



Mon Corps qui Change

Connaissance de la puberté
et fertilité pour les jeunes

2ème édition

Institute for Reproductive Health

Georgetown University

4301 Connecticut Avenue, N.W., Suite 310

Washington, D.C. 20008

États-Unis

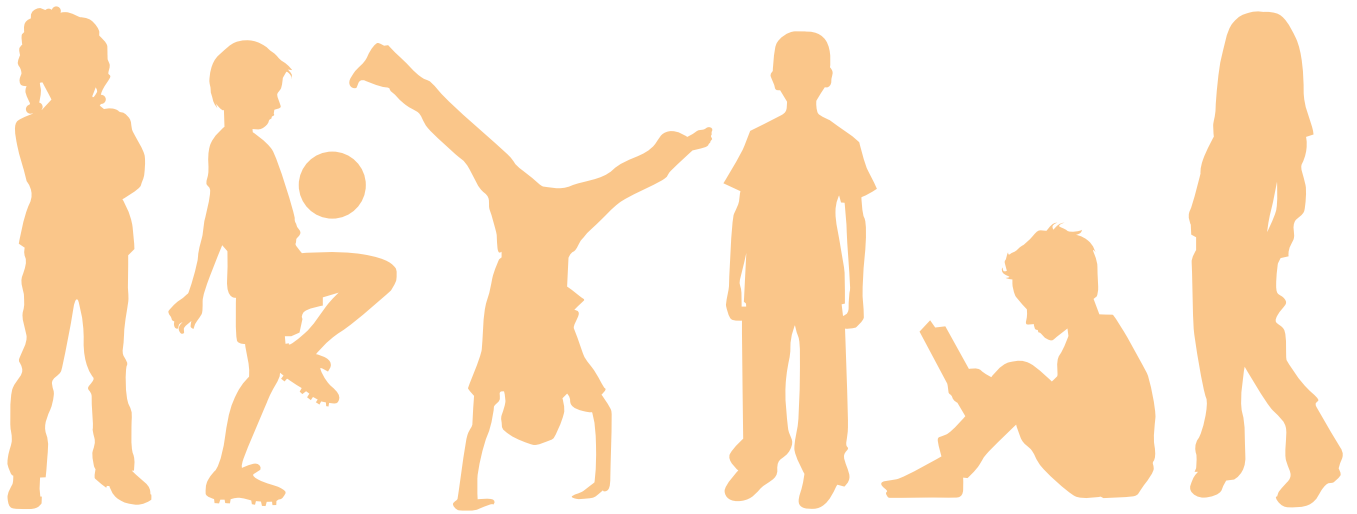
Courriel : irhinfo@georgetown.edu

www.irh.org

<http://www.irh.org>



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Mon Corps qui Change

Connaissance de la puberté
et fertilité pour les jeunes

2ème édition



Mon Corps qui Change :

Connaissance de la puberté et fertilité pour les jeunes

2ème édition

La première édition de ce document fut élaborée par l'Institut de la Santé Reproductive de l'Université de Georgetown et par Family Health International, en collaboration avec Elisa Knebel.

© 2011 par Université de Georgetown, l'Institut de la santé reproductive

Le Projet FAM
Institute for Reproductive Health
Georgetown University
4301 Connecticut Avenue, N.W., Suite 310
Washington, D.C. 20008
États-Unis
Courriel : irhinfo@georgetown.edu
www.irh.org

L'Institut de la Santé Reproductive (IRH) fait partie du centre médical de l'Université de Georgetown, un centre médical universitaire reconnu sur le plan international dont la mission est triple : la recherche, l'enseignement et les soins dispensés aux patients. L'IRH est un centre technique d'apprentissage et de ressources de tout premier plan qui s'emploie à améliorer la santé génésique à travers le monde.

Le projet sur cinq ans intitulé Méthodes basées sur la connaissance de la fertilité (FAM) a été décerné à l'IRH en septembre 2007 par l'Agence américaine pour le développement international (USAID). Ce projet quinquennal vise à renforcer les connaissances, l'utilisation et l'accès à la FAM au sein d'un large éventail de programmes de prestation de services en utilisant des stratégies à plus grande échelle axées sur les systèmes. L'IRH a également lancé un certain nombre de programmes sur l'éducation corporelle et la connaissance de la fertilité à l'attention des jeunes et des très jeunes adolescents. L'IRH aborde l'éducation corporelle et la connaissance de la fertilité pour les jeunes pour leur permettre de comprendre comment leur corps se développe, et de savoir comment protéger leur propre santé génésique.



Cette publication a pu voir le jour grâce à l'appui de l'Agence américaine pour le développement international en vertu de l'accord de coopération n° GPO-A-00-07-00003-00. Le contenu de ce document ne reflète pas nécessairement les points de vue ou les politiques de l'USAID ou de l'Université de Georgetown.



Table des matières

Remerciements.....	2
Aperçu	4
Introduction à ce manuel	7
Séance 1 : Puberté : mon corps, ma personne	16
Informations essentielles de séance 1	37
Séance 2 : Fertilité féminine et masculine	40
Informations essentielles de la séance 2	52
Séance 3 : Fusionner la fertilité féminine et masculine : la fécondation	64
Informations essentielles de la séance 3	85
Séance 4 : Questions concernant ma fertilité : Discussions de groupe entre filles et garçons	102
Séance 5 : Hygiène et puberté.....	116
Informations essentielles de la séance 5	120
Séance 6 : Récapitulatif.....	122
Évaluation : Qu'avez-vous retenu ?	129
Mon corps qui change : À l'attention des parents	131
Mon corps qui change : Formation pour les animateurs	159
Glossaire	187
Ressources	190

Remerciements

Mon corps qui change est un manuel de sensibilisation à la puberté et à la fertilité à l'attention des garçons et des filles âgés de 10 à 14 ans, et qui fut publié pour la première fois en 2003. Mis au point par l'Institut de la Santé Reproductive de l'Université de Georgetown et par Family Health International, la première édition de ce guide – disponible en anglais, français et espagnol – fut largement distribuée en Asie, en Afrique et en Amérique latine, et l'on continue à en télécharger des exemplaires électroniques depuis le site Internet de l'IRH. *Mon corps qui change*, 2ème édition **introduit le concept d'éducation corporelle** et ajoute des activités et des thèmes transversaux pour aider les jeunes à mieux prendre conscience des **rôles joués par les deux sexes et autres changements sociaux** qui se produisent avec l'arrivée de la puberté et le développement de l'identité sexuelle et de la sexualité. Cette deuxième édition contient à présent un **manuel destiné aux parents** dont le but est d'offrir à ceux-ci des informations sur la puberté, la sexualité et les différences entre les deux sexes, et de les aider à acquérir des compétences en matière de communication entre parents et enfants pour qu'ils puissent mieux soutenir leurs enfants pendant la puberté, dans un monde bien différent de celui qu'ils ont connu lorsqu'ils étaient adolescents. Enfin, cette deuxième édition s'accompagne d'un **guide de l'animateur** qui vise non seulement à aider les formateurs et les éducateurs qui travaillent avec les jeunes à améliorer leurs compétences en animation et en méthodologies participatives, mais aussi à acquérir de précieuses informations et à se sentir plus à l'aise lorsqu'il s'agit de parler de puberté, de différences entre les deux sexes, de sexualité et de connaissance de la fertilité, de manière à ce qu'ils puissent mieux soutenir les jeunes et les parents que la deuxième édition de ce manuel aura réussi à toucher.

De nombreuses personnes et organisations ont apporté leur soutien à l'élaboration et aux essais sur le terrain de ce manuel, et notamment (par ordre alphabétique) : Bernadette Bimenyimana, Tom Caso, Dalila de la Cruz, Susan Igras, Marguerite Joseph, Rebecka Lundgren, Marie Mukabatsinda, Lorena Pahor, Elizabeth Salazar, et Aysa Saleh-Ramirez. Nous aimerions également remercier les organisations ayant participé aux travaux en recherche formative qui ont orienté les révisions, aux essais sur le terrain de la deuxième édition dans le cadre de programmes existants pour les jeunes, ainsi qu'à l'évaluation du programme de cours de ce manuel : l'APROFAM (Guatemala), Catholic Relief Services (Rwanda), Caritas (Rwanda), l'Institut national de santé publique et communautaire (INSPC) à Madagascar, et SMART Consultancies (Rwanda).

L'IRH aimerait également remercier le FHI pour ses contributions à la première édition de ce manuel, qui constitue la base de cette nouvelle édition.

Ce manuel reflète et s'inspire du travail d'autres programmes d'éducation en matière de VIH/sida et de santé génésique, et notamment les programmes des organisations suivantes : Advocates for Youth, CARE International, CEDPA, et HealthLink Worldwide.

Mihira Karra, représentante technique auprès de l'Agence américaine pour le développement international pour le projet FAM de l'Institut, Jenny Truong, conseillère pour la jeunesse auprès de l'USAID, et le groupe de travail inter-organismes de l'USAID sur les questions liées au sexe, ont été de fervents défenseurs de la révision de la première édition, et des initiatives supplémentaires de l'Institut pour faire progresser la recherche ainsi que l'évaluation et la planification de programmes pour les très jeunes adolescents.

Nous remercions par ailleurs Melissa Adams et Torey Holderith pour leur aide dans la rédaction de la version finale de l'édition de ce manuel.

Enfin, l'Institut exprime sa reconnaissance à l'égard de l'Agence américaine pour le développement international pour son généreux soutien et financement de cette activité dans le cadre du projet FAM, en vertu de l'accord de coopération n° HRN-A-00-97-00011-00.

Institut de la santé reproductive de l'Université de Georgetown

Janvier 2011



Pourquoi choisir ce manuel ?

Développement humain, relations interpersonnelles, compétences personnelles, comportements sexuels, santé sexuelle, le sexe dans la culture et la société – que de sujets à couvrir lorsque l'on enseigne la fertilité, les questions sexuelles et le développement ! Mon corps qui change, 2ème édition explore en détail quelques-uns de ces sujets, et notamment la connaissance de la fertilité et l'éducation corporelle, utilisant des activités participatives. Cependant, ce n'est pas censé d'être un manuel exhaustif d'éducation sexuelle.

La connaissance de la fertilité est un moyen permettant aux jeunes gens de comprendre la maturation de leur corps et de comprendre comment protéger leur propre santé sexuelle et reproductive. Parler des changements physiques et affectifs et des signes de la fertilité pendant la puberté aide les jeunes gens à se sensibiliser à la manière dont leur corps fonctionne, et leur permet de prendre des décisions appropriées à propos de leur comportement sexuel. Aider les jeunes à comprendre leur fertilité leur permettra d'être plus à l'aise avec leur corps qui change, et de dissiper à la fois les mythes et les idées fausses à propos de santé sexuelle et reproductive, les préparant ainsi à mieux entrer dans l'âge adulte.

L'éducation corporelle se penche sur ce que nous sommes, nos débuts, et la manière dont notre corps fonctionne afin de mener des vies plus saines. Le concept part du principe que la compréhension de notre corps doit être abordée tant du point de vue biologique que social. En plus de comprendre les changements liés à la puberté, le fait d'être conscient des relations de pouvoir et du rôle qu'est censé jouer chacun des deux sexes permettra aux jeunes de comprendre comment leur propre sexualité et leur propre reproduction sont influencées par les normes sociales et les spécificités liées au sexe. Pris ensemble, la connaissance de la fertilité et l'éducation corporelle confèrent aux jeunes gens la capacité de traverser la puberté, tout en essayant de combler le manque de connaissances et de pratiques grâce à une compréhension holistique de leur propre corps.

La plupart des parents, écoles, organisations de jeunes et institutions religieuses sont mal outillés lorsqu'il s'agit d'aider les jeunes à comprendre la puberté et à se préparer à celle-ci, et pourtant ils veulent aider. Bien souvent, il manque aux jeunes les compétences et les informations nécessaires pour faire face aux nombreux changements physiques, affectifs et sociaux associés à cette période de la vie où les choses changent si vite, et ils veulent des conseils et des informations de la part d'adultes en qui ils ont confiance. Un jeune qui comprendra mieux comment son corps fonctionne et les changements auxquels il faut

s'attendre en devenant adulte, sera bien mieux préparé à faire face aux problèmes et aux difficultés en matière de santé sexuelle et reproductive.

