres parents.
- L'amour est un élément essentiel d'une relation heureuse.
- L'honnêteté est plus importante que la richesse.
-
- Les jeunes ne doivent pas avoir d'enfants tant qu'ils n'ont pas la volonté et les moyens de prendre soin d'eux.
- Tu dois avoir des rapports sexuels seulement avec la personne à qui tu es marié.
- Il n'est pas normal pour un homme de montrer la peur, la tendresse ou la faiblesse.
- Tomber enceinte prouve qu'une femme est amoureuse d'un homme.
- Le contrôle des naissances montre qu'une femme veut avoir des rapports sexuels avec plusieurs hommes.
- Les femmes ne doivent pas avoir des boulots qui ont toujours appartenu aux hommes.
- Faire un travail qu'on aime est mieux que de gagner beaucoup d'argent.
- Un garçon qui n'a pas eu de rapports sexuels jusqu'à l'âge de 17 ans est bizarre.

MODULE 2

SESSION TROIS : COMMENT MES VALEURS INFLUENCENT MON COMPORTEMENT

Objectif :

A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

- examiner les relations entre les valeurs et le comportement
- explorer l'harmonie entre leurs valeurs et leur comportement

Temps : 2 heures ½

MATERIEL :

- Tableau noir, craie
- Feuille de papier, stylo ou crayon pour chaque participant

ACTIVITE 1 :

1. **Rappelez** au groupe que les valeurs sont des choses auxquelles nous croyons, des choses par **rapport auxquelles** nous sommes pour ou contre.
2. Demandez au groupe de donner le nom d'hommes qu'ils connaissent personnellement, le nom de sportifs ou d'hommes qu'ils ont vu à la télévision, dans les films ou les journaux) et qui **croient fortement en quelque chose** et ont posé des actes à cause de leurs valeurs. Accordez beaucoup de temps aux participants pour fixer leur intention sur quelqu'un. Si nécessaire, donnez-leur des exemples pour les aider.
3. Divisez le tableau en trois parties et pendant que les garçons donnent des réponses, écrivez :
 - dans la première colonne « Nom de la personne »
 - dans la deuxième colonne « Valeur (principes et croyances) »
 - dans la troisième colonne « Comportement ».

GUIDE DE DISCUSSION :

- *Lequel des hommes sur la liste admirez-vous le plus pour ses valeurs et son comportement? Pourquoi ?*
- *Comment peut-on appeler un tel homme qui représente un exemple pour les autres ? (Un modèle)*
- *Lequel de ces hommes est-il un modèle pour vous ? Comment comptez-vous changer votre comportement pour montrer vos valeurs et pour ressembler un peu plus à votre modèle ?*
- *Existe-t-il des raisons pour lesquelles une personne pourrait montrer un bon comportement sans avoir les valeurs nécessaires pour inspirer le même comportement ? (Les intentions cachées).*

ACTIVITE 2 :

1. Demandez aux participants d'écrire au moins deux exemples de valeurs qui ont **influencé leur vie**. Donnez quelques exemples de comportements qui sont le produit de ces valeurs, comme :
 - Donner de l'argent à quelqu'un qui est dans le besoin car je crois aux valeurs du partage ;
 - Résister à la forte pression de fumer des cigarettes, car j'accorde de la valeur à ma santé et je sais que le tabac nuit à la santé.
2. Ensuite, demandez au groupe d'écrire au moins deux cas dans lesquels leur comportement n'a pas reflété leurs valeurs. Par exemple,
 - Croire qu'il faut se marier avant d'avoir des enfants mais avoir des rapports sexuels non protégés avant le mariage.
 - Croire au fait que les filles doivent être respectées mais gifler une fille ou crier sur elle.

GUIDE DE DISCUSSION :

- *Quels exemples pouvez-vous donner de vos comportements qui sont en harmonie avec vos valeurs ?*
- *Quels facteurs ou influences vous ont aidé à vous comporter selon vos valeurs ?*
- *Donnez des exemples dans lesquels votre comportement n'était pas en harmonie avec vos valeurs ?*
- *Quels facteurs ou influences vous ont empêché de vous comporter selon vos valeurs ?*

Activité 3 :

Lisez les déclarations et les questions ci-dessous sur le comportement. Demandez aux garçons d'écrire leurs réponses.

1. Ta santé est importante pour toi :

Est-ce que tu fais régulièrement du sport ?

Est-ce que tu manges des aliments nourrissants ?

Est-ce que tu es non fumeur ?

Est-ce que tu évites de prendre l'alcool ou des drogues ?

2. Les hommes et les femmes doivent avoir les mêmes opportunités :

Est-ce que tu encouragerais une amie ou une sœur à suivre des études de mathématiques supérieures ou de sciences ?

Est-ce que tu encouragerais un ami à prendre des cours de couture ?

Est-ce que tu accepterais qu'une femme soit ta patronne ?

3. La discrimination raciale ou sociale est mauvaise :

Est-ce que tu as des amis d'une autre race ou d'une autre classe sociale que toi ?

Est-ce que tu encouragerais un ami à avoir une copine d'une autre race ou d'une autre classe sociale que lui ?

Est-ce que tu refuses les surnoms et les remarques racistes ?

Est-ce que tu refuses de rire quand on raconte des blagues racistes et est-ce que tu dis à tes camarades que c'est mauvais ?

GUIDE DE DISCUSSION :

- 1 Demandez au groupe de **réfléchir** pendant quelques minutes aux réponses qu'ils ont données et ensuite de compléter la phrase suivante :

« Quelquefois, les jeunes gens ne se conduisent pas selon leurs valeurs parce que... »

- 2 **Discutez** les réponses des groupes ainsi que les idées et questions suivantes :
 - *Si vos valeurs sont différentes de votre comportement, Que devez-vous changer ? Vos valeurs ? Votre comportement ? Les deux ? Autre chose ?*

Les débats vont probablement examiner le besoin de revoir les deux. Si la valeur est examinée et qu'elle est trouvée bonne, c'est le comportement qu'il faut revoir. Si nous ressentons le besoin de revoir la valeur, alors il faut le faire.

- *Comment on se sent quand nos valeurs et notre comportement sont en harmonie ?*
Les débats pourraient révéler qu'on se sent bien. Notre sens de l'intégrité se développe. Le sentiment de notre propre valeur augmente. La vie est plus simple et moins fatigante. On peut alors être un bon Modèle.
- *Comment on se sent quand nos valeurs et notre comportement ne sont pas en harmonie ?*

Les débats vont montrer qu'on se sent coupable, en colère avec soi-même, confus ou perturbé.

- 3 Demandez enfin au groupe :
 - *Pensez-vous que vos valeurs changeront au fur et à mesure que vous grandissez ?*

IDEES A RETENIR POUR AGIR :

Pour mettre fin à la session, demandez aux garçons de faire la liste de quelques unes de leurs valeurs personnelles. Dites-leur d'observer si leurs comportements montrent ce en quoi ils croient. Évaluez s'ils ont besoin de changer certains de leurs comportements.

Pensez-vous que vous devez repenser certaines de vos valeurs ?

MODULE 3

LA PUBERTE

Les jeunes garçons qui sont bien informés sur la sexualité et la reproduction peuvent apprendre à avoir un comportement responsable vis-à-vis de leur santé. Ils peuvent aussi apprendre à impliquer leurs partenaires à partager la responsabilité de la vie sexuelle et de la reproduction. Les décisions concernant les rapports sexuels doivent être bien réfléchies et responsables. Il est important de comprendre les différences dans le développement sexuel des garçons et des filles. Il est parfois nécessaire pour les garçons et les filles de trouver des adultes en qui ils ont confiance pour dire ce qu'ils ressentent par rapport à la sexualité. Ces exercices impliquent la lecture, la rédaction et les discussions. Les garçons vont apprendre les connotations positives et négatives dans le vocabulaire de la sexualité, les rites d'initiation (Les choses qu'on te fait subir pour qu'on sache que tu deviens homme) des enfants qui deviennent des hommes, ainsi que le comportement sexuel et les valeurs qui l'accompagnent.

Discutez des changements physiques qui surviennent quand le garçon et la fille arrivent à la puberté. 2 heures	Session UN Les changements de mon corps
Renforcez la connaissance des changements liés à la puberté. 2 heures	Session DEUX Les changements émotionnels et physiques à la puberté
Explorez les rites culturels d'initiation pour les garçons et les filles 1 heure et demi	Session TROIS Rites d'initiation /Devenir un homme
Evaluez les risques et les conséquences de choisir d'avoir des rapports sexuels 2 heures et demi	Session QUATRE Prendre une décision sexuelle

MODULE 3

SESSION UNE :

LES CHANGEMENTS DE MON CORPS

Objectifs

A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

- Décrire les changements physiques chez le garçon et chez la fille à la puberté.
- Montrer une conscience plus grande des changements de leur corps.
- Comprendre que bien que la puberté arrive à tous les garçons et toutes les filles, le moment et le niveau des changements peuvent varier fortement d'un individu à un autre.

Temps : 2 heures

MATERIEL :

- Tableau noir et craie
- Des feuilles préparées pour les mots de l'activité 1
- Des images ou schémas agrandis des « changements physiques chez les filles à la puberté » et des « changements physiques chez les garçons à la puberté ».
- Poster du cycle menstruel.
- « Grille de l'éducation sexuelle » et image « Est-ce que c'est normal ? »
- Stylos et crayons pour les participants.

ACTIVITE 1 :

Pour la mise en train, affichez dix feuilles de papier dans la salle et écrivez chacun des mots ou expressions suivants sur une feuille :

HOMME	PENIS	TESTICULES	MASTURBATION
FEMME	VAGIN	MENSTRUES	RAPPORTS SEXUELS
POSTERIEUR	SEINS		

Demandez à chaque garçon de se déplacer dans la salle et d'écrire sous chaque mot sa propre façon de le dire. Encouragez les garçons à utiliser n'importe quel mot qu'ils connaissent. Une fois que tous ont fini, rassemblez-les et lisez les listes ensemble, attentivement et calmement.

GUIDE DE DISCUSSION :

- *Est-ce que vous avez été gênés de voir, écrire ou entendre vos propres mots ou expressions ? Pourquoi ?*
- *Dans quelles conditions utilisez-vous les mots corrects et dans quelles conditions utilisez-vous vos propres mots ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que vous pensez que certains de vos mots sont trop grossiers ou insultants ?*
- *Selon vous, pourquoi les gens choisissent de les utiliser ?*
- *Est-ce que vous avez oublié de donner des mots à connotation positive (exemple : « faire l'amour » pour parler de rapports sexuels) ? Pourquoi ?*

Expliquez que cet exercice a pour but de nous mettre à l'aise pour parler de ces sujets.

ACTIVITE 2 :

1. Dites aux garçons que le thème de cette séance est la **puberté**. La puberté est le moment où la fille et le garçon se développent et deviennent physiquement capables d'avoir des enfants. Ces changements commencent généralement entre l'âge de 9 à 12 ans et se poursuivent jusqu'à 16 ou 17 ans. En général, les filles commencent leur puberté un an ou deux avant les garçons. Certains de ces changements sont extérieurement visibles tandis que d'autres sont internes. Ces changements arrivent à tous les garçons et à toutes les filles. Ce sont des changements **normaux et naturels**.
2. Montrez le dessin « Changements physiques chez le garçon ». Demandez aux garçons de décrire les changements qui arrivent dans l'adolescence chez les garçons. Les changements à citer se trouvent sur le dessin.

Expliquez que beaucoup d'adolescents font l'expérience de l'éjaculation nocturne, connue également sous le nom de « pollution nocturne ». Expliquez que la pollution nocturne est une éjaculation involontaire de sperme qui arrive pendant que le garçon est endormi. L'éjaculation survient quand le pénis est en érection et ensuite le sperme verse. Les pollutions nocturnes sont souvent provoquées par des rêves sexuels ou des imaginations et elles sont fréquentes. Cependant, il est aussi tout à fait normal de ne pas les avoir. Demandez si dans le groupe il y a des croyances liées aux pollutions nocturnes. Certains peuvent avoir des idées fausses comme « Tu vas tomber malade si tu fais des pollutions nocturnes » ou « Tu vas tomber malade si tu ne fais pas de pollutions nocturnes ».

3. Montrez le dessin « Changements physiques chez les filles ». Demandez aux garçons de décrire les changements qui s'opèrent dans l'adolescence chez les filles. Les changements à citer se trouvent sur le dessin.
- *Quel est l'un des changements physiques les plus importants qui arrivent chez les filles à la puberté ?* (Réponse : les menstrues)

Demandez aux garçons d'expliquer ce que sont les menstrues et comment ils se sentent de savoir que toutes les filles sont obligées de les avoir. Faites en sorte de corriger toutes les informations fausses que les garçons pourraient avoir et de **clarifier toute information manquante**. (Expliquez cela en utilisant le poster du cycle menstruel.)

Expliquez que nous allons analyser **les changements émotionnels** à la prochaine session.

ACTIVITE 3 :

Distribuez la « Grille de l'éducation sexuelle ». Demandez aux participants de s'interroger les uns les autres et de remplir la feuille de travail. Demandez à des volontaires de dire certaines des sources d'information sur le sexe et les changements du corps.

GUIDE DE DISCUSSION :

- *De qui la plupart des garçons tiennent leurs informations sur la puberté et le sexe ?*
- *De qui viennent les informations les plus justes ?*
- *Comment pensez-vous que les jeunes devraient apprendre les choses sur la puberté ? De qui ? A quel âge ?*

ACTIVITE 4 :

Distribuez le document « Ets-ce normal ? ». Ce document analyse les attentes et les préoccupations qu'un grand nombre de garçons ont à propos de leur développement physique et sexuel. En faire le lien avec l'identité " ; LLAM".

- Lesquels de ces jeunes gens paraissent "Normaux" ?
- Pourquoi paraître "Normal" est-il important dans notre société ?
- Comment les gens sentent-ils qu'ils sont perçus comme pas "Normaux" ?
- Qu'arrive t-il souvent aux gens s'ils sont perçus comme pas "Normaux" ?

Noter que les comportements sont influencés par les croyances !

Guide des Discussions :

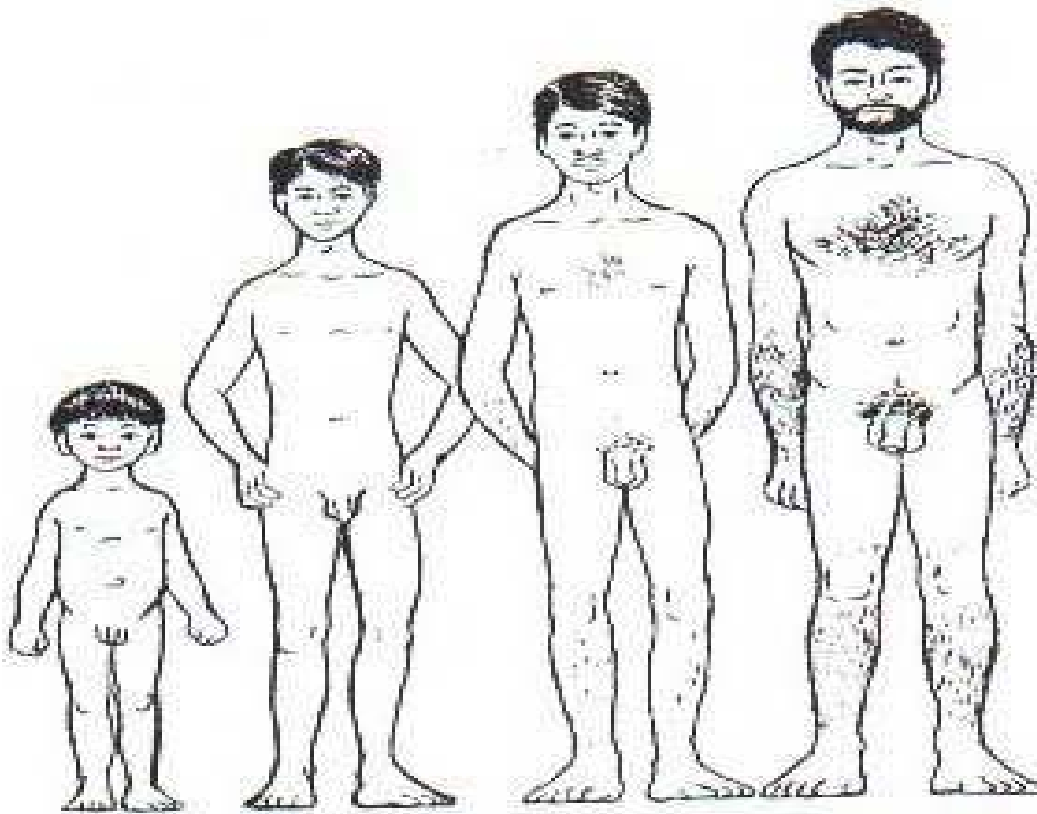
Encourager le groupe à poser toutes les questions possibles sur tout ce qui a été débattu au cours de la session. (Certaines personnes peuvent être timides et ne pas poser de questions, surtout en considérant ce sujet personnel. Si c'est le cas, on peut demander à chacun d'écrire une question sur un bout de papier, les collecter dans une boîte ou une corbeille et les lire à haute voix).

Questions supplémentaires à discuter :

- Quels changements physiques de la puberté sont les plus difficiles à supporter ?
- Quelle signification ont les menstrues dans votre culture ?
- Est-ce un tabou d'être auprès d'une femme en menstrues ? Si oui, pourquoi ? Y'a-t-il une quelconque justification à ce tabou (quelque chose dont on ne doit pas parler) ?

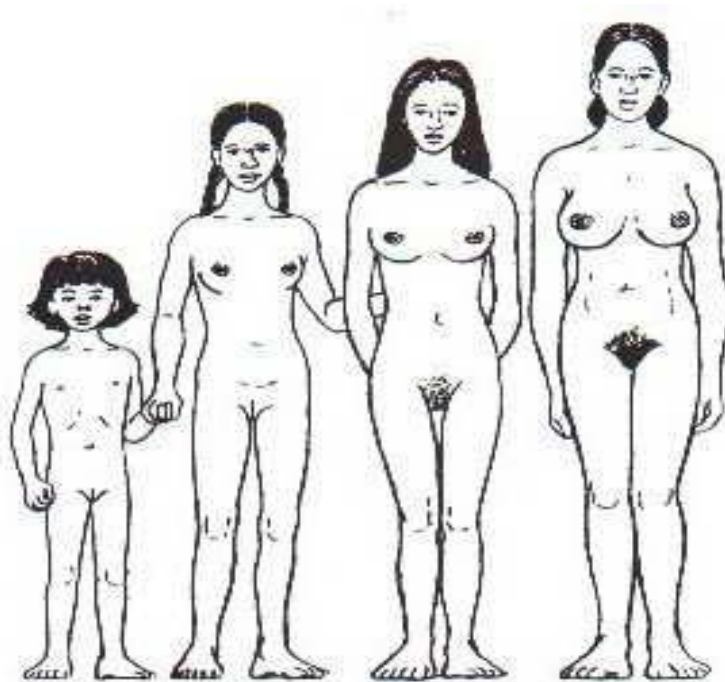
Idées pour l'Action :

Demander aux garçons de parler à une personne plus âgée dans leur famille de quand et comment ils ont entendu parler de la puberté. Proposer qu'ils posent des questions concernant les tabous passés et présents sur les menstrues. Proposer qu'ils posent des questions concernant les tabous passé et présents sur les menstrues. Demander si ses tabous excitent encore, si non comment ils sont changés



Les changements physiques chez les garçons à la puberté

- Apparition de signes de croissance
- La peau devient huileuse
- Toutes les dents permanentes sont en place
- Le larynx (boîte à voix) s'élargit, la voix s'aggrave
- Les poils du visage apparaissent
- Les épaules s'élargissent
- Les poils des aisselles et de la poitrine apparaissent
- La transpiration augmente
- Les muscles se développent
- Les poils du pubis apparaissent
- Le pénis et les testicules grossissent
- La production du sperme débute
- L'éjaculation survient
- La croissance de l'os long s'arrête.



Les changements physiques chez les filles à la puberté

- Apparition des boutons de puberté
- La peau devient grasse
- Toutes les dents permanentes sont en place
- Les poils poussent aux aisselles
- La transpiration augmente
- Les seins se développent
- La taille s'affine
- Le bassin s'élargit
- L'utérus et les ovaires s'élargissent
- Les poils du pubis apparaissent
- L'appareil génital externe s'élargit
- L'ovulation survient
- Les règles commencent

Explication du Cycle Menstruel

Quand une fille naît, elle a des milliers de cellules œufs ou ovules dans ses deux ovaires. Chaque ovule a la taille d'un grain de sable. Les petits points se trouvant dans les deux balles sont les ovules (œufs). Les deux balles sont les ovaires.

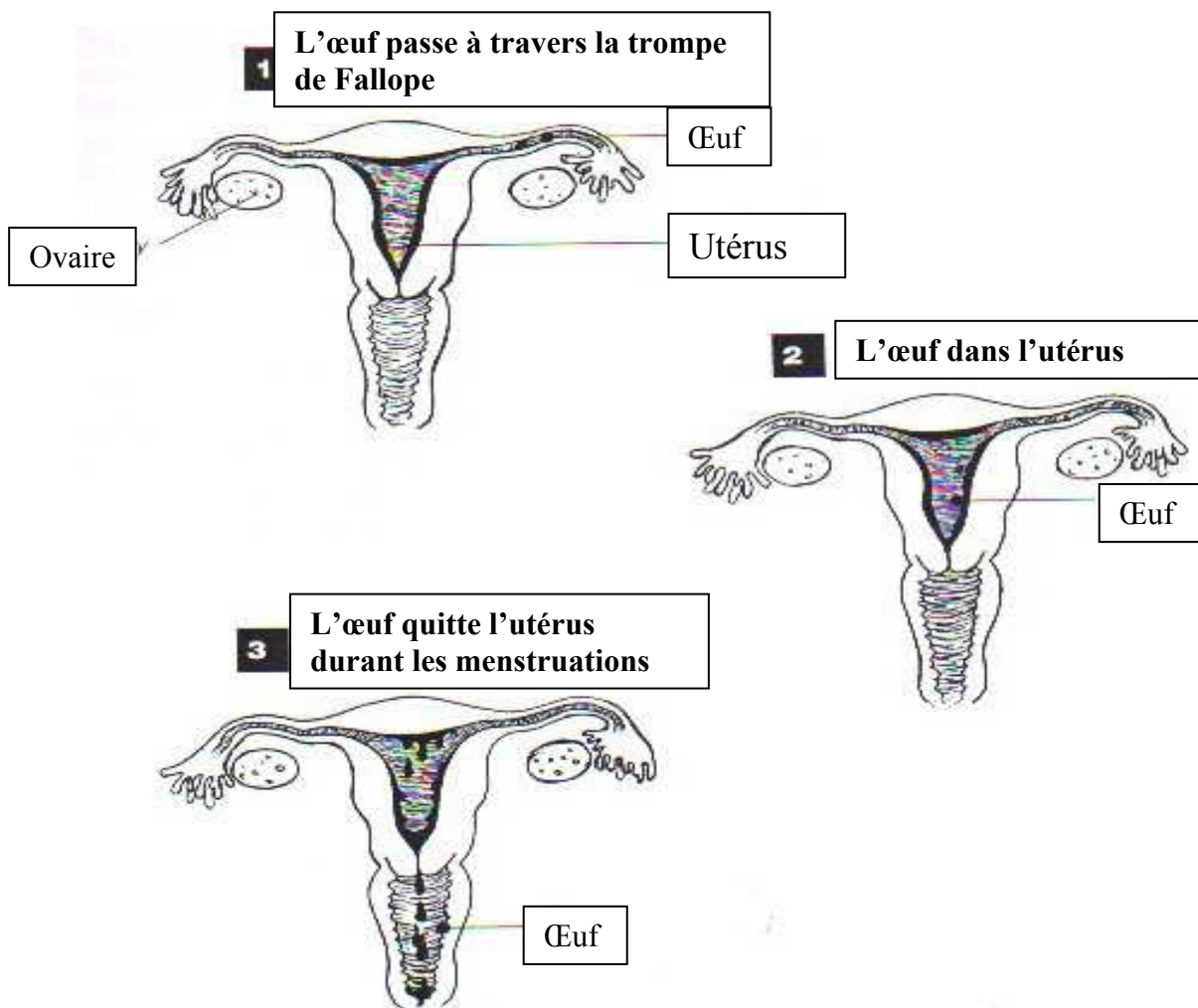
Chaque mois, un œuf -le gros point- mûri et quitte l'ovaire. C'est l'ovulation.

L'œuf est pris par la grande extrémité de la trompe de Fallope et commence à migrer vers l'utérus, la zone en forme de "V". Au même moment, l'utérus s'apprête à recevoir l'œuf en épaississant sa couche interne.

Un œuf peut se développer et devenir un enfant seulement si, une des cellules reproductrices males contenues dans le sperme (spermatozoïde) de l'homme, rencontre l'œuf, et le féconde. La femme tombe enceinte. L'œuf fécondé se colle à la couche épaisse de l'utérus. La couche nourrit et soutient le bébé jusqu'à la naissance.

Si l'œuf ne rencontre aucun spermatozoïde, la couche utérine n'a pas sa raison d'être et se détruit.

La couche utérine et l'œuf non fécondé sont drainés (envoyés) hors de l'utérus et quittent le corps à travers le vagin : c'est la menstruation. Les menstrues (règles) surviennent environ 14 jours après l'ovulation, si l'œuf n'est pas fécondé. La période des menstrues peut durer de 2 à 8 jours ; la durée moyenne des menstrues est de 4 à 6 jours. Le cycle menstruel survient chaque mois jusqu'à ce que la femme atteigne la ménopause. Il s'arrête aussi pendant la grossesse et reprend après la naissance du bébé.

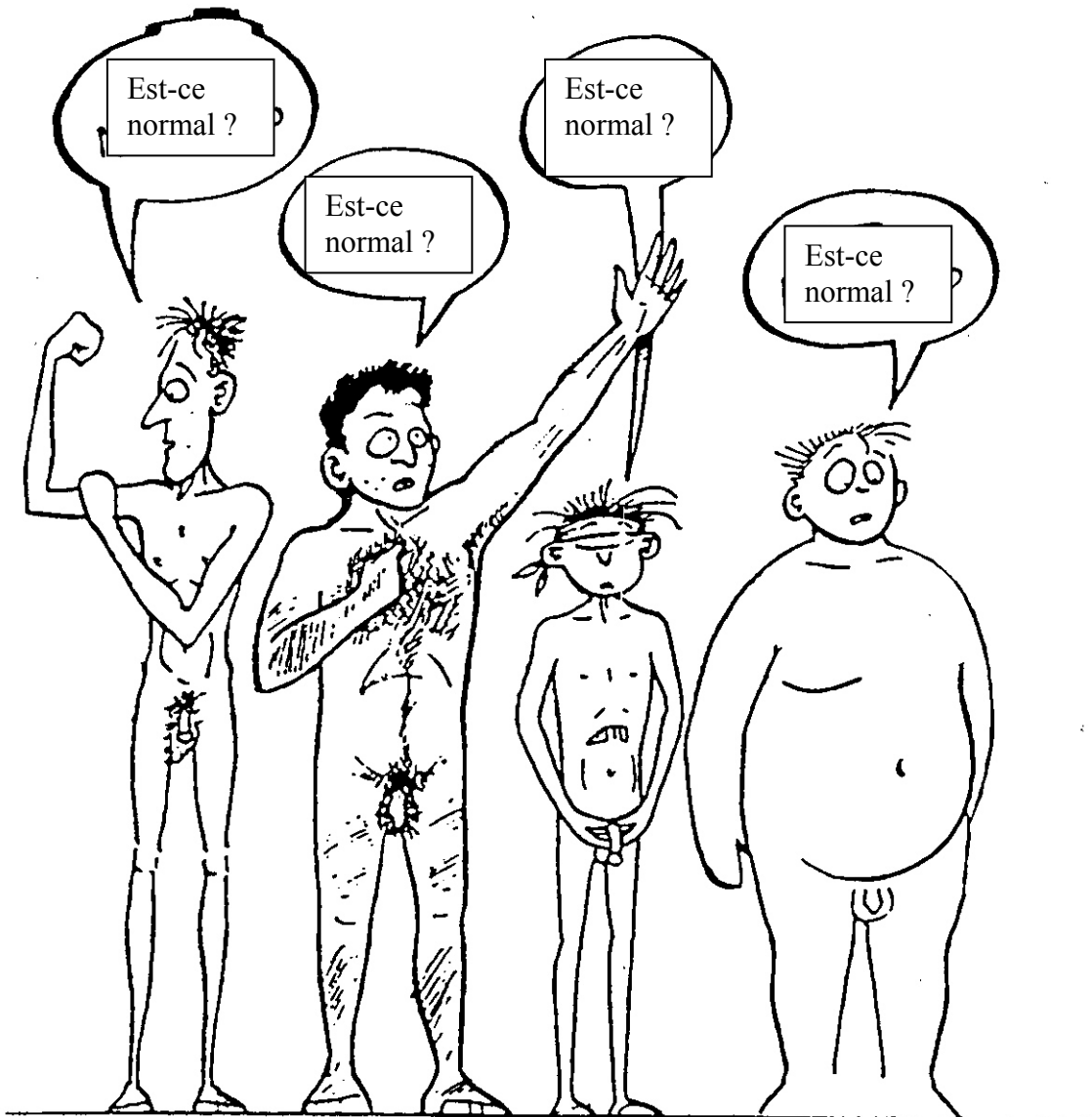


La boîte à fenêtre pour l'éducation sexuelle :

Marcher à travers la salle et interroger d'autres membres du groupe. Dans chaque case se trouvant en dessous, écrire le nom d'un autre participant et ses réponses aux questions suivantes : (coller les questions sur le tableau à feuillets.)

1. De quelle source as-tu eu pour la première fois, des informations sur les changements physiques liés à la puberté ?
2. De quelle source as-tu eu pour la première fois, des informations sur les rapports sexuels ?
3. comment as-tu réagi à la chose ?
4. a quel point les informations étaient justes ?

Nom : Siza 1. amis plus âgés 2. frère plus âgé 3. avec crainte 4. plein de mensonges	Nom : 1. 2. 3. 4.
Nom : 1. 2. 3. 4.	Nom : 1. 2. 3. 4.
Nom : 1. 2. 3. 4.	Nom : 1. 2. 3. 4.



Module 3

Session DEUX : Changements Physiques et Emotionnels pendant la Puberté

Temps : 2 Heures

Matériels :

- Tableau à feuillets, chevalet, marqueurs
- Quatre étiquettes pour l'Activité II
- Le test de la Masturbation, des Stylos ou crayons pour chaque participant.

Activité I :

1. Rappeler aux garçons ce qui a été fait la session précédente sur la puberté. Expliquer que de même notre corps change pendant l'adolescence, nous subissons également des changements au niveau de nos sentiments. Demander aux garçons quels genres de changements ils vivent en ce moment. Ecrire leurs réponses sur le tableau.

Les réponses peuvent comprendre les éléments suivants :

- Nos émotions changent rapidement. On se sent de mauvaise humeur.
- Nous sommes intéressés par les choses différentes.
- Nous voulons passer plus de temps avec nos amis qu'avec la famille
- Nous sentons le désir croissant d'être indépendant
- Nous avons l'impression que personne ne nous comprend
- Nous ressentons une envie sexuelle
- Nous pensons plus à l'avenir.

