



LES PAIRS SUR LA SANTE SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

GUIDE DU FACILITATEUR

PREMIERE EDITION

## INTRODUCTION

Ce manuel de formation des facilitateurs sur la SSR est conçu pour renforcer l'éducation des pairs (jeunes) avec les connaissances et les compétences requises pour prendre des décisions sur leur santé sexuelle et reproductrice (SSR), former leurs pairs et pour qu'ils deviennent des agents confiants de changement dans leurs communautés locales.

Ce manuel de formation des facilitateurs sur la SSR favorise un apprentissage participatif qui est inspiré par des concepts de l'étude empirique.

En conséquence, les stagiaires eux-mêmes trouvent des contenus d'apprentissage, apprennent avec tous leurs sens, relient leurs expériences au thème d'étude, participent activement à la session, et font ainsi une part et sont impliqués dans l'apprentissage.

Ce manuel de formation des facilitateurs sur la SSR est conçu pour renforcer et améliorer efficacement les connaissances liées à la SSR des facilitateurs au profit des jeunes à de divers niveaux. Il peut être employé respectivement dans le contexte des formations des formateurs, des éducateurs des pairs ou des facilitateurs d'études en groupes des pairs.

L'approche participative forme la base de ce manuel. La formation est conçue ici comme un échange entre le formateur et les participants. Plus des pairs sont engagés, plus ils sont capables de développer des attitudes positives, le comportement et les compétences. L'attente principale est que les adolescents et les plus jeunes personnes sachent beaucoup de choses. Indépendamment de son niveau d'enseignement formel, chaque participant a une contribution valable à donner une fois encouragé à être un partenaire actif dans l'apprentissage. Dû à l'accent mis sur ce "partenariat actif", les "formateurs" seront désignés sous le nom de "facilitateurs" dans ce manuel.

Ce manuel se concentre sur de nombreuses questions des jeunes sur la SSR, y compris le VIH / SIDA. Il essaie d'intégrer des outils et méthodes participatives au cours des activités d'apprentissage.

Ce manuel est structuré tels que nous avons essayé de nous concentrer sur l'objectif de chaque session, durée et la manière dont elle sera conduite. C'est également le message principal à garder par des formateurs

Dix principes pour les facilitateurs :

1. Être patient
2. Écouter attentivement
3. Une attention égale aux participants en regardant tous les participants
4. Inviter les participants à poser des questions
5. Répondre soigneusement et ponctuellement à une question et contrôler si c'est une réponse à la question posée, en demandant : Est-ce ceci une réponse à votre question?'
6. Être un modèle de rôle et non seulement dans les mots, mais également dans la voix, comportement, comment vous approchez les autres.
7. Être flexible avec le programme, l'adapter au besoin des participants
8. Partager les idées avec les participants ou leur donner des options
9. Être créatif
10. Montrer le respect en exprimant la satisfaction pour chaque contribution.

# CONTENTS

<b>LECON 1 : PRESENTATION DES PARTICIPANTS .....</b>	<b>6</b>
<i>INTRODUCTION.....</i>	<i>6</i>
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES.....</i>	<i>6</i>
<i>LE TEMPS REQUIS .....</i>	<i>6</i>
<i>MATERIELS REQUIS.....</i>	<i>6</i>
<i>METHODOLOGIE.....</i>	<i>6</i>
<i>NOTER AU FACILITATEUR.....</i>	<i>6</i>
<b>LECON 2 : SANTE REPRODUCTRICE D'ADOLESCENCE SANTE REPRODUCTRICE FEMELLE .....</b>	<b>7</b>
<i>INTRODUCTION.....</i>	<i>7</i>
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES.....</i>	<i>7</i>
<i>LE TEMPS REQUIS: .....</i>	<i>7</i>
<i>MATERIELS REQUIS.....</i>	<i>7</i>
<i>METHODOLOGIE.....</i>	<i>7</i>
<i>NOTE AU FACILITATEUR.....</i>	<i>7</i>
<b>LE CYCLE MENSTRUEL .....</b>	<b>8</b>
<i>INTRODUCTION.....</i>	<i>8</i>
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES.....</i>	<i>8</i>
<i>LE TEMPS EXIGE .....</i>	<i>8</i>
<i>MATERIELS EXIGEE.....</i>	<i>8</i>
<i>METHODOLOGIE.....</i>	<i>8</i>
<i>NOTE AU FACILITATEUR : .....</i>	<i>9</i>
<b>CONCEPTION .....</b>	<b>9</b>
<b>ORGANES REPRODUCTEURS MASCULINS .....</b>	<b>10</b>
<i>INTRODUCTION.....</i>	<i>10</i>
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES.....</i>	<i>10</i>
<i>LE TEMPS EXIGE .....</i>	<i>10</i>
<i>LES MATERIAUX EXIGE.....</i>	<i>10</i>
<i>METHODOLOGIE.....</i>	<i>10</i>
<i>NOTE POUR LE FACILITATEUR.....</i>	<i>10</i>
<b>LECON 3 : GENRE ET SEXE PENDANT L'ADOLESCENCE .....</b>	<b>12</b>
<b>EXPLORER LES EXPERIENCES SEXUELLES DES ADOLESCENTS .....</b>	<b>12</b>
<i>INTRODUCTION.....</i>	<i>12</i>
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES.....</i>	<i>12</i>
<i>LE TEMPS A EXIGE.....</i>	<i>12</i>
<i>LES MATERIAUX ONT EXIGE.....</i>	<i>12</i>
<i>METHODOLOGIE.....</i>	<i>12</i>
<i>NOTE AU FACILITATEUR.....</i>	<i>13</i>
<b>EFFETS DES GROSSESSES PRECOCES SUR LA SANTE .....</b>	<b>13</b>

INTRODUCTION.....	13
OBJECTIFS SPECIFIQUES.....	13
LE TEMPS EXIGE.....	13
MATERIELS EXIGES.....	13
METHODOLOGIE.....	14
NOTE AU FACILITATEUR.....	14
<b>LECON 4 : LE SAVOIR-VIVRE DANS LE DEVELOPPEMENT DES COMPORTEMENTS SEXUELS POSITIFS ...</b>	<b>16</b>
CONNAISSANCE DU SAVOIR- VIVRE .....	17
INTRODUCTION.....	17
LE TEMPS EXIGE .....	17
MATERIELS EXIGES.....	17
METHODOLOGIE.....	17
APPLICATION DES COMPETENCES DU SAVOIR -VIVRE .....	17
INTRODUCTION.....	17
OBJECTIF SPECIFIQUE.....	17
TEMPS EXIGE.....	18
MATERIELS EXIGES.....	18
METHODOLOGIE.....	18
NOTE AU FACILITATEUR.....	19
<b>LECON 5 : LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES &amp; CONTRACEPTIFS.....</b>	<b>20</b>
OBJECTIFS SPECIFIQUES.....	20
TEMPS EXIGE.....	20
MATERIELS EXIGE.....	20
METHODOLOGIE.....	20
NOTE AU FACILITATEUR.....	21
<b>LECON 6 : EDUCATION PAR LES PAIRS .....</b>	<b>26</b>
INTRODUCTION.....	26
OBJECTIFS SPECIFIQUES.....	26
TEMPS REQUIS.....	26
MATERIELS REQUIS.....	26
METHODOLOGIE.....	26
NOTE AU FACILITATEUR.....	26
EDUCATION PAR LES PAIRS DETAILLEE.....	26
INTRODUCTION.....	26
OBJECTIFS SPECIFIQUES.....	26
TEMPS REQUIS.....	27
MATERIELS REQUIS.....	27
METHODOLOGIE.....	27
NOTER AU FACILITATEUR.....	27
POURQUOI EST-ELLE IMPORTANTE ? .....	27

MENAGER LA PRESSION DES PAIRS .....	27
<i>INTRODUCTION</i> .....	27
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES</i> .....	27
<i>TEMPS REQUIS</i> .....	28
<i>MATERIELS REQUIS</i> .....	28
<i>METHODOLOGIE</i> .....	28
<i>NOTE AU FACILITATEUR</i> .....	28

# LECON 1 : PRESENTATION DES PARTICIPANTS

## INTRODUCTION

Avant de commencer la formation, on doit prendre connaissance des participants

## OBJECTIFS SPECIFIQUES

Avoir une notion sur le sujet du jour. Et savoir quelles sont les attentes ou qui sont les participants. En outre, l'ordre du jour sera discuté.

