



EDUCATION PAR LES PAIRS SUR LA SANTE SEXUELLE ET
REPRODUCTIVE

GUIDE DE L'ENTREPRENEUR

PREMIERE EDITION

AVANT-PROPOS

La jeunesse est notre futur. La prévention devrait commencer entre jeunes pour commencer à les initier plus tôt aux méthodes de prévention avant qu'ils atteignent l'âge adulte. Il est crucial aussi longtemps qu'il aide les jeunes à maintenir leur santé. L'information aide avant et pendant que vous êtes sexuellement actif. En tant qu'une personne mariée, il est aussi d'une grande valeur.

Le données obtenues de sources différentes décrivent l'activité sexuelle, les rapports, prévalence des Infections Sexuellement Transmissibles (IST), le niveau de prévalence du VIH et la santé de la reproduction chez les jeunes. Chaque pays a un nombre différent. Par exemple, les données concernant la prévalence du VIH au Rwanda sont données.

En général, 1 % des jeunes âgées de 15-24 ans ont été testé positif du HIV, et la prévalence est plus grande chez les jeunes femmes (2%) que chez les jeunes hommes (moins de 1%). 59% des femmes et 49% d'hommes âgées de 15-24 ans, ont au moins été testé une fois et ont reçu les résultats.

Ces données sont justes un exemple. Les résultats d'autres recherches montrent qu'il y a un besoin d'une éducation sur la Santé Sexuelle et Reproductive (SSR). Il y a beaucoup de personnes qui souffrent ou qui meurent des maladies ou problèmes liés à la santé sexuelle et reproductive. Ces problèmes peuvent être résolus facilement, et cela commence avec une éducation adéquate pour la population générale, mais surtout les jeunes.

Ce manuel de formation vous donne la perspicacité (le discernement) dans les sujets suivants:

- L'adolescence;
- La Santé reproductive chez la femme;
- La santé reproductive chez l'homme;
- L'Amour, l'association et l'amitié;
- Les connaissances sur les méthodes contraceptives et les méthodes de planning familial;
- Les maladies sexuellement transmissibles;
- La communication et l'éducation entre pairs.

Ce manuel ne considère pas les questions posées pendant la formation mais par contre, un questionnaire élaboré avant et après la formation. Par conséquent, avant de commencer à lire ce contenu, on vous demande de remplir le questionnaire.

CONTENTS

LECON 1: L'ADOLESCENCE	5
LA SANTE REPRODUCTIVE DE L'ADOLESCENT	5
LECON 2: LES FEMMES	6
COMMENT EST-CE QUE LE SYSTEME DE REPRODUCTION FEMININ FONCTIONNE?.....	6
QU'EST-CE QUE LE CYCLE MENSTRUEL?	8
UN CYCLE REGULIER DE 28 JOURS	8
LA MENSTRUATION	8
LA PHASE DE LA PROLIFÉRATION	9
L'OVULATION	9
LA PHASE SECRETEUR	9
LA PERIODE FECONDE.....	9
CYCLE MENSTRUEL COURT ET CYCLE LONG.....	9
UN CYCLE MENSTRUEL IRRÉGULIER.....	9
FECONDATION	10
LECON 3: LES HOMMES	11
LES ORGANES REPRODUCTEURS EXTERNES MASCULINS.....	11
LES ORGANES REPRODUCTEURS INTERNES CHEZ LES HOMMES.....	12
LE LIQUIDE LAITEUX ET LES SPERMATOZOÏDES	13
LECON 4: AMOUR ET RELATIONS.....	14
AMOUR, ASSOCIATION ET Amitié	14
CROISSANCE SIGNIFICATIVE DES RELATIONS.....	14
DES RELATIONS ROMANTIQUES SAINES	15
ABUS	15
L'IDENTITE.....	15
COMPETENCES RELATIONNELLES.....	15
SOUTIEN EMOTIONNEL.....	15
RISQUES DE RELATIONS AMOUREUSE CHEZ LES ADOLESCENTS.....	16
UN COMPORTEMENT SEXUEL SAIN	16
UN COMPORTEMENT SEXUEL A RISQUE ET SES CONSEQUENCES	16
LECON 5: LE SAVOIR-VIVRE	18
CATEGORIES ET TYPES DE SAVOIR- FAIRE	18
SAVOIR-FAIRE RELATIONNEL	18
ESTIME DE SOI	19
MAITRISE DES EMOTIONS.....	19
FAIRE FACE AU STRESS.....	19
COMPETENCES DE CONNAITRE COMMENT VIVRE AVE LES AUTRES	19
TECHNIQUES DE NEGOCIATION.....	20
LES COMPETENCES D'EMPATHIE	20

<i>RESISTANCE A DE MAUVAISE COMPAGNIE</i>	21
<i>AFFIRMATION DE SOI.....</i>	21
<i>COMMUNICATION EFFICACE</i>	21
<i>APTITUDES DE PRENDRE UNE BONNE ET EFFECTIVE DECISION</i>	21
<i>LA STRATEGIE DE PONT.....</i>	23
LECON 6 : INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISES ET LE HIV / SIDA.....	24
<i>EVITER LES IST.....</i>	24
<i>CHLAMYDIA</i>	24
<i>GONORRHEE (BLENNORRAGIE)</i>	25
<i>HEPATITE B</i>	25
<i>HERPES GENITAL.....</i>	25
<i>HIV</i>	25
<i>SYPHILIS</i>	25
<i>TRAITEMENT DES IST</i>	26
<i>LIEN ENTRE LES IST ET LE HIV.....</i>	26
LECON 7 : METHODES DE CONTRACEPTION ET LE PLANNING FAMILIAL.....	27
<i>PLANIFICATION FAMILIAL</i>	27
<i>AVANTAGES DE LA PLANIFICATION FAMILIALE</i>	27
<i>CONDOMS MASCULINS.....</i>	28
<i>CONDOM FEMININ</i>	28
<i>LA PILLULE.....</i>	28
<i>DISPOSITIF INTRA-UTERIN, LE STERILET.....</i>	29
<i>LES INJECTABLES</i>	29
<i>IMPLANT</i>	29
UNITE 8 : EDUCATION ET COMMUNICATION DE PAIR EDUCATION PAR LES PAIRS	31
<i>POURQUOI UNE EDUCATION PAR LES PAIRS ?</i>	31
<i>LES PAIRS</i>	31
<i>UN PAIR PROCHE</i>	31
<i>EDUCATION PAR LES PAIRS SUR LE VIH</i>	31
<i>EDUCATEUR DES PAIRS</i>	31
<i>PAIRS SECONDAIRES</i>	31
<i>EDUCATION FORMELLE DES PAIRS</i>	32
<i>LES ETAPES DU CHANGEMENT</i>	32

LECON 1: L'ADOLESCENCE

L'adolescence est une période de transition physiologique, psychologique et sociale de l'enfance à l'âge adulte. C'est une période de grand changement et d'insécurité pour les jeunes. Bien que les adolescents eux-mêmes peuvent se sentir indépendamment capable de faire presque n'importe quoi, les adultes les considèrent souvent comme des enfants incapables d'assumer des responsabilités majeures.

La dépendance, le manque d'expérience et le manque de guide positif peuvent particulièrement rendre vulnérables les adolescents. De plus, cette vulnérabilité est aggravée par le manque de structures légales claires et des systèmes de protection des adolescents; les systèmes des conflits de valeurs sociales; le changement social et les contraintes économiques.

L'adolescence est une période de maturité sexuelle qui transforme un enfant en un adulte biologiquement mûr capable de se reproduire sexuellement et de subir les conséquences potentielles de cette activité sexuelle.

L'adolescence commence avec une période d'une très rapide morphologie physique accompagnée par le développement graduel des organes reproducteurs, les caractéristiques secondaires du sexe et les règles chez les filles. L'adolescence chez les garçons est généralement plus longue que chez les filles. Dans beaucoup de sociétés, les filles sont jugées être prêtes pour de sérieux courtisages ou propositions au mariage juste après les règles.

Les nouvelles idées que les adolescents acquièrent souvent de l'école et d'autres grandes forces sociales précèdent le changement social. Non seulement ils sont la génération future, mais aussi sont la fondation pour les nouvelles idées, les langues, les valeurs et les carrières (Esman, 1990). Ces influences peuvent avoir des impacts considérables sur la société. Par conséquent, la dernière décennie a vu une explosion de recherches sur l'adolescence dans la science humaine (Petersen, 1993, Graber et al., 1996)

LA SANTE REPRODUCTIVE DE L'ADOLESCENT

La santé des adolescents est faite d'un système complexe de facteurs liés. Comparé à la santé de l'adulte ou de l'enfant, il dépend beaucoup plus sur les dialogues et l'information et est influencé par la période spéciale de changements physiologiques, psychologiques et sociaux que les adolescents traversent. Dans le but d'évaluer systématiquement et de présenter les résultats des lignes importantes de conduite sur la santé des adolescents, ce rapport adoptera un modèle simplifié des résultats d'une ligne de conduite sur la santé des jeunes Rwandais. Ce modèle peut aussi être appliqué aux structures et classer les interventions, conjuguer les efforts et améliorer la coopération et l'entendement mutuel avec les partenaires.

Le modèle est basé sur une approche deux-enclins aux résultats de la santé avec prévention utilisée comme un résultat intermédiaire. D'un côté sont le risque et le fardeau de la maladie conséquente, et de l'autre côté figure le système des soins de santé qui fournit des services. L'environnement social et légal dans lequel les adolescents vivent et la gestion et la coordination des soins de santé entretiennent ce modèle.

Sur le côté du risque et du fardeau de la maladie, des connaissances et des attitudes des adolescents concernant la santé et les déterminants de la santé, leurs habitudes du risque et du niveau sur lequel ils exécutent des activités sexuelles.

LECON 2: LES FEMMES

COMMENT EST-CE QUE LE SYSTEME DE REPRODUCTION FEMININ FONCTIONNE?