2. Affirmer que cela est normal d'avoir ces sentiments et de ressentir de l'anxiété et de la confusion à propos de ces changements qui ont cours dans notre corps et notre esprit. Insister sur le fait qu'il est important de parler de tels sentiments comme ceux que nous ressentons à l'intérieur de notre corps et de trouver une personne de confiance (exemple : un ami ou un parent).

Activité II :

1. Expliquer que vous souhaitez que le groupe prenne quelques minutes pour parler les uns aux autres des différents sentiments qu'ils ont eus. Mettre les étiquettes "A", "B", "C", "D" dans chaque coin de la salle. Expliquer que vous allez lire quatre sentiments différents sur un sujet donné et vous direz à quel coin appartient chaque sentiment. Lire le premier commentaire sur la feuille "identifier vos sentiments". Une fois que les sentiments sont lus, demander aux participants de choisir le coin qui est le plus proche de ce qu'ils ressentent à propos du sujet et d'aller se tenir là. Quand chaque participant se retrouve dans un coin, leur dire de trouver un partenaire pour partager leurs sentiments sur le sujet. Tous les deux partenaires doivent échanger leurs sentiments sur le sujet.
2. Une fois qu'ils ont échangé sur leurs sentiments entre eux, rappeler le temps et ramener les participants ensemble au centre. Lire tous les commentaires se trouvant sur la feuille et répéter les instructions mentionnées plus haut pour chaque élément. Affirmer que **tout le monde a la même expérience.**

Guide des Discussions :

1. Analyse des sentiments

- Quelles sensations heureuses avez-vous éprouvées en tant que jeunes ?
- Quelles sensations difficiles avez-vous expérimentées ?
- Comment avez-vous géré ces impressions ? En avez-vous parlé à quelqu'un ? Qu'a-t-il dit pour vous aider ?
- Donner certaines raisons pouvant amener ce genre d'émotions. (Les réponses à cette question doivent comporter : les hormones, les pressions nouvelles, la maturité sexuelle, les changements dans la responsabilité)
- Voulez-vous être beaucoup plus jeunes en ce moment ? Justifier.
- Souhaiteriez-vous être beaucoup plus âgés en ce moment ? Justifier.
- Les sentiments de quelqu'un peuvent-ils être toujours faux ou négatifs (Rappelons-nous le module sur les sentiments. La réponse est "non". Ce que nous faisons de nos sentiments/Comment on les gère qui est important).

2. Analysons les Pressions :

Expliquer au groupe que beaucoup des sentiments que nous éprouvons à ce niveau de notre vie sont dus à des **pressions** nouvelles. Quelles sont les pressions supplémentaires que nous pouvons subir à ce niveau de notre vie ? Voici quelques unes :

- La pression d'avoir une petite amie ou de ne pas en avoir
- La pression de suivre la mode
- La pression de correspondre à l'identité physique de " :LLAM" (ex : beau et fort)
- La pression de ne pas montrer ses sentiments
- La pression d'abandonner l'école
- La pression de bien travailler à l'école
- La pression de veiller au bon comportement

Que pouvons-nous faire de telles pressions ?

Expliquer que durant la puberté, les garçons et les filles développent le **désir sexuel**. Cela signifie qu'on veut être proche d'une autre personne. Nous pouvons ressentir des réactions physiques telles le cœur qui bat rapidement ou le pénis qui rentre en érection. Il est tout à fait normal de ressentir ces sensations sexuelles. Là encore, le problème est "**Quelles décisions prendrons-nous sur ces sensations ?**". Nous sommes responsables des décisions et actions que nous initions. Expliquer que nous allons analyser la question de la prise de décision sexuelle dans la session quatre de ce module.

Activité III

Finir la session par le débat sur la **masturbation**.

Expliquer que la masturbation c'est toucher, caresser et jouer avec ses propres parties génitales pour se procurer du plaisir. Expliquer que cela est répandu autant chez les garçons/hommes que chez les filles/femmes et donc que cela n'est **ni physiquement, ni émotionnellement mal** (à moins que les gens se sentent particulièrement coupables à cause de tabous religieux ou culturels ou que les gens s'infectent à cause de mains ou d'objets sales).

Parler des **tabous** qui sont contre la masturbation.

Si le groupe est relativement à l'aise avec le sujet, leur demander :

Pourquoi les gens se masturbent-ils ?

Faire une liste des raisons évoquées et les discuter. (Certaines réponses peuvent être liées au plaisir, pour baisser la tension).

Insister sur l'idée que cela est un aspect normal de notre société.
Finir le sujet en demandant aux garçons de remplir la fiche de **test sur la masturbation** et en discuter ensuite les réponses.

Idées pour l'Action

Expliquer que durant la session à venir, nous allons analyser les rites du passage vers le statut d'Homme. Demander qu'ils débattent des rites du passage avec soit leurs pères, oncles ou frères aînés.

Quels sont les rites traditionnels du passage dans notre culture ?
Comment ont-ils changé avec le temps ?

IDENTIFIER NOS SENSATIONS

1. quand je pense à comment les choses se passent entre moi et mon parent ou mes parents, je me sens :

- a. Très bien, les choses vont bien.
- b. Juste bien, les choses ne sont peut-être pas merveilleuses, mais pas mal non plus
- c. Très mal
- d. Triste, cela ne pouvait pas être pire

2. Maintenant que je suis plus âgé, j'ai l'impression de me sentir beaucoup plus _____ que je l'étais avant.

- a. Nerveux
- b. En colère
- c. Déprimé
- d. Heureux

3. Quand je pense à mon ou mes meilleurs amis, je me sens :

- a. Inquiet pour nos relations.
- b. Vraiment bien, les choses se passent bien entre nous.
- c. Jaloux des autres personnes avec qui ils marchent maintenant.
- d. Fâché que les choses aient changé entre nous.

4. Quand je pense à sortir avec quelqu'un que j'aime vraiment, je me sens :

- a. Excité
- b. Nerveux
- c. Motivé
- d. Effrayé

5. L'un de mes sentiments les plus puissants que je n'ai jamais ressentis est :

- a. La peur
- b. La colère
- c. L'amour
- d. La joie.

LE TEST SUR LA MASTURBATION

A certain moment du passé, il y'a eu de grandes préoccupations au sujet de la masturbation. Beaucoup de personnes pensaient que la masturbation pouvait créer des problèmes de santé sexuels et était perçue comme un péché. Alors que certaines de ces habitudes et croyances ont aujourd'hui changé, il y'a cependant encore beaucoup de mauvaises informations et des incompréhensions qui persistent sur la masturbation. Les questions ci-dessous, sont censées déterminer ce que vous savez effectivement de la masturbation et vous donnent l'occasion d'exprimer votre propre opinion de la chose. Marquer **Vrai** ou **Faux** devant chacune de ces phrases :

1. La plupart des garçons se masturbent, mais peu de filles le font. **V – F**
2. Si on se masturbe trop, cela peut affecter notre vie sexuelle d'adulte. **V – F**
3. La plupart des gens arrêtent de se masturber après leur mariage. **V – F**
4. Les gens qui se masturbent sont tout le temps fatigués et irrités. **V – F**
5. la masturbation est considérée comme beaucoup plus acceptable aujourd'hui qu'avant. Mais il est fréquent de voir des personnes qui se masturbent s'en sentir coupables. **V – F**
6. La masturbation peut créer des boutons, acnés et autres problèmes de la peau pour les jeunes. **V - F**
7. Les gens qui se masturbent trop au moment où ils sont jeunes, peuvent en conséquence de cela, avoir des problèmes mentaux quand ils seront âgés. **V - F**
8. Les homosexuels se masturbent beaucoup plus que les hétérosexuels. **V – F**
9. Les gens se masturbent toujours seuls. **V – F**
10. Se masturber avant d'aller à un rendez-vous intime peut vous empêcher de ressentir de l'excitation au moment des rapports sexuels. **V – F**
11. Pendant qu'elles se masturbent, certaines personnes s'imaginent entrain de participer à des ébats sexuels qui en d'autres temps pourraient leur sembler étranges. De tels fantasmes sont normaux et ne signifient pas que ces personnes sont folles ou vont tenter ce type d'expérience dans la réalité. **V – F**

LE TEST SUR LA MASTURBATION

A certain moment du passé, il y'a eu de grandes préoccupations au sujet de la masturbation. Beaucoup de personnes pensaient que la masturbation pouvait créer des problèmes de santé sexuels et était perçue comme un péché. Alors que certaines de ces habitudes et croyances ont aujourd'hui changé, il y'a cependant encore beaucoup de mauvaises informations et des incompréhensions qui persistent sur la masturbation. Les questions ci-dessous, sont censées déterminer ce que vous savez effectivement de la masturbation et vous donnent l'occasion d'exprimer votre propre opinion de la chose. Marquer **Vrai** ou **Faux** devant chacune de ces phrases :

1. La plupart des garçons se masturbent, mais peu de filles le font. **Faux**
2. Si on se masturbe trop, cela peut affecter notre vie sexuelle d'adulte. **Faux**
3. La plupart des gens arrêtent de se masturber après leur mariage. **Faux**
4. Les gens qui se masturbent sont tout le temps fatigués et irrités. **Faux**
5. La masturbation est considérée comme beaucoup plus acceptable aujourd'hui qu'avant. Mais il est fréquent de voir des personnes qui se masturbent s'en sentir coupables. **Vrai**
6. La masturbation peut créer des boutons, acnés et autres problèmes de la peau pour les jeunes. **Faux**
7. Les gens qui se masturbent trop au moment où ils sont jeunes, peuvent en conséquence de cela, avoir des problèmes mentaux quand ils seront âgés. **Faux**
8. Les homosexuels se masturbent beaucoup plus que les hétérosexuels. **Faux**
9. Les gens se masturbent toujours seuls. **Faux**
10. Se masturber avant d'aller à un rendez-vous intime peut vous empêcher de ressentir de l'excitation au moment des rapports sexuels. **Faux**
11. Pendant qu'elles se masturbent, certaines personnes s'imaginent entrain de participer à des ébats sexuels qui en d'autres temps pourraient leur sembler étranges. De tels fantasmes sont normaux et ne signifient pas que ces personnes sont folles ou vont tenter ce type d'expérience dans la réalité. **Vrai**

Module 3
Session TROIS

Les Droits de passage/devenir un Homme

Temps : 1 heure et demie

Objectifs : à la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

1. analyser les rites du passage au statut d'homme dans leurs propres cultures ;
2. imaginer des rites et rituels alternatifs

Matériels :

- le poster d'identité "ALAM : LLAM" du Module Trois, Session Une
- si cela est nécessaire et possible, inviter un leader communautaire ou une personne âgée de la tribu à cette session pour parler des rites traditionnels du passage au statut d'homme. Si non, faire des recherches sur les rites traditionnels du passage au statut d'homme.

Activité :

Expliquer qu'au cours de cette session, on va étudier ce que signifie la **transition au statut d'homme (Passage au statut d'homme)**.

Demander au groupe de faire passer la copie de l'extrait de l'autobiographie de Nelson Mandela "Long Walk to Freedom" et Le facilitateur doit faire un résumé l'extrait de l'autobiographie et le partager avec les garçons. (Ceci est un exemple de rite de passage. Lire un autre que vous pensez plus approprié pour votre communauté.) Après que cela ait été fait, si on a un ou des invités, doyens de la tribu ou leaders communautaires, il faut lui demander de partager avec le groupe les traditions culturelles du passage au statut d'homme. Inviter les garçons à **poser des questions** à leurs doyens.

S'il n'y a aucun invité, alors demander aux garçons ce qu'ils savent des rites culturels de passage au statut d'homme. Rappeler que le rite de la circoncision n'est pas une norme universelle. C'est simplement un **rituel culturel**. Les garçons qui ne sont pas circoncis peuvent se sentir comme moins qu'un homme.

Demander aux garçons :

- est-ce que les filles ont les mêmes droits de passage au statut de femme ?
- que savez-vous de ces droits ? (si nécessaire, débattre des rituels de la circoncision féminine, ce que c'est, pourquoi on les pratique et les effets sur les filles.)

Guide des Discussions

1. Analyser le sens des rituels suivants :

- Quels rituels ou cérémonies ont lieu dans l'histoire de Mandela ou dans votre propre histoire ?
- Dans l'histoire, qu'est-ce que signifie exactement le rituel de la circoncision et toute la cérémonie autour de la chose ? Faire discuter les idées et les écrire sur le tableau à feuillets
- Quel est l'objectif de tels rituels ? Faire discuter les idées et les écrire sur le tableau à feuillets
- Pensez-vous que vous avez besoin de tels rituels ? Justifier.

2. Expliquer que même dans l'histoire de Mandela, les rites du passage et les rituels ont changé parce que les temps ont changé.

- Quels sont certains des changements présents dans l'extrait ?
- Que pensez-vous à propos de tels changements ?

- Quels types de changements ont lieu dans votre propre expression culturelle de cette transition de l'état de garçon au statut d'homme ?
- Que ressentez-vous de tout ceci ?

3. Lire les phrases suivantes :

La culture a toujours été dynamique et changeante. Il n'ya aucun problème avec les changements. Le problème est: Qui influence et crée les changements ? Les gens de l'intérieur ou ceux de l'extérieur ?

Demander au groupe :

- Etes-vous d'accord avec cette phrase ? Justifier.
- Est-ce que les changements ont créé une insuffisance dans la vie ? Est-ce que cela a conduit à une situation de confusion ? Sinon, pourquoi ? Si oui, pourquoi ?
- Que peut-il être fait pour réduire la confusion et combler l'insuffisance ?

Rappeler au groupe l'identité "ALLAM LLAM". (Voir document initial en anglais page 101)

Afficher le poster sur le mur si possible, alors demander au groupe :

- Comment le rite traditionnel et "moderne" renforcent-ils ou reflètent-ils cette identité ?
- Est-ce que les rites/rituels du conflit du passage aux statuts d'hommes/femmes sont en conflit ou en "Accord" avec les valeurs que nous souhaitons développer dans notre vie ?
- S'il y a un conflit, que faut-il faire ?

Idées à retenir pour l'Action :

Demander aux garçons de penser à ceci : Si nous supposons que les rites et rituels de passage **sont en train de changer** et s'ils **sont importants**, alors comment pouvons-nous créer des rites/rituels qui reflètent les valeurs que nous voulons, mais qui respectent le besoin d'être un symbole à cette transition ? Avec les autres membres du groupe, essayer de créer un rituel. A la session prochaine, un temps pourrait être réservé pour des jeux de rôle de ces rites/rituels de passage.

“LONG WALK TO FREEDOM” ou LA LONGUE MARCHE VERS LA LIBERTE (légèrement adapté)

Quand j’avais seize ans, le Régent a décidé qu’il était temps que je devienne un homme. Dans la tradition Xhosa, cela se fait d’une seule façon : la circoncision. Dans ma tradition, un homme non circoncis ne peut pas être héritier de son père, ne peut pas se marier ou officier des rituels tribaux. Un Xhosa non circoncis est une contradiction au sens du terme parce qu’il n’est pas du tout considéré comme un homme, mais un garçon.

Très tôt à la nouvelle année, ceux d’entre nous qui devaient participer à la cérémonie, se sont rendus à deux huttes de paille, dans une vallée prévue à cet effet sur les bords de la rivière Mbashe, le lieu traditionnel de circoncision des rois Thembu. C’était un moment sacré ; je me sentais heureux et comblé de prendre part aux coutumes de mon peuple et prêt à faire la transition de ma vie de garçon à celle d’homme.

Une coutume de l’école de circoncision est qu’on doit accomplir un exploit osé avant la cérémonie. Dans les anciens temps, cela aurait pu être la conduite d’un troupeau de bœufs ou même un combat, mais en notre temps, les épreuves étaient plus espiègles que martiales. Nous avons ainsi décidé de voler, abattre et manger un porc.

La nuit précédant la circoncision, il ya eu une cérémonie près de nos huttes, avec chants et danses. Les femmes sont arrivées des villages environnants et nous avons dansé à leurs chants et applaudissements. Alors que la musique devenait plus rapide et plus forte, la danse tournait à plus de frénésie et pendant un temps, nous avons oublié ce qui nous attendait.

A l’aube, alors que les étoiles étaient encore dans le ciel, nous avons commencé nos préparatifs. Nous avons été escortés à la rivière pour nous laver dans les eaux froides, un rituel qui signifiait notre purification avant la cérémonie.

Nous étions juste enroulés, enroulés dans nos couvertures et au début de la cérémonie, les tambours commencèrent à crépiter. On nous a ordonné de nous asseoir sur un drap à même le sol, les jambes écartées devant nous. J’étais tendu et anxieux, me demandant quelle réaction j’aurai au moment critique. Gémir ou pleurer étaient des signes de faiblesse qui remettaient en cause notre statut d’homme. J’étais déterminé à ne plus humilier le groupe, mon tuteur et moi-même. La circoncision est un test de bravoure et un homme doit y souffrir en silence.

A ma droite, du coin de mon œil, je pouvais voir un homme âgé et mince qui sortait d’une tente pour s’agenouiller devant le premier garçon. Avant que je m’en rende compte, le vieil homme était agenouillé devant moi. Je regardais directement dans ses yeux. Il était pale et quoique le jour fût froid, son visage brillait de transpiration. Ses mains bougeaient si vite qu’elles donnaient l’impression d’être contrôlées par une force surhumaine. Sans un mot, il s’est saisi de mon prépuce, l’a tiré vers l’avant, et puis, en un geste preste, a descendu son couteau. J’ai senti comme si le feu brûlait dans mes veines ; la douleur était si intense que j’ai fourré mon menton dans ma poitrine.

J’avais maintenant fait l’étape la plus importante dans la vie de chaque homme Xhosa. Maintenant, je pourrais me marier, avoir une maison et labourer mon propre champ. Je pouvais maintenant être admis à siéger dans les conseils de la communauté ; mes paroles pouvaient être prises au sérieux.

Cette nuit là, à minuit, un de nos encadreurs rampait à travers notre case, réveillant chacun d’entre nous. On nous a alors demandé de quitter la case et de sortir dans la nuit pour aller enterrer nos prépuces. La raison traditionnelle de cet acte est que nos prépuces seraient ainsi cachés des sorciers qui auraient pu les utiliser pour faire du mal, mais de façon plus symbolique, nous étions également en train d’enterrer notre jeunesse.

Nous vivions dans deux huttes, trente hommes dans chacune, pendant que nos plaies guérissaient. Quand nous sortions des huttes, nous étions recouverts de couvertures, parce que nous ne devrions pas être vus par une femme. C’était une période de quiétude, une sorte de préparation spirituelle aux épreuves de la vie d’homme qui nous attendait.

A la fin de notre réclusion, les logements et tous leurs contenus ont été brûlés, détruisant nos derniers liens avec l’enfance et une grande cérémonie a été organisée pour nous accueillir en tant que des hommes dans la société. Nos familles, amis et chefs locaux se sont rassemblés tous pour des discours, des chants et des échanges de

cadeaux. J'ai reçu deux bœufs et quatre moutons et je me suis senti beaucoup plus riche que je ne l'avais jamais été.

Je me sentais fort et fier ce jour là, je me rappelle que ce jour je marchais différemment, plus droit, plus grand et plus ferme.

Module 3

Session QUATRE : Prendre une décision sexuelle

Temps : 2 heures et demie

Objectif : A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

Développer une compréhension de la sexualité au lieu du sexe

Distinguer les mythes (récits populaires sur des êtres surnaturels) et les faits (réalités) sur le sexe et la sexualité.

Identifier les raisons pour lesquelles les adolescents décident d'avoir des rapports sexuels ou de s'abstenir

Prendre une décision sexuelle sans contrainte

Matériels :

- Un tableau noir et de la craie
- La fiche "Faits et Mythes sur la sexualité" et fiche des réponses pour chaque participant, des stylos ou crayons.
- La fiche "Astuces pour prendre une décision sexuelle" pour chaque participant

Activités I :

1. Poser au groupe la question suivante, "**qu'est-ce que la sexualité ?**" Ecrire les réponses sur le tableau. Demander aux garçons de parler de croyances et normes populaires à propos de la sexualité ; analyser les "choses permises et non permises" autour de la sexualité. Y'a-t-il des différences selon qu'il s'agit des garçons ou des filles ?
2. au cours de cette activité, nous allons étudier la différence entre **une compréhension étroite et élargie de la sexualité**. Demander aux garçons de réfléchir à quelque chose qu'ils ont vu dans un film, à la télévision ou dont ils ont entendu parler dans une conversation récente et qui est lié à la sexualité. Enregistrer les interventions sur le tableau. Revoir la liste et faire des commentaires sur la nature des éléments inclus.
 - Cette liste reflète-t-elle notre compréhension de la sexualité ?
 - Qu'est-ce qui manque ? est-ce une définition étroite ou élargie de la sexualité ?

Si la liste reflète une compréhension étroite, informer le groupe qu'il y'a une considération plus élargie de la sexualité qui touche aux relations, l'affection, l'intimité, l'image du corps, au touché, aux caresses, à la pensée, à l'identité, la personnalité, les émotions, les sentiments. La définition étroite est souvent limitée aux relations sexuelles (baiser, rapports sexuels, tenue sexy, etc.) Même avec la définition étroite de la sexualité, beaucoup de personnes pensent immédiatement aux rapports sexuels, comme étant la seule manière d'exprimer la sexualité.

- Quelles sont les autres façons d'exprimer notre sexualité à ceux qui nous attirent ?
- Quels sont les avantages et inconvénients de ces expressions de la sexualité ?

Activités II :

Dans cet exercice nous allons étudier la différence entre les mythes et les faits/réalités en rapport avec le sexe et la sexualité. En petits groupes discuter chacune des expressions/phrases de la fiche "**Faits et Mythes sur la sexualité**" pour en arriver à un consensus. Ecrire ces phrases sur un des feuillets du tableau.

Guide des Discussions :

Est-ce que chaque participant de chaque groupe est d'accord avec chacune des phrases ?

Parcourir les feuilles des réponses et discuter :

- Y'a-t-il des mythes qui selon vous sont vrais ?
- Y'a-t-il des vérités qui selon vous sont mythes ?

Clarifier la position du groupe sur chaque phrase, en utilisant comme guide la fiche des Faits et Mythes sur la Sexualité

Activités III :

1. Expliquer que l'une des **décisions** les plus difficiles à prendre pour un adolescent est de savoir s'il doit s'engager dans des rapports sexuels ou pas. Demander au groupe de débattre sur toutes les raisons qu'il y'a à s'engager dans les relations sexuelles en tant que jeune et ensuite toutes les raisons pour attendre ou décider de ne pas avoir de rapports sexuels. Lister ces raisons sur le tableau en deux colonnes. Si nécessaire, utiliser le fiche "**Raisons pour lesquelles les Adolescents ont ou n'ont pas de Relations sexuelles**".
2. Parcourir les listes et **évaluer** la faiblesse ou la force de chaque raison. Utiliser un système de score allant de 1 à 3 ; 1 étant pas une très bonne raison, 2 pour une assez bonne raison et 3 pour une très bonne raison.

Guide des Discussions :

- Quelles ont été les meilleures raisons pour avoir des relations sexuelles ?
- Quelles ont été les meilleures raisons pour attendre ou décider de ne pas avoir de relations sexuelles ?
- Quelqu'un qui a décidé d'attendre peut-il changer d'avis ? Pourquoi ?
- Qu'en est-il du contraire : Quelqu'un qui a déjà eu des relations sexuelles peut-il décider d'arrêter à partir de maintenant ?
- Qu'est-ce qui peut arriver à quelqu'un qui dit "je veux attendre" ?
- Qu'est-ce qu'on doit savoir pour dire non aux relations sexuelles ?
(Les réponses vont mettre l'accent sur : se sentir bien, être positif, possibilité de ne pas être très populaire, et combattre la pression des camarades.)

Activités IV :

Lire ce court scénario :

René, Ali et Pierre, parlent de la petite amie de René appelée Mariam. Ali et Pierre pensent qu'il est temps que René prouve sa masculinité et que ce soir il devrait avoir des relations sexuelles avec Mariam. René y réfléchit pendant un moment et finalement accepte que ce soir devrait être le grand soir.

Guide des Discussions

- Qu'est-ce qui a influencé la décision ? quelles croyances ? (Masculinité) Quelles pressions ? (les amis)
- Une décision a-t-elle été prise ?
- Qui a pris la décision ? (les deux autres garçons ont pressé René à prendre une décision.)
- Qui n'a pas été associé à la prise de décision ? (Mariam)

Utiliser ces questions pour analyser le problème de “la prise de décision” et combien de fois les garçons/hommes prennent leurs décisions sans aucune considération pour leurs partenaires/la fille concernée.

- Qu’aurait pu être la réponse de René s’il pensait qu’il ne voulait pas avoir de rapports sexuels ?
- Qu’aurait été sa réponse s’il était plus respectueux envers Mariam, même si René voulait des rapports sexuels ?

Expliquer la différence entre **la prise de décision unilatérale** (quand une partie prend la décision avant d’essayer de l’imposer à l’autre partie) et **le consensus** (quand les deux parties à la prise de décision sont impliquées ensemble dans le processus, sans violence ni manipulation).

Activités V (terminer avec les exercices suivants ou avec l’activité 6) :

En grand groupe, lire le scénario “**Décisions pour Martha et Julio**”. Dessiner une grille sur le tableau et discuter les questions suivantes en remplissant la grille. (Les participants peuvent identifier plus de 3 options.)

Guide des Discussions :

- Quelles sont certaines des options offertes à Martha et Julio ?
- Quelles sont certaines des conséquences de chaque action ?
- Quels facteurs doivent-ils être considérés ?
- Comment ces facteurs doivent-ils influencer votre prise de décision sur les rapports sexuels ?

Activités VI :

Diviser les participants en deux groupes. Un groupe sera chargé de créer un jeu de rôle dans lequel les jeunes ont des rapports sexuels ; et pour l’autre groupe le sketch doit présenter un couple qui a décidé de ne pas avoir de rapports sexuels. Dire au groupe que leur histoire doit impliquer des relations avec des amis, des parents, des collègues, des membres de la même église, des enseignants ou toute autre personne qui pourrait influencer réellement le comportement sexuel des acteurs. Demander aux participants de rendre leur histoire le plus proche possible de ce qu’ils vivent en réalité chaque jour.

Guide des Discussions :

- Quelles sont certaines des décisions prises dans l’histoire en rapport avec les rapports sexuels ?
- Quelles sont les conséquences possibles de ces décisions ?
- Quels autres facteurs doivent-ils être considérés ?
- Comment ces facteurs doivent-ils influencer votre prise de décision sur les rapports sexuels ?

Idées à retenir pour l’Action

A la fin de la session, suggérer que chaque garçon prenne un moment pour s’asseoir seul et réfléchir sur sa propre sexualité et les nombreuses voies par lesquelles elle pourrait s’exprimer

sans même avoir de rapports sexuels ; exemple : se soucier profondément pour quelqu'un qui nous est spécial, se sentir au chaud et heureux quand on se trouve avec une personne spéciale, comment ils se sentaient en tant que garçon avec tous leurs sens en éveil et vivant. Leur demander de penser à la connexion entre leur cœur (leurs sentiments d'amour et de profonde considération) et leur sexualité. Leur dire de lire les Astuces pour la Prise de Décision Sexuelle et de partager les informations avec leurs amis et ceux qu'ils aiment et en qui ils ont confiance.

ASTUCES POUR LA PRISE DE DECISION SEXUELLE

1. Passez un moment seul à réfléchir sur vos valeurs et posez vous la question, **“est-ce que mon comportement sexuel reflète mes valeurs ?”** Toutefois que vous êtes avec des camarades ou amis, qui essayent de vous influencer à prendre une décision liées aux relations sexuelles et qui va à l’encontre de vos valeurs, ou bien que vous faites tout pour rester dans la vérité avec vous-mêmes et ne rien faire contre vos valeurs – **faites-vous confiance !**
2. **Rappelez les conséquences potentielles de vos décisions sexuelles !** Il est trop tard pour penser aux grossesses, aux IST et au VIH/SIDA, après qu’on se soit mis et qu’on ait mis une autre personne à risque.
3. Anticipez les situations dans lesquelles vous aurez à prendre une décision liée aux rapports sexuels. Vous savez déjà à quels moments et lieux vous pouvez vous retrouver pour prendre ce genre de décision. **N’attendez pas ces moments là pour prendre votre décision !** Mettez- vous dans une situation potentielle de prise de décision sexuelle, avec vos idées et vos valeurs en tête.
4. Vous n’êtes pas la seule personne appelée à prendre une décision à propos de vos activités sexuelles ; **la moitié de vos décisions appartient à la personne avec qui vous êtes censé avoir ces relations sexuelles !** Alors parlez avec cette personne et écouter les idées et sentiments de la personne. Vous n’êtes pas faible si vous écoutez une fille /femme ; au contraire vous êtes beaucoup plus fort et vous montrez là votre vrai qualité d’homme en étant capable d’écouter et d’aimer.
5. **N’ayez pas peur d’interroger ceux qui essayent de vous faire changer d’avis** sur vos décisions sexuelles. Parlez à vos amis et collègues de ce que vous pensez. Vous pouvez avoir une influence positive sur vos amis en les amenant à interroger leurs propres valeurs et décisions sexuelles.

FAITS ET MYTHES SUR LA SEXUALITE

Répondez aux phrases suivantes avec les mots **“fait”** ou **“mythe”**

1. Il n’est pas possible qu’une fille tombe enceinte si elle n’a des rapports sexuels que pendant ses menstrues.
2. L’abstinence (ne pas avoir de rapports sexuels) est la seule méthode de contrôle des naissances qui est efficace à 100%.
3. Environ 90% des adolescents ont déjà eu des rapports sexuels au moment où ils atteignent l’âge de 17 ans.
4. Une fille ne peut pas tomber enceinte la première fois qu’elle a des rapports sexuels.
5. Il est possible d’attraper une Infection sexuellement transmissible (IST) sans même le savoir.
6. L’homme veut toujours avoir des relations sexuelles et est toujours prêt pour.
7. Les gens ont le droit de dire non aux rapports sexuels à tout moment.
8. Un gros pénis signifie une meilleure performance sexuelle.
9. Les hommes ont besoin d’avoir des rapports sexuels pour rester en bonne santé.
10. Une fois qu’un garçon est excité et a une érection, il doit forcément avoir des relations sexuelles, sinon il va se faire mal.
11. L’alcool et drogue rendent plus facile l’excitation sexuelle.
12. Les rapports sexuels sont la seule meilleure façon d’exprimer son amour pour quelqu’un.
13. Les femmes n’ont d’orgasme, ainsi quand l’homme atteint l’orgasme les relations sexuelles prennent fin.

14. Tout homme peut être sexuellement excité par une femme et toute femme peut être sexuellement excitée par un homme.
15. L'activité sexuelle n'existe seulement que pour avoir des enfants.

VERITES ET IDEES FAUSSES SUR LA SEXUALITE : FICHE DES REPONSES

Demander aux élèves de répondre aux phrases suivantes avec les mots "fait" ou "mythe". Ceci pourrait être utilisé comme activité orale ou écrite

1. Il n'est pas possible qu'une fille tombe enceinte si elle n'a des rapports sexuels que pendant ses menstrues.

Mythe. Il est possible qu'une fille/femme tombe enceinte à tout moment pendant son cycle menstruel. Les femmes peuvent tomber enceinte au moment de l'ovulation, généralement environ 14 jours avant la période des règles et ensuite entre 10 et 14 jours après les règles. Ainsi, on a l'impression que les femmes ne peuvent tomber enceinte pendant leurs menstrues. Cependant, l'ovulation peut survenir à tout moment au cours du cycle menstruel. Le stress, la maladie et d'autres facteurs peuvent faire survenir l'ovulation à tout moment du cycle. Cela est particulièrement vrai pour les adolescents.