Mon corps qui change fournit des informations précises et concrètes concernant la puberté en des termes à la fois objectifs et rassurants pour les jeunes gens. Grâce à ce que les jeunes apprendront de ce manuel, ils auront davantage confiance en eux, auront de bonnes habitudes en matière de santé, auront une image positive d'eux-mêmes et seront mieux sensibilisés aux questions et aux stéréotypes liés au sexe auxquels ils sont confrontés dans leur vie de tous les jours. Ce manuel est un guide à la fois ludique et stimulant pour les jeunes. Chaque séance se caractérise par des activités interactives, des jeux de rôle, des jeux et des travaux manuels qui non seulement encouragent la maîtrise de nouvelles connaissances, mais stimulent également les participants à faire part de leurs sentiments et émotions. En stimulant le cœur et la tête, les participants écouteront, apprendront et absorberont des messages d'une importance capitale à propos de l'évolution de leur corps.

Le programme qui va de pair avec celui-ci, à savoir *Mon corps qui change à l'attention des parents*, fournit des informations semblables à celles proposées aux jeunes. En outre, *Mon corps qui change à l'attention des parents* permet aux mères, pères, tantes et oncles de bénéficier d'un « espace protégé » pour pouvoir aborder les questions de puberté, de sexualité et de différences entre les deux sexes, et encourage le développement de compétences et de comportements en matière de communication pour favoriser de meilleures discussions entre parents et enfants.

Quel public vise-t-on pour Mon corps qui Change ?

Ce manuel est conçu pour les adultes qui enseignent la fertilité et le développement humain aux jeunes (et à leurs parents). Il peut être utilisé par les animateurs de groupes de jeunes, les professeurs de religion, les enseignants, ou par tout adulte qui enseigne aux jeunes ou qui les rencontre régulièrement. Ce manuel est idéal pour des organisations au service de la jeunesse comme les unions chrétiennes de jeunes gens (YMCA), les unions chrétiennes de jeunes femmes (YWCA), l'Association mondiale des guides et des éclaireuses (AMGE), l'Organisation mondiale du mouvement scout (OMMS) et d'autres encore. Les activités et le contenu repris dans ce manuel ciblent les jeunes âgés de 10 à 14 ans ainsi que leurs parents, ces derniers jouant un rôle important dans la vie des jeunes adolescents.

Bien que ce manuel ne traite pas de sujets tournant autour des pratiques et comportements sexuels, les jeunes participants vont probablement poser des questions sur ces thèmes. C'est pourquoi on trouvera des questions et réponses tout au long de ce manuel au cas où ces situations se présenteraient. Il est également primordial que les animateurs soient objectifs dans la manière dont les sujets concernant la sexualité seront abordés. Les attitudes et les préjugés personnels ne devraient avoir aucune incidence sur l'enseignement du contenu de

ce manuel. Les jeunes ont le droit d'avoir des informations honnêtes, précises et appropriées concernant leur sexualité et la santé de la reproduction.

Objectifs généraux

Au cours des six séances, les participants se livreront notamment aux activités suivantes :

1. Déterminer les changements physiques et affectifs précis que connaissent les garçons et les filles pendant la puberté.
2. Déterminer le manière et le moment quand la puberté se produit.
3. Parler de leur propre développement physique et de leur image corporelle.
4. Commencer à comprendre leurs propres sentiments sexuels.
5. Décrire le processus de conception et définir la notion de fertilité masculine et féminine.
6. Dissiper les mythes fréquents entourant la fertilité masculine et féminine.
7. Décrire le processus de fécondation.
8. Prendre conscience de leurs propres signes de fertilité.
9. Mettre au point des pratiques pour maintenir une bonne hygiène.
10. Se sensibiliser aux attentes de chacun des deux sexes et aux rôles de chacun d'eux, et leur influence sur les interactions et la prise de décision.
11. Se sentir plus à l'aise pour parler de puberté avec leurs parents et leurs semblables.



L'introduction pour l'animateur

Comment ce manuel est-il structuré ?

Ce manuel peut servir de supplément à des documents existants pour enseigner la sexualité et les compétences nécessaires à la vie courante. Des informations ou de ressources complémentaires sur la santé sexuelle et l'éducation sexuelle, sont disponibles dans la rubrique « ressources » à la fin de ce manuel.

En fonction du temps dont on disposera, la matière de cet atelier pourra être enseignée sur plusieurs semaines, plusieurs jours, voire dans le cadre d'un atelier de deux ou trois jours. Chaque séance de ce manuel devrait être suivie dans l'ordre consécutif, mais le délai entre chaque séance pourra varier en fonction des besoins de votre programme. L'avantage à parcourir la matière lentement est que les participants auront suffisamment de temps pour terminer les propositions de devoirs à long terme.

La séance des parents est un atelier indépendant ciblant expressément les parents. On pourra l'enseigner en une séance entière.

La chaîne de connaissance de la fertilité

Ce manuel utilise une chaîne composée de 32 perles de couleurs différentes afin d'aider les animateurs à expliquer les changements mensuels que traversent les jeunes filles pendant la menstruation. La chaîne sert d'outil visuel pour permettre aux jeunes filles de mieux comprendre leur fertilité, ainsi que les changements qui se produisent dans leur corps au début de la puberté et qui se poursuivent en grandissant. La menstruation est quelque chose qui se produit régulièrement et qui provoque les mêmes changements dans le corps tous les mois. Cette chaîne peut également être utilisée pour expliquer aux garçons comment le corps d'une fille fonctionne, et à quel moment une jeune fille peut tomber enceinte.

L'idée d'avoir recours à une chaîne pour enseigner la connaissance de la fertilité aux jeunes est née dans le cadre de travaux de l'Institut de la Santé Reproductive, qui a mis au point, au début des années 2000, une méthode de planification familiale naturelle appelée Méthode des Jours Fixes (MJF). De nombreuses utilisatrices de la MJF font confiance au Collier du Cycle® (série de perles de différentes couleurs enfilées les unes derrière les autres sur lesquelles on déplace un anneau en caoutchouc) pour connaître leurs périodes fertiles grâce à cette méthode. Certaines personnes issues d'organisations de jeunes ont laissé entendre que le concept de la chaîne pourrait constituer un support visuel utile pour enseigner la fertilité aux jeunes gens. Il est important de faire remarquer que la chaîne utilisée dans ce manuel diffère du Collier du

Cycle® et n'est pas destiné à être utilisé dans le cadre de la planification familiale. Si une femme souhaite utiliser le Collier du Cycle® pour la planification familiale, il est primordial qu'elle obtienne des renseignements complémentaires. Elle devrait donc prendre contact avec son prestataire de services de planification familiale.

Méthode pédagogique

Discuter le processus de la croissance avec des jeunes gens demande du courage. En effet, dans de nombreuses sociétés, on apprend aux gens à ne pas parler de choses intimes, et notamment des « parties intimes ». Cependant, comme le montre l'expérience, le fait de ne pas en parler ne fait qu'engendrer davantage de mythes et de fausses informations.

La méthodologie de ce manuel consiste à amener les participants à prendre part à des exercices hautement interactifs. Les activités sont censées être ludiques pour les jeunes, mais veillez à ce que, dans le cadre de votre rôle en tant qu'animateur ou animatrice, vous tiriez les enseignements de chaque séance. Il est important de ne pas se perdre dans l'activité et de veiller à traiter les points les plus importants à l'attention des participants.

Pour que cet atelier soit un succès, il faudra surmonter des craintes ou les gênes à parler de sexualité et du corps humain. Ce faisant, vous contribuerez à créer une atmosphère d'ouverture et de confiance pour vos participants. Avant d'enseigner ce manuel, il conviendra de vous préparer pour des activités qui se dérouleront. Vous trouverez ci-dessous quelques recommandations pour faire de cet atelier une réussite :

- **Lire le manuel de bout en bout.**

Une lecture préliminaire de ce manuel vous donnera une vue globale de ce que vous allez enseigner, une idée des matériels dont il faudra disposer, et la manière dont il faudra préparer pour enseigner cet atelier.

- **Déterminer et comprendre les croyances et les valeurs à la fois des jeunes participants et de vous-même.**

Vous rappelez-vous ce que vous ressentiez lorsque vous étiez jeune ? Vous souvenez-vous de ce que vous avez ressenti lors de vos premières règles ou de vos premiers rêves sexuels ? Pensez à ce que les participants peuvent ressentir lorsque ces changements surviennent. Soyez attentifs à vos propres croyances et valeurs : cela fera de vous un animateur bien plus efficace.

Cherchez à comprendre comment les filles et garçons définissent les problèmes ou préoccupations potentiels. Nous recommandons de consacrer du temps, en dehors de l'atelier, à organiser des discussions en groupes avec des filles et des garçons pour écouter ce qu'ils ont à dire. Des encadrés précisant les types de questions à poser sont trouvés tout au long des séances, et vous aideront à adapter les séances à votre contexte local.

- **Créer un environnement où l'on ne portera pas de jugement et où les valeurs des participants seront respectées.**

Acceptez et respectez tous les commentaires et questions des participants. Faites-leur savoir que leurs préoccupations et opinions sont à la fois légitimes et dignes d'intérêt.

- **Encourager une manière de parler, des images et des exemples qui tiennent compte des sensibilités hommes-femmes.**

Encouragez l'utilisation de mots non sexistes qui ne portent pas de jugement (par exemple, femme au lieu de « meuf »). Évitez d'utiliser les pronoms masculins pour faire référence à quelque chose de général et utilisez plutôt des termes neutres ou au pluriel (des termes comme n'importe qui, leurs, eux, ils, etc.). Au lieu d'utiliser des mots comme « président », dites plutôt « la présidence est assurée par... ». Soyez attentifs à des termes qui présument que l'homme seul occupe des postes de pouvoir à l'intérieur ou à l'extérieur de la communauté, et que la femme ne joue qu'un rôle subalterne ou qu'elle reste à la maison. *Par exemple, lorsqu'il s'agit d'évoquer l'idée que le travail dans le monde extérieur peut avoir des répercussions sur la vie de famille, utilisez une phrase comme « Il se peut que les travailleurs ne puissent pas consacrer autant de temps à leurs familles » plutôt que « Il se peut que les travailleurs ne puissent pas consacrer autant de temps à leurs femmes et à leurs enfants ».* Cherchez à créer des images visuelles montrant des hommes et des femmes participant à tout l'éventail des activités ménagères, aux différents travaux ainsi qu'aux activités communautaires. Trouvez des documents dans les journaux, dans les cours d'éducation à la santé ainsi que d'autres supports montrant des filles et des garçons ainsi que des femmes et des hommes participant de manière égale à la vie de leurs familles, à la vie scolaire, dans les services des soins de santé ou dans les communautés.

Si l'un des participants utilise un langage sexiste ou non objectif ou qu'il fait une supposition stéréotypée par rapport à l'un des deux sexes, attirez gentiment son attention sur la supposition en question, demandez-lui si cela est toujours vrai pour toutes les filles ou tous les garçons (ou pour toutes les femmes et tous les hommes) et ensuite poursuivez. Évitez de lui faire honte tout en l'encourageant à modifier les usages en vigueur parmi ses semblables concernant les présomptions sur les rôles de l'homme ou de la femme. Au fil du temps, les participants s'auto-corrigeront et se corrigeront les uns les autres.

- **Soyez enthousiastes !**

Aidez les jeunes gens à se forger une attitude concernant le développement humain en donnant le ton de l'expérience pédagogique. Conservez une démarche positive à l'égard du processus normal et sain de la croissance. Les adultes ont beau faire tout ce qu'ils peuvent pour rester objectifs, les jeunes sauront remarquer les attitudes ou les sentiments négatifs. La manière dont on présente les choses a souvent beaucoup plus de poids que ce que l'on dit.

- **Soyez toujours préparés.**

Avant chaque séance, *lisez tout le contenu et toutes les étapes de chaque séance*. Soyez tout particulièrement attentifs aux « Notes pour l'animateur » et les encadrés grisés intitulés « Insistez sur les points suivants ». Soyez prêts pour les éventuelles questions que les participants pourraient avoir sur un sujet en particulier. N'ayez pas peur de dire que vous ne savez pas : si vous ne connaissez pas la réponse, proposez de la rechercher et d'en faire part ultérieurement au groupe.