Quand une femme naît, les ovaires contiennent déjà un grand nombre d'ovules non fécondées, appelées ovocytes. Ce sont les oeufs dont une femme a besoin pour concevoir. Elles sont stockées dans les ovaires jusqu'à la puberté, quand une fille atteint sa maturité reproductrice. Dès la puberté, l'ovulation se produit chaque mois et l'oeuf se déplace de l'ovaire à l'utérus.

Pendant qu'il se déplace de l'ovaire à l'utérus, il peut être fécondé par un spermme. Mais quand il ne rencontre pas les spermatozoïdes sur son chemin dans les trompes, il meurt.

En plus du déplacement de l'oeuf, l'utérus se prépare pour une fécondation possible reconstruisant une couche externe plus épais et augmente les veines dans l'utérus. Après fécondation, l'oeuf va à l'utérus où il trouve une protection et une place pour grandir. Quand il n'y a pas eu de fécondation la préparation n'était pour rien toutes les matières seront enlevées qui est connu comme période de menstruation d'une femme.

Après, le même processus (cycle menstruel) recommence jusqu'à ce que la femme atteigne sa ménopause.

La ménopause est la fin de la phase reproductrice d'une femme, quand tous les ovaires stockés sont

Placenta (Uterus)

C'est là où l'oeuf féconde grandit et se développe en fœtus.

Les stérilets sont placés dans l'utérus, mais ils empêchent la fécondation dans les trompes. Le cuivre qui contient les stérilets tue aussi les spermatozoïdes lorsqu'ils se déplacent l'utérus.

ovaire

C'est là où les œufs se développent et un œuf est libéré chaque mois. La méthode d'amenorrhée lactaire et les méthodes hormonales, spécialement celles avec les hormones sexuelles féminines, empêchent la libération des œufs. Les méthodes de maîtrise de la fertilité exigent d'éviter les rapports sexuels non protégés pendant la période de fécondité.

le revêtement intérieur utérin (endomètre)

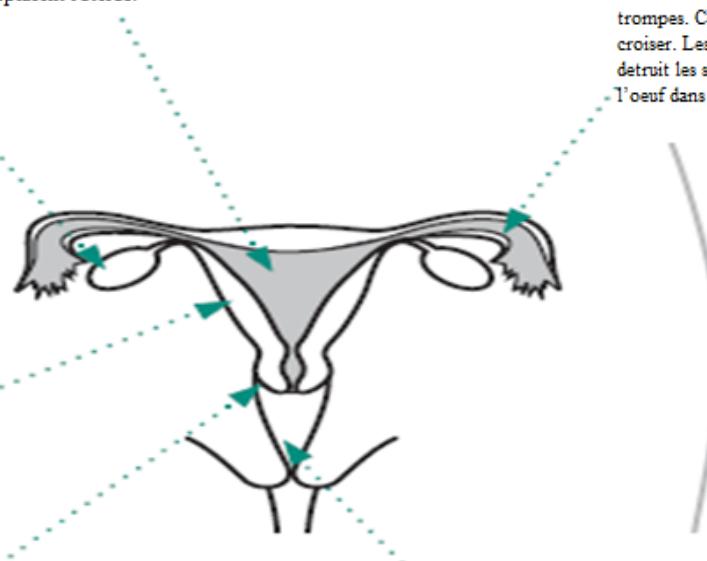
Le revêtement intérieur de l'utérus s'épaissit progressivement et est détruit lors des

Le cervix (Le col de l'utérus)

C'est la partie inférieure de l'utérus qui s'étend au vagin. Il produit de muqueuses. Les méthodes hormonales épaissent ces muqueuses, ce qui permet de prévenir les spermatozoïdes de pénétrer le col de l'utérus. Certaines méthodes de maîtrise de la fertilité exigent la surveillance des muqueuses cervicales. Le diaphragme, les muqueuses vaginales et la mousse couvrent le col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes de pénétrer.

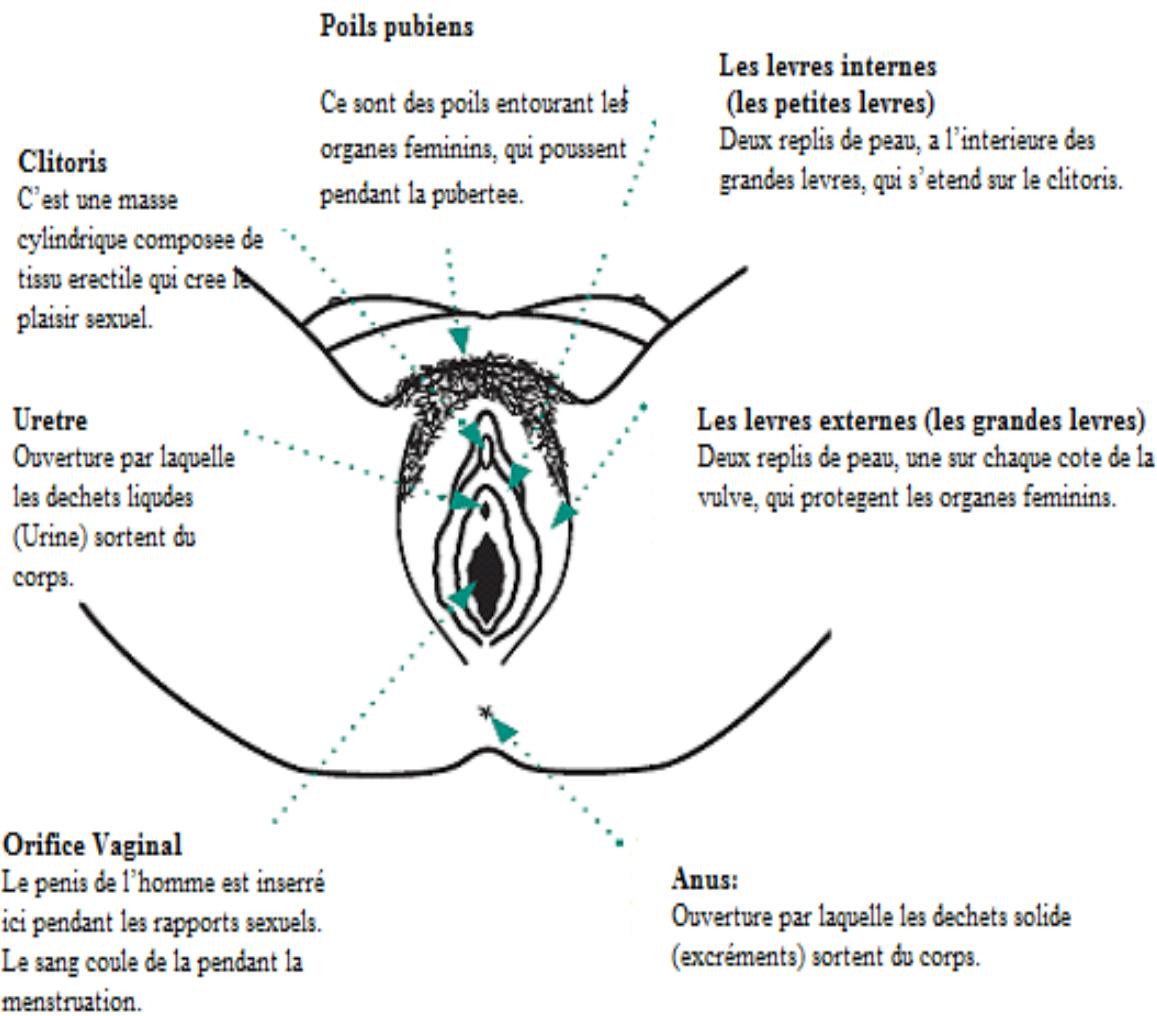
Les trompes de Fallope

Un œuf passe à travers l'une de ces trompes une fois le mois en provenance de l'ovaire. La fécondation de l'œuf (quand un spermme croise l'œuf) se produit dans ces trompes. La stérilisation d'une femme implique la coupe ou ligation de ces trompes. Ceci empêche le spermme et l'œuf de se rencontrer. Les stérilets causent un changement qui détruit les spermatozoïdes avant qu'ils puissent croiser l'œuf dans les trompes.



Vagin

Il joint les organes externes du sexe à l'utérus. Les glandes de Bartholin sont localisées dans le vagin où elles libèrent des hormones qui passent par les canaux vaginaux. Le préservatif féminin est placé dans le vagin en créant une barrière aux spermatozoïdes. Les spermicides insérés dans le vagin tuent les spermatozoïdes.



QU'EST-CE QUE LE CYCLE MENSTRUEL?

Chaque mois, dès la puberté jusqu'à quand elle commence à développer sa maturité sexuelle, une jeune femme subit un cycle de changements dans son corps qui sont déterminés par les hormones différentes.

Le premier cycle menstruel dans la vie d'une fille est appelé le menarche et se produit autour de l'âge de 12, mais normalement n'importe où entre 9 et 16 années.

La fin de la phase reproductrice d'une femme est appelée ménopause qui se produit généralement entre l'âge de 45 et 55 ans.

Chaque mois, les ovaires libèrent les hormones sexuelles féminines dans un écoulement de sang. Ceci induit des changements physiologiques dans les organes sexuels de la jeune femme et dans tout le corps. Les changements qui se produisent dans l'utérus déterminent le cycle menstruel. Les changements sont exécutés par le corps pour se préparer à accueillir un œuf fécondé.

UN CYCLE RÉGULIER DE 28 JOURS

La longueur moyenne d'un cycle est de 28 jours, mais peut être différente en longueur et en intensité d'une personne à une autre.

Chaque longueur de 21 à 35 jours peut être normale. Par conséquent il n'y a aucune longueur normale et chaque femme doit trouver la longueur de son cycle. Sachez que la longueur du cycle ne peut pas être une méthode de calculer les jours où vous n'êtes pas fertiles. Ce n'est pas une méthode contraceptive pour prévenir les grossesses. En plus, il n'aidera pas dans la prévention des infections sexuellement transmissibles.