2. L'abstinence (ne pas avoir de rapports sexuels) est la seule méthode de contrôle des naissances qui est efficace à 100%.

Fait. La femme/fille ne peut tomber enceinte si elle n'a pas de rapports sexuels. Cependant, le sperme éjaculé sur elle ou auprès de son vagin peut s'infiltrer dans le canal vaginal et pourrait résulter en une grossesse.

3. Environ 90% des adolescents ont déjà eu des rapports sexuels au moment où ils atteignent l'âge de 17 ans.

Mythe. Les recherches ont montré que 50 à 70% des adolescents (insérer des statistiques correctes de votre pays) ont eu des rapports sexuels avant l'âge de 19 ans. Ceci signifie que beaucoup de jeunes choisissent de retarder leurs premiers rapports sexuels.

4. Une fille ne peut pas tomber enceinte la première fois qu'elle a des rapports sexuels.

Mythe. Une fille/femme peut tomber enceinte à tout moment quand elle a des rapports sexuels, même la première fois

5. Il est possible d'attraper une Infection sexuellement transmissible (IST) sans même le savoir.

Fait. Certaines IST ont des symptômes facilement reconnaissables, d'autres n'ont aucun symptôme.

6. L'homme veut toujours avoir des relations sexuelles et est toujours prêt pour.

Mythe. Les hommes aiment s'engager dans une variété d'activités qui sont totalement sans lien avec le sexe. A certains moments, l'homme ne veut même pas être impliqué sexuellement et ils doivent apprendre à dire non quand ils sont sous pression d'entretenir des rapports sexuels.

7. Les gens ont le droit de dire non aux rapports sexuels à tout moment.

Fait. Cette décision a besoin d'être prise à chaque fois qu'une personne a l'intention d'avoir des rapports sexuels avec autrui. Une personne a le droit de dire non si elle ne veut pas de sexe avec quelqu'un d'autre, même si elle a déjà des rapports réguliers avec la personne.

8. Un gros pénis signifie une meilleure performance sexuelle.

Mythe. La grosseur du pénis n'a rien à avoir avec la masculinité d'un garçon/homme ou sa capacité sexuelle.

9. Les hommes ont besoin d'avoir des rapports sexuels pour rester en bonne santé.

Mythe. Il est tout à fait normal et sain pour l'homme et la femme de ressentir des sensations sexuelles et le désir de les exprimer, mais ni l'homme, ni la femme n'ont besoin du sexe pour se sentir en bonne

santé.

- 10.** Une fois qu'un garçon est excité et a une érection, il doit forcément avoir des relations sexuelles, sinon il va se faire mal.

Mythe. Il n'y a aucun mal à ne pas agir à chaque pulsion sexuelle. Le sperme ne peut pas être "retenu" et doit être éjaculé. Occasionnellement, un garçon pourrait se sentir mal à l'aise quand il est sexuellement excité, mais pendant un moment. Cela va disparaître s'il est capable de se relaxer, ou de se masturber.

11. L'alcool et la marijuana rendent plus facile l'excitation sexuelle.

Mythe. Ils ont exactement l'effet contraire. L'alcool et la drogue peuvent accroître le désir et réduire la retenue (vous faire plus libre), mais ils réduisent le flux sanguin aux zones génitales et rend l'érection plus difficile aux hommes et rend plus difficile l'orgasme aux hommes et aux femmes. Plus important encore, ces substances peuvent faire se sentir bien pour faire des choses que d'ordinaire ils n'auraient pas sexuellement faites, telles que avoir des rapports sexuels ou ne pas se protéger contre les grossesses, les IST et l'infection au VIH.

12. Les rapports sexuels sont la seule meilleure façon d'exprimer son amour pour quelqu'un.

Mythe. Il y'a des centaines de voies pour montrer que quelqu'un compte pour nous ou qu'on aime cette personne, sans pour autant avoir une intimité physique. En plus l'activité sexuelle comprend une variété d'intimité physique, y compris se tenir les mains, s'enlacer s'embrasser, se toucher, se caresser jusqu'à atteindre l'orgasme, etc. les rapports sexuels ne représentent qu'un type d'activité sexuel et seulement une voie pour exprimer l'amour.

13. Les femmes n'ont d'orgasme, ainsi quand l'homme atteint l'orgasme les relations sexuelles prennent fin.

Mythe. Les femmes atteignent l'orgasme. Cela peut nécessiter de la sensibilité et de la patience de la part de l'homme pour apprendre comment s'assurer que la femme a atteint l'orgasme ; surtout s'il est extrêmement excité. Les hommes en général atteignent l'orgasme plus rapidement que les femmes ; donc il est important que l'homme sache comment amener la femme vers le plaisir. Communiquer ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas est très important pour s'assurer que les relations sexuelles sont satisfaisantes pour tous les deux, homme et femme.

14. Tout homme peut être sexuellement excité par une femme et toute femme peut être sexuellement excitée par un homme.

Mythe. La sexualité et le sens de l'attraction de chacun est différent. Les gens sont sexuellement excités par une variété de gens différents. Alors qu'un homme est attiré par une femme qu'il trouve attrayante, d'autres hommes ne sont pas attirés par la même femme ou même par les femmes. De même la plupart n des femmes peuvent se sentir attirées par un homme, mais d'autres femmes pourraient ne pas trouver que cet homme, ou qu'aucun autre homme n'est sexuellement attrayant.

15. L'activité sexuelle n'existe seulement que pour avoir des enfants.

Mythe. L'activité sexuelle consiste en une variété d'expressions sexuelles. Il y'a plusieurs sortes d'activités sexuelles qui ne débouchent pas sur des grossesses. Il s'agit d'une décision très intime que le couple doit arrêter quant à quand, comment et pourquoi ils doivent avoir des relations sexuelles. S'il y'a une communication libre et un respect mutuel, l'expression sexuelle peut créer une grande confiance, de la considération et de l'intimité entre les deux personnes. Les rapports sexuels peuvent déboucher sur une grossesse, mais pas forcément si un dispositif contraceptif est mis en place.

Raisons pour lesquelles les Adolescents ont ou n'ont pas des Rapports Sexuels

Raisons pour lesquelles les Adolescents ont des Rapports Sexuels

Pour mettre fin aux pressions des amis/partenaires
 Pour communiquer les sentiments d'amour dans une relation
 Pour éviter la solitude
 Pour recevoir de l'affection/pour se sentir aimé
 Pour recevoir et avoir du plaisir
 Croire que tout le monde le fait
 Montrer de l'indépendance vis-à-vis des parents et autres adultes
 Tenir à un partenaire
 Ne sait pas comment dire "non"
 Les relations sexuelles sont tout ce qu'ils ont à offrir
 Pour prouver qu'on est adulte
 Pour devenir parent
 Pour satisfaire la curiosité
 Rien de mieux à faire
 Les messages intermédiaires font que cela semble langoureux
 N'a pas décidé de façon consciente de ne pas avoir de rapports

Raisons pour lesquelles les Adolescents n'ont pas des Rapports Sexuels

Pour suivre des croyances religieuses ou personnelles ou des valeurs familiales
 Comprendre que qu'une grossesse va interférer avec les objectifs, espérances et rêves de la vie
 Pour éviter qu'une relation romantique ne change
 Pour éviter des infections IST ou à VIH
 Pour éviter de choquer les parents
 Pour éviter de heurter sa réputation
 Pour éviter de se sentir coupable
 Pour trouver le bon partenaire
 Pas prêt
 Attendre le mariage
 Avoir considéré les conséquences pour décider de ne pas prendre le risque

Décisions pour Martha et Julio

Martha et Julio sont amoureux depuis environ six mois et parlent de faire l'amour pour la première fois. Ils ont chacun 17 ans et s'aiment vraiment. Quelles sont certaines des options qu'ils peuvent prendre en compte ?

Options	Résultat possible		Facteurs
	Positif	Négatif	

MODULE 4

LA REPRODUCTION

Ce module traite de l'importance de la compréhension des cycles et des systèmes de reproduction de l'homme et de la femme. Le groupe va apprendre comment la sexualité, la grossesse et le fait d'être père ou mère, peuvent affecter l'homme et la femme. Il est vital que les garçons acquièrent cette connaissance parce que cela affecte chaque aspect de leur vie. Il est utile qu'ils comprennent qu'avoir un enfant nécessite beaucoup d'informations, du temps et une grande dose de réflexion.

Les exercices qui vont suivre, nous montrent le détail des organes sexuels et de reproduction de l'homme et de la femme. Il y'a du matériel montrant comment la grossesse survient et ce qui se passe quand la femme prend une grossesse alors qu'elle est trop jeune. Le groupe va débattre du contrôle des naissances et de la différence entre les relations sexuelles protégées et les relations sexuelles non protégées.

Objectifs	Sessions
Utiliser les Schémas de l'anatomie présentant les organes et le processus de reproduction 1 heures 1/2	<u>Session Une</u> : Comment un bébé est créé
Evaluer les risques et les conséquences de faire des enfants précocement 2 heures	<u>Session Deux</u> : Avoir un Enfant avant l'âge de 20 ans
Présenter différentes méthodes de planning familial 2 heures	<u>Session Trois</u> : Avoir un Enfant par choix – non au hasard
Démontrer l'utilisation et le port correct du préservatif et expliquer pourquoi on les utilise 1 heures et demie	<u>Session Quatre</u> : Comment utiliser le préservatif

Module 4

Session UNE

COMMENT LE BEBE EST-IL CREE ?

Objectif : A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

Décrire comment fonctionnent les appareils de reproduction de la femme et de l'homme.

Temps : 1 heure et demie

Matériels :

- Un tableau à feuillets, un chevalet et un marqueur
- Les posters de l'appareil de reproduction de la femme et de l'homme (du papier et du scotch pour recouvrir le nom des différentes parties du corps) et le poster montrant la grossesse
- De petites cartes, un crayon ou un stylo pour chaque garçon pour le guide des discussions

Activités :

1. Rappeler aux garçons la session précédente relative aux changements physiques et émotionnels au moment de la puberté. Rappeler que la Puberté est un moment où le garçon se transforme en homme et la fille en femme et qu'ils deviennent **physiquement capables à avoir des enfants**
2. **Demander** aux garçons ce qu'on leur a dit ou ce qu'ils ont entendu sur la façon dont la grossesse survient, ou dont le bébé conçu
3. Dire aux garçons qu'il est important de **savoir et comprendre** comment les appareils de reproduction des femmes et des hommes, ainsi que les organes sexuels fonctionnent. Montrer le poster de l'appareil de reproduction de l'homme, d'abord en recouvrant le nom des différentes parties du corps avec des bouts de papier. Demander aux garçons s'ils peuvent donner le nom de chaque partie et dire leurs fonctions. Parler des organes internes de reproduction et donner le nom de chaque partie et le rôle que joue chacune de ces parties. Ensuite, parler des organes externes et donner le nom et le rôle de chaque partie. **Encourager à poser des questions.**
4. Montrer le poster de l'appareil reproductif de l'homme et parler du rôle joué par chacune de ces parties. Encourager les garçons à d'abord dire de qu'ils savent, avant de donner une explication complète du système. Encourager les questions.
5. Montrer le poster montrant la grossesse et parler des rapports sexuels et de la fécondation de l'œuf. Expliquer que c'est le sperme de l'homme qui détermine si l'œuf fécondé va se développer en bébé fille ou garçon.

Guide de Discussions :

- 1- Demander aux garçons de poser des questions sur l'appareil reproductif de l'homme et de la femme. Dresser une liste de ses questions. Les garçons doivent y répondre une à une. Encourager des volontaires dans le groupe d'essayer de répondre aux questions avant vous. S'il y'a des questions dont on est pas sûr des réponses dire au groupe que vous allez demander à une infirmière ou un docteur avant d'y répondre à la prochaine rencontre
- 2- Pour terminer cette session, demander aux garçons **“Que savez-vous maintenant que vous ne saviez pas avant d'arriver ici aujourd'hui ?”**

Idées à retenir pour l'action :

Demander aux garçons d'essayer d'expliquer ce qu'ils ont appris aujourd'hui à un ami, un frère ou une sœur, un parent ou autres relations. Alors qu'ils essayent d'expliquer leurs nouvelles connaissances aux autres, les aider à mieux comprendre et se rappeler ce qu'ils ont appris.

Le Système de Reproduction chez la Femme. :

Les parties du corps de la femme qui jouent le rôle dans la survenue de la grossesse et la maternité sont appelées les organes de reproduction .Ils comprennent :

Les Organes Internes :

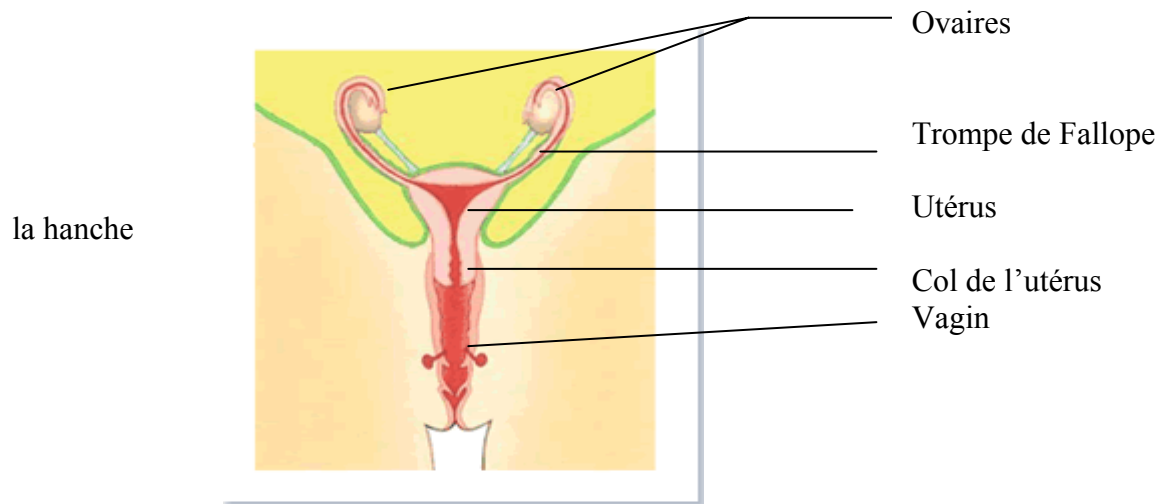
- Les **Ovaires** sont des structures de forme ovale dans la région pelvienne ; ils contiennent entre 300.000 et 500.000 œufs cellules à la naissance de la fille ; ils produisent les hormones sexuelles féminines, l'œstrogène et la progestérone et commencent à relâcher les œufs au moment de la puberté. Un ovule ou œuf a à peu près la taille d'une puce ; s'il n'est pas fécondé, il se dissout et est absorbé. En général un œuf est libéré chaque mois ; si plus d'un sont libérés, alors des jumeaux ou multiples naissances surviennent.
- Les **Tubes de Fallope** (trompes de Fallope) sont la voie de passage de l'œuf venant de l'ovaire et allant à l'utérus .C'est là que le sperme de l'homme rencontre et féconde l'œuf.
- L'**Utérus** est l'endroit où le bébé grandit quand la femme tombe enceinte .Si elle ne tombe pas enceinte, la couche utérine s'écoule et sort du corps sous forme de sang, à travers le **vagin** ; au cours des menstrues.
- Le **Col de l'utérus** .IL relie l'utérus au vagin et a normalement une petite ouverture. Avant que le bébé ne naisse, le col s'ouvre ou se dilate pour que le bébé passe à travers lui et le vagin.
- Le **Vagin** est le canal entre l'utérus et l'extérieur du corps ; le canal à travers lequel passe le bébé au cours de l'accouchement (il est appelé aussi le canal de la naissance) ; voie de passage des menstrues pour l'extérieur ; l'endroit où l'homme insère son pénis pendant les rapports sexuels.

Les Organes Externes :

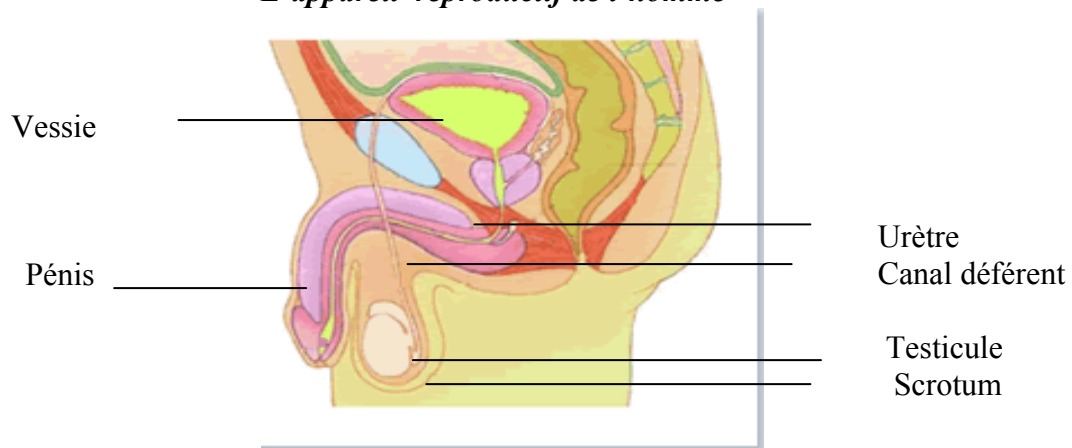
- Il y'a trois ouvertures dans la zone génitale: l'urètre, le vagin et l'anus. L'**Ouverture Urétrale** est une petite ouverture au-dessus du vagin, pour le passage de l'urine .L'**Ouverture Vaginale**, entre l'urètre et l'anus, est la sortie des menstrues .L'**Anus** (ne fait pas partie de l'appareil de reproduction) est une sortie pour l'expulsion des matières fécales.
- La Labial majora et la Labial minora (**grandes lèvres et petites lèvres**) sont deux dispositifs de plis sur les deux côtés du vagin ; ils protègent le clitoris, l'urètre et les ouvertures vaginales.
- Le **clitoris** est une petite structure située au-dessus de l'ouverture urétrale au point où se rencontrent les lèvres ; point focal de la stimulation ; apporte des sensations de plaisir quand il est stimulé.

LE SYSTEME DE REPRODUCTION CHEZ LA FEMME ET LE SYSTEME DE REPRODUCTION CHEZ L'HOMME

L'appareil reproductif de la femme



L'appareil reproductif de l'homme



Le Système de Reproduction chez l'Homme. :

Les parties du corps impliquées dans la reproduction sont appelées les organes de reproduction .Ce sont :

Les Organes Internes :

- **Le Vas déférents** (un conduit du sperme) est la voie de passage du sperme, portant des testicules et rejoignant l'urètre. Le sperme est l'ensemble des cellules sexuelles mâles ; trop petites pour être vues sans microscope ; en forme de têtards, avec des mouvements faits à l'aide de queue. Leur production commence généralement entre 12 et 24 ans .Leur nombre total par éjaculation se situe entre 200 et 500 millions, mais seulement un seul pourra féconder un œuf .Le sèment est le liquide spermatique contenant le sperme et qui sort du pénis au moment de l'éjaculation.
- **L'Urètre** est le tube à travers lequel l'urine passe de la vessie vers l'extérieur du corps. Il est fermé au moment de l'éjaculation.

Les Organes Externes :

Le pénis est l'organe mâle des rapports sexuels ; il place le sperme dans le vagin de la femme au cours des rapports sexuels. Quand un homme est sexuellement excité ou que son pénis est stimulé, le pénis grossit (l'érection) et l'éjaculation du sperme survient .Si un spermatozoïde rencontre un œuf dans les trompes de la femme, elle tombe enceinte.

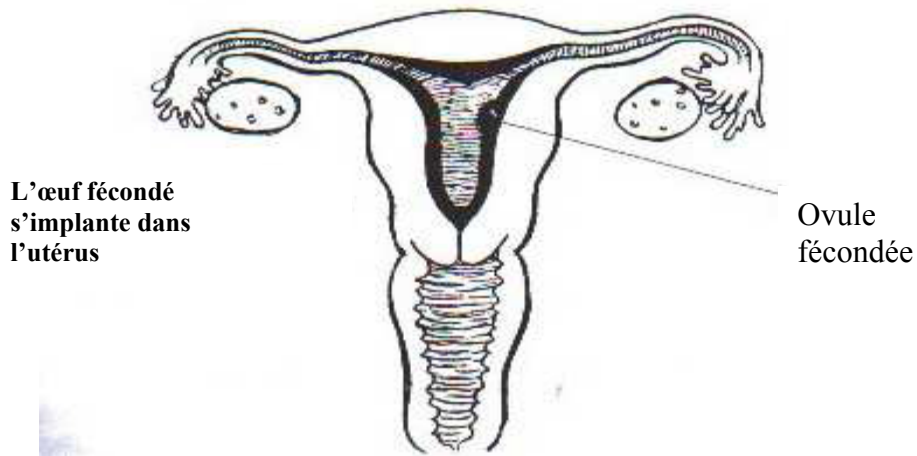
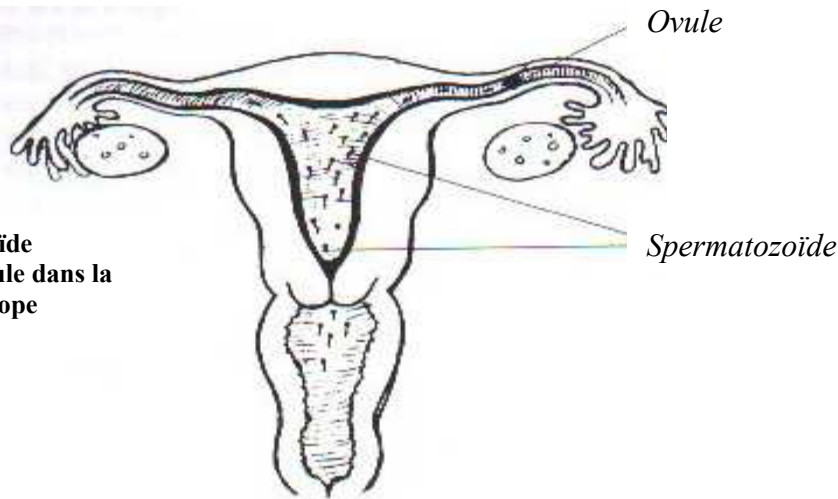
Le scrotum est une poche située derrière le pénis qui contient les testicules. Protège les **testicules** ; contrôle la température adéquate pour la production et la survie du sperme.

Les testicules sont deux glandes globulaires qui descendent dans le scrotum après la naissance ; produisent et conservent le sperme dès le début de la puberté ; produisent l'hormone sexuelle mâle, le testostérone.

Comment la grossesse survient –elle ?

Les rapports sexuels, c'est l'introduction du pénis de l'homme dans le vagin de la femme. Quand un homme et une femme ont des rapports sexuels, des millions de spermatozoïdes sont éjaculés du pénis au vagin. Les spermatozoïdes éjaculés nagent vers le haut du vagin, dans l'utérus et à l'intérieur des trompes de Fallope à la recherche d'un œuf. Si un œuf à maturité est présent, **la fécondation** a lieu. Bien que des millions de spermatozoïdes soient présents, seulement un d'entre eux va féconder l'œuf. L'œuf fécondé passe à l'intérieur de la trompe de Fallope et s'**implante** dans l'utérus, où le fœtus grandira. Si l'œuf n'est pas fécondé, la menstruation (les règles ont lieu) a lieu.

La fille ou la femme peut tomber enceinte **à chaque fois** qu'elle a des rapports sexuels, même la première fois.



MODULE 4

SESSION DEUX : AVOIR UN ENFANT AVANT L'AGE DE 20 ANS

Objectif : A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

Identifier les risques et les conséquences liés à l'enfantement pendant l'adolescence.

Temps : 2heures

Matériels :

- Tableau à feuillets, chevalet, marqueurs
- Papier pour tableau à feuillets, des stylos ou crayons pour les petits groupes
- Fiche ressource des leaders "Effet sur l'Homme. Effet sur la Femme"
- Le cadre légal de l'adoption et de l'avortement dans votre pays (y compris la prévalence de l'adoption et de l'avortement – au double niveau légal et illégal- dans votre pays)

Activité 1

1. Demander aux garçons de réfléchir à quel âge ils voudraient avoir leur **premier enfant** Amener plusieurs garçons à répondre et justifier leurs réponses.
2. S'il y'a des garçons qui sont déjà pères, leur demander si ils veulent bien partager leurs expériences et perceptions. Après qu'ils l'aient fait, demander.
 - Sur qui la grossesse a le plus d'impact (d'effet) ?
 - Est-ce important pour nous de prendre conscience de l'impact sur les filles ? pourquoi ou pourquoi pas ?
3. **Expliquer** que vous souhaiteriez leur lire deux lettres ; une écrite par une fille qui a eu son premier enfant à 15 ans et l'autre d'une autre qui a eu son premier enfant à 22ans.
4. **Lire** les lettres à haute voix ou demander aux garçons de les lire

Guide des discussions :

- 1- Demander aux garçons ce qu'ils pensent de ces deux lettres.
- 2- Encourager une analyse plus poussée avec des questions telles :
 - A quels problèmes Ana est-elle confrontée et pas Esther ?
 - En quoi la vie d'Esther est-elle différente de celle d'Ana ?
 - Quels autres problèmes une jeune fille pourrait rencontrer si elle avait un enfant à bas âge ?
 - Lequel des deux cas est le plus répandu dans votre communauté : celui d'Ana ou celui d'Esther ?
 - Pourquoi, les filles de vos communautés font des enfants quand elles sont encore à bas âge ?
 - Quels impacts cela peut-il avoir sur les garçons qui sont pères ?
 - Quels impacts cela devrait avoir ?
- 3- Diviser les garçons en cinq groupes. Donner à chaque groupe un bout du papier des feuilles du tableau à feuillets et un stylo. A chaque groupe est attribué un des sujets suivants : **Effet sur l'Homme : Effet sur la Femme.**

- 4- Demander à chaque groupe de faire le retour et de débattre les réponses données. Ensuite discuter les questions suivantes
- Dire, à ce niveau de la discussion, en quoi votre vie a changé quand vous êtes devenu parent
 - Pensez-vous que beaucoup de jeunes réalisent combien de fois la grossesse et le fait d'être parent peut changer votre vie ?
 - Etes- vous prêt à prendre le risque de ces changements dans votre vie ? Justifier.

Activité 2

L'une des conséquences des grossesses de l'adolescentes est que nous sommes obligés de choisir ce qu'il faut faire. Cette brève activité nous aide à voir quelles sont ces options.

1. pour commencer cette activité, demander aux garçons de réagir aux phrases incomplètes suivantes. Donner la liste des différentes réponses se trouvant sous chaque titre sur le tableau à feuillets. Ne pas autoriser que le débat ou la discussion se tienne à ce niveau. Les participants doivent se sentir libres de donner n'importe quelle réponse.

<p>L'Adoption, c'est ... L'avortement, c'est ... Garder un enfant, c'est ...</p>

2. Prendre trois bouts de papier du tableau à feuillets et titrer les respectivement : "Adoption", "Avortement", "S'occuper d'un enfant". Amener les garçons à débattre de pourquoi quelqu'un pourrait choisir chacune des options de grossesse.

Guide des discussions :

- Quelles sont certaines des raisons les plus importantes qui font que les gens choisissent chacune des options ?
- Quelles sont certaines des conséquences de l'Adoption ?
- Quelles sont certaines des conséquences de l'Avortement ?
- Quelles sont certaines des conséquences de "s'occuper d'un enfant" ?
- Qui doit être en réalité impliqué dans cette décision ? (rappelez-vous lequel des partenaires doit finalement vivre avec les conséquences.)
- Quelles responsabilité y'a-t-il dans le fait d'être impliqué dans la prise de la décision ?

Informez les garçons des implications légales de chacune des options, dans leur pays.

Idées à retenir pour l'action :

Pour terminer la séance, demander comment leurs idées, sur le moment idéal d'avoir des enfants ont été affectées par les débats. Que peuvent faire les jeunes gens pour réduire le nombre de grossesses imprévues parmi les jeunes filles ? leur dire de développer une liste et de parler à d'autres jeunes gens de leurs idées.

Exemplaires de “lettre à une amie”

Chère amie

Ça fait vraiment longtemps que tu as eu de mes nouvelles. L'écrivain public qui fait des lettres ici au village, va te transmettre par celle-ci mes nouvelles.

Je me souviens de nos jours heureux à l'école. Oh, nous avions des rêves et surtout de l'espoir pour l'avenir ! Maintenant mes espoirs, ce sont mes enfants. Tu sais, ma fille a déjà 5ans. Cela semble si loin, quand j'avais 15 ans .J'ai aussi un fils .Il a 2 ans et il y'a un autre en route.

J'ai justement des inquiétudes sur mon prochain enfant. Nous avons à peine de quoi vivre pour tous les quatre. Mon mari, tu t'en souviens, est mon aîné de 20ans. Sa première femme est décédée. Il travail dans les nouveaux chantiers de construction en ville. Quelques fois, il ne rentre pas à la maison pendant plusieurs jours. Il me donne de l'argent pour notre nourriture mais ça ne nous suffit pas. C'est aussi un véritable problème quand les enfants sont malades. Mon fils a eu des douleurs fortes à l'oreille, mais nous n'avons pas pu aller à l'hôpital. Maintenant, il semble ne pas bien entendre quand je lui parle.

J'ai essayé de ramener plus d'argent à la maison. Mais je suis si occupée et je ne peux faire grand-chose. Ma fille à commencé l'école cette année, mais l'année prochaine, il se peut qu'elle travaille au champ. Tu me manques et aussi les temps heureux passés ensemble. Réponds-moi vite.

Je t'aime,

Ana

Chère amie

Je suis désolée de ne t'avoir pas écrit depuis plusieurs mois .J'étais très occupée.

Te rappelles-tu comme j'étais bonne en Maths, à l'école ? Et bien, je travaille en ce moment comme comptable dans une petite entreprise dans la ville voisine.

Tu dois te demander comment j'arrive à faire cela, avec deux enfants. Les jumeaux sont nés quand j'avais 22 ans et ils ont maintenant 4 ans. Les autres mères du voisinage et moi-même avons l'habitude de surveiller les enfants les unes des autres à tour de rôle. Et ça a bien marché. L'année prochaine, ils vont commencer l'école et je souhaite que mon fils ou ma fille continue jusqu'à l'université. Nous sommes entrain d'épargner un peu d'argent chaque semaine pour leur éducation.

Mon mari a maintenant son propre atelier de réparation de Moto. Il dépense tellement d'argent, je crois, à boire avec ses amis. Mais, avec mes revenus, nous avons suffisamment pour vivre chaque jour, avec un peu de côté pour les urgences ou les dépenses spéciales. Nous avons agrandi notre maison. S'il te plaît, viens nous rendre visite !