- **Mettez les participants à l'aise.**

Évitez de mettre quelqu'un dans l'embarras. Ne demandez pas aux participants de répondre à une question dont la réponse les mettrait mal à l'aise.

- **Offrez aux participants la possibilité de répondre à des questions de manière anonyme.**

Pour certains participants, le fait de poser une question est le moyen le plus facile d'exprimer leurs préoccupations. Accordez-leur du temps pour écrire leurs questions sur une feuille de papier et de la déposer dans une « boîte à questions ». Répondez ultérieurement aux questions devant le groupe tout entier.

- **Déterminez les sites et les personnes ressources.**

Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour animer un sujet ou si vous estimez que vous ne disposez pas d'informations suffisantes, faites appel à quelqu'un qui est en mesure de le faire (un spécialiste de la santé ou un collègue éducateur, par exemple).

- **Ayez recours à des séances de réflexion.**

Il est probable que les participants en sachent plus sur la puberté et la fertilité que vous ne pensez. Les séances de réflexion permettront de mettre ces informations en évidence et de vérifier si celles-ci sont incorrectes ou incomplètes.

- **Aidez les participants à établir leurs propres règles.**

Aider les jeunes gens à établir et à suivre un ensemble de règles claires pour gérer leurs débats aura comme effet de les mettre plus à l'aise lorsqu'il s'agira de faire part de leurs pensées et sentiments. Avoir des règles de base permet également de préciser clairement le type de langage et de comportement que l'on considère comme acceptables et appropriés. Une fois que les règles de base ont été clairement énoncées, faites-y référence tout au long de l'atelier et lorsque vous êtes confrontés à des situations difficiles.

- **Menez des débats en grands groupes.**

Plus les participants auront la possibilité de discuter et de parler les uns avec les autres, plus ils progresseront. Après avoir créé une atmosphère d'ouverture et de confiance, il vous faudra encore encourager la participation. Une bonne partie de ce manuel consistera à associer les participants à des exercices interactifs à la fois en grands groupes et en groupes restreints.

- **Recourez à des activités en groupes restreints.**

En travaillant seuls ou en petits groupes, les participants endosseront la responsabilité de leur travail. En effet, les travaux en petits groupes peuvent encourager les jeunes gens à s'exprimer davantage, surtout ceux qui seraient timides ou réticents à parler devant des groupes plus grands.

- **Faites participer les parents.**

Les parents ont besoin d'informations pour pouvoir soutenir leurs enfants durant les premières années de l'adolescence. De plus en plus souvent, les programmes de jeunes font participer les parents à toute une série de rôles en tant qu'éducateurs de leurs enfants, mais également en tant que porte-parole au sein de leur communauté pour veiller à ce que tous les jeunes gens aient accès à des informations appropriées sur la santé sexuelle et reproductive. Envisagez de former un comité consultatif parents-jeunes afin de sensibiliser les parents (voir paragraphe «Préparer les parents » pour plus de renseignements).

Enseigner à l'aide de ce manuel

Il est important de se familiariser avec la structure de ce manuel. Celui-ci contient :

1. Six séances. Chaque **séance** porte sur un sujet précis :

Séance 1. Puberté : mon corps, ma personne

Séance 2. Fertilité masculine et féminine

Séance 3. Fusionner la fertilité féminine et masculine : la fécondation

Séance 4. Questions concernant ma fertilité

Séance 5. Hygiène et puberté

Séance 6. Récapitulatif

2. Un **glossaire** des termes importants se trouve à la fin de ce manuel.
3. Une liste des autres **ressources** se trouve également en fin de manuel pour vous aider à parfaire vos connaissances.

Chaque **séance** d'apprentissage contient les éléments suivants :

1. **Objectifs** – Les compétences et les capacités précises qui seront acquises par les participants à l'issue de la séance.
2. **Matériel nécessaire** – Les éléments qu'il faudra réunir à l'avance pour la séance.
3. **Avant de commencer** – Indications sur ce qu'il faudra faire avant de commencer la séance.
4. **Durée** – Plan horaire pour orienter la durée des différentes séances. En effet, selon le nombre de participants et d'autres facteurs, la durée de chaque activité peut varier. La plupart des séances prendront entre une heure et demie et deux heures. Il est d'une importance capitale de travailler au rythme des participants.

- 5. Étapes** – Séparez les différentes activités de chaque séance. Chaque étape de la séance devrait être suivie dans l'ordre. Des indications sont données pour chaque étape, et l'on pourra également retrouver les éléments suivants :
- **Note pour l'animateur** – Rappel ou note particulière à l'attention de l'animateur sur la manière d'animer certaines étapes.
 - **Conseils sur l'adaptation au contexte local** – Les questions qu'il convient de poser aux jeunes gens pour que vous puissiez découvrir ce qu'ils savent et quelles sont leurs préoccupations **avant** la séance. Ceci vous permettra d'adapter la séance à votre contexte local.
 - **Insister sur les points suivants** – Les principaux points à couvrir pour certaines étapes.
 - **Messages à retenir** – Les aspects à passer à nouveau en revue avec les participants à l'issue de la séance.
- 6. Questions et réponses possibles** – Les jeunes gens vont très certainement poser des questions sur chacun des thèmes. Pour aider l'animateur, on trouvera quelques exemples de questions et de réponses possibles à la fin de chacune des séances. À l'exception de la quatrième séance, *vous n'êtes pas obligés de couvrir l'ensemble de ces thèmes*. Les questions et réponses ne sont là que pour vous offrir quelques réponses rapides au cas où les participants poseraient ces questions. Prenez connaissance de ces questions avant d'entamer la séance afin de vous familiariser avec les questions éventuelles que les participants pourraient poser.
- 7. Activités supplémentaires** – Il s'agit d'activités reprises à la fin de la séance que l'on pourra ajouter à ce manuel pour renforcer ce que les participants auront appris. *Ces activités sont facultatives, c'est à vous de décider de les utiliser ou non*. Certaines activités sont conçues pour durer plusieurs mois.
- 8. Informations essentielles** – Les Informations essentielles à couvrir au cours de la séance. *Il est d'une importance cruciale de les lire et d'en comprendre le contenu avant d'entamer chacune des séances*.

Il est important que les participants comprennent les objectifs de chacune des séances. Si les participants ne les comprennent pas, arrêtez-vous et passez en revue les points importants. L'idée de fond de ce manuel est l'épanouissement personnel de chaque participant : il ne s'agira pas de le traiter comme un cours scolaire où les participants se préparent à un examen. Faites en sorte que l'atelier soit à la fois ludique et instructif !

Filles et garçons : ensemble ou séparés ?

À l'exception de la **Séance 4**, toutes les séances sont conçues pour exploiter au maximum la participation des garçons et des filles ensemble. Dans la **Séance 4**, les garçons et les filles sont séparés pour leur permettre de poser des questions à un animateur du même sexe, tout en étant au milieu de leurs semblables. En effet, certains des thèmes de ce manuel peuvent être

difficiles à aborder, et le fait de séparer les filles des garçons pour cette séance leur permettra d'être plus à l'aise pour aborder leurs questions et préoccupations particulières. Après avoir lu ce manuel, vous pourriez être amenés à croire qu'il faudrait séparer les garçons et les filles pour d'autres séances également, voire toutes les autres séances. Dans de nombreuses cultures, la tradition veut que les garçons et les filles (et les hommes et les femmes) ne parlent pas entre eux de sexualité ou de changements corporels. Dans un tel contexte, il est probable que les garçons, tout autant que les filles, seront gênés de s'exprimer ou de participer aux activités. Par conséquent, vous pourriez décider de mener la séance en séparant les garçons et les filles. Votre première priorité reste cependant d'encourager la participation : que cela signifie de séparer les garçons et les filles pour l'atelier tout entier ou une partie de celui-ci, ce sera à vous d'en décider, et votre décision devra se fonder sur la culture et la société dans lesquelles vous dispensez cet atelier.

Choix du lieu d'enseignement

Comme certains des éléments abordés dans ce manuel sont sensibles, il est probable que les participants souhaiteront avoir un peu d'intimité. L'endroit où vous choisirez de dispenser cet atelier est d'une importance cruciale. Si possible, essayez de choisir un endroit calme et sûr où les participants ne seront pas observés, entendus ou interrompus par des personnes extérieures. Assurez aux participants qu'aucun de leurs commentaires ne sortira de ce « lieu sûr ». Veillez également à ce que le contenu de ce manuel soit dispensé dans un lieu pratique par rapport au lieu de résidence des participants.

Préparer les parents

Certains parents ou certaines des personnes en charge d'un enfant sont mal à l'aise lorsqu'il s'agit de parler de problèmes de sexualité avec leurs enfants, d'autres s'inquiètent peut-être de fournir trop d'informations ou sont embarrassés de ne pas connaître les réponses aux questions qu'on leur pose. Il se peut également que cela gêne les parents ou les personnes en charge d'un enfant de parler de ces choses à cause de leurs valeurs, de leurs normes ou de leurs traditions culturelles. Il est important que les parents ou personnes en charge d'un enfant soient conscients des informations qu'ils communiquent à leurs enfants. On trouvera ci-dessous un exemple de lettre qui pourra être adaptée et leur être envoyée. Si vous travaillez avec des populations ayant un faible taux d'alphabétisation, ces renseignements pourront également être communiqués en personne.

En plus de la lettre, vous pourriez éventuellement organiser une réunion avec les parents ou les personnes en charge d'un enfant pour parler du manuel et de ses éléments plus sensibles. Cet exercice sera primordial pour les populations ayant un faible taux d'alphabétisation et ne sachant pas lire. Il est important de mettre en place un comité des parents pour surveiller le programme. Le fait de garder contact avec les parents ou les personnes en charge d'un enfant – et de répondre à leurs éventuelles questions ou préoccupations – tout au long de l'atelier

permettra de mieux faire comprendre les thèmes et d'assurer la réussite globale de cet atelier. Il est également recommandé de fournir vos coordonnées au cas où un parent ou une personne en charge d'un enfant souhaiterait vous poser des questions supplémentaires.

Le mieux serait de programmer la séance des parents avant celle des jeunes de manière à ce que les parents soient mieux préparés et mieux à même de répondre et de participer aux activités en famille, et de ramener à la maison les exercices faisant partie du programme des jeunes.

Les exercices à faire à la maison et les activités qui encouragent la participation des parents et la communication entre parents et enfants dans le cadre d'un programme d'éducation sexuelle, permettent aux parents et aux personnes en charge d'un enfant de participer à l'éducation sexuelle de leurs enfants, de tenir les parents informés des matières enseignées à leurs enfants, et de les encourager à partager leurs valeurs avec leurs enfants. Les recherches nous apprennent que la plupart des parents participeront aux exercices à faire à la maison, et que ces devoirs renforcent effectivement la communication entre parents et enfants. Les études montrent que les enfants et les jeunes qui sentent qu'ils peuvent parler de sexualité à leurs parents sont moins enclins à avoir des comportements à risque que les enfants et les jeunes qui estiment ne pas pouvoir parler de ces choses à leurs parents. Faites savoir aux parents que leurs enfants vont ramener des exercices à la maison qu'il faudra faire avec eux, et encouragez les parents à participer à ces activités avec leurs enfants.

Orienter les participants pour une aide supplémentaire

Les garçons et les filles ont souvent des questions ou des préoccupations dont ils n'ont peut-être pas envie de parler avec leurs parents. De nombreuses personnes peuvent jouer le rôle de conseillers pour les jeunes : professionnels de la santé, professeurs, chefs religieux, dirigeants communautaires, directeurs d'établissements scolaires, ou encore membres de la famille. Tout au long de cet atelier, il sera primordial d'insister sur le fait que les participants devraient prendre contact avec vous ou avec d'autres adultes en qui ils ont confiance pour parler d'une information quelconque reprise dans ce manuel. Vous devriez également mentionner les éventuels services d'orientation qui existeraient dans votre région et qui sont chargés de traiter les problèmes ou préoccupations que les participants pourraient évoquer pendant l'atelier.