Le cycle peut être divisé en plusieurs phases:

Phase	Jours (peuvent varier)	Caractéristiques
La menstruation (Saignement menstruel)	1-5	Saignement.
La Phase de la prolifération (Phase de la Pré-ovulation, phase sèche).	6-13	Épaississement de l'Endomètre
Ovulation	14	Croissance de l'ovule.
La Phase sécrétatoire (Phase post-ovulation)	15-28	Liberation de l'ovule.
Période fécondée	9-15	Le Cervix est fermée.

LA MENSTRUATION

La menstruation est la phase pendant laquelle le saignement menstruel se produit; il est connu quelquefois sous le nom de règles ou période. Elle commence avec le premier jour du cycle et dure approximativement 4 jours, mais encore les variations sont possibles et toute période d'entre 2 à 7 jours est considéré comme normal. Avec le revêtement intérieur, la préparation de l'utérus, le sang est expulsé de l'utérus. C'est le saignement menstruel.

Les premiers jours du saignement menstruel peuvent être accompagnés de douleurs du bas ventre, crampes, tendresse des mamelles et changement d'humeur. Ces plaintes sont normales, mais par conséquent pas toujours préférables. Quand vous avez beaucoup de plaintes pendant une période, vous pouvez consulter le centre de la santé.

L'absence d'un saignement menstruel (Aménorrhée) peut être le premier signe de grossesse, mais peut aussi être causé d'autres facteurs (exemples: stress émotionnel, infection du corps, malnutrition).

LA PHASE DE LA PROLIFÉRATION

Après la menstruation l'utérus commence à se préparer pour un nouvel oeuf. Celle-ci est donc appelé Phase de la Prolifération qui dure de jour 5 à 13. Quelquefois, il est aussi connu sous le nom de "phase sèche". Dans cette phase l'utérus se prépare en épaisissant son revêtement intérieur pour être capable de recevoir et de nourrir une ovule fécondé.

Simultanément, beaucoup d'oeufs stockés commencent à grandir dans les ovaires; prêts à se déplacer vers l'utérus.

L'OVULATION

Après que l'utérus ait progressé dans sa préparation, un oeuf est libéré chaque mois; ce qui est appelé ovulation. L'ovulation est la troisième phase du cycle qui a lieu au 14e jour (dans un cycle régulier l'ovulation a toujours lieu 14 jours avant le prochain saignement!). Après avoir été libéré l'ovule entre dans les trompes vers l'utérus. Ici les spermes peuvent le féconder. Quand la fécondation ne se passe pas l'oeuf meurt et est détruit.

LA PHASE SECRETEUR

Après l'ovulation la Phase Sécréteur prend place du 15 au 28e jour. Le progesterone de l'hormone est produit après que l'oeuf ait été libéré de l'ovaire. Le Progesterone augmente la température du corps de la femme, ce qui peut être un signe de l'ovulation et peut être utilisée comme méthode contraceptive. À la fin de la phase les niveaux tombants du progesterone provoquent la menstruation et un nouveau cycle menstruel commence.

LA PERIODE FÉCONDÉE

Pendant le cycle menstruel il y a certains jours pendant lesquels c'est très possible pour une femme de tomber enceinte dans des rapports sexuels. Connaitre ces jours aide dans l'organisation de la conception. Mais ce n'est pas une méthode solide de prévenir la conception.

Ces jours vont approximativement de 5 jours avant jusqu'à 1-2 jours après l'ovulation. Dans une moyenne 28 jours de cycle, cela peut être calculé facilement. D'après la tableau ci-dessus, l'ovulation prend place le 14e jour. Si la période féconde commence 5 jours avant l'ovulation ça veut dire qu'il commence le 9e jour ($14-5=9$) du cycle menstruel. Ce qui veut dire que si un couple fait des rapports sexuels pendant la période du 9 au 15e jour ($14+1=15$), la chance de concevoir (devenez enceinte) est haut.

Mais peu de cycles ont exactement la même moyenne et beaucoup de facteurs peuvent influencer la longueur du cycle. Par conséquent, ce n'est pas une méthode fiable de prévenir une grossesse.

CYCLE MENSTRUEL COURT ET CYCLE LONG

Comme a dit, la moyenne du cycle féminin est de 28 jours. Néanmoins, quelques femmes ont régulièrement des cycles menstruels qui durent 23 jours (cycle court), d'autres ont un cycle long (32 jours); ce qui n'est pas anormal mais juste une variation de la moyenne.

UN CYCLE MENSTRUEL IRRÉGULIER

Quelques femmes ont un cycle irrégulier, par exemple les premiers cycles menstruels dans la vie des jeunes femmes ou après accouchement. C'est rare que les adolescents ont un cycle régulier. L'irrégularité est la norme.

D'autres facteurs influençants peuvent être le stress, maladie ou malnutrition. Irréguliers signifie que quelques cycles durent par exemple 23 jours; le suivant peut être de 32 jours et le suivant peut-être de 25 jours. Dans ces cas, il ne peut pas prévoir quand l'ovulation a lieu.

Dans les cycles menstruels irréguliers c'est presque impossible de calculer la période féconde.

FÉCONDATION

La fécondation a lieu pendant la période féconde quand l'oeuf croise un sperm qui a pénétré le corps d'une femme lors des rapports sexuels en passant par le vagin, puis par les trompes jusqu'à l'utérus. Ils peuvent se rencontrer quand ils sont tous les deux dans les trompes. Et la fécondation peut avoir lieu.

La fécondation a lieu si le sperme entre et fusionne avec l'oeuf. Le terme fécondation consiste à la fusion d'un ovule et d'un spermatozoïde (le terme conception est souvent utilisé comme synonyme). Les matières génétiques du spermatozoïde et de l'ovule fusionnent et commencent à se reproduire (se multiplier).

Après la fécondation, l'oeuf continue à migrer dans les trompes vers la cavité de l'utérus; ce qui prend approximativement 3-4 jours. L'oeuf s'installe (s'implante) dans l'utérus préparé et est nourri par des vaisseaux sanguins. Si la fécondation continue à produire des hormones progesterones, le niveau du progesterone dans le sang ne baisse pas, mais au contraire les hormones montent et préviennent les prépartitions de l'utérus d'être nettoyées.

Un oeuf fixé peut continuer à grandir et se développer dans l'utérus. C'est la phase de l'évolution (reproduction ou phase de la reproduction) pendant laquelle l'oeuf se divise et crée des cellules identiques.

L'oeuf dupliquateur se développe en un embryon, crée un placenta et devient un foetus. Le foetus mûrira pendant 9 mois à l'intérieur de l'utérus pour devenir un bébé. Cela est appelé grossesse.

Pour qu'il y ait une grossesse, plusieurs conditions nécessaires devraient être réunies:

- Le partenaire masculin doit produire assez spermatozoïdes et de qualité.
- Le mucus cervical doit être fluide, abondant et perméable pour permettre aux spermatozoïdes de monter à travers le col de l'utérus et arriver dans l'utérus.
- Une ovulation doit se produire.
- Les trompes doivent être perméables pour permettre à l'oeuf d'émigrer vers l'utérus.

Dans des cas rares l'oeuf ne trouve pas le chemin à travers les trompes vers l'utérus. Par exemple, quand due à une Infection Sexuellement Transmissible non traitée les trompes sont obstruées (bloquées). L'oeuf en gestation continue à grandir à l'extérieur de la cavité utérine. Elle est appelée 'grossesse extra-utérine'. Cela se passe généralement dans les trompes entre l'ovaire et l'utérus (grossesse des trompes). Le saignement interne est une complication commune et une vie qui nécessite une urgence médicale.

LECON 3: LES HOMMES

LES ORGANES REPRODUCTEURS EXTERNES MASCULINS

Le pénis, le scrotum et le conduit urinaire forment les organes sexuels externes de l'homme. le penis a un long passage et une extremite agrandie appelée 'gland du penis'. La peau qui couvre le gland et qui peut se retracter ou être rétractée pour exposer le gland (prépuce) est un repli de la peau lache. Le prépuce est attaché au pénis. lors de la circoncision d'un homme le prépuce est enlevé totalement ou partiellement pour des raisons médicales, hygiéniques ou traditionnelles.

- **Le Penis**

Sexe masculin est fait d'un tissu doux. Quand un homme est excitee, le penis gonfle et se durcit. Un liquide contenant les spermes est emis du penis (ejaculation) en fonction de l'excitation sexuelle (orgasme). Un preservatif masculin couvre le penis en erection pour prevenir les spermes d'entrer dans le vagin de la femme. Le retrait du penis previent l'émision du liquides dans le vagin.

- **L'Uretre**

Un tube par lequel passe le liquide laiteux. Les dechets liquide (urine) sont emis par le même tube.

- **Le vesicule séminal**

C'est là où le spermatozoide est melangee au liquide laiteux.

- **La prostate**

Un organe qui produit quelques fluides dans le liquide laiteux.

- **La Prepuce**

C'est un capuchon en peau qui couvre la tête du pénis. la circoncision enlève la prépuce.

- **Le Canal Défèrent**

C'est chacun des deux conduits fins par lequel le sperme est évacué des testicules au vésicules séminaux. La vasectomie implique la coupe ou la ligature de ces conduits afin qu'aucun sperme n'entre le liquide laiteux.

- **Le scrotum**

Un fin sac cutané qui contient les testicules

- **Les testicules**

Les organes qui produisent les spermes.

Souvent, le pénis est considéré comme un organe d'accouplement parce qu'il entre le corps féminin (vagin) pendant les rapports sexuels (copulation). Quand l'homme est excité sexuellement, le pénis entre en érection dû à un afflux de sang dans le pénis. Pendant l'éjaculation un liquide laiteux est laché dans le vagin avec une grande pression.