## LE TEMPS REQUIS

30 minutes

## MATERIELS REQUIS

- Tableau blanc
- Marqueurs de différentes couleurs/stylos
- Carnets/ Scotch

## METHODOLOGIE

1. Souhaiter la bienvenue à tous les participants et se présenter.
2. Écrire vers le bas sur le tableau blanc pour l'introduction des thèmes.
3. Arranger les participants en groupes de 2 personnes et leur demander de se regrouper dans les coins de la salle et de commencer à parler des sujets du jour
4. Tenir compte de 4 minutes pour travailler dans les paires et pour s'interviewer. Finir par savoir ce que l'autre connaît sur la SSR.
5. Quand le temps est terminé, demander aux participants de présenter la personne qu'ils ont juste interviewée au groupe entier. Et parler des sujets de la SSR qui ont été discutés.
6. Est-ce que ça colle avec ce que nous allons entendre. Manquons-nous quelque chose ? Parler avec les participants concernant des sujets qui manquent.
7. Termine la discussion par discuter l'ordre du jour.

## NOTER AU FACILITATEUR

Garder le papier exposé durant toute la formation entière et regarder s'il est bien disposé. Le dernier jour de la formation, les participants auront une chance de comparer et discuter si leurs attentes ont été satisfaites pendant la formation. Est-ce que les jeunes ont développé les besoins et les intérêts ? Si la formation rencontre leurs besoins et leurs intérêts, ils apprendront beaucoup.

Pendant cet exercice, les participants sont invités à exprimer leurs attentes et inquiétudes par rapport à la formation. Il est temps pour chaque participant d'être clair au sujet de ce qu'il/elle compterait exactement avoir de cette formation. Si leurs attentes sont au delà de la délimitation des objectifs, il est important que le facilitateur précise ce à quoi ils peuvent réellement s'attendre. Si non, un malentendu peut surgir entre le facilitateur et les participants s'ils n'ont pas suivi la même ligne dès le début.

# LECON 2 : SANTE REPRODUCTRICE D'ADOLESCENCE SANTE REPRODUCTRICE FEMELLE

## INTRODUCTION

La santé reproductrice femelle est l'un des sujets principaux de la santé reproductrice, au même point que la santé reproductrice masculine. Ce chapitre donne des notions sur la santé reproductrice femelle et permet aux participants de parler de la santé reproductrice femelle.

## OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Augmenter les connaissances sur les organes reproducteurs femelles
- Les participants acquerront la connaissance détaillée des organes reproducteurs femelles

## LE TEMPS REQUIS:

20 minutes

## MATERIELS REQUIS

- Tableau blanc
- Marqueurs de différentes couleurs/stylos
- Carnets/ Scotch
- Des bouts de papier avec tous les organes reproducteurs femelles

## METHODOLOGIE

- Demander aux participants de rester de former un cercle.
- Distribuer les cartes ou le bout de papier avec des noms des organes reproducteurs femelles et d'autres cartes avec des fonctions correspondantes des descriptions de ces noms.
- Demander à chaque participant de lire le carte/ papier qu'il/elle a actuellement.
- Demander l carte/papier correspondant possédé par un des participants de la/le lire à haute voix.
- Demander aux participants de donner le nom dans la langue locale, expliquer la partie et ses fonctions. Encourager d'autres participants à poser des questions.
- Récapituler les points principaux appris sur les organes reproducteurs femelles.

## NOTE AU FACILITATEUR

<b>Organes reproducteurs femelles</b>	<b>Description/function correspondant</b>
Utérus	L'implantation a lieu et tient un bébé en développement. La doublure intérieure d'elle jette le sang une fois chaque mois pendant la menstruation et sort comme sang.
Trompes de Fallope	Sont deux cavité comme une structures qui relie les ovaires à l'utérus de chaque côté.
Cervix	Le cou ou l'ouverture de l'utérus. L'extrémité inférieure de l'utérus se relie à la partie supérieure du vagin.
Vagin	Est le passage de l'extérieur du corps à la bouche de l'utérus. Le pénis est introduit dedans pendant les rapports sexuels et le bébé passe par là pendant l'accouchement.
Vulve	Les parties externes de l'organe génital femelle.
Clitoris	C'est un petit, sensible organe au-dessus du vagin qui répond à la stimulation pendant les rapports sexuels.

Fluide vaginal	Le fluide est produit par une paire de glandes dans le vagin pour l'humidifier.
Grandes lèvres	Les lèvres externes due la vulve couverte de cheveux qui protègent les petites lèvres et les structures internes.
Petites lèvres	Les deux lèvres intérieures couvrant et protégeant l'ouverture vaginale.
Bassin	Les os contenant et protégeant les organes génitaux internes.
Ovaires	Produisent les œufs et deux hormones principaux : œstrogènes et progestérones.
Urètre	Tube étroit pour le passage de l'urine à l'extérieur.
Hymen	Membrane mince couvrant l'ouverture du vagin.

## LE CYCLE MENSTRUEL

### INTRODUCTION

Chaque mois, un œuf mûr (ovule) est libéré d'un des deux ovaires et se déplace à la trompe utérine ; ceci s'appelle 'ovulation' (le dégagement de l'œuf). L'œuf peut survivre seulement environ un jour (24 heures) dans la trompe utérine. Si un spermatozoïde ne le féconde pas pendant ce temps, il se dissout ou sort du corps. Un œuf non fécondé quitte l'utérus par le processus de la menstruation.

Rappelez-vous que l'ovulation se produit au milieu du cycle menstruel, ou environ à mi-chemin entre les périodes (selon la longueur du cycle menstruel). Cependant, il est souvent difficile de savoir quand l'ovulation a lieu si les femmes ont les cycles menstruels irréguliers.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Donner aux participants une notion sur le cycle de menstruation, y compris tous ses composants.
- Avoir des notions sur des concepts qui mènent à la grossesse.

### LE TEMPS EXIGE

45 minutes

### MATERIELS EXIGEE

- Tableau blanc
- Marqueurs de différentes couleurs/stylos
- Cahiers/Scotch

### METHODOLOGIE

- Demander aux participants de former des groupes de 4, de 5 ou de 6.
- Leur donner les tableaux blancs ou de grands morceaux de papier et des marqueurs.
- Les demander de dessiner le cycle menstruel (5-7 minutes).
- Après 7-10 minutes, réunir les participants, et demander à un groupe de présenter leurs schémas de cycle menstruel (5 minutes).
- Demander des commentaires et amélioration du schéma. Leur poser les questions suivantes :
  - Qu'est-ce qui cause la menstruation ?
  - Décrivez le rôle de la menstruation dans la grossesse.
  - Identifiez l'âge où une fille peut tomber enceinte et où un garçon peut concevoir.
  - Quels sont les éléments du corps exigés pour que la grossesse ait lieu ?

- Qu'est-ce qui fait qu'il soit difficile à une fille de savoir le moment exact où elle a l'ovulation ?
- Écrire chacune des 6 étapes du cycle menstruel sur les feuilles de papier séparées (demander l'aide des participants) et demander quelques volontaires de les expliquer.
- Demander à 2 volontaires d'expliquer comment cela fonctionne quand la fécondation a lieu. après discuter l'explication avec le groupe entier. Ce qui peut être ajouté ? Était-il complet ?
- Récapituler les leçons principales apprises et demander la rétroaction. l'exercice était utile ?
- Quelles difficultés font-elles face avec l'exercice ? Comment peut-on l'améliorer ?

#### NOTE AU FACILITATEUR :

Une connaissance claire du cycle menstruel est cruciale pour une bonne compréhension de la grossesse et sa gestion, ou le contrôle de la conception. Les participants devraient prendre un certain temps d'analyser et faire les exercices sur le cycle menstruel.

## CONCEPTION

Le processus de la conception implique la fusion d'un œuf (ovule) en provenance de l'ovaire d'une femme et d'un spermatozoïde d'un homme. Le corps d'une femme se prépare à la conception et à la grossesse chaque mois pendant ses années de fécondité. Dans un de ses ovaires un œuf mûrit et est libéré de son follicule.

L'œuf - au sujet de la taille d'une pointe d'épingle, 1/250 pouce de diamètre - est alors posé dans la trompe utérine par laquelle il voyage à l'utérus. Le voyage prend trois à quatre jours.