Je t'aime,

Esther

Fiche Ressource des Leaders :

Pour l'activité 1, un guide de discussion N° 3

Information pour le Groupe 1 : EDUCATION	
Effets sur les Hommes	Effets sur les Femmes
Information pour le Groupe 2 : CARRIERE/EMPLOI	
Effets sur les Hommes	Effets sur les Femmes
Information pour le Groupe 3 : VIE SOCIALE/LOISIRS	
Effets sur les Hommes	Effets sur les Femmes
Information pour le Groupe 4: FAMILLE	
Effets sur les Hommes	Effets sur les Femmes
Information pour le Groupe 5: ARGENT	
Effets sur les Hommes	Effets sur les Femmes

MODULE 4

SESSION TROIS AVOIR DES ENFANTS PAR CHOIX - NON AU HASARD

Objectif : A la fin de cette session, les participantes doivent:

Etre conscients que l'abstinence est le seul moyen 100% efficace de prévenir les grossesses.

Etre capables de donner la liste des formes de contraception

Capables d'utiliser le préservatif

Temps : 2 heures

Matériels :

- 1 Tableau à feuillets, 1 chevalet et des marqueurs
- Un "Faits Contraceptifs" pour chaque participant

Activité 1 :

1. Rappeler aux garçons les risques d'un comportement de rapports sexuels **non protégés** – grossesse non-désirée et maladie.
2. en tant que facilitateur, lire la fiche sur "**Enseigner sur la Contraception**" avant la session et l'état du groupe :

- l'intimité sexuelle peut faire partie des signes d'une **relation étroite** entre la femme et l'homme.
- Les garçons et les filles (les Femmes et les Hommes) peuvent **être amis** sans pour autant s'engager dans une relation sexuelle.
- On peut avoir de l'intimité sexuelle **sans** rapports sexuels
- Quand les jeunes choisissent d'avoir des rapports sexuels, ils ont la responsabilité envers eux-mêmes, leurs partenaires, et leurs futurs enfants, de se protéger des grossesses non-désirées et des maladies. **Les rapports sexuels non protégés, ce n'est pas prudent, ni malin.**
- Nous ne sommes pas entrain de dire que quelqu'un ou tout le monde dans ce groupe a déjà eu des rapports sexuels, juste parce que nous discutons de contraception.
- Il est important de minimiser les risques quand on a des rapports sexuels. La meilleure façon de le faire est d'utiliser la contraception.
- Les valeurs individuelles sur les rapports sexuels et l'usage du préservatif divergent et cela est bien.

La Femme et l'Homme ont le droit de prendre des décisions justifiées sur le nombre

3. demander aux garçons de citer autant de méthodes de contraception qu'ils peuvent ; y introduire les méthodes utilisées seulement par les garçons/hommes et les filles/femmes. Lister leurs réponses sur le tableau et y ajouter celles qui manquent. Alors que les garçons développent cette liste, ils peuvent citer les méthodes ou activités qui sont censées prévenir les grossesses, mais en réalité qui ne le font pas. Ecrire les réponses suivantes sur une seconde liste des "**Mythes sur la prévention des grossesses**".
4. après que toutes les véritables méthodes de contraception aient été citées, demander aux garçons de continuer de développer la liste des "Mythes sur la prévention des grossesses". Cette liste peut inclure des choses comme manger "une soupe indigène", porter des brassards ou des perles autour de la taille, boire du citron/eau sucrée, avaler beaucoup d'aspirine (peut être mortel), avoir des rapports sexuels debout, avoir des rapports sexuels

avec une vierge, etc. **Encourager** les garçons à citer tous les moyens de prévenir les grossesses dont ils ont entendu parler et confirmer si ce sont des mythes ou non. (Demander des clarifications de l’infirmière, du médecin ou de la sage femme, si nécessaire).

5. introduire, une infirmière, un médecin ou une sage femme pour expliquer les différentes méthodes contraceptives, comment elles sont pratiquées, expliquer les avantages et inconvénients de chaque méthode. Faire en sorte que l’invité explique également, quelles méthodes sont disponibles pour les adolescents et comment et où on peut les trouver. Distribuer des fiches “**Faits contraceptifs**” aux garçons.

Guide des discussions :

- quels sont les avantages de l’utilisation effective des méthodes de planning familial, quand on s’engage dans des rapports sexuels ? Ecrire des réponses sur un tableau à feuillets.

(ces avantages peuvent être : prévenir l’infection au VIH et les autres IST, prévenir les grossesses précoces non désirées, montrer du respect et de l’importance pour les souhaits et la santé de votre partenaire, avoir des relations sexuelles relaxes avec beaucoup moins de souci concernant les grossesses ou la maladie.)

- laquelle des méthodes est 100% effective (la réponse est l’abstinence.) ?
- quand est-ce que l’abstinence peut-elle être inefficace ?

(Noter que même l’abstinence peut être inefficace si l’éjaculation a lieu à côté du vagin et que le sperme entre dans le vagin.)

- lequel des deux partenaires est le plus responsable de l’utilisation de ces contraceptifs ?
- lesquels sont le plus de la responsabilité des garçons/hommes, quant à leur utilisation ?

Fiche de Faits :
Faits Contraceptifs

Méthodes	Description	Effectivité
Capote	<ul style="list-style-type: none"> • Egalement connues sous le nom de chaussette, préservatif, imperméable, caoutchouc, etc. • Se porte sur le pénis en érection et empêche l'entrée du sperme dans le vagin 	<ul style="list-style-type: none"> • Si on est chaque fois prudent, 97% • Si on n'est pas chaque fois prudent, 88% • Si elles sont utilisées en même temps que le préservatif féminin, 99%
Depo-Provera	<ul style="list-style-type: none"> • Hormones (produits) artificielles injectées par un Médecin • Empêche les ovaires d'émettre un ovule chaque mois • Renforce les muqueuses de sorte qu'il devient difficile pour le sperme d'entrer dans l'utérus 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de 99%
Diaphragme	<ul style="list-style-type: none"> • Petit dispositif en caoutchouc qui se place dans le vagin, au dessus de l'ouverture de l'utérus. Il est utilisé avec de la crème contraceptive ou une pommade spermicide • Doit être placé par un médecin 	<ul style="list-style-type: none"> • Si on est chaque fois prudent, 94% • Si on n'est pas chaque fois prudent, 82%
Eponge, Mousse, Suppositoires, Crème, Pommade	<ul style="list-style-type: none"> • Faits de substances chimiques qui tuent le sperme 	<ul style="list-style-type: none"> • Si on est chaque fois prudent, 80-94% • Si on n'est pas chaque fois prudent, 64-82% • Si utilisée avec capote, 99%
Appareil Intra-utérin	<ul style="list-style-type: none"> • Petit appareil placé dans l'utérus par un médecin • Empêche le sperme d'atteindre l'œuf ou l'œuf fécondé de s'implanter et grandir dans l'utérus 	<ul style="list-style-type: none"> • 97-99%
Norplant	<ul style="list-style-type: none"> • Petites capsules d'hormones artificielles placées sous la peau du bras par un médecin • Les capsules éjectent lentement des hormones dans le sang • Empêche les ovaires d'émettre un ovule chaque mois <p>Renforce les muqueuses de sorte qu'il devient difficile au sperme d'entrer dans l'utérus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de 99%
Pilules	<ul style="list-style-type: none"> • Petits comprimés fabriqués à partir d'hormones artificielles • Empêche les ovaires d'émettre un ovule chaque mois • Doivent être prescrites par un médecin 	<ul style="list-style-type: none"> • Si on est chaque fois prudent, 99% • Si on n'est pas chaque fois prudent, 97%
Stérilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention chirurgicale qui rend une personne incapable de faire des enfants • Les hommes les hommes comme les femmes peuvent être stérilisés 	<ul style="list-style-type: none"> • 99,6%
Méthodes traditionnelles	<ul style="list-style-type: none"> • Méthode d'aménorrhée du lait (allaitement au sein) : méthode temporaire sur les 6 mois suivant l'accouchement, pour les femmes ne voyant pas leurs menstrues et allaitant au sein • Méthodes de prise de conscience des périodes de fécondité consistant à déterminer la période de fécondité et prévoir quand on peut tomber enceinte (exemple, établir une fiche de température, les muqueuses vaginales, les saignements des menstrues) 	<ul style="list-style-type: none"> • Allaitement au sein : 98% durant les 6 premiers mois après l'accouchement, si bien pratiqué • Méthodes de prise de conscience des périodes de fécondité : 91-97%, si on est prudent à chaque fois, mais 80% si on n'est pas très prudent • Retrait : 81%

Problèmes de Santé	Avantages	Points Faibles
<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	<ul style="list-style-type: none"> • Facile à acheter • Facile à utiliser, facile à porter • Les préservatifs en latex sont la meilleure protection contre le VIH et les IST 	<ul style="list-style-type: none"> • A porter au moment des rapports sexuels • Certains hommes disent qu'il réduit le plaisir sexuel • Les capotes avec spermicide peuvent irriter le vagin et le pénis
<ul style="list-style-type: none"> • Ne doit pas être utilisé par les femmes ayant une maladie du foie, du cœur, le cancer du sein, les caillots de sang • Augmente le risque de cancer du sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne dérange pas les rapports sexuels • Dure 3 mois • Peut être utilisé pendant l'allaitement au sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer des saignements irréguliers, prise de poids, maux de tête • Peut provoquer des retards à la grossesse, après qu'on l'ait arrêté • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de problèmes de santé • Beaucoup plus d'infections de la vessie pour certaines femmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être placé 2 heures avant les rapports • Peut aider contre les IST 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut s'avérer difficile à placer et à retirer • Les crèmes et pommades peuvent irriter le vagin et le pénis • Aucune protection, contre le VIH
<ul style="list-style-type: none"> • L'éponge (la mousse) : ne devrait pas être utilisée au cours des menstrues ; peut accroître les risques de vaginite 	<ul style="list-style-type: none"> • Facile à acheter • Facile à utiliser, à transporter • Peut aider contre les IST • Peut être placée plusieurs heures avant les rapports sexuels et rester en place pendant 24 heures 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle peut être difficile à retirer, assèche les rapports sexuels • Certaines : doivent être placées juste avant les rapports ; cela peut être dérangeant • Toutes : peuvent irriter le vagin et le pénis ; aucune protection contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Beaucoup de chance d'une infection tubaire (pouvant conduire à la stérilité) chez les femmes ayant plus d'un partenaire ou dont le partenaire en a plusieurs • Peut perforer l'utérus 	<ul style="list-style-type: none"> • Toujours en place • Ne dérange pas les relations sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer plus de saignements et de contractions au moment des règles ou des pertes blanches entre les règles • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de problèmes sérieux pour la plupart des femmes • Ne doit pas être utilisé par les femmes ayant une maladie du foie, du cœur, le cancer du sein et des pertes de sang 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut rester en place pendant 5 jours • Peut être enlevé à tout moment et alors la femme peut tomber enceinte tout de suite • Toujours en place • Ne gêne pas les rapports sexuels 	<ul style="list-style-type: none"> • Les premiers mois, il peut y avoir des cycles menstruels irréguliers • Le coût au départ est élevé • Petites chirurgies nécessaires pour placer et retirer le dispositif • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de problèmes causés aux jeunes femmes • Peu de risque de coagulation du sang, d'attaque cardiaque et d'apoplexie • Risque d'une grossesse tubaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Simple et facile à utiliser • Ne gêne pas les rapports sexuels • Moins de saignements et contractions pendant les menstrues • Protège contre les maladies d'inflammation pelviennes, les cancers endométrites et des ovaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer des variations de poids, des sautes d'humeur, des pertes blanches, et plus d'infections vaginales • Pas convenable pour les femmes de plus de 35 ans • On doit se rappeler de les prendre tous les jours • Pas de protection contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de cas d'infection ou de saignements après la chirurgie • Risque de grossesses tubaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune autre méthode ne sera nécessaire • Pas d'effets physiques sur le désir et les capacités sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanent. Impossible de changer d'idée • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST

<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	<ul style="list-style-type: none"> • Les méthodes de prises de conscience de la fécondité et d'interruption du coït • Coût très bas prix • Pas d'appareil, ni de substances chimiques • L'interruption du coït est une méthode contraceptive de secours toujours disponible 	<ul style="list-style-type: none"> • Les méthodes de prises de conscience de la fécondité et d'interruption du coït sont pour les adolescents, moins efficaces que les autres méthodes et peu recommandées • Aucune protection le VIH et les autres IST • Ne peu être utilisé dans les cas de cycles ou de courbe de température irréguliers
---	---	---

Fiche de Faits :

Faits Contraceptifs

Méthodes	Description	Effectivité
Capote	<ul style="list-style-type: none"> • Egalement connues sous le nom de imperméable, caoutchouc, etc. • Se porte sur le pénis en érection et empêche l'entrée du sperme dans le vagin 	<ul style="list-style-type: none"> • Si on est chaque fois prudent, 97% • Si on n'est pas chaque fois prudent, 88% • Si elles sont utilisées en même temps que le préservatif féminin, 99%
Depo-Provera	<ul style="list-style-type: none"> • Hormones artificielles injectées par un Médecin • Empêche les ovaires d'émettre un ovule chaque mois • Renforce les muqueuses de sorte qu'il devient difficile pour le sperme d'entrer dans l'utérus 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de 99%
Diaphragme	<ul style="list-style-type: none"> • Petit dispositif en caoutchouc qui se place dans le vagin, au dessus de l'ouverture de l'utérus. Il est utilisé avec de la crème contraceptive ou une pommade spermicide • Doit être placé par un médecin 	<ul style="list-style-type: none"> • Si on est chaque fois prudent, 94% • Si on n'est pas chaque fois prudent, 82%
Eponge, Mousse, Suppositoires, Crème, Pommade	<ul style="list-style-type: none"> • Faits de substances chimiques qui tuent le sperme 	<ul style="list-style-type: none"> • Si on est chaque fois prudent, 80-94% • Si on n'est pas chaque fois prudent, 64-82% • Si utilisée avec capote, 99%
Appareil Intra-utérin	<ul style="list-style-type: none"> • Petit appareil placé dans l'utérus par un médecin • Empêche le sperme d'atteindre l'œuf ou l'œuf fécondé de s'implanter et grandir dans l'utérus 	<ul style="list-style-type: none"> • 97-99%
Norplant	<ul style="list-style-type: none"> • Petites capsules d'hormones artificielles placées sous la peau du bras par un médecin • Les capsules éjectent lentement des hormones dans le sang • Empêche les ovaires d'émettre un ovule chaque mois <p>Renforce les muqueuses de sorte qu'il devient difficile au sperme d'entrer dans l'utérus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de 99%
Pilules	<ul style="list-style-type: none"> • Petits comprimés fabriqués à partir d'hormones artificielles • Empêche les ovaires d'émettre un ovule chaque mois • Doivent être prescrites par un médecin 	<ul style="list-style-type: none"> • Si on est chaque fois prudent, 99% • Si on n'est pas chaque fois prudent, 97%
Stérilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention chirurgicale qui rend une personne incapable de faire des enfants • Les hommes les hommes comme les femmes peuvent être stérilisés 	<ul style="list-style-type: none"> • 99,6%
Méthodes traditionnelles	<ul style="list-style-type: none"> • Méthode d'aménorrhée du lait (allaitement au sein) : méthode temporaire sur les 6 mois suivant l'accouchement, pour les femmes ne voyant pas leurs menstrues et allaitant au sein • Méthodes de prise de conscience des périodes de fécondité consistant à déterminer la période de fécondité et prévoir quand on peut tomber enceinte (exemple, établir une 	<ul style="list-style-type: none"> • Allaitement au sein : 98% durant les 6 premiers mois après l'accouchement, si bien pratiqué • Méthodes de prise de conscience des périodes de fécondité : 91-97%, si on est prudent à chaque fois, mais 80% si on n'est pas très prudent • Retrait : 81%

	fiche de température, les muqueuses vaginales, les saignements des menstrues)	
--	---	--

Problèmes de Santé	Avantages	Points Faibles
<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	<ul style="list-style-type: none"> • Facile à acheter • Facile à utiliser, facile à porter • Les préservatifs en latex sont la meilleure protection contre le VIH et les IST 	<ul style="list-style-type: none"> • A porter au moment des rapports sexuels • Certains hommes disent qu'il réduit le plaisir sexuel • Les capotes avec spermicide peuvent irriter le vagin et le pénis
<ul style="list-style-type: none"> • Ne doit pas être utilisé par les femmes ayant une maladie du foie, du cœur, le cancer du sein, les caillots de sang • Augmente le risque de cancer du sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne dérange pas les rapports sexuels • Dure 3 mois • Peut être utilisé pendant l'allaitement au sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer des saignements irréguliers, prise de poids, maux de tête • Peut provoquer des retards à la grossesse, après qu'on l'ait arrêté • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de problèmes de santé • Beaucoup plus d'infections de la vessie pour certaines femmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être placé 2 heures avant les rapports • Peut aider contre les IST 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut s'avérer difficile à placer et à retirer • Les crèmes et pommades peuvent irriter le vagin et le pénis • Aucune protection, contre le VIH
<ul style="list-style-type: none"> • L'éponge (la mousse) : ne devrait pas être utilisée au cours des menstrues ; peut accroître les risques de vaginite 	<ul style="list-style-type: none"> • Facile à acheter • Facile à utiliser, à transporter • Peut aider contre les IST • Peut être placée plusieurs heures avant les rapports sexuels et rester en place pendant 24 heures 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle peut être difficile à retirer, assèche les rapports sexuels • Certaines : doivent être placées juste avant les rapports ; cela peut être dérangeant • Toutes : peuvent irriter le vagin et le pénis ; aucune protection contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Beaucoup de chance d'une infection tubaire (pouvant conduire à la stérilité) chez les femmes ayant plus d'un partenaire ou dont le partenaire en a plusieurs • Peut perforer l'utérus 	<ul style="list-style-type: none"> • Toujours en place • Ne dérange pas les relations sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer plus de saignements et de contractions au moment des règles ou des pertes blanches entre les règles • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de problèmes sérieux pour la plupart des femmes • Ne doit pas être utilisé par les femmes ayant une maladie du foie, du cœur, le cancer du sein et des pertes de sang 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut rester en place pendant 5 jours • Peut être enlevé à tout moment et alors la femme peut tomber enceinte tout de suite • Toujours en place • Ne gêne pas les rapports sexuels 	<ul style="list-style-type: none"> • Les premiers mois, il peut y avoir des cycles menstruels irréguliers • Le coût au départ est élevé • Petites chirurgies nécessaires pour placer et retirer le dispositif • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de problèmes causés aux jeunes femmes • Peu de risque de coagulation du sang, d'attaque cardiaque et d'apoplexie • Risque d'une grossesse tubaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Simple et facile à utiliser • Ne gêne pas les rapports sexuels • Moins de saignements et contractions pendant les menstrues • Protège contre les maladies d'inflammation pelviennes, les cancers endométrites et des ovaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer des variations de poids, des sautes d'humeur, des pertes blanches, et plus d'infections vaginales • Pas convenable pour les femmes de plus de 35 ans • On doit se rappeler de les prendre tous les jours • Pas de protection contre le VIH et les autres IST

<ul style="list-style-type: none"> • Peu de cas d'infection ou de saignements après la chirurgie • Risque de grossesses tubaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune autre méthode ne sera nécessaire • Pas d'effets physiques sur le désir et les capacités sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanent. Impossible de changer d'idée • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	<ul style="list-style-type: none"> • Les méthodes de prises de conscience de la fécondité et d'interruption du coït • Coût très bas prix • Pas d'appareil, ni de substances chimiques • L'interruption du coït est une méthode contraceptive de secours toujours disponible 	<ul style="list-style-type: none"> • Les méthodes de prises de conscience de la fécondité et d'interruption du coït sont pour les adolescents, moins efficaces que les autres méthodes et peu recommandées • Aucune protection le VIH et les autres IST • Ne peut être utilisé dans les cas de cycles ou de courbe de température irréguliers
Problèmes de Santé	Avantages	Points Faibles
<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	<ul style="list-style-type: none"> • Facile à acheter • Facile à utiliser, facile à porter • Les préservatifs en latex sont la meilleure protection contre le VIH et les IST 	<ul style="list-style-type: none"> • A porter au moment des rapports sexuels • Certains hommes disent qu'il réduit le plaisir sexuel • Les capotes avec spermicide peuvent irriter le vagin et le pénis
<ul style="list-style-type: none"> • Ne doit pas être utilisé par les femmes ayant une maladie du foie, du cœur, le cancer du sein, les caillots de sang • Augmente le risque de cancer du sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne dérange pas les rapports sexuels • Dure 3 mois • Peut être utilisé pendant l'allaitement au sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer des saignements irréguliers, prise de poids, maux de tête • Peut provoquer des retards à la grossesse, après qu'on l'ait arrêté • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de problèmes de santé • Beaucoup plus d'infections de la vessie pour certaines femmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être placé 2 heures avant les rapports • Peut aider contre les IST 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut s'avérer difficile à placer et à retirer • Les crèmes et pommades peuvent irriter le vagin et le pénis • Aucune protection, contre le VIH
<ul style="list-style-type: none"> • L'éponge (la mousse) : ne devrait pas être utilisée au cours des menstrues ; peut accroître les risques de vaginite 	<ul style="list-style-type: none"> • Facile à acheter • Facile à utiliser, à transporter • Peut aider contre les IST • Peut être placée plusieurs heures avant les rapports sexuels et rester en place pendant 24 heures 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle peut être difficile à retirer, assèche les rapports sexuels • Certaines : doivent être placées juste avant les rapports ; cela peut être dérangeant • Toutes : peuvent irriter le vagin et le pénis ; aucune protection contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Beaucoup de chance d'une infection tubaire (pouvant conduire à la stérilité) chez les femmes ayant plus d'un partenaire ou dont le partenaire en a plusieurs • Peut perforer l'utérus 	<ul style="list-style-type: none"> • Toujours en place • Ne dérange pas les relations sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer plus de saignements et de contractions au moment des règles ou des pertes blanches entre les règles • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de problèmes sérieux pour la plupart des femmes • Ne doit pas être utilisé par les femmes ayant une maladie du foie, du cœur, 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut rester en place pendant 5 jours • Peut être enlevé à tout moment et alors la femme peut tomber enceinte tout de suite • Toujours en place 	<ul style="list-style-type: none"> • Les premiers mois, il peut y avoir des cycles menstruels irréguliers • Le coût au départ est élevé • Petites chirurgies nécessaires pour placer et retirer le dispositif

le cancer du sein et des pertes de sang	<ul style="list-style-type: none"> • Ne gêne pas les rapports sexuels 	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de problèmes causés aux jeunes femmes • Peu de risque de coagulation du sang, d'attaque cardiaque et d'apoplexie • Risque d'une grossesse tubaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Simple et facile à utiliser • Ne gêne pas les rapports sexuels • Moins de saignements et contractions pendant les menstrues • Protège contre les maladies d'inflammation pelviennes, les cancers endométrites et des ovaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer des variations de poids, des sautes d'humeur, des pertes blanches, et plus d'infections vaginales • Pas convenable pour les femmes de plus de 35 ans • On doit se rappeler de les prendre tous les jours • Pas de protection contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Peu de cas d'infection ou de saignements après la chirurgie • Risque de grossesses tubaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune autre méthode ne sera nécessaire • Pas d'effets physiques sur le désir et les capacités sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanent. Impossible de changer d'idée • Aucune protection, contre le VIH et les autres IST
<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	<ul style="list-style-type: none"> • Les méthodes de prises de conscience de la fécondité et d'interruption du coït • Coût très bas prix • Pas d'appareil, ni de substances chimiques • L'interruption du coït est une méthode contraceptive de secours toujours disponible 	<ul style="list-style-type: none"> • Les méthodes de prises de conscience de la fécondité et d'interruption du coït sont pour les adolescents, moins efficaces que les autres méthodes et peu recommandées • Aucune protection le VIH et les autres IST • Ne peu être utilisé dans les cas de cycles ou de courbe de température irréguliers

ENSEIGNER SUR LA CONTRACEPTION

Garder en tête les orientations et conseils suivants, au moment où vous commencez à enseigner sur la contraception

- 1. La contraception est un sujet sensible** pour beaucoup. Donner des informations contraceptives aux adolescents peut créer une controverse. Certains adultes pensent que les jeunes ne doivent pas avoir de rapports sexuels et ils ont peur qu'en leur donnant ces informations, cela les encourage à faire l'expérience du sexe. Cependant, il n'y a aucune preuve que leur enseigner la contraception peut les amener à avoir des rapports sexuels.
- 2. Il ne faut pas supposer** que tout le monde dans le groupe a des rapports sexuels ou que personne dans le groupe n'a des rapports sexuels. Il faut les éclairer sur le fait que puisque la plupart des gens ont des rapports d'une manière ou une autre, il est important d'avoir des informations sur la contraception.
- 3. Toujours présenter l'abstinence** comme étant la méthode de contraception la plus efficace et la plus appropriée pour les jeunes. Mettre l'accent sur le fait que quand les jeunes choisissent d'avoir des relations sexuelles, ils ont la responsabilité envers eux-mêmes, leurs parents et leurs futurs enfants, de se protéger des grossesses non désirées et des maladies. Dire clairement que les rapports sexuels non protégés ne sont ni prudents, ni malins.
- 4. il faut toujours avoir à l'esprit la diversité** des valeurs religieuses et culturelles. Pendant que vous parlez de prendre des décisions sur la contraception, rappeler aux participants que les couples doivent toujours tenir compte de leurs valeurs personnelles, familiales et religieuses.
- 5. Utiliser la troisième personne.** Par exemple, dire des choses comme, "si un couple se rend au centre de planning familial ..." ou "quand deux personnes décident d'avoir des relations sexuelles ..."; éviter de dire "si vous décidez ..." ou "quand vous allez au centre de planning familial ..."
- 6. Garder vos considérations personnelles** de la contraception hors du débat. Donner des informations factuelles sur les différentes méthodes et continuer de renforcer le concept selon lequel ceux qui choisissent d'avoir des rapports sexuels doivent agir de manière responsable et utiliser des contraceptifs.
- 7. Ne partagez pas votre expérience personnelle** de l'usage de contraceptifs. Vous pouvez dire des choses comme "beaucoup de femmes ("de couples, d'hommes") qui utilisent ces méthodes pensent que ..." ou "l'un des problèmes dont j'ai entendu parler est ...". Partager avec le groupe ses propres expériences est inapproprié.
- 8. Il ne faut pas supposer** que tout le monde dans le groupe est hétérosexuel. Pour prendre en compte les lesbiennes, homosexuels et les jeunes bisexuels, éviter d'utiliser un langage hétéro-sexiste. Dire des choses comme "quand deux personnes veulent éviter les IST ou l'infection au VIH, elles peuvent ..." au lieu de "quand un homme et une femme veulent éviter...". Utilisez un terme comme "partenaire" à la place de "petit(e) ami(e)".

Module 4

Session Quatre COMMENT UTILISER LE PRESERVATIF ?

Objectif : A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

- 1- Identifier les 15 étapes de l'utilisation du préservatif
- 2- Explorer l'usage du préservatif comme un moyen de prévenir la grossesse et les Maladies Sexuellement Transmissibles (y compris le VIH/SIDA)
- 3- Identifier les facteurs de l'usage effectif du préservatif

Temps : 1 heure et demie

Matériels : Lire "Comment enseigner l'utilisation du préservatif"

15 cartes images (approximativement 8x11 cm)

Faiseurs de magie

Capotes (une pour chaque garçon)

"Comment utiliser le préservatif"

Activités

- 1- Introduire l'activité en déclarant que des millions d'hommes utilisent les préservatifs avec succès depuis plus d'un siècle, depuis l'invention du caoutchouc latex. Ecrire le titre suivant au tableau "**les raisons pour lesquelles les gens utilisent les préservatifs**". Organiser un débat autour d'une liste d'idées. Veillez à inclure : Disponible universellement, contrôle de l'homme sur sa propre fécondité, pas d'effets secondaires dangereux, protection contre les Infections Sexuellement Transmissibles, y compris l'infection au VIH.
- 2- Faire une description du préservatif vu comme une capote portée sur le pénis pour prévenir les grossesses et la propagation des Infections Sexuellement Transmissibles. Expliquer aux garçons que certaines personnes **pratiquent l'utilisation des préservatifs** avant d'avoir effectivement les relations sexuelles, de sorte qu'elles sont déjà préparées au cas où elles devraient opter pour une méthode fiable de contrôle des naissances. Autant une personne a besoin de temps pour s'habituer au port d'un chapeau ou de gants, si elle ne l'avait jamais fait avant, autant utiliser la capote nécessite qu'on s'habitue à de nouvelles sensations.

- 3- Ecrire l'un des termes suivant sur une carte différente et en gros caractères :

-UNE SOIREE CALME A LA MAISON

-DISCUTER DE L'UTILISATION DU PRESERVATIF

-DEBUT DE L'EXCITATION

-ERECTION

-LAISSER UN ESPACE POUR LE BOUT

-DEROULER LA CAPOTE

-PRESSER POUR LAISSER ECHAPER L'AIR

-AJOUTER DU LUBRIFIANT

-RAPPORTS SEXUELS

-ORGASME (EJACULATION)

-SAISIR LE BORD DE LA CAPOTE

-RETIRER LE PENIS

-PERTE DE L'ERECTION

-SE DEBARASSER DE LA CAPOTE

-RELAXATION

- 4- Donner une carte à chacun des garçons. (si ils sont plus de 15, deux garçons peuvent se mettre en paire sur une carte, permettre à tous les garçons de participer). Accorder quelques minutes aux garçons pour ranger les cartes dans l'ordre suivant les étapes de l'utilisation effective du préservatif, du début à la fin du processus (l'ordre du numéro 3 est correct). quand les cartes sont ordonnées, les afficher devant, dans la salle.

- 5- Demander à un volontaire de présenter chaque étape de l'utilisation du préservatif. Cette utilisation peut être expliquée en déroulant le préservatif sur l'index et le majeur réunis.
- 6- A noter que les préservatifs arrivent en plusieurs variétés (texture, couleur, lubrifiant, etc.), mais il existe une taille standards. Bien que les gens aient besoin d'informations adéquates pour utiliser efficacement la capote, elles sont souvent vendues sans mode d'utilisation. Encourager les garçons à poser les questions qu'ils pourraient avoir sur l'utilisation de la capote et répondre aux questions.

Guide des discussions

- Si un couple décide d'avoir des rapports sexuels, quels sont les avantages et inconvénients de l'utilisation de la capote ?

Faire en sorte de noter que l'utilisation de la capote exige une décision rationnelle qui peut freiner la spontanéité de l'acte sexuel. Mettre l'accent sur le fait que l'acte sexuel peut être un plaisir si les craintes liées aux grossesses non désirées ou aux maladies sexuellement transmissibles sont écartées.

- Quelles difficultés peut-on rencontrer à discuter de l'utilisation de la capote avec son partenaire/mari ? Quels sont les moyens de surmonter les probables difficultés.

Demander aux garçons de citer les sources possibles d'informations et de services sur les préservatifs.

Idées à retenir pour l'action

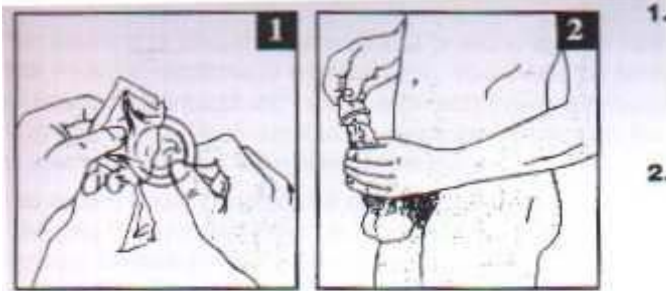
Résumer la session en expliquant que l'utilisation correcte de la capote est un moyen efficace de prévenir les grossesses et le seul moyen pour un couple sexuellement actif de prévenir la transmission de infections sexuellement transmissibles et du VIH. Ne pas être sexuellement actif est la seule façon de se protéger à 100% des grossesses et des infections sexuellement transmissibles et du VIH.