Conseils sur l'adaptation au contexte local

Il s'agit ici d'un guide générique qu'il conviendra d'adapter au contexte local, de manière à ce que son contenu s'applique parfaitement à la vie et à l'expérience des jeunes gens dans votre communauté. Ne présumez pas de savoir ce que pensent les jeunes gens ! Pour vous aider à vous préparer à la séance, parlez avec les jeunes, les parents ou les professeurs, le cas échéant, pour en savoir plus sur les questions telles qu'eux-mêmes les définissent.

Exemple de lettre

Chers parents,

Nous avons le plaisir de proposer un programme spécial portant sur le développement affectif et physique de votre enfant pour son entrée dans l'adolescence. Le programme se compose de discussions en groupes et d'exercices interactifs. Pour pouvoir préparer les participants à prendre des décisions à la fois saines et responsables à mesure qu'ils grandissent et se développent tout au long de l'adolescence, nous allons nous pencher sur les changements physiques, sociaux et affectifs qui sont associés à la puberté. La connaissance de la fertilité et l'éducation en matière de puberté font partie d'un programme équilibré et complet sur l'éducation à la santé. Les objectifs de ce programme consistent à aider les jeunes gens à :

- Acquérir des connaissances précises sur la puberté correspondant à leur âge.
- Avoir une attitude et une image de soi positives à l'égard des changements qu'ils traversent ou qu'ils traverseront.
- Acquérir des compétences qui leur permettront de parler de puberté avec d'autres personnes de manière appropriée.

Parler avec leurs parents de puberté, de sexualité et de prise de décision en matière sexuelle.

Parmi les sujets dont on parlera, on peut citer les changements sociaux, affectifs et physiques associés à la puberté, le développement de l'appareil reproducteur masculin et féminin, le cycle menstruel, la connaissance de la fertilité, ou encore l'hygiène intime. Vous pourriez souhaiter participer à l'apprentissage de votre enfant de différentes manières :

- Encourager votre enfant à aborder les questions avec vous.
- Parler à votre enfant des sentiments et expériences que vous avez vécus au cours de votre propre adolescence.
- Parler à votre enfant de vos propres valeurs et croyances concernant la sexualité, la puberté, la santé et l'hygiène.
- Encourager votre enfant à expliquer ou à parler de ce qu'il ou elle est en train d'apprendre dans ce manuel.
- Travailler avec votre enfant pour terminer les « devoirs » à domicile qui nécessitent la participation des parents.

Le but premier de ce programme est de fournir des informations précises et concrètes concernant la puberté, en des termes objectifs et rassurants pour les jeunes gens. Ces outils pédagogiques ont été élaborés par les chercheurs professionnels et des éducateurs des jeunes, et s'inspirent d'expériences tirées de programmes au service de la jeunesse dans les pays où les revenus sont faibles ou moyens.

En tant qu'animateur/animatrice de jeunesse, j'estime qu'il est dans le meilleur intérêt des jeunes gens de leur apporter ces renseignements à la fois précieux et importants. Je vous remercie de tout cœur pour votre coopération et votre soutien continu. Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à me contacter.

Cordialement,

(NOM DE L'ANIMATEUR/ANIMATRICE)

(Indiquez vos informations de contact comme le nom, l'adresse, et/ou le numéro de téléphone de l'école ou de l'organisation).

Puberté : Mon Corps, Ma Personne

Objectifs

À l'issue de cette séance, les participants seront en mesure de :

1. Nommer cinq changements physiques que les hommes et les femmes traversent au cours de la puberté, et de dire ce qu'ils pensent ou ressentent à propos de ces changements.
2. Nommer trois changements affectifs qui accompagnent la puberté, et de dire ce qu'ils pensent ou ressentent à propos de ces changements.
3. Préciser l'âge auquel la puberté se produit.
4. Parler de leur propre développement physique et de leur image corporelle.
5. Comprendre que les sentiments sexuels sont quelque chose de normal.



Matériel nécessaire

- Deux feuilles de papier de la taille d'un cahier normal ainsi qu'un stylo ou un marqueur pour chaque participant
- Six feuilles pour le tableau à feuilles mobiles
- Des marqueurs
- Tableau à feuilles mobiles ou tableau noir
- Ruban adhésif



Avant de commencer

- Lisez attentivement toutes les **informations essentielles de la première séance**.
- Lisez chacune des étapes de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez procéder pour chacune des étapes, et à ce que vous allez ajouter à chacune des séances.
- Pour **étape 6** : Préparez à l'attention de chaque participant des photocopies des **feuilles de travail 1 et 2**.
- Pour **étape 8** : Préparez à l'attention de chaque participant des photocopies de **feuille de travail 3**.

Note pour l'animateur

Certains animateurs trouvent **Étape 3** difficile. Répétez mentalement la manière dont vous pensez que cet exercice va se dérouler. Même si cela risque de vous mettre mal à l'aise, il est important de se rappeler que de nombreux jeunes utilisent des mots d'argot au quotidien pour parler de ces différents termes. Il est primordial d'apparaître calme et à l'aise pour le déroulement de cette étape. Si vous acceptez calmement tout ce qu'ils disent, vous gagnerez leur confiance et ils feront preuve d'ouverture pour les autres séances.

**Durée**

Nom de l'activité	Minutes
Étape 1 : Faisons connaissance (le cas échéant)	15
Étape 2 : Établir les règles de base	10
Étape 3 : Mots que nous utilisons pour parler du corps	15
Étape 4 : Comment nos corps ont changé.....	35
Étape 5 : Changements dans les sentiments et les relations	20
Étape 6 : Être une fille, être un garçon – le rôle des hommes et des femmes et les postulats sur la disparité des sexes.....	45
Étape 7 : Parler de puberté	20
Étape 8 : Messages à retenir	15
NOMBRE TOTAL DE MINUTES	170 ou 175

Étape 1**Faisons connaissance****Exercice en groupes de deux et activité en grand groupe (15 minutes)**

Répartissez les participants en groupes de deux. Si le nombre de participants est impair, vous pouvez être le partenaire de l'un des participants. Lorsque chacun a un partenaire, expliquez au groupe que chaque personne doit choisir mentalement un chiffre quelconque entre un et cinq. Demandez aux participants de se présenter à leur partenaire et de leur communiquer le chiffre qu'ils ont choisi. Ensuite, expliquez aux participants que chaque personne doit dire à son partenaire un certain nombre de choses à propos de lui-même ou d'elle-même correspondant au chiffre qui a été choisi. Par exemple, ceux qui ont choisi le chiffre cinq doivent révéler cinq choses à propos d'eux-mêmes à leur partenaire. Après environ cinq minutes, demandez à tout le monde de se regrouper. Demandez à chaque personne de présenter son partenaire au groupe tout entier, et d'expliquer ce qu'il ou elle a appris à propos de son partenaire.

Étape 2 Établir les règles de base

Discussion en grand groupe (10 minutes)

Demandez aux participants de réfléchir à une série de règles qui, selon eux, permettront de rendre l'atelier plus performant. Écrivez ces règles sur le tableau à feuilles mobiles ou sur le tableau noir. N'hésitez pas à ajouter des règles importantes que les participants auront peut-être négligées (voir ci-dessous). Il conviendra de garder ces règles visibles pour l'ensemble des séances et d'y faire référence selon les besoins tout au long de l'atelier.

Voici quelques exemples de règles de base:

- Écouter ce que les autres ont à dire.
- Ne pas parler lorsque quelqu'un d'autre est en train de parler.
- Être aimable et constructif.
- Si quelqu'un ne souhaite pas s'exprimer, il n'est pas obligé.
- Ne pas se moquer de ce que les autres disent.
- Les insultes sont interdites.
- Les opinions et affirmations des garçons et les filles seront valorisées de manière identique.
- Les expériences seront toutes racontées dans un climat d'intimité et de confiance.
- Si vous souhaitez vous exprimer, levez la main et attendez que l'on vous donne la parole.
- Toute question est la bienvenue et peut être posée à tout moment. Il n'y a pas de question idiote.
- Ce n'est pas grave si l'animateur et les participants rougissent, se sentent gênés, ou ne connaissent pas les réponses à toutes les questions.
- L'animateur peut également décider de ne pas répondre à une question devant les participants.
- Ce que vous avez raconté aux autres restera strictement confidentiel, et ne sera pas discuté en dehors du groupe.
- Ne pas juger quelqu'un par rapport à ce qu'il a dit ou fait.

Expliquez aux participants que pendant l'atelier, il se pourrait qu'ils aient des questions qu'ils craignent de poser devant leurs semblables et amis. Faites-leur savoir qu'ils peuvent écrire les questions de manière anonyme et les placer dans une *boîte à questions* qui a été expressément mise en place pour l'atelier. Dites-leur que vous répondrez à ces questions après chaque séance, ou bien en temps opportun.

**Discussion en grand groupe
(15 minutes)**

Accrochez six feuilles mobiles à travers la pièce. Écrivez l'un des mots suivants sur chacune des feuilles :

Homme	Seins	Vagin
Femme	Pénis	Fesses

Dites à chacun des participants de se déplacer dans la pièce et d'écrire les mots ou expressions argotiques pour chacun des mots sur les feuilles de papier. Encouragez-les à utiliser n'importe quel mot ou expression qu'ils connaissent. Faites savoir aux participants qu'il n'y a pas de mal à utiliser des mots qu'ils pourraient considérer comme « grossiers ». Une fois que tout le monde a terminé, regroupez-vous et lisez tous les mots de la liste lentement et attentivement.

Posez les questions suivantes :

- Étiez-vous gênés de voir, d'écrire ou d'entendre l'un de ces mots ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Quand utilisons-nous des mots « argotiques » et quand utilisons-nous des mots qui sont plus polis ? Pourquoi ?
- Certains de ces mots semblent-ils crus ou injurieux ?
- Nous arrive-t-il d'utiliser ces mots pour parler des hommes et des femmes en général ? Selon vous, qu'est-ce que les hommes ou les femmes ressentent quand on parle d'eux comme cela ? À votre avis, pourquoi cela arrive-t-il ?
- Qu'est-ce que cela signifie lorsque les gens utilisent ces termes ?
- Les participants ont-ils oublié d'indiquer des expressions ayant un sens positif ? Pourquoi ?

Insister sur les points suivants

Cet exercice vise à nous mettre plus à l'aise pour parler de puberté. Aujourd'hui, nous allons parler des changements physiques et affectifs que vous traversez ou que vous allez traverser pendant la puberté.

1 Cet exercice est tiré de : Centre for Development and Population Activities. Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys: A Sourcebook of Participatory Learning and Activities. (Washington : Centre for Development and Population Activities, 1998).

Note pour l'animateur

Pour autant que cela convienne pendant cet exercice, vous pourriez expliquer aux participants l'importance d'un comportement et d'actes appropriés lorsqu'il s'agit de parler de notre corps. Il est primordial de souligner que chacun doit être traité avec respect et dignité, et que filles et garçons doivent être traités sur un pied d'égalité.

Pour les participants n'ayant pas de très bonnes aptitudes d'écriture, on pourra modifier cet exercice. Séparez le groupe en trois petits sous-groupes. Donnez à chaque groupe deux mots de la liste. Demandez-leur de réfléchir à tous les mots d'argot ou à toutes les expressions fréquemment utilisées pour chacun des deux termes. Après cinq minutes, demandez-leur de se mettre debout devant le groupe tout entier et de lire leur liste.

Étape 4

Comment nos corps ont changé

Discussion en grand groupe (35 minutes)

Distribuez à chaque participant du papier et des marqueurs. Demandez aux participants de dessiner une image d'eux-mêmes à 16 ans. Accordez-leur cinq minutes pour cet exercice.

Note pour l'animateur

Si les participants sont mal à l'aise, ils peuvent dessiner l'image d'un(e) « ami(e) » plutôt que de se dessiner eux-mêmes. Il est possible qu'ils soient trop timides pour dessiner tous les changements s'ils savent que le dessin est censé les représenter. Si le groupe n'est composé que de filles ou que de garçons, demandez aux participants de dessiner également une image du sexe opposé.

Écrivez les deux titres suivants sur le tableau à feuilles mobiles ou sur le tableau noir : *Les changements qui se produisent chez les filles* et *Les changements qui se produisent chez les garçons*.