La doublure de l'utérus s'est déjà épaissie pour aider l'implantation d'un œuf fécondé, ou zygote. Si l'œuf n'est pas fécondé, il dure 24 heures et puis dissous. Il est expulsé avec la doublure utérine pendant la menstruation.

Des cellules de sperme sont produites dans les testicules de l'homme et éjaculées de son pénis dans le vagin de la femme pendant des rapports sexuels. Les cellules de sperme sont beaucoup plus petites que les œufs (1/1800 pouce de diamètre). Une éjaculation typique contient des millions de sperme, mais seulement quelques un terminent le long voyage par l'utérus pour rejoindre l'œuf dans la trompe. De ceux qui ont pu y arriver, seulement un sera permis de pénétrer la couche externe dure de l'œuf. Quand les spermatozoïdes approchent l'œuf, ils libèrent des enzymes qui ramollissent la couche externe de l'œuf.

La première cellule de sperme qui tombe dans une de liquide qui est assez molle peut nager dans la cellule. Elle fusionne alors avec le noyau de l'œuf et la fécondation produit.

Tandis que toujours dans le tube, l'œuf fertilisé commence à se diviser et se développer, en même temps, il continue à se déplacer par le tube vers l'utérus. Il prend une moyenne de cinq jours pour atteindre l'intérieur de l'utérus. Dans les deux jours d'atteindre l'utérus, l'œuf fertilisé s'attache à la doublure de l'utérus. Ce processus est connu comme implantation.

L'ovule (œuf) porte les caractéristiques héréditaires de la mère et ses ancêtres ; les cellules de sperme portent les caractéristiques héréditaires du père et ses ancêtres. Ensembles, elles contiennent le code génétique, un ensemble d'instructions pour le développement. Chaque cellule de sperme, œuf ou spermatozoïde, contient 23 chromosomes, et chacun de ces chromosomes contient des gènes, si petits qu'ils ne peuvent pas être vus par le microscope. Ces gènes sont des paquets d'instructions chimiques pour faire chaque

partie d'un bébé. Ils indiquent que l'enfant en bas âge sera humain ; ce que sera le sexe ; s'il tendra à être (dépendant également de son environnement) court, grand, mince, gros, sain, ou malade ; et certains d'autres caractéristiques. Ensembles, elles fournissent le modèle pour une nouvelle et unique personne.

Le cours habituel des événements à la conception est qu'un œuf et un sperme s'unissent pour produire un œuf fécondé et un bébé. Mais si les ovaires libèrent deux (ou plus) œufs pendant l'ovulation, et si les deux œufs sont fécondés, deux bébés se développeront. Ces jumeaux seront plus semblables que des enfants de mêmes parents soutenus de différentes grossesses parce que chacune de ces derniers vient d'une grossesse différente, et donc d'un œuf fécondé différent.

Des jumeaux qui développent de cette façon désigné sous le nom des jumeaux fraternels ; ils peuvent être du même sexe ou de différents sexes. Les jumeaux peuvent également se développer à partir d'une division d'un simple œuf fécondé en deux cellules qui se développent séparément. Puisqu'ils partagent tout le matériel génétique, ils seront des jumeaux identiques.

## ORGANES REPRODUCTEURS MASCULINS

### INTRODUCTION

La santé reproductrice masculine est l'un des sujets principaux de la santé reproductrice, au même point que la santé reproductrice femelle. Ce chapitre donne des notions sur la santé reproductrice masculine et permet aux participants de parler de la santé reproductrice masculine.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Augmenter la connaissance sur les organes reproducteurs masculins
- Les participants acquerront la connaissance détaillée des organes reproducteurs masculins

### LE TEMPS EXIGE

20 minutes

### LES MATERIAUX EXIGE

- Tableau blanc
- Marqueurs de différentes couleurs/stylos
- Carnets/ Scotch
- Des bouts de papier avec tous les organes reproducteurs femelles

### METHODOLOGIE

- Demander aux participants de rester de former un cercle.
- Distribuer les cartes ou le bout de papier avec des noms des organes reproducteurs masculins et d'autres cartes avec des fonctions correspondantes des descriptions de ces noms.
- Demander à chaque participant de lire le carte/ papier qu'il/elle a actuellement.
- Demander la carte/papier correspondant possédé par un des participants de la/le lire à haute voix.
- Demander aux participants de donner le nom dans la langue locale, expliquer la partie et ses fonctions. Encourager d'autres participants à poser des questions.
- Récapituler les points principaux appris sur les organes reproducteurs masculins.

## NOTE POUR LE FACILITATEUR

Organes reproducteurs masculins	Description/function correspondent
Pénis	Organe masculin utilisé pour placer des spermatozoïdes dans le vagin pendant les rapports sexuels et également pour passer l'urine.
urètre	le tube long et étroit à l'intérieur du pénis par lequel les spermatozoïdes et l'urine passent.
Prépuce	un capuchon en peau qui protège la tête du pénis
Testicules	Deux glandes de sexe qui produisent des spermatozoïdes et d'hormones mâles. Elles sont responsables du développement des caractéristiques sexuelles secondaires chez un homme.
Vésicules séminales	Sont comme des poches ou des glandes où le fluide blanc (sperme) est produit et où les spermatozoïdes sont stockés.
Prostate	Il produit le fluide qui aide à créer un bon environnement pour les spermatozoïdes dans le vagin.
Canals déférents	Sont les tubes par lesquels les spermatozoïdes de l'homme passent des testicules au pénis.
Scrotum	C'est un sac qui tient les testicules et les protège contre une extrême température extrême.
Épididyme	Tubes enroulés menant à partir des testicules aux canals déférents des spermatozoïdes mûrs.
Glands du penis	il produit le fluide qui aide à créer un bon environnement pour le sperme dans l'urètre du pénis.

## LECON 3 : GENRE ET SEXE PENDANT L'ADOLESCENCE

Rapports de genre: Les adolescents et les jeunes doivent réfléchir sur leurs rôles sociaux comme garçons et filles et apprendre comment ces rôles influencent leurs rapports sexuels, positivement et négativement. Afin de comprendre ces rôles, ils doivent savoir la différence entre le "sexe" et le "genre". Le sexe est une limite biologique se rapportant à si une personne est masculine ou femelle ; le genre est une limite sociale se rapportant à l'idée de ce que signifie être un homme ou une femme.

Par conséquent, le genre se relie aux caractéristiques, aux rôles et aux idées, aux attitudes et à la croyance socialement déterminés que la culture ou une société particulière a attribué aux mâles et aux femelles. De l'enfance jusqu'ici, nous apprenons et acquérons ces caractéristiques de genre. Rappelez-vous que des relations de genre sont socialement construites et peuvent donc être changé.

Les rôles qui sont biologique sont innés et ne peuvent pas changer : La menstruation des femmes et le pouvoir de tomber enceinte, les hommes ont des pénis et le pouvoir d'enceinter les femmes. Les rôles de sexe sont communs pour toutes les femmes et tous les hommes.

À partir de l'enfance, une fille apprend son rôle de genre, habituellement de sa mère. Ceux-ci sont socialement construits ou des rôles de genre. Dans d'autres pays les mêmes règles ne s'appliquent pas nécessairement. Considérant qu'un garçon apprend son rôle de genre habituellement de son père. Encore, dans d'autres pays les mêmes règles sociales ne s'appliquent pas nécessairement. Par exemple, beaucoup de femmes américaines possèdent leur propre propriété et dirigent de grandes sociétés.

Dans plusieurs pays autour du monde, les rôles sociaux sont interchangeableables pour les hommes et les femmes. Les hommes cuisinent et nettoient ; les femmes conduisent des tracteurs et sautent les barrières d'élever, les hommes moulent le grain et les femmes s'occupent de la richesse de famille. Par conséquent aucune différence biologique ne peut justifier un déséquilibre basé sur le genre dans la richesse, la position dans la société, ou les droites sexuelles.

## EXPLORER LES EXPERIENCES SEXUELLES DES ADOLESCENTS

### INTRODUCTION

Cette formation est développée pour donner les notions sur les expériences sexuelles des adolescents. Elle aide les participants à se renseigner sur les risques et d'une manière primordiale, les avantages d'être sexuellement actif.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

Pour permettre aux participants d'identifier les avantages potentiel et risques d'être sexuellement actif.