COMMENT UTILISER LE PRESERVATIF ?

Précautions préalables :

- S'assurer que le préservatif n'est pas périmé
- S'assurer de la bonne conservation du préservatif

1. Ouvrir prudemment le sachet de sorte que la capote ne se déchire pas (ouvrir l'emballage sur le côté à dents de scies)
Ne pas dérouler la capote avant de l'avoir enfilée.
2. Si vous n'êtes pas circoncis, retirer le prépuce. Presser le bout de la capote et l'enfiler par le bout du pénis durci.
3. Continuer de presser le bout de la capote pendant qu'on la déroule, jusqu'à ce qu'elle couvre tout le pénis.
4. Toujours porter la capote avant de s'introduire en sa partenaire.
5. Après l'éjaculation, tenir le bord supérieur de la capote et retirer le pénis avant que celui-ci ne se ramollisse.
6. Faire glisser la capote avec du kleenex ou un chiffon pour le retirer sans répandre le liquide (sperme).
7. Attacher et emballer la capote (dans du papier, s'il y'en a) puis la jeter dans une poubelle. Laver les mains.
8. Brûler ou enterrer la capote avec les autres débris. Laver les mains.

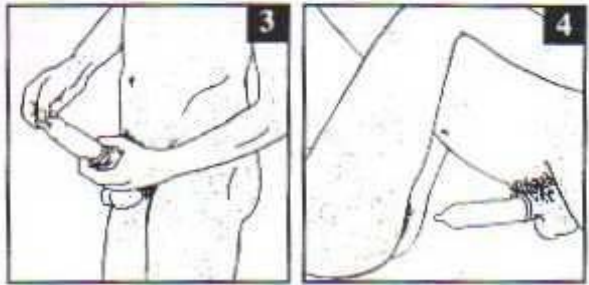


1.

Ouvrez prudemment le sachet de sorte que la capote ne se déchire pas. (ouvrir l'emballage sur le côté à dents de scies)

2.

Ne déroulez pas la capote avant de l'avoir enfilée.
Si vous n'êtes pas circoncis, retirez le prépuce.
Pressez le bout de la capote et enflevez-la par le bout du pénis durci.

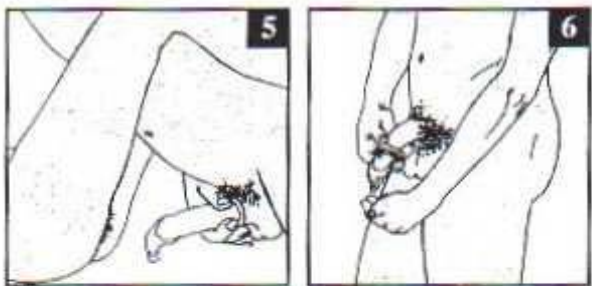


3.

Continuez de presser le bout de la capote pendant que vous la déroulez, jusqu'à ce qu'elle couvre tout le pénis.

4.

Portez toujours la capote avant de pénétrer votre partenaire.



5.

Après l'éjaculation (la jouissance), tenez le bord supérieur de la capote et retirez le pénis avant que celui-ci ne se ramollisse.

6.

Faites glisser la capote avec du kleenex ou un chiffon pour le retirer sans verser le sperme.



7.

Attachez et emballez la capote (dans du papier, s'il y'en a) puis jetez-la dans une poubelle. Lavez les mains.

8.

Brûlez ou enterrez la capote avec les autres déchets.
Lavez les mains.

COMMENT ENSEIGNER A L'UTILISATION DU PRESERVATIF ?

Quand il s'agit de discuter d'un sujet difficile ou tabou, le facilitateur ou formateur doit être à l'aise avec le sujet. Vous devez être familier à l'usage du préservatif et avoir une approche appropriée pour les garçons de votre groupe. Soyez conscient que vous avez une influence sur les garçons et que vos attitudes et sentiments vont affecter.

Soyez explicite sur l'usage du préservatif aussi raisonnablement que vous pouvez l'être. Ayez sur vous des capotes pour que les garçons les touchent et les examinent. Si cela n'est pas possible, alors montrer le préservatif au groupe. S'assurer d'avoir des sources de référence, où les préservatifs et lubrifiants sont disponibles, combien ils coûtent et pour des informations supplémentaires éventuelles.

La meilleure façon d'enseigner sur l'usage au préservatif est de le faire à partir d'instructions verbales et visuelles. Vous pouvez expliquer comment le préservatif s'utilise et aussi à l'aide d'images, monter comment l'utiliser. Vous pouvez afficher "Comment utiliser le préservatif" ou en faire des photocopies pour les distribuer aux garçons.

Pour faire la démonstration, d'abord débarrasser le préservatif et le dérouler sur l'index et le majeur d'une main. Montrer quel espace doit être laissé au bout, comment tenir le bout du préservatif et comment enrouler et enlever le préservatif. Les garçons ont besoin de savoir le vocabulaire et la physiologie de base, tels "érection" et "pénis".

Ne soyez pas surpris si les garçons rient et sont embarrassés. Cela est normal ! une fois qu'ils ont surmonté leur embarras, il est plus facile d'être honnête et franc dans l'utilisation du préservatif.

Les instructions générales sur l'usage du préservatif peuvent être données brièvement et simplement.

Pourquoi utiliser des préservatifs ?

1. "Sexe sans danger" est la pratique de comportement sexuels qui n'impliquent pas d'échange de sang, de sperme ou liquide vaginale. Les préservatifs permettent aux gens d'avoir des rapports sexuels sans danger.
2. Quand ils sont utilisés correctement, les préservatifs peuvent prévenir les grossesses et la transmission des IST.
3. Les préservatifs en latex empêchent le VIH, les autres germes d'IST et le sperme de rentrer en contact avec le corps du partenaire sexuel et ainsi, prévenir la transmission des maladies et les grossesses. (Les préservatifs en peau naturelle ne sont pas très efficaces dans la prévention de la transmission du virus du SIDA).
4. Il se peut que ce ne soit pas facile d'utiliser les préservatifs, mais cela est très important si on prévoit d'avoir des rapports sexuels avec des partenaires multiples. Si on n'est pas très sûr, il est mieux pour se protéger, d'utiliser des préservatifs. Même un test négatif VIH n'est pas la garantie que quelqu'un ne porte pas le VIH.

5. Utiliser le préservatif chaque fois qu'on a des rapports sexuels et pour tous types de rapports (oral, vaginal, anal). Il n'y a pas de période "sans danger" au cours de laquelle les maladies ne sont pas transmises. Les préservatifs ne sont pas efficaces à 100% dans la prévention du SIDA, mais utilisés correctement et assidûment, ils peuvent protéger de façon effective au moins à 98%. L'abstinence sexuelle est la méthode efficace à 100% pour la prévention de la transmission sexuelle du VIH.
6. Se procurer des préservatifs dans une pharmacie bien connue, une boutique, un hôpital ou centre de santé.
7. Maintenir les préservatifs convenablement conservés dans un endroit frais et sec. S'ils sont faciles d'accès, ils seront faciles à être utilisés. Ne pas les garder dans un portefeuille ou prêt d'une source de chaleur directe ou à la lumière du soleil, pendant longtemps (le latex peut s'affaiblir ou le préservatif peut se rompre pendant l'utilisation).
8. Ouvrir prudemment l'emballage et manipuler avec précaution. Des points ou objets bruts peuvent déchirer le préservatif.
9. Ne jamais dérouler ou gonfler le préservatif à la recherche de fuites. Il est impossible de l'enrouler encore une fois qu'il a été déroulé et il peut se déchirer pendant le processus.

Module 5

LA SANTE

Les garçons /les hommes doivent être en bonne santé pour être capables de faire des choix parmi les options qu'offre la vie. Une alimentation pauvre et le manque d'exercice affectent leurs amitiés, leurs relations et leur travail. Si un garçon est faible à cause d'une maladie chronique (une maladie qui revient fréquemment), un régime pauvre et un état physique compromis, il est incapable de suivre des études, d'accroître ses capacités ou de jouir de ses droits. Il a besoin de comprendre l'importance de la santé physique et mental pour les garçons et les filles. Ce module peut aider les garçons à comprendre les problèmes critiques de santé suivants de sorte qu'ils puissent les prévenir ou les améliorer : les Pratiques Traditionnelles, Insuffisant d'hygiène personnel et domestique personnelle et de la maison insuffisante, l'Abus des drogues et les Infections Sexuellement transmissibles (IST).

Comprendre la différence entre le comportement sain et le comportement malsain 2 heures	<u>Session Une :</u> La Santé et les Conséquences de la violence
Débattre avec le groupe de l'importance du sport, des activités récréatives et de loisir. 2 heures	<u>Session Deux :</u> Sport et Loisirs pour une meilleure Santé
Apprendre à connaître les symptômes et les préventions des principales IST. 2 heures	<u>Session Trois :</u> Eviter les IST et le SIDA
Débattre des différents types de drogues, leurs risques et effets. 4 heures	<u>Session Quatre :</u> L'Abus des Drogues
Apprendre à connaître les problèmes courants de santé et les pratiques de Bonne Santé. 4 heures	<u>Session Cinq :</u> Les Bonnes Pratiques de Santé pour Nous-mêmes et nos Familles
Identifier les stress qui contribuent aux tensions et pratiquer les Techniques de gestion du stress. 1 heure et demie	<u>Session Six :</u> Tensions Sociales et Santé Mentales

Module 5

Session UNE La Santé et les Conséquences de la violence

Temps : 2 heures

Objectif : A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

- Décrire des comportements sains et malsains.
- Prendre conscience des conséquences malsaines de la violence.

Matériels

- Tableau à feuillets, chevalet, marqueurs.
- Du papier et un stylo ou crayon pour chaque participant.

Activité 1

1. Ecrire le mot “**Santé**” sur le tableau et en demander la définition. Aider le groupe à travailler à la recherche d’une définition
2. Poser la question : qu’est-ce qui influence la santé d’une personne ? Expliquer au groupe qu’au lieu d’utiliser une définition générale de la santé, il serait plus intéressant de définir la santé en termes de **comportements spécifiques** que les gens engagent et qui contribuent à la bonne ou mauvaise santé. Pour clarifier ce que cela signifie, demander à quelqu’un de donner un exemple de comportement sain et un exemple de comportement malsain. (les comportements sains peuvent inclure des choses comme avoir suffisamment de repos chaque nuit, avoir une alimentation équilibrée ou éviter la consommation de l’alcool. Les comportements malsains peuvent comprendre des choses comme fumer des cigarettes, conduire imprudemment une voiture, ou ne pas constamment s’accorder suffisamment de repos).
3. Expliquer que nous allons faire un petit exercice pour comprendre les comportements sains et malsains. Diviser le groupe en deux petits groupes.
4. donner à chaque membre du premier groupe une feuille de papier avec en titre “**Les Comportements Sains** que les gens de ma communauté adoptent sont...”. Informer le groupe que chaque personne doit passer la feuille à son voisin de droite qui continue la phrase en y ajoutant un autre comportement sain. Toutes les feuilles doivent ainsi circuler dans la salle jusqu’à ce que chacun reçoive sa feuille initiale, pour pouvoir enfin conclure la phrase. Tous les membres doivent faire un effort d’ajouter un comportement sain différent à chaque fois qu’il reçoit une nouvelle feuille. En pensant aux comportements dans leurs communautés, les garçons doivent effectivement tenir compte de tous les **membres de la communauté**, y compris les hommes, les femmes, les adolescents et les enfants.
5. faire la même chose pour le second groupe, mais leurs feuilles de papier doivent être intitulées “**Les Comportements Malsains** que les gens peuvent avoir dans ma communauté sont...”. Suivre les mêmes instructions comme ci-dessus.
6. mettre ensemble les deux groupes et demander à chaque participant de **lire sa phrase**. Tandis qu’ils le font, le facilitateur peut écrire les comportements clés sous les titres “Comportements Sains”, “Comportements Malsains”.

Guide des Discussions

- Etes-vous d'accord avec tous les éléments se trouvant sur les deux listes ? Pourquoi ? / Pourquoi pas ?
- Y a-t-il d'autres comportements que vous voudriez ajouter à l'une ou l'autre colonne ?
- Si les gens en bonne santé sont ceux qui font certaines choses et n'en font pas d'autres alors quelle proportion de la population pensez-vous être véritablement en bonne santé ?
- Pourquoi les gens souvent ont des comportements nuisibles à leur santé ?
- Si vous aviez le pouvoir de faire voter une loi qui rende illégale une ou deux choses sur la liste des comportements malsains, que choisiriez-vous ? Pourquoi ?
- Si vous aviez vos propres enfants à qui vous pouviez enseigner seulement trois choses parmi les "Comportements Sains", lesquels alliez-vous enseigner ? Pourquoi ?

Activité 2

Demander au groupe lesquels des "Comportements malsains" listés ici pourraient être considérés comme **violents**. S'il en n'existe pas ou s'il y en a juste quelques uns, alors aider le groupe à faire l'exercice suivant : Mettre trois titres sur le tableau : "**En Famille**", "**En Amitié/ Camaraderie**", "**En Communauté**". Sous chaque titre, écrire :

- Quels genres de violences surviennent ?
- Quelles sont les conséquences de telles violences sur la santé
- Quels sont les coûts de telles violences ?

Idées pour l'Action

Pour conclure la session, comment les garçons/hommes réduisent-ils les coûts de santé en réduisant l'usage de la violence dans la famille, dans les relations amicales et communautaires. Leur dire de prendre **la résolution du changement** dans leurs rapports avec la famille, les amis ou la communauté, de s'engager dans un comportement sain.

Module 5

Session DEUX

Activités Sportives et Récréatives pour une meilleure Santé

Temps : 2 heures

Objectif : A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

- Faire la différence entre activités sportives et récréatives.
- Décrire l'impact physiologique et psychologique du sport et des loisirs
- Franchir les étapes vers l'amélioration de leur participation aux activités sportives et récréatives saines.

Matériels

- Tableau à feuillets, un chevalet, du scotch.
- Un Emploi du Temps vierge et un stylo ou crayon à chaque participant.

Activité 1

1. Expliquer que dans la langue française, il ya une différence nette entre **le sport, les activités récréatives** et **les loisirs**. Expliquer qu'aujourd'hui nous allons nous intéresser au sport et aux activités récréatives. Débuter la session en collant trois feuilles imprimées sur le mur, avec les titres respectifs "Sport", "Activités Récréatives", "Loisirs" et demander au groupe de discuter ce qu'ils pensent de chacune d'entre elles.
2. Après qu'ils eurent discuté, on peut les aider avec les informations suivantes :

Sport	Activité Récréative	Loisir
<ul style="list-style-type: none">• Aptitude physique nécessaire• Une compétition, soit contre les autres, soit contre soi-même• Il a des règles• Il est organisé• Aboutit généralement à un résultat (soit physique, soit mental)	<ul style="list-style-type: none">• Implique une activité physique (mais pas nécessairement)• Pas de compétition• Relativement structurée• Aboutit à un résultat (soit physique ou mental)	<ul style="list-style-type: none">• N'a pas forcément un résultat positif• A quatre critères : une période de temps ; une activité ; un état d'esprit ; un choix (signifie que la personne qui ne travaille pas ne peut avoir de temps libre comme loisir)

3. Demander aux garçons de circuler dans la salle en partageant avec les autres trois activités sportives **favorites**. Faire une liste des sports et donner **3 points** à chaque sport favori de chaque garçon, **2 points** au second favori et **1 point** au troisième. Additionner les points et déterminer les trois meilleurs sports.
4. Faire la même activité avec les activités récréatives.
5. Donner à chaque personne un "Emploi du Temps" vierge couvrant une semaine et lui demander de remplir les endroits de la semaine où il participe à des activités sportives et récréatives. Puis, demander à chaque participant d'additionner le nombre d'heures passées à faire des activités sportives et récréatives.

EMPLOI DU TEMPS PERSONNEL DES ACTIVITES SPORTIVES ET RECREATIVES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5-8							
8-12							
12-15h							
15-18h							
18-21h							
TOTAL							

Guide des Discussions

1. Demander aux garçons :
Combien de temps pensez-vous que nous devons consacrer au sport et aux activités récréatives chaque semaine pour améliorer notre santé ? Informer le groupe que cela s'appelle "**Améliorer notre Forme !**"
2. Expliquer que le standard international dit que pour tirer **profit** du sport ou des activités récréatives, nous devons participer à au moins 3 activités de 20 minutes/semaine, jusqu'au point d'être à cours de souffle. On doit aussi appliquer le "**Talk Test**". C'est-à-dire que si on ne peut pas parler pendant les exercices physiques, cela veut dire qu'on fait trop d'effort. Affirmer cela est un minimum pour garder la forme ; tout dépend de l'objectif qu'on veut atteindre. Si on peut devenir un coureur de marathon, alors il est nécessaire d'en faire plus. Les questions clés sont les suivantes :
 - Voulez-vous garder la forme ? Pourquoi ou Pourquoi pas ?
 - Selon l'emploi du temps qui a été rempli précédemment, faites-vous assez pour le but que vous voulez atteindre ?
3. Informer les garçons que pour maintenir une bonne santé, nous avons besoin de faire des **exercices régulièrement**. Pour améliorer la forme, il est important de travailler progressivement plus fort sur le temps. Ce qui signifie qu'il faut courir un peu plus vite ou plus fort chaque semaine, ou encore augmenter l'intensité de l'activité que l'on fait :
 - De quelle façon les activités sportives et récréatives que nous avons citées plus haut améliorent la santé physiologique ? (Les réponses peuvent comprendre : exercer notre cœur de sorte qu'il reste sain et fort, renforcer nos muscles, réduire la graisse du corps et maintenir un poids adéquat, maintenir tous les organes forts et en bonne santé).
 - De quelle manière ces activités sportives et récréatives améliorent-elles la santé physiologique ? (L'exercice physique provoque une sécrétion chimique naturelle dans notre corps qui nous relaxe et réduit le stress. L'exercice physique à travers les sports et les activités récréatives peut s'avérer très plaisant, augmentant la joie dans notre vie. Il peut renforcer et améliorer nos relations avec les autres et peut accroître la confiance et les capacités).
 - Les filles sont-elles exclues ou limitées quant à leur participation à une quelconque des activités sportives et récréatives ? Pourquoi ou Pourquoi pas ?
 - Cela a-t-il un impact sur la santé des filles,
 - Que peut-il être fait pour réduire l'exclusion ou la limitation des filles vis-à-vis de ces activités ?
4. Discuter en petits groupes:
 - Quels sont les plus grands obstacles à de telles activités, pour vous personnellement ?
 - Quels sont les plus grands obstacles à de telles activités, dans votre communauté ?Chaque groupe doit rendre compte au grand groupe.
5. Informer le groupe que la solution pour développer un emploi du temps d'activités sportives et récréatives saines est la suivante :
 - Développer un emploi du temps **réaliste**
 - Celui-ci doit être **réalisable**
 - Il doit être **plaisant**
 - On peut le réaliser **avec quelqu'un** (un ami)
 - Trouver **du temps**
 - Mélanger les activités et créer une **variété**

Idées à retenir pour l'Action

Demander aux garçons de réfléchir sur les questions suivantes pour la prochaine session :

- Quels changements pouvez-vous faire dans votre vie pour améliorer la pratique d'activités sportives et récréatives bonnes pour la santé ? Montrer encore une fois l'emploi du temps au groupe et leur demander d'indiquer les changements qu'ils veulent pour eux-mêmes.
- Comment pouvez-vous impliquer vos sœurs (les filles) de votre communauté et améliorer leur participation aux activités sportives et récréatives ? choisir une idée et prendre l'engagement de la réaliser.

Module 5

Session TROIS

EVITER LES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Objectif : A la fin de cette session les participants doivent être capables de :

1. Identifier les causes et les effets des maladies/Infections Sexuellement Transmissibles (IST), notamment le SIDA et ...
2. Savoir se protéger des IST.

Temps : 2 heures

Matériels :

- Une fiche du “Guide des Infections Sexuellement Transmissibles les plus répandues”
- Lire les Fiches de Faits IST et préparer une courte introduction. Vous pouvez avoir besoin de contacter d’autres sources d’information complémentaires.
- Trois Marionnettes (les Trois Marionnettes sont des dessins de Têtes humaines rattachées à une baguette et qui peuvent être utilisées comme des marionnettes. Créer les vôtres à partir des modèles prévus).
- Les Scripts (textes/parole) des Trois Marionnettes
- Inviter une infirmière ou agent de santé habitué aux IST, comme personne ressource.
- Un film ou un documentaire sur le SIDA, si possible
- Une liste des ressources communautaires pour les IST

Activité I :

- 1- Choisir Trois garçons pour jouer les rôles des “Trois Marionnettes” et leur accorder quelques minutes pour présenter le sketch. Chanter une chanson ou jouer un jeu rapide avec les autres garçons.
- 2- Présenter le sketch

Guide des discussions :

1. Demander aux garçons
 - Que pensez-vous du sketch sur le SIDA ?
 - Qu’avez-vous entendu sur le SIDA à la Radio ou dans les journaux ou des gens de votre communauté ?
 - Comment le SIDA se transmet-il ?
2. Présenter ou demander à la personne ressource de présenter un petit discours sur les IST et le SIDA ou montrer un film. Ne pas oublier d’insister sur “Les Points Importants sur le SIDA”, à voir à la page suivante. Demander aux garçons de dire leurs questions sur le SIDA et continuer le débat jusqu’à ce que les questions soient répondues.
3. Poser les questions suivantes, si elles n’étaient pas posées :
 - Quels facteurs font qu’il est difficile à la femme d’éviter le SIDA, même quand elle sait comment le prévenir ? (par exemple, si l’homme ne veut pas porter le préservatif.)
 - Comment pouvons-nous gérer ces facteurs ?
4. Expliquer qu’il y a **d’autres infections sexuellement transmissibles** en dehors du SIDA. Le SIDA peut à la fin causer la mort. Mais les autres sont toutes aussi sérieuses. Demander aux garçons d’en citer quelques unes. Amener les à débattre des questions sur ces infections

Activité II

1. amener les garçons à débattre des questions qu'ils ont sur ces maladies. Leur distribuer la fiche du "**Guide des Infections Sexuellement Transmissibles les plus répandues**"
2. Indiquer **qu'il ya des services d'éducation et de santé sexuelle au sein de la communauté**, pour les hommes et les femmes. Distribuer la liste des ressources communautaires.
3. **Avec la personne ressource, répondre aux questions soulevées.** Présenter les informations complémentaires.

Idées à retenir pour l'action :

Pour finir, demander à chaque garçon de compléter cette phrase :
"La chose la plus importante que j'ai apprise aujourd'hui, est...."

Qu'est-ce que c'est que le SIDA ?

Trois camarades de classe parlent de ce qui est arrivé au frère d'un de leurs amies.

Ali Konan, est-ce que Soro t'a invitée chez lui ce Samedi ?

Konan Oui, mais tu sais que son frère est venu à la maison ?

Pierre Mais, quel problème y a-t-il en cela ?

Konan Tu ne le sais pas ? Il est très malade. J'ai peur d'attraper sa maladie, si je vais rendre visite à Soro.

Ali Moi aussi, j'ai peur. On dit qu'il a le SIDA. Et si il éternue sur moi, ou bien si je bois dans un verre qu'il a utilisé je risque moi aussi d'attraper sa maladie

Pierre SIDA ? Qu'est-ce que c'est le SIDA ?

Konan Tu ne le sais pas ? C'est une maladie des homosexuels. Je me demande comment le frère de Soro l'a attrapée ?

Ali J'ai appris qu'il travaillait dans un hôtel pour touristes et qu'il l'aurait attrapée en s'asseyant sur les le siège des toilettes.

Konan Quelqu'un m'a dit qu'il a une petite amie et qu'il a attrapé le SIDA en l'embrassant.

Pierre Eh, attendez une seconde. Qui vous a raconté ces choses ? Comment savez-vous que tout ceci est vrai ? Nous ne devons pas avoir peur de quelque chose ou quelqu'un avant de savoir toute la vérité. Il faut chercher à en savoir plus sur le SIDA. Je ne voudrais certainement pas l'attraper, mais je ne sais pas quelles en sont les causes et comment s'en protéger.

Comment attrape-t-on le SIDA ? (voir dessin à la page suivante)

En partageant des Aiguilles
et des lames Souillées

Les Femmes enceintes infectent
leurs enfants à la naissance

Les Rapports Sexuels
non protégés

Le VIH/SIDA ne peut pas se propager à travers :

La Causerie

Les Jeux en groupe
(jouer ensemble)

L'Eternuement ou la Toux

La Cuisine

Les Piqûres d'Insectes

L'Eau ou la Nourriture

Le Partage du Repas
(manger ensemble)

Les Poignées de Mains

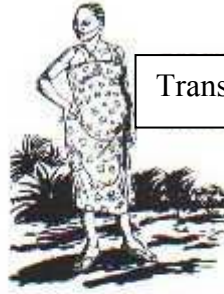
Le Partage des Toilettes,
couverts et récipients

Voies de transmission du SIDA

En utilisant des objets infectés

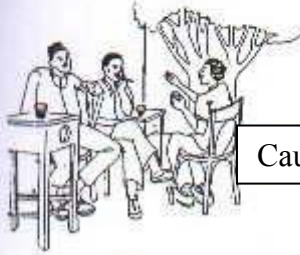


Rapports sexuels non protégés



Transmission mère-enfant

Voies de non transmission du SIDA



Causerie

Jouer ensemble



Eternuer ou tousser

Préparer un repas



Morsures d'insectes



Partager les repas ensemble

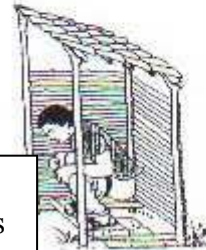


Eau ou repas



Se serrer les mains

Utiliser les mêmes toilettes



Les Infections Sexuellement Transmissibles :

Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) ou Maladies Vénériennes (MV) sont des infections transmises d'une personne à une autre à travers les rapports sexuels ou les contacts génitaux. Les maladies sérieuses et douloureuses infectent les organes reproducteurs et peuvent causer la stérilité, les grossesses extra utérines et les mort-nés. Elles augmentent les risques (par 8 à 10 fois) d'une contamination au virus de l'immunodéficience humaine (VIH) qui cause le SIDA. Les IST les plus répandues sont le VIH/SIDA, la Gonococcie, la syphilis, l'herpès génital, les verrues génitales et la chlamydia.

La plupart des IST peuvent être guéries par des traitements. Mais il n'y a pas de médicaments pour le SIDA en ce moment et apparemment il semble toujours fatal. Quelque fois, on peut avoir une IST sans signes ou symptômes. D'autres fois, les symptômes disparaissent d'eux-mêmes. Dans tous les cas, on a toujours l'IST jusqu'à ce qu'on soit traité.

Si on remarque une tâche, une plaie, une rougeur ou une excroissance inhabituelle sur les parties génitales, ou si on suspecte qu'on a été exposé à une IST, il faut aller voir un agent de santé. Les centres de santé publics ou les cliniques privées traitent les IST. Si vous ne savez pas où obtenir de l'aide, appelez votre centre local de planning familial pour information. Votre partenaire sexuel doit être traité, même si il ou elle n'a aucun symptôme. Il ou elle peut vous réinfecter ou développer de sérieuses complications.

Prévention :

Seule la fidélité entre partenaires non infectés ou l'abstinence sexuelle peut permettre d'éliminer complètement les risques.

- **Soyez prudent avec votre partenaire :** Avant d'avoir des rapports sexuels, regardez sérieusement votre partenaire. Observez les signes de l'IST-une démangeaison, une rougeur ou un bouton-. Si vous remarquez quelque chose d'inquiétant, évitez d'avoir les rapports sexuels !
- **Demander à votre partenaire** à propos de ses partenaires sexuels passés et à propos de l'utilisation d'aiguilles ou de drogue.
- **Utiliser un préservatif ou capote**, même pour des rapports anaux. Si vous êtes la femme, ayez vos propres préservatifs.
- **Utiliser des mousses de contrôle de naissance, de la crème ou pommade spermicides.** Ces substances chimiques tuent la plupart des germes.
- **Faites vous examiner pour les IST** chaque fois que vous avez une consultation de santé. Cela est très important pour les femmes, qui n'ont souvent aucun signe d'IST. Si vous avez plus d'une partenaire, vous aurez besoin de faire des consultations régulières d'IST chaque six mois. Si vous avez une IST, évitez les rapports sexuels jusqu'à ce qu'un médecin dise que vous êtes guérie. Votre partenaire doit également être traité.

Le VIH/SIDA :

Le SIDA (Syndrome Immunodéficience Acquis) est le virus de l'immunodéficience humaine. Le VIH détruit le système immunitaire de l'organisme, ce qu'il fait qu'il devient impossible pour le corps de lutter contre les maladies, même les plus petites. Le SIDA est la dernière phase de la maladie du VIH.

Une personne est dite VIH positive (ou séropositive), si les anticorps au virus sont détectés dans son sang. Il existe des tests de sang simples pour déterminer si une personne est infectée ou non ; mais les anticorps au VIH n'apparaissent que six mois au moins après l'infection. Une personne

VIH positive/séropositive peut sembler en bonne santé pendant dix ans au plus avant que ne se développent les symptômes de SIDA.

Les chercheurs pensent que toutes les personnes séropositives finiront par développer le SIDA. Bien qu'il existe des traitements, pour certains des symptômes du SIDA, il n'ya à ce jour aucun traitement contre la maladie, elle semble donc toujours fatale.

Le VIH ne se propage que si le sperme, les sécrétions vaginales ou le sang d'une personne infectée pénètre dans le corps d'une autre. Le VIH peut pénétrer dans le corps par **quatre voies** :

- 1- Avoir des **rapports sexuels non protégés** (de type vaginal, anal, ou oral), sans utiliser le préservatif, avec quelqu'un qui est séropositif ;
- 2- Recevoir une **transfusion** de sang infecté ;
- 3- **Partager** (avec une personne séropositive) des **seringues et aiguilles** pour la drogue, et les tatouages ou autres piercings de la peau, tels des lames et des instruments de chirurgie pour la circoncision ou la scarification.
- 4- **La transmission mère-enfant**

Les bébés nés de ou allaités au sein par des femmes séropositives courent également le risque de contracter le virus.

On entend souvent dire que le SIDA est une maladie des hommes homosexuels. C'est peut-être vrai, mais **d'autres personnes la contractent aussi** : des femmes, des enfants, des bébés, les adeptes des drogues intraveineuses, les hétérosexuels et même les jeunes.

Que peut-on faire pour éviter le VIH ?