Demandez aux participants de comparer les différences entre l'apparence physique telle qu'elle leur apparaît à l'âge actuel, et l'image d'eux-mêmes à l'âge de 16 ans. Posez-leur des questions sur d'autres changements physiques qu'ils ne peuvent pas constater. Par exemple, posez-leur la question suivante : « Qu'arrivera-t-il à votre voix lorsque vous aurez atteint l'âge de 16 ans ? ». Inscrivez sur le tableau à feuilles mobiles ou sur le tableau noir les nouveaux changements qui se produiront dans leur corps, en suivant l'exemple du tableau ci-dessous.

Une fois que vous aurez couvert chaque partie du corps, lisez à haute voix le **message principal pour l'animateur** repris dans la troisième colonne du tableau ci-dessous.

Réponses fréquentes

	Principaux changements chez les filles	Principaux changements chez les garçons	Message principal pour l'animateur
Peau	La peau devient grasse, parfois avec des boutons ou de l'acné.	La peau devient grasse, parfois avec des boutons ou de l'acné.	Ces changements surviennent tout au long de l'adolescence, et prennent généralement fin ensuite. Se laver le visage tous les jours au savon et à l'eau.
Cheveux	Les poils poussent sur les jambes, sous les bras et dans la zone pubienne.	Les poils poussent sur les jambes, le torse, le visage, sous les bras et dans la zone pubienne.	La quantité de poils poussant sur le corps est différente pour tous les jeunes gens.
Seins	Les seins poussent, gonflent et font un tout petit peu mal.	Les seins poussent, gonflent et font un tout petit peu mal.	Il est possible que les deux seins ne poussent pas au même rythme ou ne soient pas de la même taille. Il est normal d'avoir un sein légèrement plus petit que l'autre.
Transformation du corps	Les hanches s'élargissent, les seins deviennent plus gros, le poids et la taille augmentent.	Les épaules et le torse deviennent plus larges, le poids et la taille augmentent.	Il arrive que les filles atteignent leur taille maximale avant les garçons, mais au sortir de la puberté, le jeune homme sera généralement plus grand et pèsera davantage.
Transpiration (sueur)	Augmentation de la transpiration, apparition possible d'une odeur corporelle.	Augmentation de la transpiration, apparition possible d'une odeur corporelle.	Ce phénomène est normal. Pour aider à le maîtriser, on peut se laver ou prendre un bain tous les jours.
Voix	La voix devient un peu plus grave.	La voix devient grave et peut muer.	La voix des garçons peut soudainement passer de l'aigu au grave ou du grave à l'aigu. Cette mue peut parfois être un peu embarrassante, mais ce phénomène cessera au fil du temps.
Organes sexuels féminins	Début des règles ou du cycle menstruel, la zone vaginale devient plus humide.		Il se peut que les filles voient et sentent s'écouler du vagin un liquide blanc ou transparent. Cela n'indique pas qu'il y a un problème. Nous parlerons ultérieurement de cette humidité et du cycle menstruel.
Organes sexuels masculins		Rêves érotiques avec émissions nocturnes, érections, accroissement de la taille du pénis et des testicules.	Les émissions nocturnes et les érections sont un phénomène parfaitement normal. Nous en parlerons plus en détail ultérieurement.

Principaux changements chez les filles

La peau devient grasse, parfois avec des boutons ou de l'acné. Les poils poussent sur les jambes, sous les bras et dans la zone pubienne. Les seins poussent, gonflent, et font un tout petit peu mal.

Principaux changements chez les garçons

La peau devient grasse, parfois avec des boutons ou de l'acné. Les poils poussent sur les jambes, le torse, le visage, sous les bras et dans la zone pubienne.

Message principal pour l'animateur

L'acné se poursuit durant l'adolescence et disparaît généralement ensuite. Se laver le visage tous les jours au savon et à l'eau. La quantité de poils poussant sur le corps varie d'un jeune homme à l'autre et d'une jeune fille à l'autre.

Conseils sur l'adaptation au contexte local

Apprenez-en plus sur les préoccupations des jeunes de votre communauté. Pour vous aider à vous préparer, rassemblez quelques jeunes gens et posez-leur la question suivante : « Que savez-vous des changements physiques et affectifs que l'on traverse pendant la puberté ? ». Utilisez ces informations pour faire en sorte que la séance soit plus adaptée aux participants.

Insister sur les points suivants

La puberté est une période où le corps des garçons et des filles se transforme – le corps prend du volume et devient plus grand, les organes génitaux se développent, et des poils apparaissent sur le corps. La puberté se manifeste parce que de nouvelles substances chimiques – les hormones – sont en train de se développer dans le corps, transformant les jeunes gens en adultes. Habituellement, la puberté commence entre 8 et 13 ans pour les filles et entre 10 et 15 ans pour les garçons, mais elle peut également démarrer plus tôt ou plus tard chez certains jeunes. En règle générale – mais ce n'est pas toujours le cas – la puberté commence deux ans plus tôt chez les filles que chez les garçons. Pendant la puberté, une fille devient physiquement capable de tomber enceinte et un garçon devient physiquement capable de devenir papa. Bien que la capacité physique d'avoir un bébé est là, ça ne signifie pas qu'elle est prête d'en avoir un ou qu'il est prêt d'être père, seulement qu'ils sont capable de concevoir un bébé. Si vous avez des questions par rapport à la transformation de votre corps, demandez à parler à un adulte de confiance ou à un professionnel de la santé.

Activité en groupes restreints**(20 minutes)**

Divisez le groupe en petits groupes restreints de trois ou quatre participants chacun. Demandez à chaque groupe de consacrer quelques minutes à discuter et à réfléchir à quelques-uns des changements affectifs et sociaux d'ordre général pouvant se produire chez les filles et les garçons au début de la puberté. Si les participants sont plus jeunes, demandez-leur d'imaginer ce qu'ils vont ressentir à mesure qu'ils grandissent. Demandez-leur de réfléchir aux aspects suivants :

- Changements dans ce qu'ils éprouvent à propos d'eux-mêmes.
- Changements dans les relations avec leurs parents.
- Changements dans l'amitié et dans les sentiments amoureux.
- Changements par rapport à ce que les autres attendent d'eux.

Demandez à chaque groupe d'écrire sur une grande feuille de papier les changements affectifs et sociaux dont ils ont parlé. Demandez à chaque groupe d'expliquer à tout le monde les nouveaux changements affectifs ou les nouveaux sentiments qu'une fille ou un garçon peut connaître, ainsi que trois changements en matière de relations qu'une fille ou un garçon peut traverser. Demandez à chaque groupe d'évoquer trois changements en matière de relations qu'un garçon ou une fille peut connaître par rapport aux parents, aux amis ou à d'autres personnes, et ce qu'ils éprouvent par rapport à cela. Demandez aux participants du groupe s'ils pensent que les changements affectifs et les sentiments sont différents selon que l'on est une fille ou un garçon. Les adultes s'attendent-ils à ce que les filles et les garçons éprouvent différentes émotions et différents sentiments pendant la puberté ?

Veillez à ce que les points suivants soient mentionnés comme sentiments fréquents chez les jeunes qui entrent dans la puberté :

- Se démener pour se trouver une identité, être aux prises avec des questions à propos de soi-même.
- Sautes d'humeur, colère et dépression.
- Besoin de plus d'indépendance et d'intimité.
- Les relations avec les amis et l'avis des autres prennent plus d'importance.
- Davantage de préoccupations ou de soucis à propos de l'apparence et du corps.
- Soucis à propos de l'avenir (école, famille, travail, etc.).
- On s'entiche tout à coup pour une vedette de cinéma, un artiste

de musique pop, un professeur, un camarade ou pour d'autres participants.

- Curiosité à propos des organes sexuels.
- Attirance sexuelle envers les gens.

Insister sur les points suivants

Ces nouvelles émotions sont toutes normales. Il est normal que l'on se sente angoissé à l'idée de grandir. Avoir des sentiments sexuels est quelque chose de normal et il n'y a aucune raison de se sentir coupable d'en avoir. En revanche, concrétiser ce genre de sentiment est une importante responsabilité. Tous les êtres sont des êtres sexuels. Il peut s'avérer utile de parler de sexualité à ses parents ou à d'autres adultes de confiance. Nous en parlerons plus en détail ultérieurement.

Conseils sur l'adaptation au contexte local

Apprenez-en plus sur les préoccupations des jeunes de votre communauté. Pour vous aider à vous préparer, rassemblez quelques jeunes gens et posez-leur les questions suivantes : « Quels types de changements dans les sentiments les filles et les garçons traversent-ils pendant la puberté ? Dans quelle mesure les sentiments sont-ils différents ou similaires selon que l'on est une fille ou un garçon ? ». Utilisez ces informations pour faire en sorte que la séance soit plus adaptée aux participants.

Étape 6

Être une fille, être un garçon – le rôle des hommes et des femmes et les postulats sur la disparité des sexes²

Activité en groupes restreints avec feuille de travail (45 minutes)

Choisissez un prénom local neutre (un prénom s'utilisant à la fois pour une fille et un garçon) et préparez feuilles de travail n° 1 et n° 2 de la manière suivante :

² Cet exercice est tiré de : *Gender and Relationships: a practical action kit for young people. Commonwealth Secretariat and Healthlink Worldwide.*

FEUILLE DE TRAVAIL n° 1 :

“Tendai” (remplacer par un prénom neutre approprié)

Tendai est âgé de 10 ans. Il vit avec ses parents. Il aime faire du sport et écouter de la musique. Son meilleur ami habite juste à côté.

1. Selon vous, quelles sont les sports auxquels Tendai aime jouer ?

2. À votre avis, quel est son groupe de musique préféré ?

3. Selon vous, comment s'appelle son meilleur ami ?

4. À votre avis, que fait-il quand il rentre de l'école ?

5. Selon vous, quelle est sa couleur préférée ?

6. À votre avis, quel est son aliment préféré ?

7. Selon vous, que veut-il faire comme métier quand il sera grand ?

FEUILLE DE TRAVAIL n° 2 :

“**Tendai**” (remplacer par un prénom neutre approprié)

Tendai est âgée de 10 ans. Elle vit avec ses parents. Elle aime faire du sport et écouter de la musique. Sa meilleure amie habite juste à côté.

1. Selon vous, quelles sont les sports auxquels Tendai aime jouer ?

2. À votre avis, quel est son groupe de musique préféré ?

3. Selon vous, comment s'appelle sa meilleure amie ?

4. À votre avis, que fait-elle quand elle rentre de l'école ?

5. Selon vous, quelle est sa couleur préférée ?

6. À votre avis, quel est son aliment préféré ?

7. Selon vous, que veut-elle faire comme métier quand elle sera grande ?

Répartissez les participants en deux groupes.

Remettez au premier groupe un exemplaire de la feuille de travail n° 1 à remplir, et au deuxième groupe un exemplaire de la feuille de travail n° 2 à remplir. Ne dites pas aux participants qu'il y a deux « Tendai » différents. Demandez aux participants de discuter des réponses aux questions et de les inscrire sur leur feuille de travail. Veillez à ce qu'il y ait au moins une personne qui sache lire et écrire dans chacun des groupes pour se charger de cette tâche. Encouragez-les à voir Tendai comme un enfant de leur communauté. Demandez aux deux groupes de se rassembler et demandez-leur de donner leur réponse à chacune des questions. Examinez les différentes suppositions qui sont faites selon que Tendai est une fille ou garçon, et explorez les raisons pour lesquelles ces suppositions ont été faites. Demandez aux participants de réfléchir à d'autres suppositions que nous faisons en fonction du sexe.

Insister sur les points suivants

Dans toutes les cultures, on retrouve des rôles traditionnels que l'on attribue soit aux femmes soit aux hommes. Ces rôles sont fondés sur des attentes sociales et non sur les capacités naturelles de l'homme ou de la femme. À mesure que notre monde change, les attentes sociales changent également. Pour que les filles et garçons puissent grandir et devenir des femmes et des hommes en bonne santé, nous devons examiner ces rôles et ces attentes traditionnels et en modifier quelques-uns pour que nous puissions collaborer en tant qu'égaux pour améliorer nos vies et les vies de nos communautés. Il existe de nombreux rôles traditionnels attribués aux femmes et aux hommes concernant le sexe et la sexualité, et nous continuerons à explorer ces idées à mesure que nous travaillons ensemble dans le cadre de ce programme.