### LE TEMPS A EXIGE

45 minutes

### LES MATERIAUX ONT EXIGE

- Tableau blanc
- Marqueurs de différentes couleurs/stylos
- Carnets/ Scotch

### METHODOLOGIE

- Demander aux participants de former de petits groupes de 4, de 5, ou de 6.
- Demander aux participants d'énumérer des comportements ou des pratiques sexuelles positives (agréables) et risqués qui sont fréquents chez les des adolescents (voir l'exemple ci-dessous).
- Limiter la liste à 5 expériences ou à 5 comportements positifs et 5 risqués.
- Demander aux participants de ranger selon l'importance de l'avantage ou du sérieux des risques (accorder 15 minutes).
- Expliquer aux participants qu'ils ne doivent pas discuter les causes, les effets ou les solutions ou des risques à ce stade. Ceux-ci seront manipulés plus tard. Quand le temps imparti sera fini, réunir dans le groupe l'ensemble.
- Demander aux présentateurs de chaque groupe d'énumérer les trois premiers principaux aspects positifs et les risque identifiés.
- Écrire au tableau blanc au-dessous de deux colonnes.
- Récapituler les comportements principaux positifs et risqués. La rétroaction, demander les participants si l'exercice leur a permis d'identifier les côtés positifs et risqués de la sexualité chez les adolescents ou pas ?
- Garder le diagramme pour le futur usage avec les risques prioritaires exposé sur le mur pour le futur usage.

#### NOTE AU FACILITATEUR

<b>Activité sexuelle adolescente</b>	
<b>Avantages</b>	<b>Risques</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une expression normale de l'amour</li> <li>• Un bon sentiment</li> <li>• Raccordement émotionnel avec une autre personne peut augmenter la confiance de soi</li> <li>• Accomplissement des engagements en échangeant des vœux de mariage</li> <li>• Avoir un enfant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les IST, y compris le VIH/ SIDA</li> <li>• les grossesses non désirées,</li> <li>• la détresse émotionnelle</li> <li>• peut abaisser la confiance de soi</li> <li>• peut poser des problèmes avec les parents/la communauté</li> </ul>

## EFFETS DES GROSSESSES PRECOCES SUR LA SANTE

### INTRODUCTION

Quand une femme a une grossesse précoce, non planifié ou prévu, il y a certains risques liés à la grossesse. Ces risques doivent être connus, A ce moment l'aide médicale et l'autre appui à cette fille est nécessaire. Les participants devraient réfléchir pour eux-mêmes d'abord avant de gagner les connaissances du facilitant.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Pour permettre à des participants d'identifier des causes et des conséquences de grossesse non désirée
- Identification des causes et des conséquences de grossesse non désirée

### LE TEMPS EXIGE

30 minutes

### MATERIELS EXIGES

- Tableau blanc

- Marqueurs de différentes couleurs/stylos
- Carnets/ Scotch

## METHODOLOGIE

Avant de commencer cette section, demander à la personne désignée d'animer (3-5 minutes).

1. Brève récapitulation (3 minutes) de ce qui a été couvert dans la session précédente.
2. Présenter brièvement les points principaux du contenu de guide (5-7 minutes).
3. Dire à des participants que nous allons maintenant analyser ensemble la grossesse non désirée détaillée et faire des exercices.

Quand la première partie est terminée les étapes suivantes peuvent avoir lieu:

1. Arranger les participants à de petits groupes de 3, 4 ou 5 personnes et identifier les causes et les conséquences d'une grossesse non désirée. Elles ne peuvent pas avoir une expérience personnelle au sujet de grossesse non désirée, mais elles pourraient savoir d'autres garçons et filles qui sont connectées à elle ou elles pourraient avoir entendu et prise connaissance d'elle. Elles ne devraient pas mentionner des noms des personnes connues.
2. Demander à chaque groupe de monter avec 3 causes et 3 conséquences (10 minutes). leur dire de ne pas traiter les étapes de prévention à ce stade.
3. Demander à chaque groupe de monter avec 3 causes et 3 conséquences (10 minutes).
4. leur dire de ne pas traiter les étapes de prévention à ce stade.
5. Après 10 minutes, réunir les participants en tant que groupe. Demander aux présentateurs de partager par séance de réflexion les résultats de leur petit groupe.
6. Enregistrer les points principaux sous les rubriques séparées :causes et conséquences.
7. Les répétitions et les chevauchements d'écran et fusionnent alors les idées semblables.
8. Ajouter les idées absentes de votre lecture d'information de base.
9. Récapituler et demander la rétroaction des participants si les participants peuvent identifier des causes et des effets de grossesse non désirée ou pas ?
10. À ce stade, vous devez également penser très soigneusement à la façon dont vous allez conduire les prochaines sessions. Il est important que la rétroaction d'évaluation soit incorporée dans les prochaines sessions par le facilitateur.

## NOTE AU FACILITATEUR

### EFFETS DES GROSSESSES PRECOSES SUR LA SANTE

Des risques sanitaires sérieux sont associés aux grossesses précoces parce que le corps d'une jeune femme n'est pas assez mûr pour porter un enfant. Quand une femme est en-dessous de 20 ans, la cavité pelvienne (l'os entourant le canal de naissance) est toujours en développement et pourrait ne pas être assez large pour permettre au bébé de passer facilement par la voie basse. Ceci peut avoir comme conséquence ce qu'on appelle "un travail obstrué". Le travail obstrué est dangereux pour la mère et l'enfant et exige l'aide des professionnels médicaux qualifiés. Dans les meilleurs délais, la jeune femme aura une opération appelée "une césarienne" par laquelle on ouvre l'abdomen et le bébé est enlevé directement de l'utérus. La grossesse adolescente est l'une des facteurs important contribuant aux taux élevés de mortalités maternels.

Si une jeune femme n'est pas physiquement mûre, l'utérus peut se déchirer pendant le travail et elle peut mourir en raison de perte de sang. Si elle est chanceuse et arrive à survivre l'accouchement, elle pourrait faire face à une fistule due au travail prolongé. La tête d'un bébé peut également déchirer le vagin causant

un trou entre le vagin et la vessie ou entre le vagin et le rectum, ayant pour résultat ce qui est connu comme fistule. À moins qu'elle ait une opération pour fixer son problème, elle ne pourra pas tenir son urine ou fèces le reste de sa vie et ceci lui causera un banni social.

De plus, les jeunes femmes qui tombent enceintes courent de gros risques que les femmes plus âgées en développant un certain nombre d'autres complications telles que :

- Vomissement excessif
- Anémie grave
- Hypertension
- Convulsions
- Difficulté d'allaitement au sein (si la fille est trop jeune pour produire le lait)
- Bébés prématurés et de bas poids à la naissance
- Infection
- Travail prolongé
- Mortalité maternelle élevée ou la mort

Le risque d'avoir des complications sérieuses pendant la grossesse précoce ou l'accouchement est beaucoup plus élevée pour les filles dans leur d'adolescence que pour les femmes plus âgées. Les âges de 20-30 ans sont la période la plus saine de la vie des femmes pour porter un enfant. La différence principale entre les filles dans leurs 'adolescence et les femmes plus âgées est que les filles âgées de 12-16 ans sont toujours en développement. Le bassin ou le canal d'accouchement osseux d'une fille peut accroître plus ou moins au près de 20% entre le moment où elle commence la menstruation et l'âge de 16 ans. Cet élargissement du bassin peut faire une différence cruciale entre l'accouchement et le travail obstrué.

Ce n'est pas donc étonnant que la disproportion entre la taille de la tête de l'enfant et le bassin de la mère due au travail obstrué lié au bas âge est le plus fréquent parmi les jeunes mères. Les conséquences d'un tel travail obstrué peuvent être la mort due à de nombreuses complications ou état de vie estropiée de fistules vésicales vaginales.

#### CONSEQUENCES SOCIALES D'UNE GROSSESSE PRECOCE NON DESIREE

Les conséquences sociales d'une grossesse non désirée sont également dévastatrices. Pour une jeune fille, une grossesse non désirée peut être un désastre ; elle peut être loin d'être émotionnellement prête à avoir un bébé. La plupart d'adolescentes qui tombent enceintes sont forcées d'abandonner l'école et peuvent ne jamais y retourner, ce qui affecte leur vie future négativement. Plusieurs d'entre elles peuvent même se marier et fonder une famille. En outre, elles peuvent avoir honte dans leurs familles et la communauté.