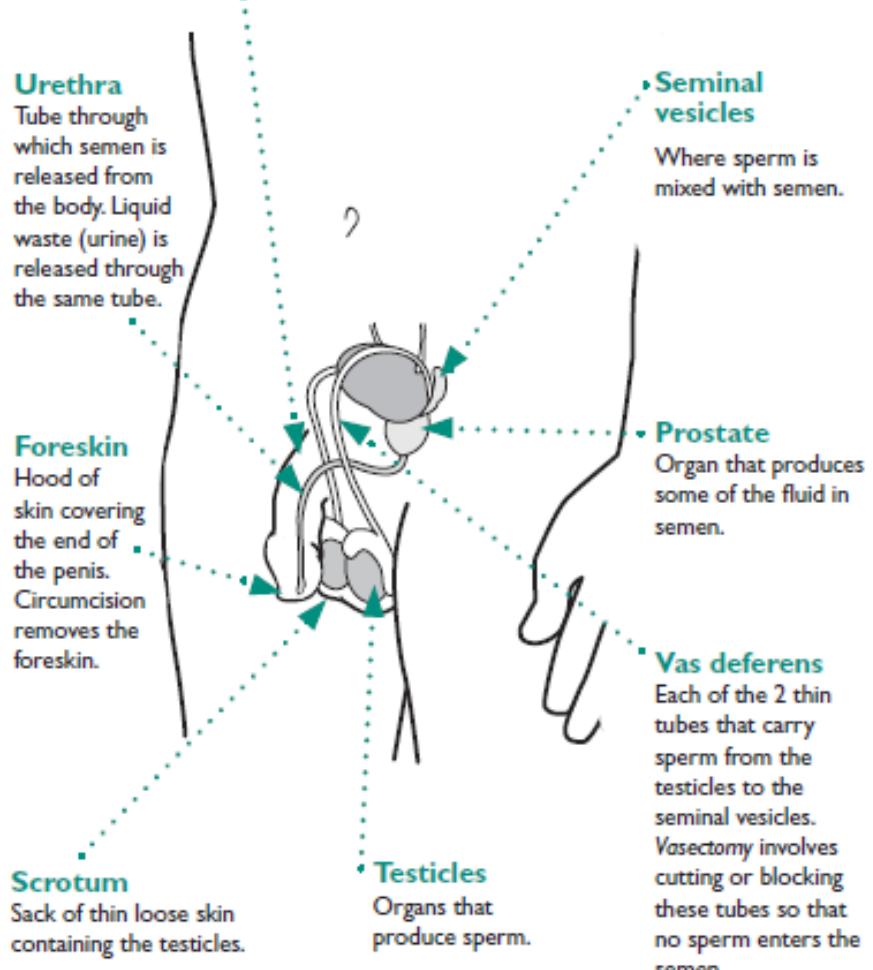
L'urètre est le bout du conduit urinaire qui mène de la vessie à son ouverture de la pointe du gland du penis, connu comme 'charnu', en passant par la prostate . Sur son chemin, il reçoit des sécrétions de la glande de la prostate et des vésicules séminales. C'est le passage commun pour l'urine et le liquide laiteux.

Le scrotum est une couche de peau qui couvre les testicules. Par définition, les testicules appartiennent aux organes reproducteurs internes du mâle.

La région d'entre l'anus et le scrotum est appelée périée. Les organes génitaux externes du mâle sont couverts de poils pubiens qui apparaissent pendant la puberté.

Penis

Male sex organ made of spongy tissue. When a man becomes sexually excited, it grows larger and stiffens. Semen, containing sperm, is released from the penis (ejaculation) at the height of sexual excitement (orgasm). A male condom covers the erect penis, preventing sperm from entering the woman's vagina. Withdrawal of the penis from the vagina avoids the release of semen into the vagina.



LES ORGANES REPRODUCTEURS INTERNES CHEZ LES HOMMES

Les organes reproducteurs internes chez les hommes sont les testicules, la glande de la prostate, la vésicule séminale et le canal déférent.

Les testicules sont une paire d'organes homologues aux ovaires féminins. Localisés entre le pénis et l'anus, ils produisent des spermatozoïdes et hormones (testostérone).

Les hormones sont dégagées dans la circulation du sang pour atteindre leurs organes de destination dans le corps entier. Les spermatozoïdes atteignent l'urètre à travers un conduit, le canal déférent, pour faire partie du sperme expulsé pendant l'éjaculation.

La glande de la prostate se trouve en dessous de la vessie. Il produit un fluide laiteux (prostata fluid) qui est stocké dans la prostate. Pour les hommes, l'urètre traverse la prostate. Pendant l'éjaculation le liquide laiteux est libéré dans l'urètre et est expulsé à travers le pénis.

Semblable aux organes sexuels féminins, les organes reproducteurs males ont une certaine fonction pour la reproduction:

- Le pénis: est un organe érectile; un liquide laiteux est expulsé en cas d'éjaculation .
- Les testicules: produits et conserve les spermatozoïdes.
- Le scrotum: est un sac qui contient et protège les testicules.
- La prostate: produits le fluide de la prostate (partie du liquide laiteux).
- L'urètre: transporte à la fois le liquide laiteux et l'urine vers son charnu.
- Les vésicules séminales: produisent et秘retent le fluide séminal (partie du liquide laiteux).

LE LIQUIDE LAITEUX ET LES SPERMATOZOÏDES

Le liquide laiteux est le fluide produit par les glandes génitales de l'homme (testicules, prostate et glandes séminales). Il est expulsé par le pénis pendant l'éjaculation .

Il consiste en:

- Spermatozoïdes
- Les fluides séminaux (pour protéger et nourrir les spermatozoïdes)
- Les fluides de la prostate (protection des spermatozoïdes).
- Spermatozoïdes (aussi connu sous le nom de spermes) sont de petites cellules et un composant du liquide laiteux. Des millions de spermatozoïdes sont produits dans les testicules tout au long de la vie d'un homme et y sont entreposés. Ils ont la matière génétique male.
- En cas d'éjaculation (une éjaculation normale contient approximativement 40 à 100 million de spermatozoïdes), ils sont sécrétés dans le canal déférent et sont expulsés dans l'urètre où ils se mélangent le séminal et les fluides de la prostate au liquide laiteux. Les autres composants du liquide laiteux protègent et nourrissent les spermatozoïdes.
- En cas de fécondation, le spermatozoïde fusionne avec l'ovule pour se développer EN un foetus. Si les spermatozoïdes entrent le corps féminin pendant rapport sexuel, ils font une compétition et luttent pour féconder l'ovule. Seulement un spermatozoïde peut féconder une ovule.

LECON 4: AMOUR ET RELATIONS

AMOUR, ASSOCIATION ET AMITIÉ

L'amour est l'émotion d'une forte affection et attachement personnel. Il peut être exprimé de différentes manières. Le mot amour fait référence à une variété de différents sentiments allant du plaisir à une intense attraction interindividuelle. L'amour est un sentiment caractérisé par la tendresse, un attachement et attraction à une personne. L'amour peut être entre les partenaires, entre les membres de la famille et les amis.

L'amour peut être exprimé de manière physique et psychologique: l'amour sentimental et l'amour physique qui est caractérisé par les relations sexuelles. Cependant, avoir des relations sexuelles n'implique pas nécessairement s'aimer. Il peut être fait avec le but d'obtenir le plaisir physique seulement. Les rapports sexuels dans une relation d'amour est une façon de maintenir les relations d'amour en se procurant mutuellement du plaisir et bien sûr un moyen de reproduction.

Le vrai amour peut évoluer d'un relation à long terme. Deux individus qui initialement tombent amoureux, s'amusent ensemble pendant longtemps en développant un sentiment profond l'un pour l'autre. Le vrai amour est construit sur la confiance, le respect mutuel et la complicité entre les partenaires à travers une connaissance profonde de l'autre, partager des expériences communes et moments. Il a besoin d'être maintenu et nourri pour qu'il puisse durer plus longtemps. L'amour est quelquefois comparé à un " feu ": Si vous ne fournissez pas la flamme du bois il s'éteindra.

Le vrai amour peut être bénéfique ou destructeur. Par exemple un sentiment de vide peut survenir si un partenaire pense continuellement à l'autre personne sans une réponse égale (l'amour sans reciprocité). Cela peut résulter d'une douleur morale profonde et être accablant et déprimant. L'amour peut être comme une drogue si un partenaire devient émotionnellement dépendant de l'autre. Par contraste à ce bénéficiaire, l'amour bien-équilibré entre des partenaires égaux est une relation à soutenir, respectable et tendre qui résulte en un bien-être et le bonheur.

L'adolescence est le moment où les jeunes commencent à découvrir et éprouver ce que c'est le vrai amour. On parlera rarement au sujet de vrai amour parmi jeunes, mais plutôt " du premier amour " (KHI, 2005).

Les expériences de l'amour sont beaucoup plus d'une initiation et une découverte de ce qui construira le vrai amour plus tard: engagement dans le couple, respect mutuel, construction d'une relation durable, etc.,

Pour un jeune, il sera généralement un problème d'attraction l'un à l'autre comme une sorte de curiosité, d'énergie et de désir d'être proche l'un à l'autre. Un désir et un désir qui doivent être respectés puisqu'il est important et est émotionnellement bien pour le développement sexuel d'un jeune (Regardez ci-dessous).

Seulement avec ces expériences initiales d'amour, le vrai amour peut s'y développer plus tard.

L'amitié représente aussi un sentiment de gentillesse et sympathie envers une autre personne mais qui n'est pas liée aux relations sexuelles. L'entendement et le respect mutuel est profond entre amis.

CROISSANCE SIGNIFICATIVE DES RELATIONS

Les relations romantiques deviennent de plus en plus significatives dans la vie des jeunes tout en partant du début à l'âge avancé de l'adolescence. Bien que courtiser n'a cependant pas encore commencé, pendant les premiers jours de l'adolescence (10-14 ans), beaucoup de jeunes sont très préoccupés des questions romantiques. À cet âge, les jeunes passent leur temps dans des groupes d'éducation par les pairs sur la santé sexuelle et reproductive

mixtes qui intensifient leur intérêt romantique et qui peut éventuellement mener aux relations romantiques. Les relations romantiques sont au cœur de la vie sociale pendant et à la fin de l'adolescence (15-19 ans). 75% des jeunes âgés de 16-18 ans avouent avoir eu une relation, avoir courtisé, ou être en connexion.