Étape 7

Parler de puberté

Exercice en groupes de deux

(20 minutes)

Séparez le groupe en sous-groupes de deux. Attribuez l'un des jeux de rôles ci-dessous à chacun de ces groupes. S'il y a trop de groupes de deux, le même jeu de rôle pourra être joué par plus d'un groupe. Demandez à chaque groupe de deux d'interpréter la situation en utilisant ce qu'ils viennent d'apprendre. Pour autant que cela soit approprié sur le plan culturel, encouragez-les à faire preuve de créativité et encouragez les filles à interpréter des rôles de garçons ou les garçons à interpréter des rôles de filles (dans certaines sociétés, il se peut que les garçons et filles, ou les participants d'âges différents, ne soient pas à l'aise pour jouer un rôle les uns avec les autres ; dans ce

cas, organisez les groupes de deux de la manière que vous estimez être la plus efficace). Accordez aux participants cinq minutes pour préparer chacun des jeux de rôle.

Jeu de rôle n° 1 : une personne joue le rôle de la mère (de la tante, de la grand-mère), l'autre le rôle d'une fille de 12 ans. La jeune fille s'inquiète parce que sa poitrine ne s'est pas encore développée, alors que c'est le cas chez la plupart de ses amies. La mère (la tante, la grand-mère) rassure la jeune fille, lui expliquant que l'âge auquel la poitrine commence à se développer varie, et que la taille des seins varie également.

Jeu de rôle n° 2 : une personne joue le rôle d'un garçon de 12 ans, l'autre le rôle du frère plus âgé. Le garçon est triste parce que tout le monde à l'école le taquine à propos de sa voix qui est en train de muer. Le frère plus âgé explique la raison pour laquelle sa voix est en train de muer, et ce qu'il faut dire à quelqu'un qui le taquine.

Jeu de rôle n° 3 : les deux personnes jouent le rôle d'une fillette de 10 ans. L'une des filles taquine l'autre parce qu'elle est plus grande que toutes les autres filles du groupe. La fille plus grande explique que les garçons et les filles grandissent à des rythmes différents jusqu'à une taille qui elle aussi est différente. Elle explique également pourquoi elle n'aime pas être taquinée et demande à la fille d'être plus gentille. La fille qui la taquinait lui demande pardon.

Jeu de rôle n° 4 : une personne joue le rôle d'un garçon de 12 ans, l'autre celui de son père (de son oncle, de son grand-père). Le garçon s'inquiète parce que des poils sont en train de pousser sous ses bras ainsi que sur son visage (dans une moindre mesure). Le père (l'oncle, le grand-père) le rassure et lui explique que chez la plupart des garçons, des poils poussent à d'autres endroits à mesure qu'ils grandissent.

Jeu de rôle n° 5 : une personne joue le rôle d'une fille de 11 ans, l'autre le rôle de son amie. L'amie est inquiète parce qu'elle n'a pas encore eu ses règles, alors que la fille de 11 ans les a déjà eues. La fille rassure son amie en lui expliquant que l'âge auquel le cycle menstruel commence chez les filles varie.

Jeu de rôle n° 6 : une personne joue le rôle d'un garçon de 13 ans, l'autre celui de son ami. L'ami est inquiet parce qu'il n'est pas aussi grand ni aussi fort que le garçon de 13 ans. Le garçon rassure son ami, lui expliquant que l'âge auquel les garçons commencent à se transformer à la puberté varie.

Jeu de rôle n° 7 : une personne joue le rôle d'un garçon de 14 ans, l'autre celui de son père. Le père essaie de parler à son fils de relations, de sexualité et de santé reproductive. Au début de la conversation, le fils n'est pas très à l'aise, mais une fois qu'il se rend compte que

son père essaie de l'aider, il est content que cette occasion se soit présentée.

Questions récapitulatives :

- Qu'avez-vous éprouvé pendant le jeu de rôle ?
- Qu'est-ce que ça faisait comme impression de jouer tel ou tel rôle ?
- Qu'avez-vous appris du jeu de rôle ?
- À quoi cela vous fait-il réfléchir ?
- Comment ces jeux peuvent-ils vous aider à traverser la puberté ?

Conseils sur l'adaptation au contexte local

Apprenez-en plus sur les préoccupations des jeunes de votre communauté. Pour vous aider à vous préparer, rassemblez quelques jeunes gens et posez-leur les questions suivantes : « À qui les jeunes parlent-ils de puberté ?auprès de qui obtiennent-ils leurs renseignements et conseils ? ». Utilisez ces informations pour mettre au point le jeu de rôle ou pour l'adapter afin que la séance corresponde mieux aux participants.

Étape 8

Messages à retenir

(15 minutes)

Terminez la séance en insistant sur les points suivants :

- Tous ces changements physiques, affectifs et relationnels sont naturels.
- Chaque personne grandit à son propre rythme, certains plus tôt, d'autres plus tard. Il est primordial de ne pas taquiner ou de se moquer de ceux qui se développeraient précocement ou tardivement.
- Les jeunes gens se sentent souvent mal à l'aise, maladroits ou gênés à cause des changements qui surviennent rapidement dans leur corps.
- La menstruation et les émissions nocturnes sont quelque chose de normal, et nous en parlerons plus loin.
- Pendant la puberté, une fille devient physiquement capable de tomber enceinte, et un jeune garçon est physiquement capable de devenir papa. En d'autres termes, ils deviennent fertiles. Nous en parlerons plus en détail ultérieurement.

Terminez la discussion en posant les questions suivantes :

- Vers qui les jeunes gens peuvent-ils se tourner s'ils ont des questions ou des préoccupations à propos de puberté ? (*Encouragez-les à parler à leurs parents, aux animateurs, aux conseillers, à leurs grands-parents, à leurs tantes, à leurs oncles, à des médecins, à des infirmières, etc.*)

- Que diriez-vous à un(e) ami(e) qui souhaiterait ne jamais devoir traverser la puberté ?
- Avez-vous éventuellement des questions sur ce dont nous avons parlé aujourd'hui ?

Insister sur les points suivants

Insistez sur le fait que vous allez parler davantage de puberté dans la prochaine séance, et que les participants auront la possibilité de poser toutes leurs questions.

Remerciez-les d'avoir été un groupe aussi enthousiaste. Expliquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps, et que vous êtes fiers d'eux pour avoir participé et pour avoir partagé leurs avis les uns avec les autres. Encouragez-les à parler à leurs parents, même si c'est difficile, parce que les parents ont beaucoup à partager et qu'il est important d'obtenir leur avis et leurs conseils.



Questions et réponses possibles

Q. Est-il normal que certains garçons et certaines filles parviennent plus vite à maturité que d'autres ?

R. Oui. Pour certains garçons, la puberté commence à 10 ans, alors que pour d'autres il faut attendre 14 ou 15 ans. Pour certaines filles, la puberté commence dès l'âge de 8 ans, alors que d'autres doivent attendre d'avoir 13 ou 14 ans. Toutefois, si à l'âge de 16 ans une fille n'a pas encore eu ses règles, elle devrait consulter un professionnel de la santé.

Q. Pourquoi certaines parties mûrissent-elles plus rapidement que d'autres ?

R. Au cours de la puberté, il existe un ordre dans lequel certains changements physiques se produisent généralement : pour les filles, c'est la poitrine qui commence à pousser, pour les garçons, le développement des testicules constitue habituellement le premier signe. Cependant, les changements corporels peuvent survenir dans un ordre différent, mais cela sera toujours considéré comme quelque chose de normal.

Q. Comment se fait-il que certains garçons aient des seins sensibles pendant la puberté ?

R. Il peut arriver que le sein (ou les deux) d'un garçon devienne légèrement plus grand ou fasse mal. Ce phénomène est lié à l'augmentation des niveaux d'hormones dans le corps.

Q. Pourquoi de nombreux adolescents ont-ils des problèmes de peau ?

R. Pendant la puberté, l'activité hormonale engendre une activité

accrue dans les glandes cutanées. Le sébum produit par les glandes obstrue les pores de la peau et se mélange aux bactéries, provoquant l'apparition de boutons ou de points noirs. Pour aider à garder la peau propre, les adolescents se laveront fréquemment le visage et les mains.

Q. Combien de temps faut-il pour que la poitrine soit entièrement développée ?

R. Cela varie d'une fille à l'autre. Si les seins commencent à se développer plus tard chez une fille par rapport à d'autres, cela ne signifie pas que ses seins resteront plus petits. Il n'y a aucun lien entre la taille qu'auront les seins et le moment où ils commencent à se développer.

Q. Toutes les femmes doivent-elles porter un soutien-gorge ?

R. Non, mais certaines trouvent que c'est plus confortable.



**Activité à domicile :
parler à ses parents ou à d'autres adultes³**

Distribuez la **feuille de travail n° 3** pour **l'activité en famille**. Demandez aux participants de ramener leur feuille de travail remplie à la prochaine séance. Rassurez les participants en leur disant qu'ils n'auront pas à communiquer d'informations privées s'ils ne se sentent pas à l'aise.

Pour ceux qui ne savent ni lire ni écrire, l'animateur leur rappellera de faire ce qui suit : 1) expliquer à leurs parents ce qu'ils ont appris, et 2) de demander deux choses à leurs parents : leurs expériences lorsqu'ils étaient adolescents, et les conseils qu'ils ont à donner à propos des adolescents.

3 Cet exercice est tiré de : *Wait4Sex*, ETR Associates.



FEUILLE DE TRAVAIL : ACTIVITÉ FAMILIALE

Nom _____

Membre de la famille avec qui vous avez parlé _____

1. Expliquez au membre de la famille trois choses que vous avez apprises aujourd'hui à propos de puberté (écrivez-les ici) :

1. _____

2. _____

3. _____

2. Entre 10 et 14 ans, qu'est-ce qu'il ou elle aime le plus et le moins à propos de cet âge ?

3. Demandez-lui comment il ou elle a vécu la puberté lorsqu'il ou elle avait votre âge. Par exemple, quels sont les changements affectifs qu'il ou elle a connus pendant la puberté ? Sa vie sociale a-t-elle changé pendant la puberté ?

Écrivez ci-dessous trois choses qu'il ou elle vous a racontées :

1. _____

2. _____

3. _____

4. Demandez trois choses au membre de votre famille qu'il ou elle estime que vous devriez savoir à propos de puberté et de croissance. Retranscrivez-les ici :

1. _____

2. _____

3. _____

Activités supplémentaires

On trouvera ci-dessous des activités facultatives que vous pourrez réaliser avec le groupe

Activité 1

Entretiens avec des adultes à propos de puberté

Commencez par séparer le groupe en petits groupes du même sexe. Demandez à chaque groupe de réfléchir à une liste de questions qu'ils aimeraient poser à un adulte du sexe opposé et à un adulte du même sexe. Proposez aux participants de réfléchir à des questions concernant les changements physiques et affectifs que l'adulte a traversés pendant la puberté. Voici quelques exemples de questions :

- Quand vous aviez entre 10 et 14 ans, qu'est-ce que vous aimiez le plus à propos de cet âge ?
- Quand vous aviez entre 10 et 14 ans, qu'est-ce que vous aimiez le moins à propos de cet âge ?
- Quels sont les changements affectifs que vous avez connus pendant la puberté ?
- Comment votre vie sociale a-t-elle changé pendant la puberté ?
- Où puis-je trouver des renseignements précis à propos de la puberté ?
- Avez-vous des conseils à donner à quelqu'un qui est sur le point d'entrer dans la puberté ?

Demandez à chaque participant d'utiliser ensuite les questions que son groupe a écrites comme point de départ pour l'entretien avec un adulte de son choix. Discutez des résultats des entretiens. Faites une liste des changements que les hommes et les femmes ont connus. Comparez les listes entre elles pour faire ressortir les similarités et les différences entre les deux sexes.

Activité 2

Journal intime sur la croissance

Demandez aux participants de tenir un journal intime sur la croissance pour y noter leurs réflexions et leurs observations à propos d'eux-mêmes. Le produit final comprendra : a) un carnet que les participants auront plaisir à relire et peut-être à partager avec d'autres plus tard dans la vie, et b) une rédaction personnelle sur la tenue de ce journal intime. Cet exercice conviendra sans doute mieux à des jeunes de 12 à 14 ans, en fonction de leur niveau d'alphabétisation.