Ceci peut provoquer l'agitation émotive instable et déplorable où la jeune fille peut être tentée pour terminer illicitement la grossesse ou recourir au suicide. Tout à fait, un certain nombre de jeunes filles dans cette situation peuvent être chassé de la maison et finit par être des travailleurs de sexe et/ou vit dans la pauvreté avec leurs enfants.

Le partenaire de la fille nie souvent sa responsabilité de son état. L'abandon ou la négligence de l'enfant est également une conséquence commune de grossesses non désirées.

## LECON 4 : LE SAVOIR-VIVRE DANS LE DEVELOPPEMENT DES COMPORTEMENTS SEXUELS POSITIFS

Le savoir-faire a été défini dans diverses manières comprenant :

*"Compétences exigées pour la vie positive et la survie".*

Pour l'objectif de ce guide, la définition à employer sera la suivante :

*« Le savoir-vivre ` est les stratégies, les capacités, l'expertise ou les compétences qui permettent aux adolescents de développer des attitudes positives et des comportements sexuels responsables, menant vers un style de vie sain. Pour une telle vie, le savoir-vivre se rapporte sur les capacités d'une personne ou sa compétence. »*

### BUTS DU SAVOIR –VIVRE ET LA SANTE SEXUELLE ET REPRODUCTRICE

- Le but principal des exercices suivants sur les compétences du savoir- faire est de favoriser la capacité de :
- Faire des choix sexuels positifs sains,
- Prendre des décisions informelles sur les sujets sexuels,
- D'adopter des comportements sexuels sains,
- Identifier et éviter des situations et des comportements qui sont susceptibles de poser des risques à la santé sexuelle.

### AVANTAGES DU SAVOIR-VIVRE

Le savoir-vivre favorise les comportements de santé qui peuvent réduire la participation sexuelle précoce, les grossesses précoces et le risque des IST y compris la transmission du VIH.

Il est désigné pour aider les jeunes à agir positivement et efficacement une fois confrontés a des situations difficiles. En outre, le savoir-vivre permet aux jeunes de protéger leur propre santé sexuelle aussi bien que celle de d'autres.

### MANIFESTATIONS DU SAVOIR-VIVRE

Les aptitudes de savoir-vivre sont nombreuses et il est difficile de limiter leur type et le nombre. Cependant, pour ce guide, les compétences fondamentales suivantes ont été identifiées :

Les compétences fondamentales sont:

- Autoritarisme
- Communication efficace
- Relation interpersonnel
- Estime de soi
- Résolution des problèmes
- Résistance a de mauvaise compagnie
- Pensée critique
- Prise de décision
- Conscience de soi

## CONNAISSANCE DU SAVOIR- VIVRE

### INTRODUCTION

Pour prendre connaissance des compétences du savoir-vivre, vous devez avoir l'information concernant ces compétences. Quelles sont les compétences les plus communes, en quoi consistent-elles et comment elles fonctionnent? Pourquoi sont-elles importantes dans la vie et comment sont-elles liées à votre vie quotidienne?

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

Pour permettre aux participants d'identifier les compétences du savoir-vivre.

### LE TEMPS EXIGE

40 minutes

### MATERIELS EXIGES

- Tableau blanc
- Marqueurs de différentes couleurs/stylos
- Carnets/ Scotch
- Cartes à écrire dessus

### METHODOLOGIE

- Demander aux participants de tourner et constituer un groupe de discussion avec leurs voisins.
- Écrire les neuf compétences de savoir-vivre sur d'un un morceau papier ou carte (avec l'aide des participants).
- Distribuer une carte à chacun des groupes de discussion.
- Demander aux groupes de discuter la signification de la compétence de savoir-vivre écrite sur leur carte en utilisant des exemples (5 minutes).
- Quand il le temps est fini, demander un des membres des groupes d'expliquer très brièvement la compétence du savoir- vivre écrite sur la carte, en donnant un exemple de la façon dont il pourrait être employé.
- Demander à d'autres participants de compléter ou d'améliorer ce qui a été dit.
- Prendre en moyenne 3 minutes pour discuter chaque carte.
- En utilisant le tableau blanc, écrire les points clés sous chaque compétence de savoir –vivre.
- Récapituler les leçons principales apprises de l'activité de carte et demander la rétroaction des participants.
- Est-ce que les exercices vous ont aide à comprendre les compétences du savoir-vivre ?
- Mettre la liste des compétences du savoir -vivre essentielles sur le mur.

## APPLICATION DES COMPETENCES DU SAVOIR -VIVRE

### INTRODUCTION

Comment pratiquez-vous maintenant les compétences du savoir- vivre dans votre quotidien ? La présente partie apprendra les participants a mettre les compétences du savoir -vivre dans la pratique quotidienne.

### OBJECTIF SPECIFIQUE

Voir et refléter comment certaines compétences du savoir- vivre s'appliquent dans la vie quotidienne pour permettre aux participants de pratiquer, appliquer des compétences du savoir- vivre.

#### TEMPS EXIGE

45 minutes

#### MATERIELS EXIGES

- Tableau blanc
- Marqueurs de différentes couleurs/stylos
- Carnets/ Scotch

#### METHODOLOGIE

- Lire l'histoire de Sara et David

David était un diplômé d'université marié dont l'épouse étudiait à l'étranger. Il était un bon ami d'une famille d'une fille appelée Sara. Sara est pauvre mais une jeune femme attirante qui avait juste terminé son lycée. David faisait des plaisanteries et parfois il l'étreignait (la serrait dans les bras). Sara a su qu'il a été attiré par elle.

Un après-midi, David l'a rencontré a mis chemin quand elle rentrait et l'a fait faire demi-tour vers la ville. Il l'a invitée pour une boisson et elle a accepté une limonade au restaurant. Il a dit qu'il allait la rentrer mais par contre l'a conduit à un hôtel.

David a insisté qu'elle le rejoigne dans une chambre d'hôtel pour le dîner tout en sachant ses intentions mais Sara a refusé. David a pris sa main et l'a tirée pour aller avec lui.

Il a dit à Sara qu'il la battrait si elle refusait ou commençait de crier. Effrayée, elle est allée avec lui dans la chambre d'hôtel où il a commandé le dîner.

Après un moment, David a commencé à la tirer sur le lit. Elle a pleuré, elle l'a prié de la laisser partir mais elle n'a pas voulu crier très fort à cause des menaces de David. Après plus d'une heure de lutte, elle a finalement trouvé le courage de le menacer.

"Si tu me fais n'importe quoi, je le dirai à votre épouse et à ma famille et tu seras emprisonné pour le viol." David était si fâché qu'il l'a poussée hors de la chambre.

- Demandez des volontaires jouer des rôles sur l'histoire of Sara et David
- Dites-les d'appliquer les compétences du savoir vivre qui ont été discutées.
- Accordez-les 10 minutes pour la préparation (si le rôle joué n'était pas assigné plus tôt).
- Accordez 5-7 minutes pour la présentation.

A la fin du jeu de rôles, analysez ce qui s'est produit :

- Qu'est-ce que les participants pensent de cette scène? Est- elle précise ?
- Quels sont les techniques que David a utilisé pour essayer d'obtenir ce qu'il voulait ?
- Quels sont les techniques que Sara a utilisé?
- combien efficace était chacune de ces derniers ? (très efficace, moyen, bas)
- y'avaient-ils des techniques que ni David ni Sara pourrait avoir employées mais qu'il ont pas utilisé lesquels ?

- qui était plus efficace dans l'utilisation des compétences de savoir –vivre ? David ou Sara ? Comment? Pourquoi ?
- Écrivez les techniques du savoir-vivre qui sont identifiées sur le tableau blanc.
- Récapituler les leçons apprises et demander la rétroaction. Est l'exercice utile pour apprendre des qualifications de la vie?

#### NOTE AU FACILITATEUR

- Sara pouvait décider de ne pas faire des rapports sexuels (Compétences de prise de décision).
- Elle pouvait maintenir sa décision de dire "non" aux demandes de David (compétences d'autoritarisme).
- Elle n'a pas entièrement évalué et prévu les dangers possibles de conduite seule avec David même si elle savait qu'il était attiré à elle (pensée critique).

Comme beaucoup de jeunes femmes, Sara a été menacé par la violence si elle s'exprimait devant d'autres. En raison de cette crainte, elle a dû entrer dans la chambre d'hôtel et risquer d'être violé (communication)

En fin de compte, Sara a avec succès résisté à David.(Estime de soi/ conscience de soi).