DES RELATIONS ROMANTIQUES SAINES

Les relations romantiques saines des adolescents sont caractérisées par une communication ouverte, un haut niveau de confiance, et des partenaires qui sont relativement proche en âge. Les rapports sains donnent une sensation agréable à tous les deux partenaires; une sensation de confort. Quand un des partenaires ne se sent pas confortable, cela peut mettre à terme une la relation.

ABUS

Dans leurs relations, les adolescents risquent d'éprouver un abus verbal, émotif, et physique de la part de leurs partenaires. Une majorité d'adolescents qui était en relation rapporte qu'un partenaire les a faits souffrir ou embarrassée. De plus, 30% d'adolescents qui ont été en relation ont dit qu'ils se sont inquiétés d'être tourmentés par un partenaire et 15 % ont dit qu'ils ont été frappés, giflés, ou poussés par un partenaire.

La violence dans leurs fréquentations mutuelles n'est pas limitée à des jeunes hétérosexuels. Une recherche a trouvé qu'une jeunesse de la minorité sexuelle a éprouvé plus de violence qu'autres étudiants

Des relations abusives peuvent avoir des conséquences chez les jeunes pour longtemps. Les adolescents qui ont été abusés dans une relation sont impliqués dans la violence conjugale à l'âge adulte

L'IDENTITE

Un des tâches de développement clés d'adolescence forme un sens d'identité. Les jeunes gens sont dans le processus de raffinement leurs valeurs personnelles et déterminant objectifs futurs. Seulement mêmes rapports avec famille et amis, les rapports romantiques peuvent faciliter le processus de jeunesse qui gagne une plus grande compréhension de qui ils sont et ce qu'ils évaluent.

COMPETENCES RELATIONNELLES

Une des tâches importantes de l'adolescence dans le développement est de former un sens d'identité. Les jeunes sont entraînés à raffiner leurs valeurs personnelles et de déterminer les objectifs futurs. Comme les relations avec la famille et les amis, les relations romantiques peuvent faciliter les jeunes à mieux se connaître et à connaître leur valeur.

Les relations romantiques des adolescents peuvent servir de formation chez jeunes dans le développement des compétences relationnelles. Lors de leurs fréquentations mutuelles, les adolescents raffinent souvent leur communication et leurs compétences en négociation, développent l'empathie et apprennent comment maintenir une relation intime.

Les hauts et les bas émotionnels associés avec le fait d'être ensemble et de se séparer peuvent aider aussi les jeunes à développer des compétences importantes. Bien que les ruptures peuvent exposer les jeunes à un risque de dépression, elles peuvent aussi aider les jeunes à développer la résilience émotionnelle et la capacité d'adaptation nécessaires pour traiter des difficultés plus tard dans la vie.

SOUTIEN EMOTIONNEL

Quand les adolescents deviennent de plus en plus autonomes de leurs parents, leurs relations amoureuses deviennent de plus en plus une source de soutien affectif. Seuls les amis proches fournissent plus de soutien que partenaires romantiques. Le rôle des relations amoureuses comme une Education par les pairs sur la santé sexuelle et reproductive

source de soutien et de formation d'identité peut être particulièrement important pour les jeunes de minorité sexuelle qui sont souvent contraint par les normes sociales aa garder leur secret d'orientation sexuelle aa l'egard de la famille ainsi qu' aa l'egard des amis. Pour les jeunes de minorité sexuelle, leurs partenaires romantiques peuvent être les seules personnes avec qui ils se sentent à l'aise (et sains) partageant leurs pensées et leurs sentiments au sujet de leur identité sexuelle. Il est important de se sentir à l'aise dans une relation; donc une personne peut utiliser la relation pour gagner un soutien émotionnel des partenaires.

RISQUES DE RELATIONS AMOUREUSE CHEZ LES ADOLESCENTS

Alos que les relations amoureuses saines peuvent avoir de nombreux avantages potentiels pour les jeunes, des relations malsaines posent des risques qui peuvent avoir un impact durable. Les jeunes sont particulièrement vulnérables à s' impliquer dans des relations qui incluent violence dans les fréquentations et l'activité sexuelle risquée. En effet, les adolescents déclarent violence dans les fréquentations plus souvent que d'autres.

UN COMPORTEMENT SEXUEL SAIN

Pour un adolescent, traverser une période de changement signifie qu' il / elle doit prendre de nombreuses décisions. Beaucoup d'entre elles seront liés à la sexualité. En plus de la curiosité au sujet de la sexualité, l'adolescent a également un besoin accru d'information. Le personnels de la santé devrait être aa mesure de leur fournir des connaissances pertinentes sans jugement pour éviter qu'ils s'engagent dans des comportements à risque. Les comportements à risque peuvent compromettre leur sante. Etre sexuellement sain ne signifie pas seulement se protéger lors des rapports sexuels. Il y a plusieurs aspects à considere en soutenant le jeune client dans son comportement sain:

Connaissances	Relations avec les autres
<ul style="list-style-type: none"> • Son propre corps et sentiments. • Ses propres valeurs • Risques et comment les éviter • Contraception et prévention des Infection Sexuellement Transmissibles • Droits et Obligations 	<ul style="list-style-type: none"> • Respect et honnêteté • Bonne communication • No manipulable ou abus • No violence
Capacités:	Sexualité:
<ul style="list-style-type: none"> • Prendre des décisions et en assumer les conséquences. • Exprimer ses sentiments et respecter ceux des autres. • Respecter les valeurs des autres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptance and respect of own body • Acceptation et respect du partenaire • Bon hygiene • Soins Medicaux et traitement • Prévention des grossesses non désirées et les Infections Sexuellement transmissibles.

UN COMPORTEMENT SEXUEL A RISQUE ET SES CONSEQUENCES

Un comportement sexuel à risque chez les adolescents est souvent lié à un manque d'information et de la dépendance sur les autres. Les jeunes femmes n'ont souvent pas le pouvoir de négocier des pratiques sexuelles saines ou des rapports sexuels en général; les jeunes hommes se mettent souvent à risque suite à des activités sexuelles avec des partenaires multiples et des pratiques sexuelles non protégées. Les risques sexuels que les jeunes sont les suivantes:

Un comportement sexuel à risque	Consequences/ risqué
• Rapports sexuels non protégés	<ul style="list-style-type: none"> • Grossesse non désirée • Accouchement à risque • Avortement à risque • IST et VIH/SIDA
• Multiples partenaires sexuels	<ul style="list-style-type: none"> • Unwanted pregnancy • STI and HIV &AIDS
• Les IST non traitées	<ul style="list-style-type: none"> • Infertilité • IST compliquées
• Alcool et drogues	<ul style="list-style-type: none"> • La prise de l'alcool ou l'utilisation des drogues diminue la capacité de penser rationnellement et favorise généralement la prise des risques incluant <ul style="list-style-type: none"> • Celles liés à la santé sexuelle.
• Prostitution et harcèlement sexuel • (“petits/petite mariols”)	<ul style="list-style-type: none"> • Manque de techniques de négociation pour des rapports sexuels protégés • Traumatisme physique et mental • Grossesse non désirée • Complication lors de l'accouchement • Avortement à risque • Les IST et le SIDA • Conséquences juridiques (emprisonnement)

LECON 5: LE SAVOIR-VIVRE

L'organisation mondiale de la Santé définit le savoir vivre comme 'capacités d'adaptation et des comportements positifs qui permettent aux individus de faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne'; L'UNICEF définit le savoir vivre comme 'un changement de comportement ou une approche de développement d'un comportement adopté pour répondre à un équilibre des trois domaines: connaissances, attitudes et compétences. Le Savoir-vivre est l'ensemble des capacités qui permettent aux jeunes de prendre des mesures positives, de se protéger et avoir des relations sociales positives favorisant ainsi leur bien-être mental et le développement personnel a la fois en faisant face aux réalités de la vie.

La prise de décisions responsables sur les questions liées à la santé et l'interaction sociale avec les autres exige le savoir-vivre, raison pour laquelle ils sont inclus dans la plupart des programmes liés a la santé et au social. Par exemple, dans les contextes de prévention des drogues et de la santé mentale, de l'éducation des consommateurs, de l'éducation environnementale, de l'éducation a la paix ou de l'éducation pour le développement, des moyens de vie et la génération de revenus, parmi tant autres.

L'éducation sur le savoir-vivre est considéré comme crucial pour:

- La promotion d'un enfant en bonne santé et du développement de l'adolescent;
- La prévention primaire de certaines causes principales de mortalité infantile et des adolescents;
- Les maladies et l'invalidité;
- La socialisation;
- Préparer les jeunes pour changer les circonstances sociales.

Le savoir-vivre est l'ensemble des stratégies, des capacités, l'expertise ou les aptitudes qui permettent aux adolescents de développer des attitudes positives et des comportements sexuels responsables menant vers un mode de vie sain comme une telle compétence de vie se réfère a la capacité ou compétence d'une personne. Le savoir-faire d'une personne est l'ensemble des capacités qui permettent aux jeunes de prendre des mesures positives, de se protéger et avoir des relations sociales positives favorisant ainsi leur bien-être mental et le développement personnel a la fois en faisant face aux réalités de la vie.

CATEGORIES ET TYPES DE SAVOIR- FAIRE

Les aptitudes de savoir-faire sont nombreuses et il est difficile de limiter leur type et le nombre. Vous trouverez ici 12 compétences les plus importantes.

Ils sont classés en trois domaines principaux:

- A. Compétences de se connaître et de vivre avec soi-même
- B. Compétences de savoir vivre avec les autres
- C. Compétences de prise de décisions efficaces et de bonnes

SAVOIR-FAIRE RELATIONNEL

CONSCIENCE DE SOI

La conscience de soi est la capacité d'un individu d'apprécier les forces et les faiblesses de son propre caractère. Le Réaliser permettra a une personne d'entreprendre des actions, de faire des choix et prendre des décisions qui sont conformes à ses propres habiletés.

Les exemples de compétences de se connaître incluent la capacité de:

- Reconnaître les côtés forts et faibles de son propre comportement;
- Reconnaître les côtés faibles et les côtés forts de ses propres capacités; Différencier ce qu'une personne peut faire ou ne pas faire elle-même;
- Reconnaître les choses qui ne peuvent être modifiées et les accepter (exemple: la taille du corps, la taille des seins, etc.)
- S'apprécier: les gens ne se ressemblent pas et la diversité est une bonne chose. Reconnaître ses propres talents.