- **Pensez sérieusement** si on veut avoir des rapports sexuels ou non (de type vaginal, oral ou anal) avec quelqu'un. L'abstinence est efficace à 100% dans la prévention de la transmission du SIDA. Les activités sexuelles sans risque comprennent : les baisers profonds, les étreintes, les massages et autres caresses de plaisir. Si on décide d'avoir des rapports sexuels, ne pas accepter que les liquides de quiconque entrent directement dans son corps au cours de n'importe quel type d'acte sexuel.
- **Utiliser le préservatif** (capote)
- Ne **jamais échanger des aiguilles**, seringues ou autres objets personnels qui pourraient être contaminés par le sang.
- **Pratiquer la fidélité au sein d'un couple séronégatif**

POINTS IMPORTANTS SUR LE SIDA :

- Le SIDA est causé par un virus. Ce virus vit dans certains liquides du corps humain, notamment le sang, le sperme et le lait maternel.
- Les gens n'attrapent pas le SIDA à travers leurs contacts habituels avec d'autres personnes.
- Toute personne peut attraper le SIDA si elle s'engage dans un comportement à risque. On peut attraper le SIDA en s'exposant au sang et au sperme d'une personne infectée. Cela peut arriver à travers les rapports sexuels ou en utilisant une aiguille hypodermique utilisée par quelqu'un d'autre avant nous.
- On peut se protéger contre le SIDA à travers les méthodes suivantes :
 - Pratiquer l'abstinence sexuelle
 - Pratiquer la fidélité au sein d'un couple séronégatif
 - Utiliser un préservatif protecteur au moment des rapports sexuels. On ne peut pas savoir si notre partenaire a été infecté ou pas. Une personne apparemment en bonne santé peut être porteuse du VIH. Eviter toute activité qui amène à un échange de liquides de l'organisme, y compris le sang, le sperme et les liquides vaginaux.
 - Eviter l'utilisation en commun des objets tranchants, coupants et piquants
- Le SIDA est une terrible maladie. En ce moment, il n'ya aucun médicament contre lui. Il est fatal. Mais rappelez-vous, il peut être évité.

MALADIES	SYMPTOMES	CONSEQUENCES
VIH/SIDA	<p>Les symptômes surviennent plusieurs mois à des années après l'infection et sont faits de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatigue persistante • Perte de poids de plus de 10% • Diarrhée persistante • Fièvre persistante 	<ul style="list-style-type: none"> • Le SIDA n'a pas de médicaments. Il est tout à fait fatal • Le SIDA se transmet au partenaire sexuel ou à une personne avec laquelle on partage une aiguille ou tout objet entrant en contact avec du sang
Gonococcie	<p>Les symptômes surviennent 2 à 21 jours après l'infection :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ecoulements du pénis et du vagin • Sensation de douleur/brûlure pendant l'urine ou un mouvement brusque • Difficultés pour uriner • Douleur au bas de l'abdomen (douleur pelvienne) <p>La plupart des femmes et quelques hommes n'ont aucun symptôme</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dommages aux organes reproducteurs • Stérilité • Cécité des bébés et des mères • On peut transmettre la gonococcie à son partenaire sexuel • Troubles cardiaques, cécité, maladie de la peau, arthrite • Accroît le risque de grossesses ectopiques
Syphilis	<p><u>Stade 1</u> : les symptômes surviennent 1 à 12 semaines après l'infection :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indolore, plaies ouvertes au niveau de la bouche et des organes sexuels • Les plaies disparaissent après 1 à 5 semaines <p><u>Stade 2</u> : les symptômes surviennent 1 à 6 mois après l'apparition des plaies :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tâches sans démangeaison sur le corps <p>Symptômes s'apparentant à la grippe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La syphilis peut se transmettre au partenaire sexuel • Troubles cardiaques, dommages au cerveau, cécité, mort • Peut être transmis de la femme enceinte à son enfant dans le ventre
Herpès	<p>Les symptômes surviennent 2 à 30 jours après l'infection</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensations de grippe • Démangeaisons et brûlures autour des organes sexuels avant l'apparition d'ampoules • Les ampoules durent entre 1 et 3 semaines • Les ampoules disparaissent mais l'individu a toujours l'herpès • L'herpès peut resurgir 	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a pas de médicament pour l'herpès • Des résurgences récurrentes d'ampoules douloureuses surviennent dans 50% des cas • Peut être transmis au partenaire sexuel • Peut être transmis au bébé pendant l'accouchement • Accroît le risque de cancer de l'utérus chez la femme
Chlamydia	<p>Les symptômes surviennent 7 à 21 jours après l'infection</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ecoulements des organes sexuels • Brûlures et douleurs pendant qu'on urine • Saignements inhabituels du vagin • Douleur dans la zone pelvienne <p>La plupart des femmes et quelques hommes n'ont aucun symptôme</p>	<p>La chlamydia peut se transmettre au partenaire sexuel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dommages aux organes reproducteurs • Stérilité • Se transmet de la mère à l'enfant pendant l'accouchement
Verrues génitales	<p>Causées par le papillomavirus humain (PVH)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Petites excroissances indolores de la chair sur et l'intérieur des organes génitaux et la gorge <p>Souvent aucun symptôme visible</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Certaines manifestations du PVH sont associées au cancer cervical et autres cancers des parties génitales • Peut être détecté à l'examen du Pap Smear ; mais celui-ci n'est généralement pas disponible dans les pays en développement • Peut être enlevé par des moyens physiques ou chimiques mais le virus ne peut pas être tué et les verrues réapparaissent souvent.
Hépatite B.	<p>Propagée par le sexe, l'exposition au sang et transmis à l'enfant pendant la grossesse ou l'accouchement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Légers symptômes initiaux (maux de tête et fatigue) • Symptômes ultérieurs : urine sombre, douleurs abdominales, jaunisse <p>Souvent aucun symptôme visible</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer une maladie chronique du foie • Cause les inflammations du foie qui conduisent quelques fois à une défaillance du foie et à la mort • Pas de médicament

Module 5

Session QUATRE : Abus des Drogues

Temps : 2 heures

Objectifs : à la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

1. lister et classer les différents types de drogues.
2. expliquer pourquoi les gens consomment substances nocives.
3. comprendre les risques associés à chaque pratique

Matériels :

- tableau à feuillet, chevalet, marqueurs, scotch
- petites cartes avec le nom des substances suivantes : caféine, alcool, nicotine, stimulants d'appétit, mélanges antitussifs, aspirine, paracétamol, codéine, tranquillisant, barbituriques, analgésique narcotique (ex. morphine), dagga, mantras, LSD, héroïne, cocaïne, crack, colle, benzène, pétrole.
- Autres petites cartes,
- **Le livret SANGA** "tout ce qu'on a toujours voulu savoir sur l'alcool et les autres drogues"

Activité I :

Expliquer que cette session va mettre l'accent sur les comportements d'abus de substances nocives consistant à consommer de la drogue, l'alcool et la cigarette. Débuter la session en plaçant cinq feuilles imprimées sur le mur. Imprimer chaque feuille comme ceci :

Drogues Socialement Acceptées

Drogues au Comptoir (Médicaments)

Drogues de Prescription

Drogues Illégales

Solvants

1. **Donner une brève définition verbale** de chaque expression. Les drogues socialement acceptées sont légales. Celles données au comptoir sont celles qu'on achète chez le pharmacien. Les drogues de prescription sont les médicaments prescrits par le médecin. Les drogues illégales sont celles qui sont interdites par la loi. Les solvants sont souvent des substances disponibles partout et qui ne sont pas initialement définies comme drogues.
2. Mélanger les cartes comprenant le nom des drogues et les placer au centre de la salle. Demander aux garçons d'y ajouter d'autres noms de drogues locales et écrire ces noms sur des cartes supplémentaires. Demander aux garçons de classer chaque carte sous chacun des titres se trouvant sur les feuilles imprimées. Après avoir essayé, les garçons parcourent encore les listes pour faire des changements si nécessaire, en expliquant la nature de la drogue et y associant le nom argotique de ces drogues, s'il y'en a. La liste finale doit ressembler à ceci :

Drogues Socialement Acceptées

Caféine, Alcool, Nicotine ...

Drogues au Comptoir (Médicaments)

Tranquillisants, Barbituriques, Paracétamol
Analgésiques Narcotiques (ex. morphine)

Solvants : Colle, Pétrole, Benzène ...

Drogues de Prescription (Médicaments)

Stimulants d'appétit, Mélanges antitussifs,
Aspirine, Paracétamol, Codéine ...

Drogues Illégales

Dagga/Marijuana, Mantras, LSD,
Héroïne, Cocaïne, Cracks ...

Utiliser le livret SANGA “**tout ce qu’on a toujours voulu savoir sur l’alcool et les autres drogues**”

Activité II

1. Une fois que chaque drogue est comprise, débattre des questions suivantes avec le groupe :
 - **Pourquoi les gens prennent-ils la drogue ?** les réponses vont varier, mais elles vont probablement comprendre les points suivants : la pression des amis, l’ennui, la curiosité et le désir d’essayer/d’expérimenter quelque chose de nouveau, la solitude, pour se porter temporairement bien, éviter de faire face à des problèmes, la haine pour soi-même, etc.
 - **Quels sont certains des mythes associés à l’usage de la drogue ?**
Ici encore, les réponses peuvent varier selon le groupe, mais elles peuvent comprendre ce qui suit : la plupart des drogues ne sont pas dangereuses ; l’utilisation des drogues peut m’aider à résoudre mes problèmes ou à les oublier ; elle peut me faire me sentir mieux dans la vie ; si je fume, bois de l’alcool dans les soirées les gens vont m’aimer plus ; la drogue aide à gérer les stress de la vie ; etc.
2. Après que le groupe ait fini de discuter de toutes ces questions, leur expliquer que nous allons classer ces drogues selon trois effets différents. Expliquer que les drogues ont essentiellement trois effets :

STIMULANTS

DEPRESSEURS

HALLUCINOGENES

Expliquer que :

- Un stimulant est un “**remontant**”. C’est un groupe de drogues qui accélèrent les activités du système nerveux central : le cœur bat et le rythme de la respiration augmente. L’irritabilité et l’insomnie (incapacité de dormir) font de même. Avec ces drogues l’effet ressemble à celui d’un film normal mis sur avance accélérée.
 - Les dépresseurs sont des “**tranquillisants**”. C’est un groupe de drogues qui ralentissent le système nerveux central et les autres systèmes du corps. Les battements du cœur ralentissent tout comme la respiration, les mouvements des yeux etc. L’effet ressemble à celui d’un film normal mis sur ralenti.
 - Les **hallucinogènes** constituent le groupe qui produit un effet intoxicant qui déforme les fonctions du système nerveux central aboutissant à des perceptions étranges et même des hallucinations (voir ou entendre des choses qui dans la réalité n’existent pas). L’effet ici est celui de regarder un film qui a été réalisé en utilisant des objectifs de caméra déformés, ou marcher à travers une maison de miroirs déformés.
3. Reprendre les drogues une à une et aider les garçons à les classer selon chacun des effets ci-dessus décrits. Y ajouter les drogues locales qu’ils ont citées au cours de l’activité I.

STIMULANTS	DEPRESSEURS	HALLUCINOGENES
Caféine	Alcool	LSD
Nicotine	Opium (Morphine, Héroïne)	Dagga /Marijuana
Cocaïne – Crack	Codéine (les antitussifs)	
Stimulateur d'appétit	Antalgiques (comme l'Aspirine ou le paracétamol)	
Ice	Les solvants	
	Les barbituriques	
	Les tranquillisants	

Guide des Discussions

Demander au groupe :

- **Quels sont les risques de la consommation des drogues ?**

Notons qu'il y'a des réponses générales et des réponses spécifiques (pour des drogues particulières).

- **Quelles raisons puis-je avancer pour ne pas prendre la drogue ? (à lister sur le flipchart).**

Les réponses à cette question peuvent comprendre les éléments suivants : vouloir en éviter les effets néfastes sur mon organisme ; je peux trouver d'autres moyens plus plaisants d'occuper mon temps (loisirs, sports, etc.) ; je n'ai pas besoin de drogues pour sentir que j'appartiens à un groupe ; je veux avoir le contrôle total de ce que je fais et dis ; je n'ai pas besoin de la drogue comme béquilles de ma vie.

- **Que dois-je faire en face d'un ami qui consomme de la drogue ?**

Si vous croyez que votre ami est entrain de faire l'expérience de la drogue, mais n'en n'est pas encore dépendant, soyez clair envers lui en lui disant que bien que vous l'aimiez tant qu'ami, vous n'êtes pas du tout impressionné par le fait qu'il prenne de la drogue. Ne tolérez pas qu'il prenne la drogue en votre présence. Si votre ami devient dépendant de la drogue et que vous constatez que cela affecte négativement sa scolarité, son travail ou ses relations avec les autres, discutez en avec lui et encouragez le à en parler avec un professionnel.

Rappeler au groupe les discussions qu'il y'a eu sur la sexualité. Leur rappeler que l'abstinence était une des options mais qu'on avait aussi discuté de la sexualité responsable (utilisation du préservatif ; penser à travers nos valeurs et nos choix ; etc.). Demander au groupe s'il y'a un parallèle avec la drogue.

L'abstinence est une option, mais :

- Y'a-t-il une forme d'utilisation responsable de la drogue ? si oui ou non, pourquoi ?

Pour les drogues illégales ou l'abus de drogues prescrites ou celles achetées au comptoir, il serait difficile de parler de consommation responsable. Dagga/Marijuana est la drogue qui est le plus en vue. Cependant, pour des drogues telles les cigarettes et l'alcool, il serait mieux de dire que **la consommation responsable en face de l'abstinence est une option**. La responsabilité présume que chaque individu est conscient des faits et des risques.

Idées à retenir pour l'Action

En Afrique du Sud, un mouvement de jeunesse qui a démarré en 1986 s'appelle TADA (la Jeunesse contre l'abus des drogues). Dire aux garçons qu'eux aussi, peuvent organiser un club TADA. Tout ce qu'ils auront à faire pour cela, sera de former une association de jeunes gens qui :

- Ont eu des connaissances sur les drogues.

- Ont réfléchi à leur choix de consommer ou ne pas consommer la drogue.
- Ont pris la décision selon laquelle la consommation de drogue n'est pas en droite ligne avec le genre de vie qu'ils ont décidé de vivre.
- Sont conscients du fait que d'autres jeunes gens peuvent tomber dans le piège de croire que la drogue peut les aider à se sentir mieux, à oublier leurs problèmes ou à mieux s'intégrer dans la société.
- Veulent aider leurs pairs à éviter les désastres que l'abus des drogues peut créer.
- Comprennent qu'ils peuvent jouer un rôle clé en éduquant d'autres jeunes sur la drogue.
- Sont des faiseurs et non des parleurs.

Proposer qu'ils forment un club. Inviter quelqu'un à venir leur parler de la drogue, cela pouvant constituer un catalyseur pour le recrutement des membres du TADA. Informer leur école à propos du TADA. Développer un projet d'éducation ou d'activités récréatives alternatives.

Module 5
Session CINQ

**PRATIQUES DE BONNE SANTE POUR NOUS-MEMES
ET NOS FAMILLES**

Temps : 4 heures

Objectif : A la fin de cette session les participantes doivent être capables de :
D'identifier et de promouvoir la santé personnelle et familiale à travers :
L'hygiène personnelle et celle du ménage,
Le contrôle de la diarrhée,
La santé préventive pour les bébés et
La bonne alimentation

Matériels

Lire les fiches de faits
Quatre cartes de santé avec des croquis au verso
Du matériel pour dessiner et écrire
Les ingrédients pour faire une Solution de Réhydratation Orale : une bouteille d'1 litre d'eau potable, du sel, du sucre, une petite cuillère- mesure.

Activités :

- 1. Expliquer que cette session** (ou ces sessions) porte sur ce que les garçons peuvent faire dans leurs propres maisons pour y promouvoir la bonne santé. Demander aux garçons de donner quelques exemples de dispositions à prendre pour promouvoir la bonne santé (par exemple ; recouvrir la nourriture pour éviter la contamination par les mouches).
- 2. Diviser les garçons en quatre groupes. Donner à chaque groupe l'une des quatre cartes de santé.** Expliquer que chaque groupe travaillera séparément. Chaque groupe devra lire sa carte et suivre les instructions inscrites sur la carte (ou on peut leur montrer les cartes et lire les instructions).
- 3. Laisser les groupes travailler environ 30 minutes.** S'assurer que chaque groupe sait réellement ce qu'il est censé faire. Passer du temps avec chaque groupe.

Guide des discussions

- 1. ramener ensemble les quatre groupes.** Demander à chaque groupe de faire une présentation de ce qui se trouve sur sa carte.
- après la présentation de chaque groupe, **ajouter des informations provenant de la fiche des faits.** Si un groupe présente des informations incorrectes, donner l'information correcte, sans dire aux membres du groupe qu'ils se sont trompés. Par exemple, au lieu de dire, "ce n'est pas juste", dire, "beaucoup de gens pensent cela, mais en fait il serait plus juste de ..."
- 3. demander aux garçons :**
 - quelles autres idées voulez-vous ajouter ?
 - Comment pouvez-vous mettre en œuvre cette idée à la maison ?

Idées à retenir pour l'action

Avant qu'ils ne partent, demander à chaque garçon de citer une pratique de bonne santé qu'il va adopter à la maison.

LES SANITAIRES ET L'EAU POTABLE

1. Beaucoup de maladies telles que la diarrhée, les vers, le paludisme, les démangeaisons, la fièvre typhoïde et le choléra se propagent facilement si la cour familiale ou la maison ne sont pas maintenues en état de propreté.
2. Regarder l'image se trouvant de l'autre côté de la carte. Quelles pratiques mauvaises pour la santé vous y voyez ?
3. Regarder encore une fois l'image. Quelles bonnes pratiques pour la santé peut-on adopter afin d'améliorer la situation ? Faire une liste.
4. Vérifier pour voir si votre liste contient les pratiques suivantes :
 - Utiliser les latrines.
 - Se laver souvent.
 - Se laver les mains avant de manipuler ou préparer la nourriture et après avoir utilisé les latrines.
 - Porter des chaussures.
 - Conserver la nourriture proprement et couverte.
 - Laver les marmites et la vaisselle.
 - Laver le linge et les draps fréquemment et les sécher au soleil.
 - Ne pas laisser l'eau stagnante s'accumuler.
 - Se débarrasser des débris et de la saleté en les brûlant, les enterrant ou les compostant.
 - Toujours utiliser de l'eau propre.
5. comment peux-tu aider ta famille à avoir de bonnes pratiques d'hygiène ?
6. l'eau qui provient des rivières, ruisseaux ou puits non protégés peut avoir été contaminée par des déchets humains ou animaux. Si votre eau provient d'une source qui a pu être contaminée, vous pouvez l'assainir. Faites bouillir l'eau pendant 10 minutes. Ensuite, filtrez-la à l'aide d'un morceau d'étoffe. Conserver la dans un récipient propre et dans un endroit frais.
7. organiser un jeu ou un jeu de rôle sur la bonne hygiène personnelle et de la maison en utilisant les images et votre liste.

Carte 1 :



Carte 2 :



LA DIARRHÉE

1. La diarrhée peut être provoquée par des germes éparpillés par le manque d'hygiène et d'un système de sanitaires. La diarrhée peut rendre les bébés très faibles et malades, et leur faire perdre de l'eau de leur corps (les déshydrater). Si la diarrhée persiste, ils peuvent mourir de déshydratation.

2. Regarder l'image se trouvant à la page précédente appelée Carte de Santé n° 2. Lire cette histoire :

Le nouveau bébé de la maison vient juste d'être sevré. Sa mère va aux toilettes, et ensuite commence à préparer la bouillie faite de farine de maïs et de l'eau. Elle utilise l'eau du ruisseau. Pendant qu'elle prépare la bouillie, ses deux enfants jumeaux de 5 ans commencent à se battre. Quand elle va vers eux pour calmer leur dispute, elle laisse le repas non couvert et ainsi des mouches viennent se poser dessus. Elle nourrit par la suite le bébé avec la bouillie.

3. quelles mauvaises pratiques de santé peut-on trouver dans cette histoire et sur l'image ? quelles bonnes pratiques de santé peut-on adopter pour prévenir la diarrhée ? Etablir une liste. S'assurer qu'elle contient ces pratiques de bonne santé :

- laver les mains après avoir utilisé les latrines et avant de préparer le repas.
- Utiliser de l'eau propre.
- Couvrir la nourriture pour prévenir la contamination par les mouches.
- Maintenir les alentours propres pour éviter les mouches.
- Laver le bébé plusieurs fois par jour et après les selles.
- Continuer l'allaitement au sein maternel aussi longtemps que possible.

4. comment peux-tu aider ta famille à respecter ces pratiques ?

5. penser à un bébé que vous avez vu faisant la diarrhée. Le bébé était-il déshydraté ? qu'est ce qui vous permet de l'affirmer ?

6. un bébé qui fait la diarrhée a besoin de boire beaucoup de liquide. Montrer comment fabriquer une solution salée de réhydratation orale :

- (1) Se laver les mains.
- (2) Mesurer 1 litre d'eau propre dans un récipient propre
- (3) Ajouter 1 cuiller à café de sel et 8 cuillers à café de sucre. Mélanger le tout.
- (4) Gouter : elle ne doit pas être plus salée qu'une larme.

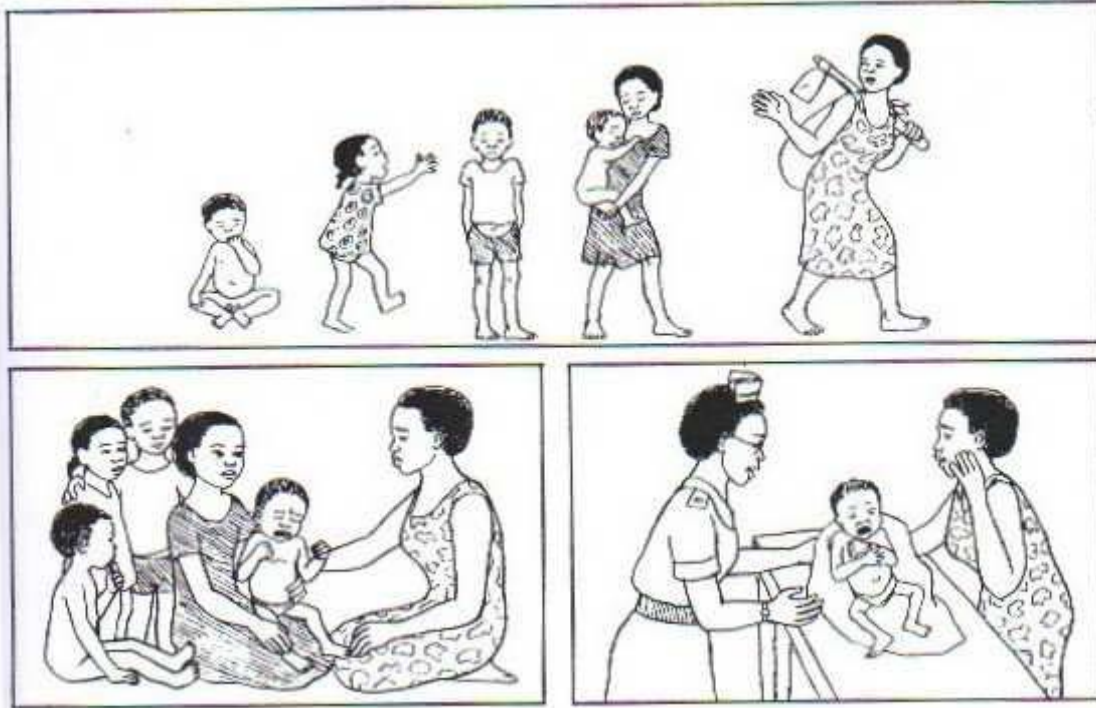
Donner la solution à boire au bébé à petites gorgées. Le bébé doit boire 1 verre chaque fois qu'il défèque une fois. Continuer de nourrir le bébé avec des aliments tels la banane, le riz, le maïs, le haricot, l'igname, la patate, les œufs.

7. Où est-ce que vous pouvez conduire un enfant déshydraté pour recevoir des soins de santé dans votre communauté ?

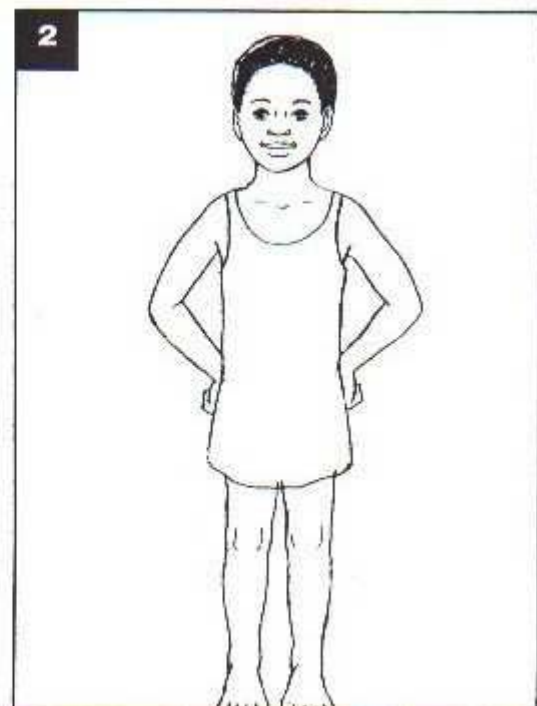
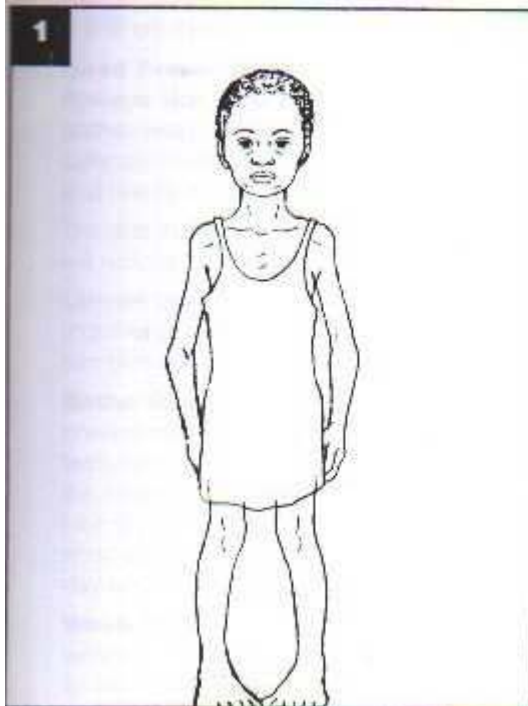
Les bébés en bonne santé

1. il y'a beaucoup de choses qui peuvent être faites dans un ménage pour que le bébé soit fort et en bonne santé. Il y'a aussi des services préventifs que le bébé doit recevoir de quelqu'un formé pour les soins de santé. Sans ces services, le bébé peut tomber malade et même mourir d'une maladie mortelle qu'on aurait pu prévenir.
2. Regarder l'image intitulée Carte de Santé n° 3. Lire l'histoire suivante :
Shanti a cinq enfants, âgés de 8, 6, 5, 3 ans et un de 8mois. Cette année, à cause de la cherté de la vie et des frais de scolarité, son mari a dû quitter le village pour la ville afin d'y chercher du travail. Pour Shanti, cela a signifié de longues journées de travaux champêtres, à planter et récolter, et ensuite transporter les récoltes à la maison pour nourrir les enfants et prendre soins d'eux. Elle a essayé d'amener le bébé avec elle au champ, mais il était très chichiteux au point où sa fille aînée a dû prendre soin de lui à la maison. Cela signifiait qu'elle devait le sevrer de l'allaitement au sein plus tôt qu'elle l'aurait voulu. Elle essayait de l'amener régulièrement au centre médical de bien-être des bébés, mais le centre était éloigné, les files d'attente toujours longues et Shanti ne pouvait pas passer de longs moments en dehors des champs. Quand le bébé a eu 9 mois, il était plus petit que les autres enfants de son âge et était très souvent malade. Ses jambes semblaient faibles et il pouvait à peine aller à quatre pattes. Shanti l'a amené au centre de santé. Ils lui ont dit que l'enfant souffrait de malnutrition et avait la polio.
3. Quels sont les facteurs qui ont contribué à la mauvaise santé de l'enfant ? quelles pratiques peuvent être adoptées pour maintenir le bébé en bonne santé ? Lister les. Vérifier pour s'assurer que la liste comprend les pratiques suivantes :
 - allaiter au sein et introduire une alimentation solide pour le sevrage.
 - Amener l'enfant régulièrement au centre de santé pour enfant.
 - Vacciner l'enfant au cours des neuf premiers mois, contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, la rougeole et la tuberculose.
 - Traiter les petits garçons et les petites filles équitablement de la même manière.
4. Débattre de comment les familles et les communautés peuvent aider dans les situations difficiles telles celle à laquelle Shanti et sa famille se trouvent confrontées.
5. Faire une affiche ou concevoir un jeu de rôle sur comment maintenir un bébé en bonne santé.

Carte de Santé n° 3 (voir image ci-dessous)



Carte de Santé n° 4 (voir image ci-dessous)



La bonne nutrition

1. Notre corps a besoin d'une variété de nourriture pour se développer, nous donner de l'énergie et nous protéger des maladies.
2. Regarder les deux dessins se trouvant sur la Carte de Santé n° 4. Que pensez-vous que le garçon numéro 1 mange ? Que pensez-vous que le garçon numéro 2 mange ? faire une liste. Vérifier pour s'assurer que la liste comprend les types d'aliments suivants :

Garçon n° 1

Riz
Lentilles d'eau
Banane frite
Sucrieries

Garçon n° 2

Riz
Un peu de viande
Légumes verts
Fruits
Œufs
Fromage

Farine
Lentilles
Haricot
Lait
Noix

3. Lire l'histoire suivante sur les raisons qui font que les femmes n'ont pas assez de nourriture ou une nourriture variée :

Amina est mère de quatre filles et trois garçons. Sa famille est originale en plusieurs points de vue. Amina travaille dans le jardin, rassemble le bois de chauffe et de l'eau, s'occupe de la maison et prend soin de ses enfants et de son mari. Son mari travaille, mais son emploi n'est pas stable. Leur régime alimentaire consiste généralement en du riz, des haricots, et de la banane plantain provenant du champ, occasionnellement un peu de viande ou du poulet, et du thé.

Au moment du repas, le mari d'Amina est servi en premier, suivi des garçons et ensuite viennent les filles. En fin de compte, c'est quand la famille a fini de manger que vient le tour d'Amina. En général, il ne reste plus assez de nourriture, ce qui fait qu'Amina a souvent faim, même quand elle mange tout ce qui reste. Mais elle s'est habituée à cette sensation.

Amina a remarqué qu'elle n'est plus aussi forte qu'elle l'était avant. Elle se fatigue très vite, doit se reposer de plus en plus quand elle travaille au jardin, a fréquemment de petits malaises et se sent faible la plupart du temps. Beaucoup de ses amies disent qu'elles se sentent de la même façon et ainsi, Amina s'est dite que c'est ce qui arrive aux femmes après quelques années passées à s'occuper de leur famille. Comme pour la faim, elle se dit qu'elle va s'habituer aussi à cette situation.

4. organiser un jeu sur la bonne nutrition. Dessiner des images de tous les aliments se trouvant sur les deux listes (si un aliment est cité deux fois, n'en faire qu'une seule représentation). Coller l'image des filles sur le mur. Amener une fille à choisir l'image d'un aliment et placer la sur le mur à côté de la fille qu'elle suppose avoir mangé cet aliment. Si elle pense que toutes les deux filles ont mangé un même aliment, alors le mettre au milieu des deux images. Continuer de jouer jusqu'à ce que tous les aliments soient placés.

HYGIENE PERSONNELLE ET DU MENAGE

Beaucoup de maladies telles que la diarrhée, les vers, le paludisme, les démangeaisons, les infections des yeux, la fièvre typhoïde, la dysenterie, l'hépatite et le choléra se propagent facilement si l'hygiène personnelle et celle de la maison est mauvaise. La bonne hygiène aide à prévenir les maladies pour toute la famille.