Matériel nécessaire

- Carnets vierges
- Appareil photo
- Accès à des balances ainsi qu'à des mètres ruban pour que les participants puissent se peser et noter les autres mesures
- Règles graduées

Expliquez aux participants que l'activité va se dérouler sur plusieurs semaines. Afin d'éviter tout malentendu à la maison, envisagez d'informer les parents ou les personnes en charge de l'enfant de cette activité avant de demander aux participants de l'effectuer. Le point le plus important à signaler aux participants à propos de leur journal intime sur la croissance est que celui-ci restera confidentiel. À aucun moment, ni vous ni aucun autre participant ne doit avoir accès au journal intime de quelqu'un d'autre.

1. Au début de l'activité, présentez à chaque participant une photo de lui-même ou d'elle-même. Dites à chacun des participants de coller cette photo sur la première page du carnet.
2. Montrez aux participants comment structurer les pages de leur carnet en colonnes et rangées pour noter les données qu'ils vont recueillir quotidiennement pendant le reste de l'activité (voir exemple de tableau ci-dessous).

Conseillez aux participants de réserver une partie de leur carnet pour servir de journal intime dans lequel ils indiqueront leurs commentaires sur leurs changements physiques (ou l'absence de changements) ainsi que sur les changements affectifs qui les accompagnent.

Exemple de journal intime sur la croissance

Change- ment	1 ^{er} mois	2 ^{ème} mois	3 ^{ème} mois	4 ^{ème} mois	5 ^{ème} mois	6 ^{ème} mois	7 ^{ème} mois	8 ^{ème} mois	9 ^{ème} mois
Height									
Weight									
Chest									
Hips									
Skin Condition									
Presence of period (for girls)									

3. Expliquez plus en détail aux participants ce que vous vous voulez dire lorsque vous leur demandez d'« [indiquer] leurs commentaires sur leurs changements physiques [...] ainsi que sur les changements affectifs qui les accompagnent ». Expliquez qu'il n'est pas rare que de jeunes adolescents ressentent de la fierté ou de l'embarras, de l'excitation ou de la crainte à mesure qu'ils grandissent. Ces émotions sont précisément ce que vous aimeriez que les participants décrivent pour qu'ils puissent s'en souvenir lorsqu'ils seront plus âgés.
4. Rappelez aux participants que vous attendez d'eux qu'ils mettent à jour leur journal intime sur la croissance tous les mois. Après le neuvième mois, montrez à tous les participants une deuxième photo d'eux-mêmes qu'ils devront ajouter au journal intime.
5. Vers la fin de l'exercice, donnez plus de renseignements aux participants sur la rédaction personnelle qu'ils sont censés remettre sur la tenue du journal intime. Passez en revue les éléments que devrait contenir la rédaction :
 - Le titre.
 - Un énoncé clair sur la manière dont ils tiennent à jour le journal intime.
 - Des paragraphes cohérents et unifiés formés de phrases autour du thème.
 - Des faits à l'appui de l'énoncé et du thème : des exemples, des statistiques, des opinions sensées ainsi que d'autres précisions.
 - Une conclusion ferme.

Expliquez que la difficulté d'écrire ces rédactions personnelles consiste à amener les participants à vous expliquer clairement ce qu'ils ont pensé à propos du fait de tenir à jour un journal intime – à la fois les points positifs et négatifs du processus – sans pour autant faire part des sentiments intimes qu'ils ne souhaitent pas vous relater.

Note pour l'animateur

Pour les participants plus jeunes ou ceux qui ont plus de mal à lire et à écrire, vous pouvez modifier cette activité en demandant aux participants de tenir un journal fait de photos et d'images. En se servant du carnet, ils pourront dessiner chaque mois des images d'eux-mêmes en illustrant les éventuels changements physiques ou affectifs.

Activité
3**Lettre à un frère ou à une sœur à propos de puberté**

Expliquez aux participants qu'ils doivent écrire une lettre à un frère ou à une sœur imaginaire qui est sur le point d'entrer dans la puberté. Dans cette lettre, chaque participant expliquera ce que ce frère ou cette sœur va subir et offrira des conseils pour mieux se préparer à ces changements.

Note pour l'animateur

Pour les participants plus jeunes ou ceux qui ont plus de mal à lire et à écrire, vous pouvez modifier cette activité en demandant aux participants d'inventer un poème, une histoire ou une chanson plutôt que d'écrire une lettre.



Informations essentielles de la séance 1

Qu'est-ce que la puberté ?

La puberté est une période où le corps des garçons et des filles se transforme physiquement – le corps grandit et se muscle, les organes génitaux se développent et des poils commencent souvent à pousser en de nouveaux endroits du corps. Pendant la puberté, une fille devient physiquement capable de tomber enceinte, et un jeune garçon devient physiquement capable de devenir papa.

Pourquoi la puberté survient-elle ?

De nouvelles substances chimiques produites par le corps, les hormones, sont en train de s'y développer, engendrant ainsi des changements dans le corps et transformant les jeunes gens en adultes.

Quand la puberté commence-t-elle et combien de temps dure-t-elle ?

La puberté commence généralement entre 8 et 13 ans chez les filles et entre 10 et 15 ans chez les garçons, même s'il est vrai que pour certains jeunes, la puberté commence un peu plus tôt ou un peu plus tard. Pour chaque personne, les choses sont légèrement différentes, c'est pourquoi chacun entame et traverse la puberté à son propre rythme. Pendant cette période, les jeunes gens connaissent un important changement dans la croissance qui dure de deux à cinq ans. Certains peuvent grandir de 10 cm ou plus en un an ! Cette phase de croissance pendant la puberté est la dernière fois où le corps va grandir. Lorsque cette période de croissance arrive à sa fin, les jeunes gens auront atteint leur taille adulte.

Comment nos corps changent-ils ?

Taille et organes sexuels des garçons

Les épaules des garçons s'élargissent, tandis que leur corps devient plus musclé. Certaines parties du corps (surtout les mains et les jambes) peuvent pousser plus vite que d'autres. De nombreux garçons ressentent des douleurs de croissance dans les bras et les jambes, les os poussant trop vite pour que les muscles parviennent à s'étirer et en soutenir la croissance. Chez certains garçons, un gonflement se produit sous les mamelons et qui ressemble à un début de poitrine. Ce phénomène est provoqué par un afflux d'hormones dans le corps et disparaît généralement au fil du temps. Pendant la puberté,

les garçons commenceront à avoir des érections et des émissions nocturnes. Ils remarqueront également d'autres changements, comme l'accroissement et l'élargissement du pénis et l'élargissement des testicules.

Taille et organes sexuels des filles

Le corps d'une fille devient généralement plus arrondi et plus féminin. Elle prend du poids autour des hanches et sa poitrine se développe, en commençant par un léger gonflement sous les mamelons. Il peut arriver qu'un sein se développe plus rapidement que l'autre, mais leur taille devrait s'équilibrer au fil du temps.

Les filles constateront une augmentation du tissu adipeux ainsi qu'une sensibilité occasionnelle sous les mamelons à mesure que la poitrine pousse – ce phénomène est normal. La prise de poids fait partie de la transformation d'une jeune fille en femme, et il n'est pas sain qu'une fille fasse régime pour tenter d'enrayer cette prise de poids normale. Environ un à deux ans après que la poitrine d'une fille a commencé à se développer, elle aura généralement ses premières règles – un autre phénomène indiquant que la puberté est en train de suivre son chemin. Cela signifie que les hormones de la puberté fonctionnent correctement. Il se peut que les filles voient et sentent un liquide blanc ou translucide s'écouler du vagin. Il s'agit généralement et tout simplement d'un autre signe indiquant que les hormones et leur corps sont en train de se développer. Cela ne signifie pas forcément que quelque chose ne va pas.

Poils

Un des premiers signes de la puberté, ce sont les poils qui poussent là où ils ne poussaient pas auparavant. Les poils commenceront à pousser sous les bras et dans les zones pubiennes (sur et autour des organes génitaux). Au début, les poils sont clairsemés et sont de couleur claire, puis ils deviennent plus longs, plus drus, plus lourds et plus foncés. Avec le temps, les poils commenceront également à pousser sur le visage et le torse des jeunes hommes.

Peau

L'acné (boutons ou points noirs) commence souvent au début de la puberté et peut persister tout au long de l'adolescence. Cela s'améliore généralement ou disparaît à la fin de l'adolescence. Pour garder la peau propre, les jeunes adultes se laveront le visage tous les jours au savon et à l'eau.

Sueur

Une nouvelle odeur peut parfois se manifester sous les bras et ailleurs sur le corps. C'est ce que l'on appelle l'odeur corporelle, et chacun de nous en a une. Les hormones de la puberté affectent les glandes

cutanées, et celles-ci produisent des substances chimiques ayant une forte odeur. Le fait de prendre un bain ou de se laver tous les jours (ou d'utiliser un déodorant) permet de réduire cette odeur.

Voix

Les garçons constateront que leur voix peut muer et devenir plus profonde. La voix des filles peut également devenir un peu plus profonde. La mue de la voix des garçons prendra fin à mesure qu'ils grandissent.

Émotions

Pendant la puberté, il peut arriver que les jeunes gens soient hypersensibles ou que leur humeur change facilement. Les angoisses liées à l'apparence d'un corps qui se transforme est l'une des choses à propos desquelles les jeunes gens sont le plus sensibles. Se mettre en colère plus souvent que d'habitude ou se fâcher avec les amis ou les membres de la famille sont des phénomènes qui peuvent survenir plus facilement. Il n'est pas rare de se sentir parfois triste ou déprimé. S'il leur arrive de ressentir de la colère, de la tristesse ou de la dépression, il faudrait qu'ils en parlent à des adultes en qui ils ont confiance. Les garçons et filles peuvent avoir des expériences similaires ou différentes à ce sujet.

Sentiments sexuels

Pendant la puberté, il est normal d'être plus sensible au sexe opposé et de sentir sa libido augmenter. Chez les garçons, le principal signe du sentiment sexuel est une érection du pénis. Chez les filles, c'est l'humidité du vagin. Le sentiment sexuel peut naître en lisant un livre romantique ou en pensant à un autre garçon ou à une autre fille. Avoir des sentiments sexuels est un phénomène normal et il n'y a aucune raison de se sentir coupable de n'avoir. En revanche, concrétiser ce genre de sentiment est une importante responsabilité, et il est préférable d'attendre que l'on soit plus âgé.

Changements dans les relations

Pendant la puberté, il se peut que la relation avec les parents, les adultes ainsi que les amis et camarades de classe puisse changer. Les jeunes gens voudront peut-être se sentir indépendants par rapport à leurs parents et passer plus de temps avec leurs amis. Les adultes peuvent également avoir de nouvelles attentes par rapport à la manière dont les jeunes devraient se comporter, puisque ces derniers sont en train de devenir de jeunes adultes.

Tous ces phénomènes sont normaux, et nous devrions garder à l'esprit que les filles et les garçons peuvent travailler ensemble et s'entraider pour être plus égaux.

Fertilité masculine et féminine

Objectifs

À l'issue de cette séance, les participants seront en mesure de :

1. Décrire le cycle menstruel.
2. Décrire la production de sperme.
3. Dissiper trois mythes fréquents à propos de la menstruation.
4. Dissiper trois mythes fréquents à propos des érections, des éjaculations et des émissions nocturnes.

**Matériel nécessaire**

- Tableau à feuilles mobiles ou tableau noir
- Divers produits féminins fréquemment utilisés dans votre pays (linges, serviettes hygiéniques, tampons, etc.)
- Un œuf
- Un bol vide
- Six tasses ou verres d'eau

**Avant de commencer**

- Lisez attentivement les **informations essentielles de séance 2**, et adaptez selon les besoins.
- Lisez chacune des étapes de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez effectuer chacune des étapes, et à ce que vous allez ajouter à chaque séance.
- Pour les troisième et sixième étapes : pour chaque participant faites des photocopies du **Document A « Appareil reproducteur féminin – organes génitaux internes »**, du **Document B « Appareil reproducteur féminin – organes génitaux externes »**, et du **Document C « Appareil reproducteur masculin »** (juste après les **informations essentielles de séance 2**). (Si vous n'avez pas la possibilité de faire des photocopies, dessinez-les sur le tableau à feuilles mobiles ou sur le tableau noir pour que tout le monde puisse les voir).
- Pour la cinquième étape, apportez des échantillons de produits que les femmes utilisent quand elles ont leurs règles (linges, serviettes

hygiéniques, tampons, etc.). Apportez ce qui est utilisé et disponible dans votre pays.