ESTIME DE SOI.

L'estime de soi est la manière dont un individu se sent au sujet de lui-même et croit autres de le sentir. Il a été décrit comme la conscience de sa propre valeur en tant qu'une personne unique et spéciale doté de divers attributs et un grand potentiel. L'estime de soi d'une personne peut être endommagée ou renforcée par les relations avec les autres. Une grande estime de soi tend à encourager et renforcer un comportement sain. La non estime de soi tend à encourager un comportement malsains.

Des exemples d'estime de soi comprennent la habileté à :

- Développer une image positive de soi;
- Se respecter et à respecter ses choix;
- Ne pas être influencé par inutilement par ce que les autres pensent.

MAITRISE DES EMOTIONS

C'est la capacité de gérer ou de traiter efficacement une situation émotionnelle ou un problème. Des émotions comme la peur, la passion, la colère, la jalousie, etc. sont des réponses subjectives à une situation. Elles peuvent entraîner un comportement que l'on pourrait regretter plus tard. Faire face aux émotions signifie être à mesure de les reconnaître comme tels et de les traiter pour faire néanmoins une décision positive.

FAIRE FACE AU STRESS

Le stress est une condition d'activité accrue dans le corps qui peut submerger l'individu au-delà de sa capacité. Le stress peut être causé par des facteurs physiques, émotionnels ou psychologiques. Les problèmes familiaux, les relations brisées, la pression des examens, la mort d'un ami ou d'un membre de la famille sont des exemples de situations qui peuvent causer le stress. Comme le stress est une partie inévitable de la vie, il est important de reconnaître le stress, ses causes et ses effets et de savoir comment le maîtriser.

COMPETENCES DE CONNAITRE COMMENT VIVRE AVEC LES AUTRES

Les relations interpersonnelles sont supportées par la capacité de :

- Coexister amicalement avec d'autres personnes et établir avec eux une véritable amitié
- Comprendre, former et développer des amitiés mutuellement bénéfiques.
- Comprendre que les êtres humains ont tendance à construire une profonde relation d'un à un avec ceux qu'ils aiment et s'y engager.

Entre les partenaires sexuels c'est seulement dans le cadre de ces relations d'amour et de respect que la sexualité peut être vécue d'une manière saine et épanouissante pour les deux partenaires.

Des exemples des compétences relationnelles sont:

- La capacité d'établir un partenariat durable.
- La capacité d'entrer dans une relation intime.
- La capacité de mettre fin à un partenariat sexuelle temporaire ou indésirable.
- La capacité d'être fidèle à un partenaire.
- La capacité d'établir des contacts.
- La volonté de s'engager à l'amitié.
- La compétence de développer le respect et la confiance dans un partenaire. L'habileté à développer des relations positives grâce à une communication efficace.
- Le désir d'aider, de prendre soins et de sympathiser avec les autres.
- La capacité de surmonter une situation de déception.

TECHNIQUES DE NEGOCIATION

La négociation est quelque chose que nous faisons tout le temps mais non seulement à des fins commerciales. Nous utilisons par exemple les techniques de négociation dans nos vies sociales, peut-être pour décider d'un temps de se rencontrer, ou où aller le jour de la rencontre. Parfois, même si ça demande être en mesure de faire face à une menace potentielle ou les situations à risque. La négociation est une compétence importante dans les relations interpersonnelles et est généralement considéré comme un compromis pour régler un argument ou une question qui répondra le mieux aux besoins de chacun. Elle implique une capacité d'écouter et de respecter les points de vue des autres en essayant en même temps de les convaincre au lieu de suivre le vôtre (ceci qui arrive par un la négociation significative). En fin de compte, le résultat de la discussion sera l'un des suivants:

- Gagnant- Gagnant: les deux parties atteignent leurs objectifs et sont satisfaits du résultat.
- Gagnant-perdant: une partie atteint l'objectif au détriment de l'autre partie.
- Perdant-perdant: Les deux parties ne sont pas satisfaites avec les termes du contrat négocié.
- Les clés pour une négociation réussie et non menaçante sont:
 - Etre préparé ;
 - Avoir une attitude positive
 - Ecoutez attentivement
 - Montrer le respect pour points de vue des autres;
 - Etre ferme mais amical;
 - créer la confiance;
 - Persuader et ne pas contraindre;
 - Avertir mais ne jamais menacer ;
 - Reconnaître l'autorité et la compétence de votre partenaire de négociation;
 - Demandez des conseils; ce qui en ferait une bonne affaire?
 - Chercher un commun accord mais non pas la victoire. La négociation en tant qu'une compétence ne peut jamais rester seule mais sera toujours en compagnie de l'estime de soi, les relations interpersonnelles, l'affirmation de soi, résolution pacifique des conflits et la résolution des problèmes. Il peut aussi jouer un rôle dans des situations de tension. La pression d'un pair par exemple.

LES COMPETENCES D'EMPATHIE

L'empathie est la capacité de comprendre, considérer et apprécier les circonstances, les problèmes et sensations des autres (se mettre à la place de l'autre). L'Empathie permet aussi à une personne de donner un soutien une autre pour lui permettre de prendre une bonne décision en dépit des circonstances.

RÉSISTANCE A DE MAUVAISE COMPAGNIE

La Résistance a de mauvaise compagnie est la capacité de résister consciemment le désir d'aller avec la foule; Cela signifie ne pas prendre part à des activités indésirables / dangereuses sans se sentir obligé de donner des explications à ses pairs qui peuvent avoir des idées contradictoires et vous menacer d'exclusion du groupe de ne pas participer. Si le groupe est engagé dans des influences négatives et les habitudes la résistance par les pairs est une compétence très importante pour les jeunes. Il pousse une personne à se lever pour ses valeurs et les croyances en faisant face au conflit d'idées ou pratiques de leurs pairs.

Des exemples de capacités à résister à la pression des pairs sont:

- Maintenir vos propres croyances sur le moment de devenir sexuellement actif
- Refuser l'alcool ou la drogue même si les autres ne le font pas.
- Décider de rester fidèle à un seul partenaire peu importe ce que les autres disent.

AFFIRMATION DE SOI

L'affirmation de soi se consiste à la capacité ou la compétence d'exprimer ses sentiments, ses besoins ou ses désirs ouvertement et directement mais d'une manière respectueuse ou sans blesser briser les sentiments de l'autre.

COMMUNICATION EFFICACE

La communication efficace consiste en capacités de s'exprimer clairement et efficacement pendant les interactions avec d'autres en toutes les circonstances données.

La communication verbale ou non-verbale forme l'essence des relations humaines. Elle est l'une des qualifications les plus importantes de la vie. Echanger simplement des mots ou des idées n'assure pas la bonne communication. La communication efficace est une compétence qui peut être apprise et développée par la pratique constante. Elle implique, entre d'autres ;écoute active, l'utilisation efficace du langage verbal et des gestes , l'observation, et le respect pour les sentiments des autres. Bien que la bonne communication ne garantie pas la fin des problèmes, elle peut faire un long chemin en améliorant les relations et en réduisant au minimum des possibilités de conflit.

Ce qui suit sont des exemples des capacités dans la communication efficace :

- La capacité de communiquer les idées habilement et de pouvoir persuader sans intimider un partenaire.
- La capacité d'employer la tonalité appropriée de la voix en exprimant la colère, la tristesse, le bonheur, l'énerver, le respect, la honte et la compréhension.
- La capacité d'employer la langage et les gestes appropriés en demandant et en présentant l'information, en l'influencant et la persuasion.
- La capacité d'employer des méthodes non-verbales pendant les négociations en maintenant le contact de l'œil et en employant des expressions faciales appropriées.
- La capacité d'employer des conseils verbaux pour communiquer c.-à-d. "oui", "je vois" etc....
- La capacité de démontrer l'écoute active et de communiquer avec empathie, la compréhension et l'intérêt.

APTITUDES DE PRENDRE UNE BONNE ET EFFECTIVE DECISION

UNE PENSEE CRITIQUE

La pensée critique est la capacité de penser correctement à travers une situation, évaluant les avantages et des inconvénients afin de pouvoir prendre des décisions appropriées au sujet de sa ligne de conduite.

Des jeunes sont confrontés à de multiples et contradictoires problèmes, aux messages, aux demandes et attentes. Ils doivent être capable d'analyser avec critique des situations sexuelles et des défis et les confronter.

Les exemples pour la pensée critique sont des capacités a:

- Identifier les aspects positifs et négatifs du comportement d'un partenaire (sexuel ou autre).
- Évaluer un partenaire potentiel.
- Évaluer les promesses qu'un partenaire potentiel pourra faire.
- Évaluer et juger une situation sexuelle risquée.
- Différencier entre les mythes et les faits.
- Identifier les comportements risqués.

PRISE DE DECISION

La prise de décision est la capacité d'utiliser toute information disponible pour évaluer une situation, pour analyser les avantages et les inconvénients, et pour faire un choix informée et personnel. Quand une personne grandit, elle est fréquemment confrontée aux choix sérieux qui exigent son attention.

Ces situations peuvent présenter les demandes contradictoires qui ne peuvent pas probablement être satisfaites en même temps. ("je veux faire les rapports sexuels mais j'ai peur de IST et je ne sais pas le statut de mon partenaire"). On doit donner la priorité et faire des choix, mais se rendre en même temps entièrement compte des choix possibles de ces conséquences. On doit apprendre à comprendre les conséquences avant de prendre une décision.