# LECON 5 : LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES & CONTRACEPTIFS

## OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Vers la fin de cette session les participants devront pouvoir être en mesure :
- Identifier les signes de base et les symptômes des IST ;
- Nommer les différents contraceptifs et leur fonction

## TEMPS EXIGE

140 minutes

## MATERIELS EXIGE

- Grandes pages de papier ou un tableau
- Stylos et marqueurs appropriés
- Matériel pour coller les papiers sur les murs

## METHODOLOGIE

### QUE-CE QUE LES IST? (20 MINUTES)

Commencer la session par demander aux participants d'expliquer, dans leurs propres mots, qu' 'est-ce que les IST. Employer l'information ci-dessous pour faire des corrections et des additions.

### QUE POURRAIS-JE FAIRE QUAND JE PENSE AVOIR UNE IST (15 MINUTES)

Noter l'information ci-dessous à l'avance sur un tableau ou une grande page de papier et l'apporter à la session. Regarder cette liste et clarifier tous les points qui ne pourraient pas être compris :

- Il est important d'aller à votre clinique immédiatement pour voir un personnel de la santé.
- Vous devez finir tout le traitement, même si tu te sens mieux
- Vous devez informer tous vos partenaires sexuels pour qu'ils puissent aller chercher le traitement.
- Vous ne pouvez pas guérir une infection sexuellement transmissible ou le VIH en faisant des rapports sexuels avec une personne vierge.
- Ne faites pas faire des rapports sexuels jusqu'à ce que vous guérissiez. Autrement, vous passerez les germes à votre partenaire et vous serez infecté encore.
- Le VIH passe plus facilement dans un homme ou femme avec des blessures ou des décharges d'une infection sexuellement transmise non traitée.
- Les IST peuvent infecter n'importe qui, mâle ou femelle, jeune ou vieux, célibataire ou marié, des riches ou des pauvres.

### SIGNES ET SYMPTOMES (10 MINUTES)

Demander au groupe de te donner les signes et les symptômes de STI et de les écrire. Vous avez une infection sexuellement transmise si vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Chez les hommes, douleur brûlante quand ils pissent ou une décharge (liquide du pénis).
- Blessures, ganglions ou verrues sur les organes génitaux ou anus qui peut être douloureux ou indolore.

- Il peut y avoir une blessure ou beaucoup. Parfois les glandes dans l'aîne gonflent vers le haut et les blessures peuvent éclater.
- Les signes des IST chez les femmes sont une décharge blanche, jaune ou verdâtre peu commune, qui peut sentir mauvais.
- Les parties génitales peuvent démanger, brûler ou être douloureux.
- Une femme peut avoir la douleur dans son abdomen, mal au dos, fièvre et frissons inférieurs.
- Visitez un personnel de la santé ou clinique si vous avez des blessures sur vos parties génitales, décharges ou la douleur de ventre, la fièvre et les frissons inférieurs.

### CONTRACEPTIFS (30 MINUTES)

Nommer les différents contraceptifs comme mentionné dans la note de facilitateur.

- Les laisser en groupe et parler des différents contraceptifs
  - Qu'est-ce qu'ils se protègent ?
  - ou est-ce qu'ils ne protègent pas ?
  - pour qui sont ces contraceptifs applicables ?
- Mener cette session en expliquant tous les contraceptifs après l'un après l'autre. Permettre aux participants de s'impliquer dans la discussion, mais pas pour longtemps.

NOTE : Une personne avec le HIV peut ne pas montrer des signes et des symptômes pendant beaucoup d'années mais peut continuer d'infecter les autres sans le savoir.

### D'AVANTAGE DISCUSSIONS CONCERNANT LES IST ET CONTRACEPTIFS (60 MINUTES)

Diviser les participants en 3 groupes et les assigner les trois questions de discussion ci-dessous. Donnez-leur 10 minutes pour discuter la question et 2 minutes pour la présentation en plénière.

- Discuter les conséquences des IST.
- Discuter les moyens de prévenir les IST et où ils iraient si ils étaient infectés, où elles référeraient une personne avec une IST. Ce qui le rend difficile pour de jeunes hommes et jeunes femmes d'employer ces derniers.

Discuter les moyens par lesquels les jeunes peuvent s'assurer qu'on s'occupe avec respect.

### NOTE AU FACILITATEUR

#### INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISES (ISTS)

Ce sont des infections transmises par le contact intime des corps, par des rapports sexuels. Elles sont causées par des organismes/germes minuscules différents (bactéries, virus et protozoaires).

Les gens (spécialement les femmes) peuvent parfois avoir une IST mais ne pas avoir des symptômes pour un long temps. Par conséquent, il est important d'informer votre partenaire si vous avez une IST et de l'encourager à voir un docteur.

Beaucoup d'IST peuvent être traités si traités correctement, mais il est difficile de traiter certains et le médicament prescrit par un professionnel de santé doit être pris en considérant les instructions de la boîte. Les visites de suivi avec votre partenaire à la clinique sont cruciales.

Il est important de ne pas avoir le sexe avant que le traitement du STI soit couple. Beaucoup des IST ne posent pas des problèmes sérieux s'ils sont détectés et traités tôt. Si ce n'est pas le cas, l'infection peut écartier et causer des complications sérieuses comme la stérilité.

Les femmes enceintes avec les ITS peut infecter le bébé dans l'utérus ou pendant l'accouchement et peut causer une maladie sérieuse.

## QUELQUES IST COMMUNES

### CHLAMYDIA

C'est une infection très commune provoquée par une bactérie, et il n'y a souvent aucun symptôme. Si les symptômes se produisent, ils incluent des pertes ou sensation brûlante quand urinating.

Dans si Chlamydia n'est pas traité, l'infection peut écartier, entraînant l'inflammation de l'utérus, la stérilité.

Traitement : Antibiotiques (prescrits par un professionnel de santé (centre de sa santé).

### GONORRHEE

Ceci s'appelle souvent le "rejet". Les symptômes se manifestent trois à cinq jours après infection. Chez les hommes, elle cause des pertes jaunes et douleur quand ils pissent. Les femmes peuvent également avoir des pertes, mais tous les deux, femmes et les hommes, peuvent n'avoir aucun symptôme du tout. L'infection peut donc être la sans que le porteur le sache.

Si l'infection n'est pas détectée et n'est pas traitée, elle sera propagée et peut causer la stérilité. Les enfants nés des mères infectées peuvent être infectés pendant l'accouchement.

Traitement : Antibiotiques (prescrits par un professionnel de santé).

### HERPES

L'herpès est provoqué par un virus qui vit dans les racines des nerfs et, une fois infectée, une personne est infectée pour toute la vie. La première attaque après infection est souvent douloureuse. Les petites blessures se produisent autour de l'emplacement de l'infection, de la bouche ou des parties génitales autour de 2 à 20 jours après infection. Les blessures peuvent être accompagnées d'une fièvre, des maux généraux et des douleurs. Les attaques se manifestent environ trois ou quatre fois l'année pour beaucoup d'années mais diminuent graduellement l'intensité.

Traitement : Il n'y a aucun traitement pour l'herpès. Les symptômes peuvent être réduits par des douches des blessures dans l'eau salée chaude et en prenant des calmants. Pour éviter la propagation de l'infection, les patients devraient éviter de toucher leurs yeux sans se laver les mains.

### HEPATITE B

Ceci est également provoqué par un virus. Vous pouvez avoir l'hépatite B par le contact direct avec les fluides de sang ou d'un corps d'une personne infectée. L'hépatite B n'est pas propagée à travers la nourriture ou l'eau, ou par le contact occasionnel. Les symptômes sont la fièvre, la fatigue et la jaunisse, parfois il n'y a aucun symptôme. L'infection cause l'inflammation du foie. Une fois non traitée, le patient peut développer une maladie chronique ou un cancer du foie qui peut mener à la mort.

Traitement : Il n'y a aucun traitement pour l'hépatite B ; c'est pourquoi la prévention est si important.

## TUMEURS GENITALES

Les tumeurs apparaissent sur ou autour du pénis, du vagin ou de l'anus. Elles sont provoquées par un virus (virus humain de papillon) et sont très facilement propagées pendant les rapports sexuels. Elles sont facilement détectées si elles apparaissent à l'extérieur du corps, mais il est difficile de le détecter si elles sont à l'intérieur du vagin de la femme ou sur le col de l'utérus.