1. La Bonne Hygiène Personnelle

Toujours utiliser les latrines : les selles humaines contiennent des germes dangereux. Utiliser les latrines permet de garder les déjections loin de notre environnement. Si un bébé ou un petit enfant défèque hors des latrines, on doit jeter les selles dans des latrines et se laver les mains immédiatement. L'enfant doit être lavé également. La dalle des latrines doit être souvent lavée. Maintenir les latrines propres va réduire les odeurs et encourager les membres de la famille à les utiliser. Les latrines peuvent être construites facilement et à moindre coût. La famille peut travailler ensemble pour les construire. Les gens de la communauté qui ont des latrines peuvent donner des conseils.

Se laver souvent : être propre peut aider les gens à rester en bonne santé et être protégé contre les infections de la peau et des yeux, les éruptions, démangeaisons et boutons. Se laver deux fois par jour (après le réveil le matin et avant d'aller au lit le soir). Le visage et les yeux doivent être lavés et les dents curées. Les cheveux doivent être lavés régulièrement et peignés chaque jour. Les ongles doivent être courtes et propres. Pour prévenir les diarrhées, les bébés doivent être lavés chaque jour et après avoir fait des selles.

Se laver les mains : la propagation des maladies peut être limitée par nettoyage des mains. Les mains doivent être lavées, avec du savon si possible, après être sorti des latrines, après avoir lavé le bébé ou l'enfant qui a déféqué, après avoir manipulé la terre, avant de préparer le repas et avant de manger.

Porter des chaussures : l'infection au vers de guinée est attaquée quand on marche pieds nus. Les chaussures doivent être portées quand on se trouve dehors, par les adultes et si possible, par les enfants.

2. La Bonne Hygiène de la Maison

Utiliser de l'eau propre : l'eau impure cause beaucoup de maladies. L'eau de la rivière, du ruisseau et des puits non protégés est contaminée par les déjections humaines et est donc impropre à la consommation, à moins qu'elle ne soit bouillie. Si possible l'eau doit être puisée d'un puits protégé, d'un creux protégé ou d'une source. L'eau contaminée doit être bouillie pendant 10 minutes avant d'être utilisée. Elle doit être filtrée avec un morceau d'étoffe, propre ou un tissu blanc. L'eau destinée à la consommation et au lavage des ustensiles doit être conservée dans un récipient propre tel une gourde ou un pot de terre et gardée dans endroit frais. Les membres de la famille doivent tous être instruits sur comment maintenir propre cette eau potable.

Conserver la nourriture proprement et couverte : la nourriture non couverte peut être contaminée par les mouches et autres insectes ou par les animaux domestiques. La nourriture non couverte et non protégée ne doit pas être achetée. A la maison, la nourriture doit être conservée couverte. Les nourritures anciennes ou celles qui commencent à sentir d'une mauvaise odeur, doivent être jetées. Les fruits et légumes doivent être lavés à l'eau propre avant d'être mangés. Maintenir les animaux loin de la nourriture.

Laver les ustensiles de cuisine et la vaisselle : l'eau potable doit être utilisée pour le faire. Les enfants ne doivent pas être autorisés à mettre dans la bouche des objets sales comme les jouets.

Laver ses habits et les draps de lit fréquemment : les nattes et les matelas doivent aussi être aérés régulièrement pour décourager les germes et les insectes.

Ne pas laisser s'accumuler l'eau stagnante : l'eau peut se collecter dans de vieilles boîtes ou autres saletés et élever des moustiques et des mouches. Les mouches répandent beaucoup de maladies. Les moustiques répandent les maladies.

Se débarrasser proprement des déchets et autres saletés : les saletés et autres déchets contiennent des germes qui causent des maladies. Les déchets peuvent être détruits en les brûlant, ou en les enterrant dans un trou spécial ou en les compostant. La communauté entière peut être impliquée dans la propreté des alentours. Chaque mois, un jour doit être réservé pour rendre l'environnement beau et propre.

DIARRHÉE ET DESHYDRATATION DE L'ENFANT

Les enfants et les nourrissons ont souvent la diarrhée et alors se déshydratent (perdent de l'eau) très vite. Un bébé ou un enfant peut très vite mourir s'il perd beaucoup d'eau. La diarrhée rend faibles les bébés et les petits enfants. Ils vont alors facilement refaire une autre diarrhée et devenir encore plus faibles.

1. Prévenir la diarrhée

Bonnes pratiques d'hygiène : la diarrhée est répandue par des germes, provenant notamment des selles. Les enfants peuvent avoir la diarrhée à cause de la mauvaise hygiène ou pratiques sanitaires approximatives de la maison. La bonne hygiène est très importante pour prévenir la diarrhée.

Allaiter au sein le plus longtemps possible : le lait maternel a exactement ce dont a besoin l'enfant ; il a les anticorps pour prévenir la diarrhée et ne contient aucun germe. Le lait maternel va directement du sein au bébé et n'est donc contaminé. Le lait du biberon peut être facilement contaminé à la préparation ; soit par l'eau qu'on y ajoute, soit celle utilisée pour laver les biberons, les tétines et les mains, ou bien les mains non lavées et les mauvaises conditions sanitaires. Il faut aussi nourrir les enfants plus grands avec des aliments variés.

2. S'occuper d'un bébé qui souffre de la diarrhée

Donner de l'eau au bébé : la chose la plus importante à faire pour un bébé souffrant de la diarrhée est de lui remettre de l'eau dans le corps. Un bébé souffrant de diarrhée a besoin de **beaucoup de liquide**. Une solution sel-sucre de réhydratation orale est facile à préparer et peut restaurer l'eau du bébé déshydraté.

Donner au bébé à boire régulièrement, par petites doses. Le bébé doit boire 1 tasse après chaque selle. Continuer à nourrir le bébé avec des aliments tels la banane, du riz, de la bouillie, du maïs, des haricots, de l'igname, des patates, des œufs, du poulet, du manioc.

Autres liquides : si le sucre et le sel ne sont pas disponibles, on peut donner d'autres liquides à boire au bébé qui sont disponibles à la maison. Par exemple, de l'eau retirée de la cuisson du riz, ou des légumes, du thé, de la bouillie, du lait maternel ou du petit lait.

Surveiller la déshydratation : les signes de déshydratation sont : bouche asséchée ; pleurs sans larmes ; peu ou pas d'urine ou urine jaune foncée ; petits affaissements de la peau au dessus de la tête ; vomissements ; difficultés à boire.

Un enfant souffrant de diarrhée doit être transporté d'urgence dans un centre de santé, dans les cas suivants :

- La diarrhée dure plus de deux jours
- La déshydratation ne s'améliore pas
- Le bébé est sans énergie et soit ne peut pas ou ne veut pas boire
- Le bébé vomit trop pour pouvoir boire
- Pas d'urine pendant six heures

SOINS DE SANTE PREVENTIFS POUR VOTRE ENFANT :

Une bonne hygiène familiale et du milieu de vie peut permettre à un bébé d'être fort et en bonne santé. Mais il y'a également des services préventifs de routine dont doit bénéficier le bébé de la part d'un agent de santé qualifié, notamment au cours de sa première année de vie. Sans ces services, le bébé peut tomber très malade et même mourir d'une maladie mortelle non prévenue et il faut entreprendre des visites médicales régulières pour suivre la croissance du bébé.

1- La vaccination :

Prévenir des maladies spécifiques : la vaccination signifie, donner des médicaments appelés vaccin à quelqu'un afin de prévenir des maladies spécifiques.

Le bébé doit recevoir toute une série de vaccins pour être protégé contre six maladies : la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, la rougeole et la tuberculose.

En plus la femme enceinte et son bébé peuvent être protégés contre le tétanos par le vaccin antitétanique. La femme doit recevoir deux doses du vaccin antitétanique dans un intervalle de 1 mois. (Les femmes peuvent recevoir cette série de vaccins à tout moment après l'âge de 15 ans. Elles n'ont pas à être enceintes forcément).

La vaccination peut causer de petits malaises aux bébés. Cela est tout à fait normal et ne doit pas être objet de préoccupations. Il ya des réactions communes :

- Une Fièvre légère : se calme toute seule en 1 ou 2 jours. Si la fièvre est élevée, le bébé peut être épongé à l'eau fraîche.
- Irritation de la peau : va disparaître toute seule.
- Une douleur à l'endroit de l'injection : une serviette chaude doit être posée dessus
- Enervement : peut durer 1 à 2 jours

Age	Le Calendrier Vaccinal			
	Diphtérie Coqueluche Tétanos	Polio	Rougeole Rubéole Contre Oreillons	BCG (Prévention de la Tuberculose)
A la naissance				"
6 semaines	"	"		
10 semaines	"	"		
14 semaines	"	"		
9mois			"	
18-24 mois	" (Rappel)	" (Rappel)		
4 ans et ½ à 5 ans	" (Rappel)	" (Rappel)		

2- Suivi de la croissance de l'enfant

Surveiller le poids de l'enfant : un bébé en bonne santé doit prendre du poids chaque mois. Si un bébé n'en prend pas, ou prend un poids très lentement, ou bien en perd, cela peut signifier que l'enfant n'a pas suffisamment à manger ou ne mange pas les aliments dont il a besoin ou a une sérieuse maladie.

Un bébé doit être pesé régulièrement jusqu'à l'âge de 5 ans. Chaque fois qu'il est pesé, l'agent de santé doit noter son poids sur une fiche. Si le bébé ne grandit pas correctement, l'agent de santé donnera des conseils sur ce qu'il faut introduire dans son alimentation pour sa croissance. Un agent de santé qualifié peut identifier ce problème précocement avant que le bébé ne soit très malade.

3- Qui pourroit aux soins de santé préventifs ?

Se rendre régulièrement aux consultations de centre de santé : ces services sont disponibles à différents endroits. Ils comprennent : les centres de santé, les cliniques, les dispensaires, les hôpitaux, les maternités, les centres de santé mère enfant (PMI), les cliniques de marché et les cliniques mobiles.

Beaucoup de structures sanitaires ou de services de santé communautaire ont un "centre du bien-être de l'enfant". (Ils sont aussi appelés le Centre de Santé des "Moins de 5 ans". Les mères y amènent leurs bébés chaque mois. Les activités de ces centres comprennent : la vaccination, la pesée des bébés, le suivi de la croissance et le développement de l'enfant, la détection précoce de maladies, des conseils sur l'allaitement maternel, des démonstrations de santé et de nutrition.

Le centre du bien-être de l'enfant est un moyen plaisant d'apprendre sur la croissance et le développement, le suivi de la santé pendant sa première année et le partage d'expériences avec les autres mères.

L'alimentation des femmes :

La bonne alimentation signifie manger de la bonne nourriture dans le but de maintenir notre corps fort et en bonne santé. Les personnes en bonne santé sont mieux capables de résister aux maladies et de guérir plus vite quand elles sont malades.

1- Les besoins spécifiques pour les femmes :

Manger correctement pour rester en bonne santé : les femmes ont des besoins nutritionnels différents de ceux des hommes à cause des menstrues, des grossesses et de l'allaitement au sein. Beaucoup des femmes n'ont pas assez à manger ou ne mangent pas d'aliments suffisamment variés pour rester en bonne santé. Une mauvaise alimentation peut causer la faiblesse, la fatigue, l'anémie, la diarrhée, les maladies fréquentes, la grossesse extra utérine ou un enfant mort-né.

Les femmes en période de menstrues ont besoin de manger des aliments riches en fer pour remplacer les nutriments qu'elles perdent durant les menstrues. Ces aliments sont : les épinards, les légumes, du foie, du rognon, de la viande, du poisson, des œufs.

Les femmes enceintes ont besoin de nourritures supplémentaires, surtout avec du fer et des vitamines, pour aider le bébé à devenir fort et à être en bonne santé, et pour rester en bonne santé elles-mêmes. Elles ont besoin de manger suffisamment et varié. Les femmes qui ne mangent pas suffisamment au cours de leurs grossesses ont des bébés plus petits et plus faibles.

Les femmes qui allaitent doivent manger beaucoup d'aliments de croissance comme les haricots, les œufs, du poulet, des produits de lait, de la viande, du poisson, des fruits et légumes. Une femme qui ne mange pas bien ne pourra pas produire du lait pour son bébé. Sa propre santé peut en souffrir et elle peut devenir faible et malade.

2- La bonne alimentation :

Manger de la nourriture variée : beaucoup de femmes ont suffisamment de nourritures à manger, telles le riz, le maïs, le manioc et le pain. Mais les femmes doivent aussi manger suffisamment de légumes (épinard, piment, choux, feuilles vertes, carotte) de fruits (mangue, papaye, pastèque, goyave, banane, tomate, orange) et des aliments de croissance (haricot, lentilles, poulet, œufs, viande, lait, fromage).

En ajoutant de petites quantités de ces aliments à tous les repas, les femmes peuvent être plus fortes et être en meilleure santé et améliorer la santé de leurs familles.

En conservant dans des boîtes, en séchant ou fumant les aliments saisonniers, on peut s'assurer des aliments nourrissants tout le long de l'année. Un jardin de légumes est un autre bon moyen d'avoir des aliments frais, nourrissants et à bas prix. Le jardin peut réduire les dépenses de la famille et générer des revenus s'il ya un surplus à vendre.

Faire la cuisine avec soins : faire la cuisine avec soins va préserver les nutriments contenus dans les aliments. Voici des choses importantes à rappeler :

- Laver les légumes avant de les peler et les couper
- Ne pas faire cuire les légumes à point
- Couvrir les légumes pendant leur cuisson
- Ne pas utiliser la "potasse" pour ramollir rapidement les lentilles et les haricots
- Prépare le riz dans la bonne quantité d'eau de sorte que toute l'eau soit absorbée. Dans le cas échéant, ne pas jeter l'eau en excès ; l'utiliser pour faire la sauce. Elle est riche en nutriments.
- Mélanger les céréales et les lentilles ou bien deux types de lentilles différents. Les haricots et grains en germination peuvent augmenter l'apport en vitamines.

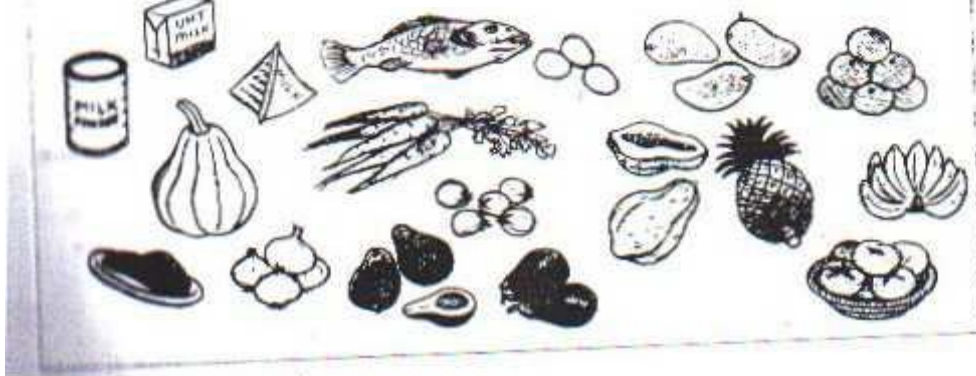
Commencer la bonne alimentation très tôt : Il est important que tous les enfants (garçons et filles) mangent suffisamment de toutes sortes d'alimentation, surtout les aliments de croissance. Les femmes peuvent partager ce qu'elles ont appris sur la bonne alimentation avec leurs amies, familles et communautés et aider leurs enfants à consommer la bonne nourriture dont ils ont besoin.

Aliments de croissance

ALIMENTS DE FORCE



Aliments de protection



Module 5

Session SIX : Tensions Sociales et Santé Mentale

Temps : 1 heure et demie

Objectifs : à la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

1. Identifier les stressés qui contribuent à la tension et à l'explosion sociale
2. pratiquer plusieurs techniques de gestion du stress

Matériels :

- Tableau à feuillets, chevalet, marqueurs, scotch
- Du papier journal, des stylos et crayons pour les petits groupes
- Magazines pour y découper des images (option)
- Le croquis Eruption Volcanique sur un bout de papier journal

Activité I :

1. Former de petits groupes et donner à chaque groupe un bout de papier journal et un stylo. Expliquer que cette session sera consacrée à l'analyse des **“stresseurs”** et leur impact sur la santé mentale. Demander au groupe ce qu'ils pensent qu'est un stresseur. Après cette discussion, clarifier que c'est tout ce qui arrive dans la vie et qui cause la tension. Demander que lèvent la main, tous ceux qui se sont sentis stressés récemment.
2. Donner des instructions pour que chaque groupe remplisse son papier de scènes, images d'expériences, événements ou de **situations qui peuvent causer le stress chez quelqu'un**. Souligner que les scènes peuvent être personnelles (ex. les parents qui se battent à la maison) ou collectives (ex. le public d'un match de football devenu fou). On peut également donner au groupe des magazines pour y découper des images et les coller sur du papier afin de dépeindre des scènes de stress.
3. Demander au groupe d'échanger sur ces images.
4. Expliquer qu'il y'a habituellement trois types de stress primaires : **la frustration, les conflits et la pression**. Afficher ces trois titres sur le mur et associer à chacun la liste des images des différents groupes.
5. Expliquer que le stress et la tension peuvent être causés par des **facteurs internes et des facteurs externes**. Par exemple, quelqu'un peut se sentir frustré parce qu'il réalise qu'il ne s'est pas suffisamment préparé pour ses examens (facteur interne), ou parce qu'un parent ivre, passe le temps à hurler et à tout casser (facteur externe).
6. Présenter l'affiche **“Eruption Volcanique”**. Expliquer que l'image révèle comment le stress et la tension s'accumulent pour avoir finalement des impacts sur la santé. Demander des exemples à chaque niveau. Si les gens ne sont pas certains du sens des expressions à chaque niveau, leur donner les informations suivantes :

Stress : un facteur unique cause du stress dans la vie d'une personne (peut être interne ou externe)

Stress Multiple : plusieurs facteurs qui causent ensemble la tension au même moment (ex. un parent est décédé ; je n'ai pas fait mes devoirs de maison ; j'ai copié sur un voisin et je me suis fait prendre et mon voisin est maintenant fâché).

- Stress Physique :** des problèmes de santé qui ajoutent au stress (un mal de tête, un rhume).
- Surmenage :** un cumul de stress suffisant pour amener une personne à se comporter de façon irrationnelle (hors de l'ordinaire) et faire des choses malsaines pour gérer son stress (telles consommer la drogue, se battre avec les autres).
- Explosion Volcanique :** le point de non retour où tous les stressés se sont conjugués au point d'explosion.

Guide des Discussions :

- Que se passe-t-il quand les gens atteignent le point de l'agression ?
- Quels signes nous montrent que les stressés commencent à se conjuguer ?
- Comment peut-on réduire les facteurs de stress quand ils commencent à s'accumuler ? Expliquer que les deux options initiales que chacun a quand on commence à ressentir le stress, c'est "se battre" ou "s'enfuir". Des fois on veut s'enfuir ou on essaie d'affronter le problème. Ces deux options ne sont pas toujours les meilleures.
- Quelles sont les autres options ?
- Comment peut-on savoir qu'un ami est entrain de grimper l'échelle du volcan ? que faites-vous ?

Demander aux garçons de parler de techniques pratiques qu'ils utilisent eux-mêmes ou qu'ils connaissent et peuvent être utilisées pour résoudre le stress. Les écrire sur le tableau. (Certaines idées ont dû ressortir au cours des questions précédentes.)

Activité II :

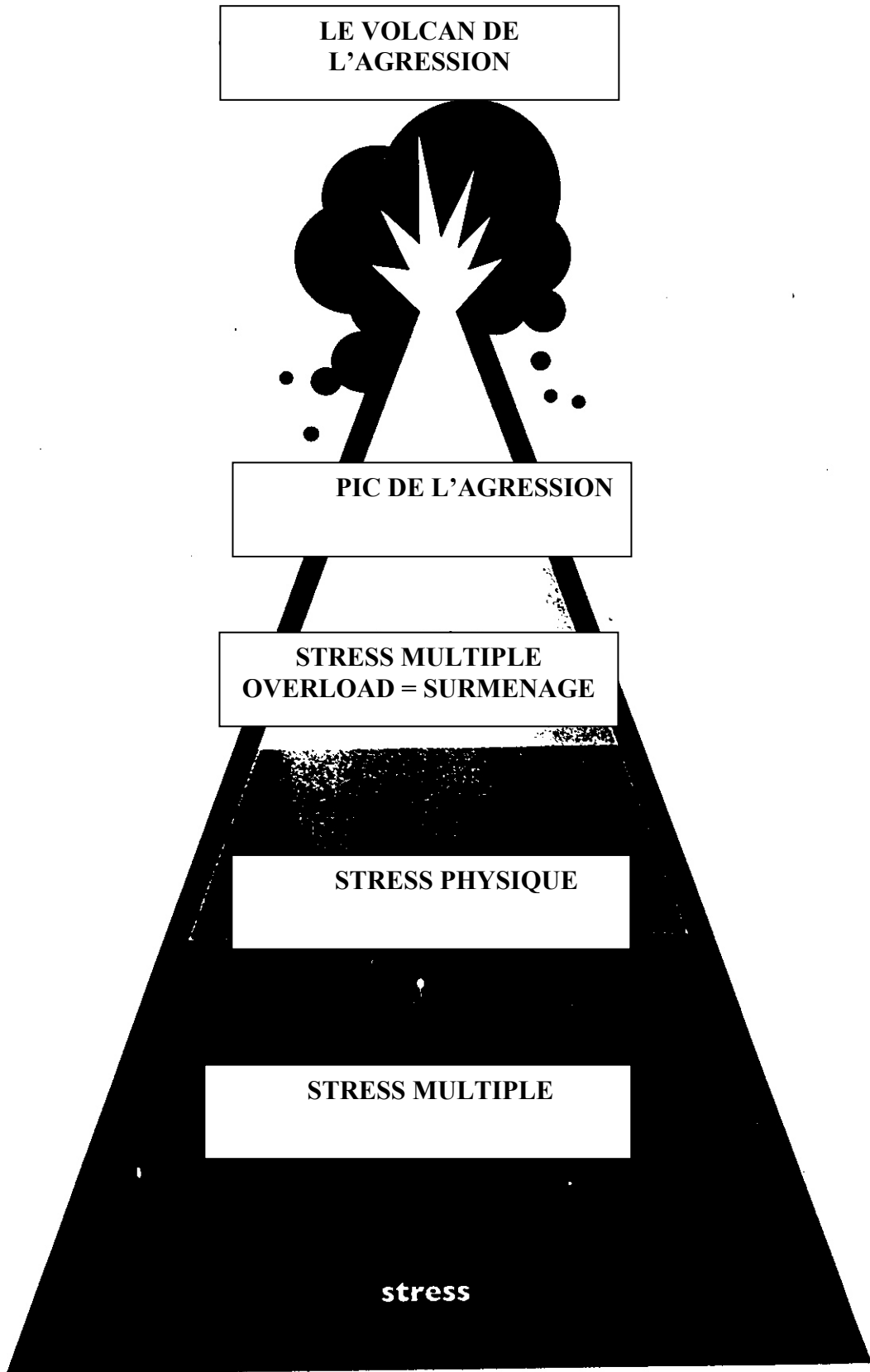
Introduire une technique de relaxation simple. Cette technique est souvent appelée *méditation* mais beaucoup de gens préfèrent le nom "**technique de relaxation**".

- **Trouver un endroit calme.**
- **Choisir quelque chose sur lequel on concentre son esprit.** Ça peut être un mot, un son, votre propre respiration, ou une image mentale. Se concentrer et si votre esprit commence à vagabonder, le ramener doucement à ce sur quoi on veut se concentrer.
- **Avoir une attitude de non jugement.** Oublier ce qu'on est entrain de faire et laisser son corps se relaxer.
- **Trouver une position confortable** qui nous permette de nous relaxer tous nos muscles, mais ne soyons pas trop confortable au point de nous endormir.

Idées à retenir pour l'Action :

Pour résumer cette session, dire aux garçons de choisir l'une des techniques pratiques qu'ils ont apprises aujourd'hui et les utiliser si on se retrouve prochainement dans une situation de stress. Proposer qu'ils essaient cette technique de relaxation pendant quelques minutes chaque jour. **Est-ce que cela vous permet-il d'être moins stressé ?**

Schéma de l'Explosion Volcanique :



Adapted from *Life Planning Education*, Advocates for Youth, Washington, DC, pg. 399

Module 6

Mariage, relation de couple et Liens de Parenté

Les relations d'une femme avec son mari représentent un aspect très important de sa vie. La prise de décision dans la famille a toujours été l'affaire de l'homme, quoique ces décisions affectent les femmes. Beaucoup de femmes veulent y participer de façon égale dans le mariage et dans la famille.

Quelles sont les meilleures options pour l'homme et la femme dans le mariage ? Comment les hommes peuvent-ils avoir de meilleures relations avec leurs femmes ? Quels sont les droits des femmes et des enfants ? Ces questions et bien d'autres vont être débattues.

Les sessions de ce module amènent les garçons à réfléchir sur comment les Traditions et les Attentes basées sur le Genre affectent le mariage dans leur Communauté et Comment ces traditions peuvent changer.

Décrire les caractéristiques et qualités d'une bonne femme et le mariage 2 heures	Session Une Choisir un Partenaire au Mariage
Lire et discuter à propos de la nécessité du respect mutuel, la considération et l'appréciation dans le mariage. 2 heures	Session Deux Communication et Respect Mutuel entre Mari et Femme
Identifier vos propres idées sur le rôle de la femme et de son mari et les relations entre eux. 2 heures	Session Trois Le Rôle du Mari et de la Femme
Examiner le genre dans la famille 1 heure et demie	Session Quatre La prise de Décision en Famille
Discuter les conséquences du mariage et la maternité précoce 2 heures	Session Cinq Le Planning Familial
Débattre des conséquences de pourvoir à une vie de qualité pour un fils et non pour une fille 2 heures	Session Six La Valeur d'un Fils et la Valeur d'une Fille
Examiner l'importance d'un père donnant de l'amour, de l'attention et la bonne éducation à ses enfants. 3 heures	Session Sept Les Joies de la Paternité

Module 6

Session UNE : Choisir un Partenaire au Mariage

- Objectifs :** A la fin de cette session, les participants doivent être capables de:
1. examiner leurs idées sur les caractéristiques d'une bonne épouse.
 2. analyser les qualités clés d'un bon mariage.
 3. décrire et évaluer les étapes de l'avancée des jeunes gens vers le mariage.

Temps : 2 heures

Matériels :

- Tableau noir, chevalet et marqueurs
- Feuilles de papier, stylo et crayons pour les petits groupes

Activité I :

1. En petits groupes, faire la liste des qualités d'un **bon ami**. Rappeler aux garçons certaines qualités qu'ils ont développées au cours de la session précédente à propos de l'amitié. Faire un compte rendu et écrire la liste sur le tableau. Ecrire le titre "Ami" au dessus de la liste.
2. Toujours en petits groupes, faire la liste des qualités d'une **bonne épouse**. Faire le compte-rendu et écrire la liste sur le tableau en ajoutant le titre "Epoque" au dessus.
3. Inter changer les titres et demander au groupe d'évaluer si cela est possible ou non.
 - Quelles sont les différences et similarités entre les deux listes ?
 - Pourquoi y'a-t-il de différences et des similarités ?
4. Demander aux garçons de se mettre debout en rang. A un bout de la salle afficher le titre "**Amitié**" et de à l'autre bout le titre "**Fécondité**". Les garçons doivent se mettre debout sur une ligne imaginaire entre les deux titres, selon ce qu'ils pensent être les meilleures caractéristiques d'une bonne épouse.
 - Demander à ceux qui sont debout à "Amitié" pourquoi ils se trouvent là.
 - Demander à ceux qui sont debout à "Fécondité" pourquoi ils se trouvent là.
 - Demander à ceux qui sont debout au milieu, pourquoi ils se trouvent là.
 - Quelles sont les caractéristiques de la bonne épouse que vous souhaiteriez mettre dans le rang ?

Guide des discussions :

- Est-ce que nous souhaitons que notre femme soit notre meilleur ami ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui, selon vous sont les éléments importants d'un bon mariage ?
Encourager les garçons à tirer leurs réponses des deux listes et idées exprimées pendant qu'ils étaient dans le rang.

Idées à retenir pour l'action :

Pour finir, demander aux garçons quelles idées ils voudraient partager avec leurs sœurs, frères ou amis. S'ils ne savent pas certaines réponses pour les questions posées à propos du mariage de leurs parents. Suggérer qu'ils parlent à leurs parents.

Activité II :

1. En grand groupe, faire la liste des différentes étapes de l'évolution des jeunes gens vers le mariage. (Ecrire trois étapes sur le tableau. S'assurer d'y inscrire toutes les étapes, à quel moment elles arrivent et les décisions prises.)
2. Discuter les attentes de la communauté traditionnelle alors qu'on se prépare au mariage, en utilisant les questions du guide des discussions se trouvant ci-dessous.

Guide des Discussions :

- Qui décide de qui doit se marier ? il peut y avoir un contributeur/décideur principal ou plusieurs contributeurs/décideurs)
- Qui devrait être idéalement impliqué dans la prise de décision ? (la discussion doit faire intervenir un débat autour des parents, des grands parents, le garçon et la fille).
- Qui vivra par la suite avec les plus grandes conséquences de la décision ? (Evidemment ce sont le garçon et la fille et l'idéal est que tous les deux soient impliqués dans la prise de décision).

Discuter des autres éléments du processus (la cola, la dote, etc.)

- Quel impact de telles traditions peuvent-elles avoir sur la capacité des garçons ou des filles à décider qui ils veulent marier ?
- Que ressentons-nous à propos de telles traditions ?
- Comment pouvons-nous respecter ces traditions et respecter à la fois la nécessité pour notre future femme ou nous-mêmes d'être impliqué dans les choix.

Activité III :

1. diviser les participants en deux ou trois groupes. Demander à chaque groupe de préparer un scénario (soit comme une histoire, soit comme un jeu de rôle) qui montre quand les "**étapes se passent mal**" – c'est-à-dire quand un jeune couple se marie pour d'autres raisons ou quand les différentes étapes ne sont pas respectées Donner 10 minutes aux groupes pour se préparer. Chaque scénario doit durer environ cinq minutes de présentation.
2. chaque groupe présente son scénario histoire ou jeu de rôle.
3. après chaque présentation, discuter :
 - qu'est ce qui s'est mal passé avec chaque scénario ? Pourquoi ?
 - quels choix ont été fait ou pas ?

Guide des Discussions :

- Qu'est-ce qui aurait pu être fait pour prévenir ces scénarios ?
- Comment pouvons-nous améliorer notre influence personnelle de façon à être actif dans le choix de notre épouse, plutôt que d'assister et d'attendre passivement ?

Idées à retenir pour l'Action :

Dire aux garçons de parler à trois couples mariés au sein de leurs familles ou communauté et poser les questions suivantes :

- Considèrent-ils leurs épouses comme des amies ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Que pensent-ils des coutumes du mariage dans la famille/communauté ?
- Devrait-on changer certaines d'entre elles ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Est-ce que les jeunes gens et jeunes filles doivent être impliqués à la prise de décision au sujet de la personne qu'ils doivent épouser ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Est-ce que tous ceux à qui vous avez parlé sont d'accord ? avec qui êtes-vous d'accord ?