Des exemples des capacités dans la prise de décision sont :

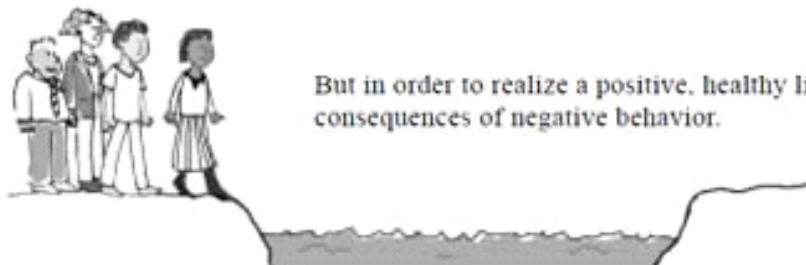
- "Non, je ne veux pas le sexe" ou "oui, je veux avoir le sexe", et comprends les conséquences des deux décisions.
- Décider du contraceptif approprié (condom, la pilule) pour employer pendant les rapports sexuels.
- Décider d'être fidèle à un partenaire.
- Décider d'éviter des activités à haut risque, telles que la prise de drogues et d'alcool.
- Décider de visiter un centre de santé pour un test des IST et le VIH.

RESOLUTION DES PROBLEMES

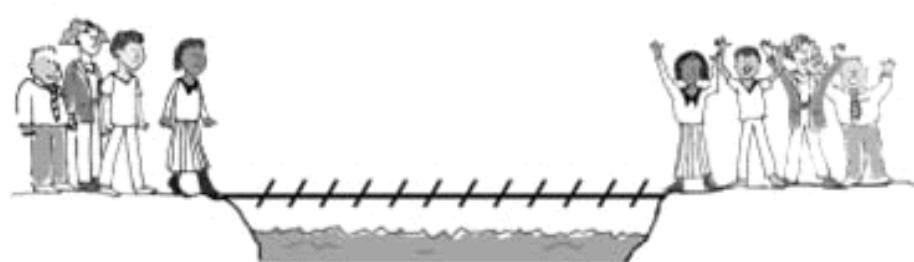
La résolution des problèmes est la capacité d'identifier, faire face et de trouver des solutions aux situations difficiles ou éprouvantes. La résolution des problèmes est liée à la prise de décision et les deux peuvent souvent se couvrir. C'est seulement par pratique en prenant des décisions et la solution des problèmes que les jeunes peuvent développer des compétences nécessaires pour faire des choix sains pour eux-mêmes.

LA STRATÉGIE DE PONT

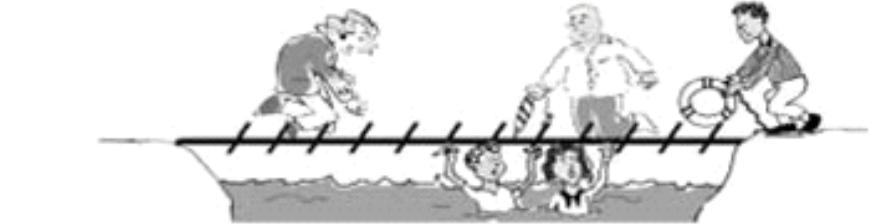
Les qualifications de la vie fournissent une base pleine pour la vie, permettant aux individus/communautés de vivre les vies saines, heureuses, et épanouissantes.



But in order to realize a positive, healthy life, we need to avoid the consequences of negative behavior.



A Life Skills Program focuses on building the “planks” in the bridge—working on the individual skills that help people to make healthier decisions about their lives.



1. Mais pour réaliser une vie positive et saine, nous devons éviter les conséquences des mauvais comportements.
2. Un programme sur le savoir-faire se focalise sur la construction des planches sur un pont-travailler de ses propres compétences qui aident les gens à prendre une décision déterminante pour leur vie.
3. Une rechute est prévisible pour tout changement de comportement. Pour ce, nous devons prévoir des sauveteurs ou des stratégies de remettre les gens sur les rails pour qu'ils ne souffrent pas des conséquences négatives d'un mauvais comportement.

LECON 6 : INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISES ET LE HIV / SIDA

Les infections sexuellement transmises (IST) sont des infections transmises par le contact intime des corps, par des rapports sexuels avec une personne infectée et par le contact génital non-pénétrative. Organismes/germes minuscules différents et virus causent des IST. Certains sont inoffensifs, des maladies - et une infection avec HIV peut évoluer en le SIDA, jusqu'ici une maladie non- curable et mortelle.

Après infection, une maladie peut se développer. Les maladies sexuellement transmissibles ou les infections sexuellement transmissibles sont toutes les maladies qui sont transmises d'une personne à l'autre par le contact sexuel. Ceci inclut toutes les formes de sexe pénétrative (oral, vaginal et anal) aussi bien que quelques formes de caresses telles que les attouchements génitaux .Quelques IST peuvent être transmises par le contact de peau-à-peau ;d'autres exigent le contact avec les fluides des corps infectés tels que le sang, la salive, les sécrétions vaginales ou le sperme. Quelques IST peuvent être transmises de la mère à l'enfant pendant l'accouchement.

Beaucoup des IST n'ont pas des symptômes alors qu'on est infecté. Puisque tu ne peux pas savoir si vous ou votre partenaire avez une IST, il est important d'utiliser un condom (Préservatif) et de faire des contrôles réguliers chez votre docteur ou clinique locale de planification familiale. Une fois non traitée, une IST peut causer l'infertilité, une santé fragile et des problèmes pour avoir un bébé en bonne santé. Les condoms sont très efficaces pour empêcher la transmission ou l'accroissement des IST.

vous serez toujours en danger d'attraper les IST quand lorsque vous ferez des rapports sexuels sans utiliser un condom, ou quand vous ne l'utiliser pas correctement.

EVITER LES IST

C'est simple si vous ne voulez pas attraper une IST, il faut s'abstenir ou utiliser un condom.Bien qu'ils n'éliminent pas le risque, ils le réduisent considérablement.Si vous faites des rapports sexuels vaginaux ou anaux sans condom, vous courez le risque d'attraper une infection. Faire des rapports sexuels protégés réduit le risque de contracter les IST :ce qui signifie qu'il faut utiliser un condom pendant les rapports sexuels. Quelques IST peuvent être transmises par les rapports sexuels oraux. Donc, il est sage d'utiliser un condom pendant les rapports sexuels oraux aussi.

Il y a beaucoup des IST et avoir une infection peut la faciliter la contamination des autres. Les IST les plus fréquentes incluent ce qui suit :

- Chlamydia
- Gonorrhée (Blennorragie)
- Hépatite B
- Herpès génital
- HIV/AIDS
- Syphilis

CHLAMYDIA

La Chlamydia est une des IST les plus communes au monde. Elle est très infectieuse, et presque toutes les infections sont provoquées par les rapports sexuels non protégés. La majorité des gens de temps en temps n'ont pas de symptômes. Donc, les gens ne vont pas au centre de santé. C'est un grand

problème puisqu'elle peut causer des effets secondaires graves, comme l'infertilité. Cependant, certaines ont des symptômes comme la douleur lors des rapports sexuels et perte anormale d'urine et de sang pour les femmes, et pour les hommes, douleur quand ils pissent et des pertes aqueuses hors du pénis. Pour diagnostiquer la chlamydia, tu dois tamponner un certain tissu dans le vagin ou sur le pénis. Quand la chlamydia est diagnostiquée, les antibiotiques seront le traitement approprié.

GONORRHEE (BLENNORRAGIE)

La gonorrhée est une infection bactérienne qui est extrêmement infectieuse. En faisant des rapports sexuels non protégés, ce qui signifie faire des rapports sexuels sans condom, tu peux attraper la gonorrhée. La gonorrhée pourrait infecter le vagin, le pénis, l'anus ou la gorge. La plupart des femmes n'ont pas de symptômes, mais elle peut causer beaucoup de problèmes à long terme comme l'infertilité ou infections des organes. La plupart des hommes ont quelques symptômes. Le plus commun est les pertes jaunes du pénis, les douleurs en pissant ou pissenet de petites quantités. À long terme, les hommes peuvent avoir des infections des organes internes. Pour diagnostiquer la gonorrhée une tige Coton du vagin, du pénis, de l'anus ou de la gorge est nécessaire. La gonorrhée peut être facilement traitée avec des antibiotiques.

HEPATITE B

L'hépatite B est un virus qui est transféré à partir d'une personne à l'autre par les rapports sexuels non protégés, sans condom, ou contact de sang. Jusqu'à présent, l'infection avec l'hépatite B apparaît souvent sans symptômes. Parfois après quelques mois, il ya beaucoup de plaintes comme la fatigue, la nausée, une peau jaune ou un mal à l'estomac. La maladie n'est pas traitable, et presque toutes les personnes récupèrent des symptômes. Et certains restent avec ces plaintes pour le reste de leur vie. La prévention de l'hépatite B se fait en prenant un vaccin, et en utilisant un condom pour faire des rapports sexuels protégés.

HERPES GENITAL

L'herpès génital est un virus qui est transféré à partir d'une personne à l'autre par des rapports sexuels. Le plus connu est les blessures ou l'herpès froid sur la lèvre. Néanmoins, il peut également être présent sur les parties génitales. On n'a pas souvent de symptômes, mais parfois les symptômes apparaissent, et ce sont des éclats sur les lèvres, sur l'anus ou sur les parties génitales. Ces éclats peuvent être douloureux. Une personne est infectieuse seulement si elle a des symptômes, les éclats. L'infection n'est pas curable. La seule chose que tu peux faire est de garder votre système immunitaire aussi haut que possible pour empêcher le virus d'herpès de causer les éclats en vivant une vie saine.

HIV

"Le virus d'Immuno Déficience Acquise (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.

SYPHILIS

La syphilis est provoquée par des bactéries et est transmis par le contact sexuel et le contact de sang. Il a un mauvais pronostic. Il y a 3 stades, le premier est caractérisé par des éclats dans la bouche, autour du pénis, du vagin, et de l'anus. La deuxième étape pose des problèmes comme le mal de tête,

la fièvre, l'éruption, et la perte des cheveux. Le troisième est caractérisé par des problèmes du cerveau, de la moelle épinière, du cœur et de l'aorte. Ceci est suivi des problèmes neurologiques, cardiovasculaires et des troubles digestifs. La maladie est diagnostiquée par l'extraction du sang et est traitable avec des antibiotiques.