Traitement : Une ablation est appliquée à chaque tumeur.

## SYPHILIS

Un petit, douloureux ulcère sur les parties génitales et qui disparaît par la suite. L'éruption rouge quelques mois après peut se produire sur le corps. Non traitée, l'infection peut causer la douleur, la perte de cheveux et l'inflammation communes du foie. La syphilis peut alors affecter le système nerveux, le cœur et les os. L'étape finale de la syphilis peut mener à la folie, à la paralysie et à la mort. L'enfant né d'une mère infectée peut être aussi bien infecté.

Traitement : Antibiotiques (prescrits par un professionnel de la santé).

## VIH

"Le virus d'Immunodéficience Acquis (HIV) est une IST qui n'est pas curable et une fois non traitée, elle peut causer le SIDA qui pourrait mener à la mort d'une personne. Le virus attaque le système immunitaire et votre corps ne pourra pas se maintenir sain. D'abord tu deviens vraiment malade, et alors tu pourrais mourir.

C'est une maladie commune sur le continent africain et un bon nombre de gens font face à des problèmes causés par le SIDA. Beaucoup d'enfants perdent leurs parents ou d'autres membres importants de la famille. Actuellement, il est l'un des plus grands problèmes de santé sur le continent africain.

## COMMENT EST-CE QU'UNE PERSONNE PEUT PREVENIR LA TRANSMISSION DES IST?

- Utiliser toujours un condom à chaque rencontre sexuelle.
- Comme beaucoup de partenaires sont un risque des IST, tous les deux devraient avoir seulement un partenaire. Si vous détectez une STI ou êtes sous le traitement pour un IST, n'interrompez pas le traitement comme vous l'a indiqué le personnel de la santé. Dans de nouvelles relations, il est important de parler de votre passé sexuels.
- Éviter les rapports sexuels occasionnels.
- Se rappeler que l'abstinence est le choix le plus sûr. Mais pas toujours possible.

## CONTRACEPTIFS

Il y a différentes méthodes contraceptives modernes que l'on approuve le fonctionnement :

- Les préservatifs masculins et féminins
- Les Contraceptifs oraux
- Dispositif Intra-utérin, stérilet
- Les Contraceptifs injectables
- Les Implants

## CONDOMS MASCULINS

Les condoms sont la seule méthode qui empêchent les deux à la fois ; les grossesses non désirées ; les IST et le VIH/SIDA. Le condom est un produit en caoutchouc qui est appliqué sur le pénis de l'homme. Il sert de barrière contre des fluides du corps en les empêchant le contact avec le corps de l'autre personne.

Comment utiliser un condom ?

1. Utiliser un nouveau condom chaque fois que vous faites les rapports sexuels
2. Vérifier la date sur le paquet
3. Ouvrir le paquet soigneusement ; ne pas utiliser vos ongles ou vos dents
4. Avant tout contact ; placer le condom sur le dessus du pénis en érection
5. Serrer le dessus ; de cette façon, le condom ne se cassera pas
6. Rouler le condom vers le bas à la base du pénis
7. Après éjaculation, enlever le condom quand le pénis est toujours en érection
8. Jeter le condom.
9. Ne jamais utiliser le condom 2 fois ou davantage
10. Quand un condom se casse ou glisse au loin, une visite au centre de santé en dean une courte durée est importante. Pour les filles, l'utilisation d'un contraceptif de secours est recommandée et un test pour les IST. Pour les garçons, des tests pour les IST et le HIV devraient être fait après des problèmes avec le condom.

#### CONDOM FEMELLE

Les condoms féminins empêchent les deux à la fois: les grossesses non désirés, les IST et le HIV. Le condom féminin est un produit qui peut être appliqué dans le vagin. Il sert de barrière contre des fluides du corps en les empêchant le contact avec le corps de l'autre personne.

#### LA PILULE

La pilule est une méthode contraceptive qui protège contre des grossesses non désirées. Elle ne protège pas contre ni les IST et ni le HIV ! La pilule empêche le dégagement d'un œuf dans le corps féminin. Chaque jour, vous devez prendre une pilule pendant une période de 21 jours. Après les 21 jours vous ne prenez aucune pilule pendant 7 jours. En ces 7 jours vous avez un saignement qui est plus léger qu'une menstruation normale.

Même lorsque vous n'êtes pas sexuellement active, vous devez continuer de prendre la pilule. La prise d'1 pilule seulement n'est pas assez pour empêcher la grossesse.

Si vous cessez de prendre la pilule, vous serez fertile dans les 2 ou 3 mois.

Quand vous oubliez de prendre la pilule une fois, ainsi 1 pilule, vous devez prendre la pilule manquée immédiatement. A partir de là vous continuez le reste des 21 jours comme d'habitude. Si vous avez oublié de prendre 2 ou plus sur une rangée, vous devrez utiliser un condom pour éviter une grossesse.

Parfois, vous pouvez avoir une nausée. Quand vous vomissez dans un délai de 2 heures après la prise d'une pilule, la pilule ne vous protégera pas assez. Prenez par conséquent une autre pilule quand vous sentez mieux.

#### DISPOSITIF INTRA-UTERIN, LE STERILET

Un stérilet, également appelée un DIU, est un petit dispositif sous forme d'un T qui est inséré dans l'utérus par le vagin, par un professionnel de santé qualifié. Il y a deux types, un avec le cuivre et un avec

de la progestérone d'hormone. Le stérilet est inséré au centre de santé par le personnel médical qualifié. Le placement prendra de 15 jusqu'à 20 minutes. Le placement peut être un peu douloureux, mais il n'y aura aucun procédé chirurgical ; aucun découpage n'est fait.

Le stérilet peut rester en place pendant 5 à 10 ans. Ceci signifie que vous ne devez pas vous inquiéter de tomber enceinte pendant cette période. Bien qu'il vous protège contre les grossesses non désirées, il ne vous protégera pas des IST et le HIV! Seuls les condoms peuvent le faire. Familiarisez-vous aux condoms.

Le DIU peut avoir des effets sur la menstruation; il peut être plus lourd ou plus doux. Il peut également y avoir un saignement irrégulier ou des boutons, ceci se produit particulièrement en 3 premiers mois après placement. Ceci s'arrête habituellement après quelques mois.

Les changements de la menstruation ne signifient pas que vous êtes malade ou que vous devenez stérile. Il faut savoir que quand le DIU est enlevée, le cycle de menstruation et la fertilité retournera

Les injections des hormones qui empêchent la grossesse sont la méthode contraceptive qui fonctionne pendant 3 mois. Vous devez avoir une injection tous les 3 mois au centre de santé. En conséquence, vous serez protégés contre la grossesse pendant 3 mois mais vous n'êtes pas protégés contre les IST et le VIH !

Quand vous êtes trop en retard pour obtenir la prochaine injection; utiliser les condoms. Quand vous avez fait des rapports sexuels avant l'injection ; prenez une pilule le lendemain. Quand vous arrêtez l'injection vous pouvez tomber encore enceinte. Parfois, cela prend deux mois pour le retour normal des menstruations. Bien qu'il puisse prendre un moment, avec un maximum de 12 mois, la fertilité retournera.

Vous pouvez gagner du poids et votre saignement de menstruation pourrait changer. Vous pouvez avoir des saignements irréguliers les premiers mois. Les deux effets secondaires ne vous seront pas nocifs.

#### IMPLANT

L'implant est un petit tube flexible d'environ 40 mm de longueur qui est inséré par un personnel de la santé sous la peau de votre bras supérieur. Il contient la progestérone hormonale. L'implant vous protège contre les grossesses pendant 3 ans. Bien qu'il vous protège contre les grossesses non désirées, il ne vous protège pas contre les IST et le HIV !

L'implant est un petit tube flexible d'environ 40 mm de longueur qui est inséré par un personnel de la santé sous la peau de votre bras supérieur. Il contient la progestérone hormonale. L'implant vous protège contre les grossesses pendant 3 ans. Bien qu'il vous protège contre les grossesses non désirées, il ne vous protège pas contre les IST et le HIV !

L'implant prend seulement quelques minutes pour être introduit. Un personnel de la santé qualifié appliquera une crème sur votre bras pour le rendre engourdi pour qu'il ne fasse pas mal. Après avoir introduit l'implant, votre bras peut être insensible, gonflée et avoir un hématome. Mais c'est provisoire. Vous pouvez avoir quelques effets secondaires comme une irrégulière, plus légère, plus lourde ou plus longue période de menstruation. Ceci s'arrête habituellement après la première année. Il est également possible que la menstruation s'arrête. En outre, il pourrait se faire que les implants augmentent un peu le poids.