Module 6

Session DEUX: Communication et le Respect Mutuel entre le Mari et Femme

Temps : 2 heures

Objectifs :

Matériels : Tableau noir, chevalet, marqueurs

Activité I :

Lire le scénario suivant au groupe :

A 17 heures, Ruth revient du travail fatiguée et commence à préparer le repas pour son mari Abraham Il revient généralement à la maison à 17h30 et veut manger à 18 heures. Ce jour là, Abraham revient à la maison plus tôt avec deux de ses collègues de travail et ressort encore sans rien dire à Ruth . Abraham et ses amis parlaient sans cesse du match de football du weekend dernier au cours duquel leur équipe avait perdu.

Ruth finit de préparer le repas et attend Abraham. Finalement, fatiguée, elle va au lit à 21 heures. A 22h30, Abraham rentre à la maison, allume les lumières et demande quelque chose à manger. Ruth tourne sur elle-même, à moitié endormie et gémit. Abraham la secoue et demande encore à manger. Elle murmure qu'elle a besoin de dormir, qu'elle doit débiter le travail tôt le lendemain matin. Abraham maintient les lumières allumées et continue de crier sur Ruth afin d'avoir quelque chose à manger.

Guide des Discussions :

- Quels sont certains des problèmes relevés dans le scénario ?
- Quels sont certains des problèmes de communication ? Avec Abraham ? Avec Ruth ?
- Qu'est-ce que le respect ? (c'est la volonté de montrer de la considération pour autrui ou les autres.)
- De quelles manières Abraham montre-t-elle un manque de respect à Ruth ?
- Quelles sont certaines des conséquences de ce scénario ? Pour Abraham ? Pour Ruth ?
- Quelles sont les autres options ou alternatives (d'autres façons de faire)à ce scénario ?
- Que peuvent faire Abraham et Ruth pour améliorer leur communication ?

Activité II :

1. en petits groupes développer des sketches qui présentent des processus et résultats alternatifs aux (différents de ceux des) scénarios ci-dessus.
2. Après chaque jeu de rôle poser les questions suivantes :
 - Que se passe-t-il dans les jeux de rôles ?
 - En quoi les scénarios sont-ils différents de celui de l'histoire d'Abraham et Ruth ?

Guide des Discussions :

- Quelles sont certaines des attitudes nécessaires pour développer des résultats positifs ? (au cours de la discussion, insister sur l'idée du respect mutuel. Faire une liste sur le tableau)

- Qu'est-ce que la Mutualité ou réciprocité? (elle survient quand une relation est la même entre deux personnes ou deux choses ; quand quelque chose, comme le respect, est donné et reçu de façon égale.)
- Quelles sont certaines des qualités nécessaires pour développer les résultats positifs ? (insister sur la capacité de communication. Faire une liste sur le tableau.)

Idées à retenir pour l'action :

Comme résumé, demander aux garçons d'observer la communication au sein de leur famille ou amitié. Demander :

- Quels aspects de la communication contribuent au maintien du respect mutuel, à l'honnêteté et à la libre communication ? Quels aspects n'y contribuent pas ?
- Y a-t-il des choses que vous voudriez changer dans votre façon de communiquer ou de traiter les gens ?



CEDPA: Choose a Future!

Module 6

Session TROIS : LE ROLE DU MARI ET LE ROLE DE LA FEMME

- Objectif :** A la fin de cette session, les participantes doivent être capables de :
- Examiner les attentes des rôles et des relations dans le couple.
 - Examiner comment les rôles et relations dans le couple ont un impact sur l'éducation des enfants

Temps : 2 heures

Matériels : Dix petits bouts de papier avec écrits dessus les rôles et les traits de caractères qui peuvent être utilisés pour décrire une épouse et un mari, tels :

-Cuisinier	-Chargé(e) de prendre des décisions	-Educateur
-Chargé(e) de ménage	-Membre actif de la communauté	-Coordinateur
-Chargé(e) d'écouter	-Chargé(e) de s'occuper des enfants	
-Salarié	-Gestionnaire des finances	

Activités I :

1. dire aux garçons que vous allez avoir un jeu concernant **les maris et les femmes**. Mettre les dix bouts de papier dans un sac. Demander à une garçon de tirer un bout de papier, de le lire et de jouer le rôle. Le groupe doit deviner de quel rôle il s'agit. Demander : Est-ce que ceci décrit une épouse ? Un mari ? les deux ? Discuter.
2. Faire la même chose pour chaque bout de papier.

Guide des discussions :

Débattre des attentes que la société a par rapport aux femmes et aux hommes. Tenir une réflexion rapide sur comment ces attentes peuvent influencer le type de relations que les hommes peuvent avoir avec les femmes dans le couple.

- Quels rôles les hommes et les femmes sont censés jouer ?
- Quel impact ces attentes ont-elles sur les relations entre l'homme et la femme en tant que couple ?
- De quelle manière les époux et épouses sont entrain de changer les attentes de la société ?
- Qu'est-ce qui rend difficile le changement de ces attentes ?
- A quoi pensez-vous que les rôles et attentes vont ressembler pour votre propre mariage ?

Activités II :

1. Diviser le groupe en deux et montrer le petit bout de papier avec "**Chargé(e) de s'occuper des enfants**". Demander à la moitié du groupe de préparer un sketch de moins de cinq minutes sur comment un couple pourrait partager **équitablement** les responsabilités de l'éducation des enfants. Demander à l'autre moitié de préparer un jeu de rôle montrant un partage **inéquitable** des responsabilités. Donner 15 minutes aux groupes pour préparer leurs jeux de rôle.
2. Demander aux groupes de jouer leurs jeux de rôle.

Guide des discussions :

1. Aider les garçons à comprendre les sketches qu'ils jouent en posant des questions suivantes :
 - En quoi les deux jeux sont-ils similaires ? en quoi sont-ils différents ?
 - Sur quoi mettent-ils l'accent ? comment les maris et les femmes partagent-ils les responsabilités dans le premier sketch ? et dans le second ?
 - Quels avantages y'a-t-il à partager la responsabilité de l'éducation des enfants ? (Avantages pour les femmes ? pour les hommes ? pour les enfants ?)
 - Quels sont les inconvénients du partage de la responsabilité de l'éducation des enfants ?
 - Quelles leçons pouvons-nous tirer de ces sketches ?
 - Quelles leçons les garçons et les filles peuvent-ils tirer ensemble ?
 - Comment les hommes et les femmes peuvent-ils partager équitablement les responsabilités ?

2. Demander aux garçons de réfléchir aux réalités que vivent les hommes et les femmes par rapport aux rôles qu'ils doivent jouer dans la famille.
 - Que pensent-ils que les filles voudront changer ?
 - Que voudront-ils changer eux-mêmes ?
 - Dans la réalité, comment les hommes et femmes élèvent-ils les enfants ensemble ?

3. Si vous décidez de partager **équitablement (à part égale) la responsabilité** de l'éducation des enfants avec votre future épouse :
 - Quelle résistance allez-vous rencontrer ?
 - Quels sont les moyens de vaincre certaines de ces résistances ?

Idées à retenir pour l'action :

En résumé, demander à des volontaires d'échanger sur les nouvelles idées qu'ils ont acquises de cette session, portant sur leurs relations avec leurs futurs maris.

(Pour la prochaine rencontre demander aux garçons de réfléchir à différents moyens d'encourager d'autres garçons et d'autres hommes à s'impliquer dans l'éducation des enfants)

Module 6

Session QUATRE : La prise de Décision en Famille

Temps : 1 heure et demie

Objectifs : A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :
Examiner le rôle et le genre dans la distribution des ressources familiale

Matériels :

- Tableau à feuillet, chevalet et marqueurs
- Des affiches d'une jeune fille et d'un jeune garçon dans une famille – quatre situations non idéales et deux situations idéales

Activités :

1 Afficher ou faire circuler les quatre premiers posters **d'une jeune fille et d'un jeune garçon dans une famille**. Demander :

- Que voyez-vous sur ces images ?
- Selon vous, que ressentent le garçon et la fille dans chaque situation ?

2. Maintenant afficher ou faire circuler les deux images "idéales" (images 5 et 6). Poser les mêmes questions qu'au point n°1.

3. Amener les garçons à dire en quoi les deux images diffèrent.

Guide des discussions :

- Qu'est-ce qui causent les situations comme celles des quatre premiers posters ?
- Comment ces situations affectent-elles la vie des filles ? comment affectent-elles leur avenir ?
- Quel groupe d'affiches (le premier ou le second) est-il similaire à ce que vous rencontrez dans votre communauté ?
- Quelles opportunités, ressources et responsabilités les filles ont-elles ? et pour ce qui est des garçons ?

Demander aux garçons de penser à eux-mêmes comme s'ils étaient des femmes :

- Quelles responsabilités les femmes ont-elles ? Quelles sortes d'opportunités ont-elles ? Quelles sortes de ressources sont disponibles pour les femmes ?
- Qui dans la famille prend les décisions concernant la manière de partager les ressources, y compris la nourriture, l'argent, etc. ? Pourquoi ?
- Qui devrait prendre ces décisions ? Pourquoi ?

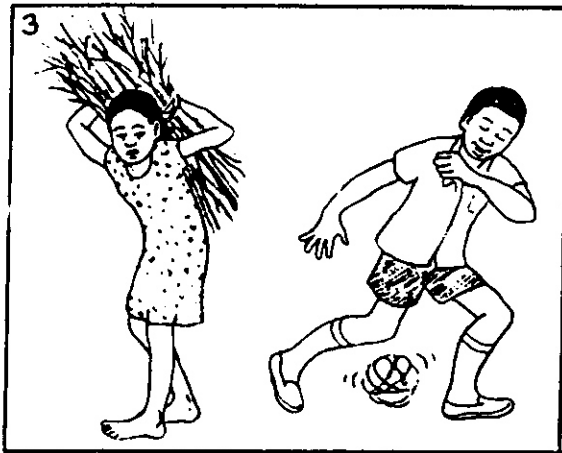
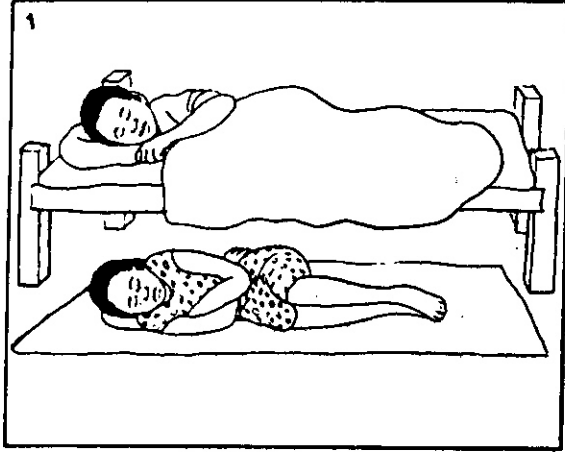
Idées à retenir pour l'action :

Relever que les garçons ont identifié un problème important et répandu.

Vous souhaiteriez les voir parler de ce qui peut être fait pour régler le problème :

- Que pouvez-vous faire pour aider vos propres enfants filles à avoir les mêmes chances et les mêmes ressources que vos enfants garçons ?
- Quand vous serez un mari, qu'allez-vous faire pour partager les prises de décision avec votre épouse sur la manière dont les ressources et les opportunités seront partagées entre vos enfants ?

Poster d'une fille et d'un garçon vivant dans la même famille



Module 6

Session CINQ : Le Planning Familial

Temps : 2 heures

Objectifs : A la fin de cette session, les participants doivent être capables de :
Identifier les qualités et ressources nécessaires pour être parent.
Analyser si la période de l'adolescence est la meilleure pour devenir parent

Matériels :

- Tableau noir et craie
- Images représentant des personnages ayant réussi dans leurs différents métiers
- Papier, stylo/crayons, marqueurs pour les petits groupes
- Deux extraits de Rôles pour Amara et Sita

Activité I

1. Afficher les images représentant différents personnages ayant réussi dans leurs métiers respectifs dans la salle et demander aux garçons de dire comment ils en sont arrivés là ?

Assurer vous qu'ils fassent ressortir les éléments suivants :

- Aller à l'école
- Avoir des diplômes
- Apprendre son métier
- Economiser de l'argent
- Travailler
- Prendre le temps de grandir
- Etc...

2. Ensuite demander aux garçons de décrire et d'expliquer les conditions de vie des enfants de ces derniers

3. **Inform**er le groupe qu'ils vont entreprendre une activité.

- Imaginer que vous êtes des sages du village et vous devez donner des conseils à des personnes qui veulent faire « le travail » de parents d'enfants
- En petits groupes, faites la liste de conditions à remplir

Donner aux différents groupes 15 à 20 minutes pour travailler et puis chaque groupe doit présenter sa liste des conditions

Tous ensembles, tout en regardant toutes les listes, faire le résumé des **qualités essentielles** qu'un parent doit avoir, sur un bout de papier.

Guide des discussions

- Connaissez-vous quelqu'un qui soit qualifié pour le travail de parent tel que vous l'avez mentionné sur votre liste?
- Est-ce qu'une personne/parent peut être "renvoyé(e)" de son travail de parent ? (débatte du fait que dans certains pays les enfants peuvent être enlevés aux parents négligents ou coupables d'abus.).
- Quelles sont les compétences qu'un parent doit avoir pour être capable de travailler ?
- Comment change le profil de parent au fur et à mesure que les enfants grandissent ?
- Est-ce que l'expérience du travail en tant que parent vous aide à choisir un métier ? Si oui, lesquels? si non, cela devrait-il ?

Activité II

1. Expliquer que le groupe va observer **deux jeunes gens imaginaires** qui veulent devenir "parents". Dire aux garçons de supposer qu'ils sont les sages du village ou du quartier. Nous sommes à une époque où beaucoup d'enfants ont vécu des moments très difficiles avec leurs parents, les gens doivent maintenant demander la permission pour devenir "parent" avant même qu'ils ne soient autorisés à commencer une grossesse. Le travail du sage du village ou du quartier est de dire qui est prêt ou non, de sorte que chaque enfant puisse commencer sa vie avec **des parents qui peuvent tous leur donner**.

Expliquer que nous avons deux jeunes gens imaginaires, Amara et Sita, qui veulent devenir parents. Donner des instructions sur ce que le groupe doit faire. Rappeler que la qualité de parent est l'un des emplois les plus importants, à cette époque

. Demander au groupe de réfléchir sur les questions qu'ils vont poser aux Amara et Sita

Sita est une fille de 14 ans fréquentant l'école primaire, et qui aime les enfants.
Amara est un garçon de 16 ans fréquentant l'école secondaire, qui pense que le fait d'être parent va permettre de prouver sa qualité d'homme.

(Noter : le facilitateur peut baisser l'âge d'Amara et Sita pour que l'exercice insiste plutôt sur la parenté précoce. Le facilitateur peut aussi changer leur rôle pour que cela soit plus approprié culturellement aux réalités de votre communauté.)

2. Demander à deux participants d'être volontaires pour jouer le rôle d'Amara et Sita. Donner aux deux volontaires le document qui décrit leur caractère, les envoyer en dehors de la salle et leur demander de prendre quelques minutes pour retenir leurs rôles. Les **encourager** à :
 - Etre enthousiastes : vous êtes très amoureux et vous voulez fortement avoir un enfant.
 - Se rappeler que vous êtes tous les deux toujours à l'école secondaire et répondez à toutes questions relatives à ce rôle.
 - Utiliser les informations se trouvant sur la fiche, pour vous aider
3. Demander à 3 volontaires de jouer le rôle de sage du village ou du quartier. Demander à tous les garçons restants et aux "sages" de réfléchir aux questions qu'ils vont poser à Amara et Sita et faire la liste de ces questions sur le tableau. Compléter cette liste avec les questions supplémentaires provenant de la fiche "**Questions suggérées pour l'interview de parent**". Ensuite demander aux garçons de choisir les 9 questions les plus importantes.

4. Dire aux « sages » que leur travail consiste à être polis et gentils, mais aussi à poser des **questions compliquées** et d'être minutieux. Chaque sage peut poser trois des 9 questions au cours de l'interview.
5. Inviter Amara et Sita à revenir dans la salle. Accorder 10 mn pour les questions des sages. Ensuite donner aux autres participants l'occasion de poser d'autres questions. A la fin de la période, demander aux sages de décider : Amara et Sita peuvent-ils être qualifiés pour devenir des parents cette fois-ci ? (La réponse devrait être **non**, le couple ne peut pas être qualifié.) Si oui, aider les assistants sociaux à revoir la situation jusqu'à ce qu'ils soient d'accord que en ce moment, il ya beaucoup de raisons contre le fait d'accorder la qualité de parents à Amara et Sita.

Analyser les problèmes potentiels :

- Quoiqu'Amara et Sita semblent avoir de bonnes relations en ce moment, ils sont **jeunes** et **n'ont pas beaucoup d'expériences** en amour. Même s'ils se mariaient, leur relation risque de prendre fin et ainsi leur enfant ne pourra pas bénéficier de la présence des deux parents.
- Aucun des deux jeunes n'a suffisamment de **revenus**. Elever un enfant, nécessite beaucoup d'argent.
- Aucun des deux jeunes ne vit dans une maison qui puisse facilement abriter un couple et son bébé. Leurs petits revenus ne sont pas suffisants pour vivre dans leur propre maison.
- Aucun des deux jeunes n'a **terminé l'école** où n'a une claire vision de carrière. Devenir parent pourrait signifier ne pas être capable de terminer ou de poursuivre une éducation ou une formation débouchant sur l'**emploi**. Cela ne peut pas procurer une sécurité financière pour l'enfant.
- Il n'est pas trop clair que les membres de la famille puissent apporter une aide financière supplémentaire au couple, ni une aide à l'éducation de l'enfant. Les jeunes parents ont beaucoup plus de réussite dans leur rôle quand ils reçoivent une **assistance** de la part de leurs familles ou autres adultes.

Guide de discussions :

- Qu'est-ce qu'un couple doit faire avant de devenir de bons parents ?
Les réponses à cette question doivent comprendre entre autres, passer plus de temps ensemble pour être sûr que leur relation est solide ; terminer leurs études et/ou faire une formation spécifique débouchant sur un emploi précis ; s'assurer qu'au moins un d'entre eux a un bon salaire, un métier sécurisé.
- Est-il important pour les parents d'être qualifiés pour ce travail ?
- Est-il important pour un enfant d'avoir ses deux parents ? Pourquoi ou Pourquoi pas ?
- Si Amara et Sita étaient de vrais jeunes, est-ce qu'ils demanderaient à devenir des parents ? Comment la plupart des jeunes deviennent-ils parents ?
- De quel soutien les jeunes parents ont besoin pour atteindre leurs buts dans l'éducation et la formation ?
- Quelle réalité émotionnelle et psychologique spéciales un jeune parent doit-il expérimenter ?
- Connaissez-vous en ce moment un couple d'adolescents capables d'être parents ? Si oui, décrire leurs qualifications spécifiques.
- Avec toutes les raisons qu'on a d'attendre avant d'avoir un enfant, pourquoi beaucoup de jeunes adolescents deviennent parents cependant ?

Idées à retenir pour l'action :

Demander aux garçons :

- Quel âge pensez-vous être l'idéal pour que les gens deviennent parents ?
- Est-il différent de l'homme à la femme ? Discuter ces idées avec vos amis.
Etes-vous tous d'accord ?

Rôles d'Amara et Sita :**Sita :**

Tu es une fille de 14 ans et fréquentes l'école primaire. Tu vis avec tes parents et ta grand-mère dans une maison de deux chambres. Tu adores les enfants et a passé beaucoup de temps dernièrement avec la fille de ta sœur aînée. Cela fait un an que tu sors avec Amara et tu l'aimes sincèrement. Tu fais des contrats les jours fériés qui te donnent 5000 F par semaine. Tu penses que ta mère va t'aider à t'occuper d'un bébé, mais tu ne lui en as pas parlé.

Amara:

Tu es un garçon de 16 ans et tu es en 3eme. Quand tu viens en vacances, tu vis avec ton père dans une maison d'une chambre. Il dort très souvent au campement à cause des travaux champêtres. Tu es fou de Sita et pense qu'elle va faire une mère parfaite. Tu penses qu'à deux, vous allez faire du bon boulot à élever un enfant. Tu veux faire vite et grandir de sorte à commencer réellement ta vie, et tu penses ainsi qu'être père va te rendre plus mature. Tu travailles pendant les vacances comme gérant de cabine. Tu souhaite travailler très dur pour gagner de l'argent et tu prévois continuer l'école si tu es autorisé à avoir un enfant. Les parents de Sita t'aiment beaucoup.

Questions suggérées pour l'Interview de Parent :

- Quelles sont tes qualifications ?
- Quel niveau d'études as-tu ?
- Quelle expérience de travail as-tu ?
- Quel est ton revenu actuel ?
- As-tu une épargne ?
- Entre l'école et le travail, quel temps libre as-tu ?
- Où prévois-tu vivre avec le bébé ? de quel espace disposes-tu ?
- Comment avoir un enfant va affecter les relations entre vous ?
- Pourquoi veux-tu devenir parent en ce moment de ta vie ?
- As-tu déjà une expérience avec les bébés ou jeunes enfants ?
- Es-tu patient face aux caprices des enfants, sales et aillant un mauvais comportement ?
- Quel type d'aide attends-tu des parents, amis et connaissances ?
- Qui pourra t'aider dans les cas d'urgence, des ordonnances ou de garde de l'enfant ?
- Qu'est-ce qui sera pour toi la meilleure chose quand tu seras parent ? la chose la plus difficile ?
- Quel emploi ou carrière voudrais-tu exercer dans l'avenir ?
- Comment avoir un enfant maintenant va-t-il affecter tes objectifs ?
- Quels sont tes plans pour continuer l'école après la naissance du bébé ?
- Comment tes parents ressentent-ils le fait de devenir grands-parents à leur tour ?
- Comment être parent va-t-il affecter tes relations avec tes amis ?

Module 6

Session SIX : La Valeur d'un Fils et la Valeur d'une Fille

Temps : 2 heures

- Objectif :** A la fin de cette session, les participantes doivent être capables de :
1. Examiner la situation de préférence à l'endroit du fils et ces conséquences dans la famille.
 2. discuter de la valeur du fils et de la fille au sein de la famille.

Matériels :

- Tableau à feuillet, chevalet et marqueurs
- Des cartes comprenant les activités et rôles suivantes :

Avoir du travail et gagner un revenu.

Faire gagner des revenus à la famille en se mariant.

Construire et terminer une maison pour les parents.

S'assurer que le nom de la famille continue.

Plu utiles pour aider les parents dans la maison familiale.

Coûte de l'argent à la famille en se mariant.

Profite plus de ses possibilités d'études.

Activités I :

1. Pour débiter, demander aux garçons de réfléchir sur cet adage populaire concernant les femmes et les filles : **“la place de la femme est à la maison”**.
2. Demander au groupe s'ils sont **d'accord ou pas** avec cet adage et pourquoi ?
3. Expliquer que vous allez lire une histoire à propos d'une fille du nom de Fatima et des problèmes qu'elle rencontre.
4. Lire “L'histoire de Fatima”.

Guide des discussions.

2. Demander aux garçons leurs idées de comment Fatima peut résoudre son problème, à travers des questions telles :
 - Quels sont les problèmes de Fatima ? Quelles sont ses inquiétudes ?
 - Quelles sont les préoccupations de la belle mère de Fatima ? Pourquoi est-il important pour elle d'avoir un petit fils ? Se soucie-t-elle de l'effet que la présence d'un autre bébé pourrait avoir sur ses autres petites filles ?
 - Est-ce que Fatima et Paul ont pris la bonne décision en commençant le planning familial ? Pourquoi ?
 - En quoi cela profitera –t-il à Fatima et à sa famille, si elle n'avait plus d'enfant ?
 - Que doit faire Fatima face à sa belle mère et le souhait de celle-ci d'avoir plus de petits fils ?
 - Comment son mari peut-il l'aider ?
 - Que pensez-vous de la préoccupation de Fatima concernant sa fille Diane, qu'elle veut voir autorisée à continuer ses études ?
 - Qu'est-ce qui pourrait arriver à Diane si elle ne pouvait pas continuer l'école ?
 - Quels conseils allez-vous à Fatima

Activité II :

1. Mettre ensemble toutes les cartes comportant des activités/rôles sur elles, dans une boîte. Demander à un volontaire de tirer une carte et de la lire au groupe. Le groupe va analyser les questions suivantes pour chacune des cartes :

- Qui accomplit ce rôle ? un fils ou une fille ?

Si les garçons répondent “les deux”, leur demander si cela a toujours été ainsi.

- Dans le passé qui le faisait d’habitude ? cela est-il entrain de changer ?
- Y’a-t-il des sociétés où cela est différent ?

Guide des discussions :

Après que toutes les cartes aient été tirées et lues, discuter les questions générales suivantes :

- Ces rôles sont-ils déterminés par la société (religion/culture/tradition ou par le genre de l’individu ?
- Est-ce que nous valorisons différemment les fils et les filles selon qu’ils accomplissent une activité de valeur ?
- Les filles peuvent-t-elle accomplir des tâches traditionnellement dédiées aux fils ? Les garçons peuvent-t-ils entreprendre des tâches habituellement exécutées par les filles ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Si les rôles et les activités changent, allons-nous valoriser les filles et les fils différemment ?
- Est-il possible pour les filles d’être également valorisées ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Idées à retenir pour l’action :

Demander aux garçons de dire le nombre idéal d’enfants qu’elles voudraient avoir et pourquoi ?

- Allez-vous soutenir votre épouse dans la pratique du planning familial si vous avez le nombre d’enfants que vous désirez, mais sans avoir eu de garçons ?

Image de la famille de Fatima



L'histoire de Fatima :

Fatima est une jeune femme, mère de cinq enfants. Son fils Aziz et quatre filles. Son mari, Paul est un homme fiable et un bon père. Il travaille dur comme fermier et Fatima l'aide au champ.

Ils vivent tous ensemble avec la mère de Paul qui est une veuve. C'est une bonne femme, mais elle est toujours critique et crée des soucis à Fatima. En fait elle parle du matin jusqu'au moment d'aller au lit. "A quel moment vas-tu allumer le feu ? Il fait déjà grand jour". Et puis, "les épouses doivent obéir à leurs maris". Quelque fois, elle critique Fatima pour le travail qui n'est pas fait, ou d'autres fois pour avoir dépensé trop d'argent. En plus, elle se plaint toujours que Fatima a mis au monde un seul garçon et a ainsi surchargé son cher Paul avec des filles qui se sont suivies l'une après l'autre.

Fatima a appris à vivre avec sa belle mère en ayant la bouche fermée. De cette façon, elle demeure toujours la dévouée belle fille. Mais, elle a fait quelque chose en secret le mois dernier (en fait, c'était un secret entre elle et Paul), qu'ils n'ont pas révélé à la mère de Paul. Fatima a commencé le planning familial. La raison fondamentale qui a motivé cette décision, était qu'elle ne se sentait pas bien. Comme nous le savons, avoir cinq enfants en neuf ans peut rendre malade. Elle a mal à la tête et se sent fatiguée presque tous le temps. Mais elle a tant de travail à faire-à quel moment peut-elle se reposer ?

Mais il y avait une autre raison pour laquelle Fatima a commencé le planning familial. C'était sa fille aînée, Diane. Elle est son premier enfant, une petite fille adorable et une joie pour tous. Diane va à l'école avec Aziz. Chaque après-midi, elle ramène à la maison son cahier et lit fièrement à sa mère ce qu'elle a écrit. Elle est si heureuse à l'école ! mais, Fatima sait que si elle a un autre bébé, Diane va être obligée de quitter l'école, pour prendre soin du nouveau bébé, pendant que Fatima travaille au champ. Il n'y a tout simplement plus d'autres moyens pour que tout le travail soit fait. D'une certaine façon Diane sait cela aussi- parce que elle a vu cela arrivé à ses petites camarades. Presque toutes ne vont plus à l'école, mais au contraire s'occupent de leurs plus jeunes frères et sœurs.

Aujourd'hui, il y a eu une terrible atmosphère dans la maison, quand toute la famille s'est réunie pour manger. La vieille dame s'est mise à crier en s'arrachant les cheveux. La famille alarmée, s'est regroupée autour d'elle, alors qu'elle était assise à même le sol. Entre deux sanglots, elle dit finalement que ce matin, au puits du village, elle a parlé avec une de ses vieilles amies qui lui a dit que quelqu'un aurait vu Fatima au centre du planning familial.

"Tu es mauvaise" cria-t-elle à Fatima. "Et tu le paieras". Tu paieras pour une telle méchanceté. Maintenant, tu n'auras plus de fils. Qui s'occupera donc de toi quand tu seras vieille ? Aziz est un bon garçon, mais il est tout seul. Une famille a besoin de plusieurs garçons. Penses à notre nom. Qui aidera Paul au champ ? Qui s'occupera de moi, Dieu nous en garde, si quelque chose arrivait à Paul. Paul s'assied à côté de sa mère et la réconforte. Il regarde Fatima comme s'il ne sait pas ce qu'il faut faire. Diane aussi regarde Fatima. Elle sait à quoi tout cela rime, du moins elle sait ce que cela signifie pour elle. Elle aussi a les larmes dans les yeux.

Fatima a vraiment un problème. Que feriez-vous si vous étiez Fatima ?

Module 6

Session SEPT : Les Joies de la Paternité

Temps : 3 heures

Objectif : A la fin de cette session, les participantes doivent être capables de :

1. identifier ce que les pères manquent quand ils ne participent pas à leur paternité.
2. Décrire les joies de la paternité
3. Analyser comment un enfant se sent quand son père n'est pas avec lui.

Matériels :

- Tableau à feuillet, chevalet et marqueurs
- Du papier, des stylos/crayons pour les petits groupes

Activités I :

1. en tant que groupe, réfléchir sur les mots qui vous viennent en tête quand vous pensez à de jeunes enfants (ça peut être des mots de sentiment tels frustré, amour, ou des mots descriptifs tels crier, lassitude, malin ou amusant). Ecrire ces mots au tableau.
2. discuter des mots qui ont été soulevés, encercler les mots positifs, discuter les et puis discuter des mots négatifs. Quelles expériences vous donnent cette impression sur les enfants ?
3. diviser les garçons en groupes de cinq et leur demander de développer un sketch court qui montre comment la plupart des hommes/pères ressentent les enfants ou agissent avec eux dans la maison. Ils peuvent utiliser des scénarios de leur propre maison ou des idées provenant d'un exercice de mise en train se trouvant ci-dessus.
4. donner aux groupes 10 minutes pour se préparer et ensuite chaque groupe devra faire une présentation.

Guide des discussions :

- Que nous montrent ces sketches ?
- Pourquoi les pères agissent-ils de cette façon ?
- Comment cela a-t-il un impact sur les relations père-enfant ?
- A quoi va ressembler un monde sans enfants,

Activité II :

Retourner vers les groupes et débattre des événements et changements qui arrivent dans le développement de la vie d'un enfant. Demander aux garçons de discuter suivant trois titres : au cours de la première année, entre 2 et 5 ans et entre 6 et 10 ans.

Demander à chaque groupe de faire son rapport. Les réponses doivent mettre l'accent sur des choses comme :

La première année : voir et reconnaître, sourire, s'asseoir, se rouler, marcher, faire du bruit

Entre 2 et 5 ans : parler, marcher, débiter la maternelle
Entre 6 et 10 ans : développer des amitiés, apprendre à lire, étudier à l'école, faire du sport, etc.

Si les groupes les garçons se débattent pour trouver des réponses (et ce sera le cas pour beaucoup car ils ont très peu d'activités avec les enfants), alors mettre à profit cette session pour informer les garçons sur le **développement de l'enfant**.