Quand les IST ne sont pas bien traitées ou non diagnostiquées pendant une longue période, elles peuvent causer :

- L'infertilité
- la perturbation mentale
- Transmission au bébé pendant la grossesse et à la naissance (problèmes de peau par exemple, l'avortement, les pertes (la métrorragie), les mort-nés, les bébés malformés)
- La mort
- Plus grand risque d'infection par le HIV

TRAITEMENT DES IST

Avant tout, quand vous croyez avoir une IST, devez chercher un traitement aussitôt que possible au près d'un prestataire de soins qualifié. En outre, Vous devez informer votre/vos partenaire(s) sexuel(s) afin qu'il/ils puissent chercher le traitement aussitôt que possible. La majorité des IST peut être traitée. D'autres ne peuvent pas être traitées, mais peuvent être traitées et donc ne joueront pas un rôle essentiel dans votre vie.

LIEN ENTRE LES IST ET LE HIV

Peu de gens se rendent compte qu'il y a un lien entre les IST et le HIV. Les gens ne réalisent pas que le traitement des IST peut diminuer le risque d'infection par le HIV. Evidemment il y a un lien distinct entre les deux conditions. Par conséquent, la protection est à tout moment nécessairement.

LECON 7 : METHODES DE CONTRACEPTION ET LE PLANNING FAMILIAL

Des services de la planification de famille (PF) sont définis en tant qu'activités médicales ou sociales éducatives et complètes, qui permettent des individus et des couples de déterminer librement à la période, au nombre et à l'espacement des enfants et de choisir le moyen/méthode par lequel ceci peut être réalisé.

Ils permettent des couples et des individus de donner naissance au nombre d'enfants qui est dans la capacité du ménage supporteur.

L'absence du PF inclut un grand risque de mortalité maternelle et infantile due à la grossesse non désirée, au manque d'espacement de naissance, à la grossesse adolescente avec des complications y relatives, etc....

La contraception est un moyen du PF. Elle est définie comme prévention de la fécondation par différents moyens.

PLANIFICATION FAMILIAL

L'utilisation des contraceptives par les femmes mariées et célibataires a augmenté, mais reste toujours relativement basse. Ceci est également lié au fait que la prise de décision dans les familles est principalement dans les mains du mari. Les activités de sensibilisation et de promotion des services du PF devraient inclure des hommes de la communauté entière. Bien que les femmes pourraient être les utilisatrices primaires des méthodes de planification familiale, les hommes sont un groupe cible aussi important bien.

Avec la participation masculine dans la PF, une plus grande utilisation continue des méthodes peut être réalisée. Ceci signifie d'une part la participation des partenaires, mais réaliser également l'appui des hommes plus âgés dans la communauté car ils ont le dernier mot et une influence élevée sur leurs filles et les femmes dans la communauté en général.

En outre, beaucoup de femmes manquent des informations au sujet de l'importance de l'espacement des naissances et sur d'autres avantages de la planification familiale.

AVANTAGES DE LA PLANIFICATION FAMILIALE

La planification familiale permet les individus et les couples de décider librement du nombre d'enfants qu'ils veulent avoir et de l'espacement entre eux ; La planification familiale est l'une des droits sexuels de chaque être humain.

Permettre les jeunes femmes de prévenir une grossesse et d'espacer des naissances est la clef des familles et habilitation derrière des femmes plus saines (occasions éducatives et professionnelles).

En outre, les programmes de PF aident à éviter des IST comprenant le HIV&AIDS en favorisant l'utilisation de condom.

Les avantages du PF à la disposition de tous les membres de la société rwandaise comprenant les jeunes sont :

- Réduction de la mortalité maternelle (santé de mère en tant qu'"individu et gardien de familial et d'autres enfants),
- Réduction de la mortalité infantile (santé de l'enfant et de son développement ultérieur),
- Morbidité réduite pendant la grossesse (avec des résultats maternels et infantiles),

- Avantages socio-économiques pour la mère, l'enfant et la famille entière : capacité de s'occuper du ménage, des opportunités éducatives et professionnelles pour les femmes et les enfants,
- Action d'éviter des grossesses non désirées et leurs conséquences négatives pour la mère et l'enfant (voir le chapitre 8) comprenant l'avortement à risque,
- Prévention des IST y compris le VIH en favorisant l'utilisation du condom,
- De plus grandes productivités et le bien-être global de la population.

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
1. Vérifier la date sur le paquet
2. Ouvrir le paquet soigneusement ; ne pas utiliser vos ongles ou vos dents
3. Avant tout contact ; placer le condom sur le dessus du pénis en érection
4. Serrer le dessus ; de cette façon, le condom ne se cassera pas
5. Rouler le condom vers le bas à la base du pénis
6. Après éjaculation, enlever le condom quand le pénis est toujours en érection
7. Jeter le condom.
8. Ne jamais utiliser le condom 2 fois ou davantage
9. Quand un condom se casse ou glisse au loin, une visite au centre de santé en dean une courte duree 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 FEMININ

Les condoms féminins empêchent les deux à la fois: les grossesses non désirées, 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 PILLULE

La pilule est une méthode contraceptive qui protège contre des grossesses non désirées. Elle ne protège pas contre ni les IST ni le HIV ! La pilule empêche le dégagement d'un oeuf 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 pillule. La prise d'1 pillule seulement n'est pas assez pour empêcher la grossesse.

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

Quand vous oubliez de prendre la pillule une fois, ainsi 1 pillule, vous devez prendre la pillule manquée immédiatement. A partir de là vous continuez le reste des 21 jours comme d'habitude. Si vous avez oubliées 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 pillule, la pillule ne vous protégera pas assez. Prennez par conséquent une autre pillule quand vous vous sentez mieux.

DISPOSITIF INTRA-UTERIN, LE STERILET

Un sterilet, 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 sterilet est insérée 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 sterilet 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. Familialisez-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 INJECTABLES

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 pillule 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 pourrait 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 du saignement irrégulier les premiers mois. Les deux effets secondaires ne vous seront pas nocifs.

IMPLANT

L'implant est une petite tube flexible d'environ 40mm 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 fera 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 irrégularité, 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.

UNITE 8 : EDUCATION ET COMMUNICATION DE PAIR EDUCATION PAR LES PAIRS

L'éducation par les pairs se rapporte au processus par lequel les jeunes motivés et bien élevés participent aux activités éducatives organisées avec des personnes du même âge, du même contexte ou ayant les mêmes intérêts sur une certaine période de temps. L'éducation par les pairs vise à développer la connaissance, des attitudes et des qualifications des pairs leur permettant d'être responsables et de protéger leur propre santé.

L'éducation par les pairs peut se faire dans de petits groupes ou par le contact individuel et dans une gamme d'endroits tels que les écoles, les clubs ou n'importe où les jeunes se réunissent.

L'éducation se rapporte au développement des connaissances, des attitudes, de la croyance ou du comportement d'une personne résultant de l'apprentissage.

POURQUOI UNE EDUCATION PAR LES PAIRS ?

Un cercle d'amis d'un jeune influence considérablement le comportement personnel qu'il soit sain ou risqué. L'éducation par les pairs 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.

LES PAIRS

Un pair est un membre d'un groupe de personnes partageant les mêmes caractéristiques.

Par exemple, les gens du même âge et même contexte, ou qui font le même genre de travail, qui ont le même ou le mode de vie semblable, des expériences ou des croyances semblables.

UN PAIR PROCHE

C'est une personne qui partage beaucoup de caractéristiques d'un pair vrai mais diffèrent d'une manière quelconque, comme être légèrement plus âgée ou n'appartenir plus au même groupe social ; par exemple, des ex-alcooliques agissent en tant que "des pairs proches" dans l'alcoolisme.

EDUCATION PAR LES PAIRS SUR LE VIH

C'est un processus impliquant le choix, la formation et l'appui des membres d'un groupe spécifique pour instruire leurs pairs sur le HIV et les sujets y relatives.

EDUCATEUR DES PAIRS

Une personne appartenant à un groupe sur une base égale en tant que d'autres membres du groupe mais qui est formé (et dirigé) pour amener un changement des connaissances, des attitudes, des croyances et des comportements individuels parmi les membres de son groupe.

PAIRS SECONDAIRES

Parfois, il peut être difficile de soutenir et surveiller le groupe cible pour agir en tant qu'éducateurs des pairs, par exemple les joueurs du football. "Les pairs secondaires" sont ceux qui ont le contact fréquent avec le groupe cible mais qui ne sont pas leurs pairs réels. Des pairs secondaires peuvent être formés comme éducateurs des pairs. Par exemple dans le cas des joueurs du football, les entraîneurs du football peuvent devenir des éducateurs des pairs, car ils ont un contact plus fréquent avec des joueurs du football.

EDUCATION FORMELLE DES PAIRS

L'éducation formelle des pairs est répétée, un contact formel par un éducateur qualifié des pairs avec un groupe allant jusqu'à 20 de ses pairs en utilisant une session préparée et impliquant une participation active du groupe. Ceci peut être effectué dans n'importe quel endroit, par exemple, dans une salle de classe, sur le lieu de travail ou au sein de la communauté.

EDUCATION INFORMEL DES PAIRS

C'est une interaction individuelle informelle répétée par un éducateur qualifié d'un groupe des pairs avec un membre d'un groupe des pairs. Elle peut également être effectuée dans une variété d'endroits. Ce qui définit l'éducation informelle des pairs est que l'éducateur des pairs ne travaille pas habituellement par un écrit préparé mais utilise l'information et compétences acquises à la formation sur les techniques de mener une discussion sur un sujet donné avec ses pairs et de soutenir des comportements sains.

LES ETAPES DU CHANGEMENT

Les étapes du changement sont :

- Premeditation (en admettant pas qu'il y a un problème de comportement qui doit être changé)
- Meditation (en admettant qu'il y a un problème mais que vous n'êtes pas encore prêt ou sûr de vouloir faire un changement)
- Preparation/Determination (être prêt pour changer)
- Action/volonté (changer comportement)
- Entretien (maintenir le changement de comportement) et
- Rechute (retourner dans des comportements plus anciens et abandonner les nouveaux changements)