## LECON 6 : EDUCATION PAR LES PAIRS

### INTRODUCTION

L'éducation par les pairs devrait être stimulée aux participants. Le facilitateur devrait dire aux participants qu'il est nécessaire d'être intéressé et dire à tout le monde qu'il est nécessaire de travailler sur l'éducation par les pairs. Si quelqu'un sait quelque chose, qu'il le dise aux autres.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Pour avoir une compréhension commune du concept d' 'éducation par les pairs'
- Pour identifier les avantages et les limites de l'éducation par les pairs

### TEMPS REQUIS

30 minutes

### MATERIELS REQUIS

- Trois tableaux blanc et marqueurs

### METHODOLOGIE

Le facilitant appelle trois groupes consécutives (une activité semblable à la séance de réflexion, dans laquelle les participants donnent leurs réponses) sur les questions suivantes :

- Qu'entendez-vous par l'éducation par les pairs ?
- Quels sont les avantages possibles de l'éducation par les pairs ?
- Quels sont les inconvénients possibles de l'éducation par les pairs?

Toutes les réponses sont écrites sur les tableaux blancs.

### NOTE AU FACILITATEUR

En vous convenant sur une définition à utiliser, il est important d'être plus proche que possible à la description qui suit :

L'éducation par les pairs (santé) est le processus par lequel les jeunes bien formés et motivés entreprennent des activités éducatives informelles ou organisées avec leurs pairs (ceux du même âge, du même contexte ou les mêmes intérêts) sur une certaine période de temps, visant à développer leurs connaissances, leurs attitudes, leurs croyances et des compétences qui leur permettent d'être responsables de leur santé et de la protéger.

## EDUCATION PAR LES PAIRS DETAILLEE

### INTRODUCTION

Pour soutenir le concept de l'éducation par les pairs, les participants devraient savoir beaucoup plus sur la définition exacte du concept. L'éducation par les pairs est expliquée dans cette partie.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

Vers la fin de cette session, les participants devraient être en mesure :

- Savoir ce que c'est l'éducation de pair :
- Savoir les termes communes utilisées dans des programmes d'éducation par les pairs ; **et**
- Savoir les conditions minimum pour des programmes d'éducation par les pairs.

## TEMPS REQUIS

60 minutes

## MATERIELS REQUIS

- Grandes pages de papier ou un tableau
- Stylos et marqueurs
- Matériel pour coller les papiers sur les murs

## METHODOLOGIE

- Demander aux participants d'expliquer dans leurs propres mots ce que c'est l'éducation par les pairs, l'importance de l'éducation par les pairs et le rôle des éducateurs des pairs dans l'éducation par les pairs.
- Écrire leurs réponses où elles peuvent être clairement vues par le groupe.

## NOTER AU FACILITATEUR

Employer l'information suivante pour des ajouts ou des corrections nécessaires.

## QU'EST-CE QU'UNE EDUCATION DES PAIRS ?

L'éducation par les pairs (santé) est le processus par lequel les jeunes bien formés et motivés entreprennent des activités éducatives informelles ou organisées avec leurs pairs (ceux du même âge, du même contexte ou les mêmes intérêts) sur une certaine période de temps, visant à développer leurs connaissances, leurs attitudes, leurs croyances et des compétences qui leur permettent d'être responsables de leur santé et de la protéger.

## POURQUOI EST-ELLE IMPORTANTE ?

Un cercle d'amis d'un jeune influence considérablement le comportement personnel qu'il soit sain ou risqué. L'éducation par les a une influence des pairs positivement. Les jeunes recourent aux pairs pour l'information sur les sujets sensibles ou les choses qui sont généralement tabou dans une culture particulière.

L'éducation par les pairs donne aux jeunes l'occasion de participer aux activités qui augmentent leur niveau de compréhension, des attitudes, du comportement, des compétences et des connaissances. En conséquence, ils reçoivent également l'information et l'entretien nécessaires pour protéger leur santé.

L'éducation par les pairs est un travail responsable et enrichissant qui peut vraiment faire une différence aux vies de beaucoup de jeunes. Travailler dans ce domaine est une manière satisfaisante de changer positivement les communautés.

## MENAGER LA PRESSION DES PAIRS

### INTRODUCTION

L'éducation par les pairs peut avoir des résultats positifs sur la jeunesse, mais elle peut également être négative. La pression des pairs joue un rôle essentiel dans ce concept. Ils apprendront ici, le concept de pression des pairs.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

Vers la fin de cette session, les participants seront en mesure de :

- Définir les deux types de pression des pairs ;et

- Trouver les moyens efficaces de ménager la pression des pairs.
- Définir comment la pression des pairs peut être changée en quelque chose de positif ou comment résister.

#### TEMPS REQUIS

50 minutes

#### MATERIELS REQUIS

- De grandes pages de papier ou un tableau.
- Stylos et marqueurs.
- Matériel pour coller les papiers sur les murs.

#### METHODOLOGIE

- Demander au groupe entier d'identifier des situations où la pression des pairs pourrait se produire et essayer de trouver une solution pour y résister.
- Diviser le groupe dans des groupes de 3-4 personnes
- Accorder 10 minutes pour demander à chaque groupe de donner leur rétroaction (1 minute par groupe).

*"J'ai des problèmes avec mes amis à l'école. Nous sommes un groupe de cinq. J'ai plaisir à être avec eux et à faire des choses, mais parfois après l'école nous nous réunissons et nous faisons des choses que je n'aime pas, comme voler, fumer les cigarettes. Une autre fois, ils ont trouvé un bidon de peinture et ont écrit des mots partout sur un mur du jardin. J'ai quelquefois dit que ce n'est pas bon, mais mes amis m'ont tous ri et m'ont taquiné et m'ont appelé des noms (surnommé). Ils disent que si je ne veux pas faire ces choses avec eux, que je dois quitter le groupe. Je ne veux pas être sans amis, mais je me sens mauvais en faisant ces choses. Veuillez m'aider, s'il vous plaît "*

- Demander si les gens tout autour veulent parler de leurs propres expériences sur la pression des pairs (10 minutes)
- Arrêter et récapituler ce qui a été discuté.

#### NOTE AU FACILITATEUR

- Demander aux participants de partager avec le groupe leur compréhension de ce que c'est la pression des pairs. Leur demander en outre d'identifier différents types de pression des pairs et d'écrire leurs réponses sur un tableau blanc. Après, passer à la définition et aux types de pression des pairs indiqués ci-dessous. (20 minutes)

Pression des pairs : est quand les "amis" vous persuadent de faire quelque chose que vous ne voulez pas faire ou dont vous n'êtes pas sûr.

#### DEUX TYPES DE PRESSION DES PAIRS

**Pression négative des pairs:** se produit quand vous êtes contraints de faire quelque chose que vous ne voulez pas. Les amis ont une tendance de croire qu'ils savent ce qui est meilleure pour vous, et peuvent donner leur avis, qu'il soit voulu ou pas.

**Pression positive des pairs :** vous êtes poussé à faire quelque chose que vous n'avez pas eu le courage de faire ou n'avez pas pensé à faire. Une autre forme de pression positive des pairs vient d'une mauvaise situation/décision parce que vos amis vous convainquent qu'elle n'est pas dans vos meilleurs intérêts.

Certains disent que la pression positive des pairs est quand vous êtes poussé à faire quelque chose que vous n'aviez pas voulu faire et qu'elle tourne bien pour vous.

Un groupe des pairs est important pendant l'adolescence;

- La plupart des personnes sentent la nécessité d'appartenir à un groupe ;
- Il y a souvent un sentiment de se conformer pour intégrer le groupe. Ceci peut mener à être noyé dans le groupe ;
- Le comportement du groupe peut être nocif à l'adolescent, par exemple alcool, drogues, école buissonnière ;
- Le groupe peut faire pression sur la personne qui ne se conforme pas ;
- Les adolescents craignent les conséquences de la non-conformité ; par exemple le rejet, être ridiculisé.

Se conformer au comportement potentiellement destructif est causé par un certain nombre de facteurs comme :

- Manque d'estime de soi et manque d'autoritarisme ;
- Faible système de soutien par les adultes et manque de confiance.