- Pour la sixième étape, inscrivez les jeux de rôle sur des feuilles de papier pour chacun des groupes de deux.
- Pour les quatrième et sixième étapes, cassez l'œuf et mettez uniquement le blanc d'œuf dans le bol.

Séance 2



Durée

Activité	Minutes
Étape 1 : Qu'est-ce que la fertilité ?	10
Étape 2 : Mythes et réalités autour de la fertilité	20
Étape 3 : Introduction à la fertilité féminine.....	20
Étape 4 : Signes de fertilité.....	10
Étape 5 : Produits que nous utilisons pendant les règles	20
Étape 6 : Introduction à la fertilité masculine	20
Étape 7 : Parler de notre fertilité	30
Étape 8 : Messages à retenir	20
NOMBRE TOTAL DE MINUTES	150

Étape 1 Qu'est-ce que la fertilité ?

Discussion en grand groupe (10 minutes)

Posez les questions suivantes aux participants :

- Que signifie le terme « fertilité » ?
- À quel moment une femme devient-elle fertile ?
- À quel moment un homme devient-il fertile ?

Après avoir écouté leurs réponses, expliquez au groupe que vous allez examiner ces aspects plus en détail au cours de la séance.

Note pour l'animateur

Encouragez les participants à dire ce qu'ils savent sur ce thème, même si c'est erroné. Cela vous permettra de mieux évaluer l'étendue de leurs connaissances. Veillez à ce que les participants comprennent bien ce qu'est la fertilité. Insistez sur le fait que la fertilité se développe à peu près au même moment chez les garçons et les filles.

Étape 2 Mythes et réalités autour de la fertilité

Jeu en grand groupe (20 minutes)

Expliquez que le groupe va faire un jeu qui va se concentrer sur les signes de la fertilité féminine et masculine, en particulier la menstruation et les émissions nocturnes, et que ce jeu leur permettra de déterminer et de corriger les mythes (c'est-à-dire les fausses croyances) autour de ce thème. Séparez le groupe en deux équipes et placez-les sur deux côtés opposés de la pièce. Demandez à chaque équipe de se choisir un nom.

Lisez l'un des énoncés ci-dessous au premier membre de l'équipe A. Cette personne consulte le reste de l'équipe pour déterminer si l'énoncé en question est un « mythe » ou une « réalité ». Une fois que le premier joueur a répondu, dites si la réponse est correcte et indiquez le résultat sur le tableau à feuilles mobiles ou le tableau noir. Si la réponse est incorrecte, donnez la bonne réponse et expliquez brièvement pourquoi.

Poursuivez en lisant un autre énoncé à l'attention du premier membre de l'équipe B, et alternez ensuite d'une équipe à l'autre jusqu'à ce que chacun ait eu la possibilité de répondre. Lorsque vous aurez lu tous les mythes et réalités de la liste, demandez aux équipes de citer deux choses qu'ils ont entendues à propos de menstruations ou d'émissions nocturnes, et ensuite d'en faire part. Demandez à l'équipe opposée de dire s'il s'agit de mythes et de réalités, et à nouveau, dites-leur si la réponse est correcte et pourquoi. Par après, totalisez les points et annoncez l'équipe qui a gagné.

Mythe ou réalité ?

Énoncé	Mythe ou réalité
Le sang qui s'écoule d'une femme pendant ses règles signifie qu'elle est malade.	Mythe
Les boissons chaudes provoquent des crampes mensuelles.	Mythe
Les femmes peuvent manger des aliments épicés ou aigres pendant les menstruations.	Réalité
Si une femme n'a pas ses règles, cela pourrait signifier qu'elle est enceinte.	Réalité
Si les hommes n'éjaculent pas, le sperme va s'accumuler et leur pénis ou leurs testicules pourraient éclater.	Mythe
Il n'y a aucun risque pour une femme à se laver les cheveux ou à prendre un bain pendant ses règles.	Réalité
Le fait d'avoir du sang menstruel signifie qu'une femme est sale.	Mythe

Quand un garçon ou un homme fait un rêve érotique et qu'il a des émissions nocturnes, cela signifie qu'il a besoin d'avoir des rapports sexuels.	Mythe
La plupart des garçons ont des émissions nocturnes pendant la puberté.	Réalité
Si on touche beaucoup son pénis, il deviendra gros et restera gros en permanence.	Mythe

Conseils sur l'adaptation au contexte local

Apprenez-en plus sur les préoccupations des jeunes de votre communauté. Pour vous aider à vous préparer, rassemblez quelques jeunes gens et posez-leur la question suivante : « Quels sont les mythes et les rumeurs qui existent dans votre région ? ». Utilisez ces informations pour faire en sorte que la séance soit plus adaptée aux participants.

Terminez l'activité en posant les questions suivantes :

- Qu'avez-vous ressenti par rapport à cette activité ?
- Quels sont les faits nouveaux que vous avez appris ?
- Pensez-vous que ce soit une bonne chose que ces mythes existent dans la société ? Comment la société pourrait-elle aider les gens à mieux comprendre la menstruation et les émissions nocturnes ?

Étape 3 Introduction à la fertilité féminine

Discussion en grand groupe

(20 minutes)

Demandez aux filles de bien vouloir dire ce qu'elles ont entendu à propos des règles de la part de leurs sœurs, de leur mère, de leurs tantes, d'autres amies et parents, dans les médias, à l'école, etc. Après les avoir laissées s'exprimer, confirmez ou corrigez ce qu'elles ont dit. Distribuez le **Document A « Appareil reproducteur féminin – organes génitaux internes »** à chaque personne du groupe. Expliquez les éléments fondamentaux de la menstruation en vous servant des **informations essentielles de séance 2** comme guide. Veillez à bien couvrir les points suivants repris dans les **informations essentielles de la deuxième séance** :

- **Qu'est-ce que la menstruation ?** Servez-vous du **Document « Appareil reproducteur féminin – organes génitaux internes »** pour expliquer chaque point. Demandez aux participants de lire le texte à voix haute à tour de rôle, et de montrer sur l'image l'endroit qui est mentionné dans le texte.
- **À quel âge les filles commencent-elles à avoir leurs règles ?**

- Quel est le signe qui indique que les règles ont commencé ?
- Qu'est-ce que le cycle menstruel ?
- Quelle est la quantité de sang qui s'écoule ?
- Quelle est la durée du cycle menstruel ?
- Que ressent-on dans le corps pendant les règles ?
- Qu'est-ce que l'ovulation ?
- Que peut ressentir une femme au moment de ses règles ?
Préciser deux ou trois choses.
- Qu'est-ce que la ménopause ?

Expliquez aux participants que le cycle menstruel d'une femme se déroule en plusieurs phases :

1. Elle a ses règles et perd du sang.
2. Il n'y a aucun saignement pendant quelques jours.
3. Des sécrétions peuvent commencer à apparaître.
4. Elle ovule.
5. Il n'y a aucune sécrétion.
6. Elle peut commencer à subir des changements corporels ou affectifs juste avant ses prochaines règles.
7. Le cycle recommence.

Après avoir parlé du cycle menstruel, distribuez le **Document B** « **Appareil reproducteur féminin – organes génitaux externes** » à chaque personne du groupe. Expliquez aux participants les différentes parties de l'anatomie externe de la femme.

Insister sur les points suivants

- Une fois qu'une fille commence à avoir ses règles, elle est physiquement en mesure de tomber enceinte.
- Une fille peut tomber enceinte avant ses premières règles si elle est déjà devenue fertile.
- On l'appelle cycle menstruel parce que cela se répète continuellement, sauf pendant la grossesse, et jusqu'à la ménopause.
- Le cycle menstruel commence à la puberté et se termine à la ménopause.
- Le fait d'avoir ses règles signifie qu'une fille est en train de devenir une femme.

Pratiquement toutes les femmes au monde ont leurs règles. Il n'y a aucune raison de s'en faire. Cela signifie que la fille est en train de devenir une femme.

Discussion en grand groupe**(10 minutes)**

Prenez le bol contenant le blanc d'œuf. Expliquez au groupe qu'il peut arriver que les filles constatent la présence d'un liquide blanchâtre ou translucide sur leur culotte, ou qu'elles ressentent une impression d'humidité autour du vagin. Ce liquide ou cette humidité s'appelle une « sécrétion ». Une sécrétion ne se produit pas tous les jours, uniquement pendant certains jours du cycle menstruel. Expliquez au groupe que ces sécrétions vaginales aident les spermatozoïdes à se déplacer dans l'utérus pour aller jusqu'à l'ovule. Expliquez que les femmes sont particulièrement conscientes de ces sécrétions pendant l'ovulation – c'est-à-dire au moment où les femmes sont le plus fertiles – parce que les sécrétions contiennent plus d'eau à ce moment-là. Les femmes peuvent également constater d'autres types de sécrétions pendant le reste de leur cycle, mais celles-ci sont moins humides. Il se peut que certaines femmes n'aient aucune sécrétion : cela dépend d'une femme à l'autre.

Prenez le blanc d'œuf du bol et laissez-le couler sur vos doigts pour leur montrer à quoi peut ressembler une sécrétion. Expliquez au groupe que les sécrétions ne ressemblent pas toutes à cela, certaines étant plus épaisses ou plus fines.

Expliquez aussi que si elles font attention à leurs sécrétions vaginales, elles pourront apprendre à reconnaître ce qui est normal pour elles. Si elles constatent quelque chose de différent par rapport à ce qu'elles ont l'habitude de voir, il conviendra de consulter un professionnel de la santé. Par exemple, des sécrétions jaunâtres ou émettant une forte odeur sont souvent le signe d'une infection.

Insister sur les points suivants

- Chez certaines femmes, les sécrétions sont épaisses, chez d'autres les sécrétions sont très légères ou inexistantes.
- Le fait d'avoir des sécrétions ne signifie pas que le vagin d'une femme soit sale. Cela signifie simplement que leur corps est en train de subir les changements normaux et constants du cycle menstruel.
- Si les sécrétions changent soudain de couleur ou d'odeur, cela pourrait signifier que la femme a une infection, et par conséquent, qu'elle devrait consulter un professionnel de la santé.
- La plupart des femmes n'ont pas des sécrétions tout le temps, uniquement pendant certains jours du cycle menstruel.

Étape 5 Produits que nous utilisons pendant les règles

Activité en groupes restreints

(20 minutes)

Demandez aux participants de former cinq ou six petits groupes. Pour autant que cela soit approprié sur le plan culturel, demandez aux garçons et aux filles de se mélanger.

Donnez à chacun des groupes l'un des produits qui sont utilisés par une femme pendant ses règles, ainsi qu'une tasse ou un verre d'eau. Laissez les participants toucher et se familiariser avec les produits. Demandez aux participants de chaque groupe d'expliquer comment les produits sont utilisés et éliminés. Dites à chaque groupe de placer les produits dans l'eau. Expliquez que les produits absorbent l'eau comme une éponge, et que c'est ce qu'ils font avec le sang pendant les règles. Encouragez les garçons à poser des questions auxquelles les filles répondront.

Posez les questions suivantes aux participants :

- Pourquoi utiliser ces produits ?
- Comment fonctionnent-ils ?
- À quelle fréquence faut-il les changer ?
- Comment doit-on les éliminer ou les nettoyer ?
- Où sont-ils vendus et combien coûtent-ils ? (Ou bien, où trouve-t-on les matériaux pour en fabriquer ?)

Étape 6 Introduction à la fertilité masculine

Discussion en grand groupe

(20 minutes)

Prenez à nouveau le bol contenant le blanc d'œuf. Demandez aux participants de bien vouloir dire ce qu'ils ont entendu à propos d'érections, d'éjaculations et d'émissions nocturnes de la part de leurs frères, de leurs oncles, d'autres amis et parents, dans les médias, à l'école, etc. Après les avoir laissés s'exprimer, confirmez ou corrigez ce qu'ils ont dit. Veillez à bien couvrir les points suivants repris dans les **informations essentielles de séance 2** :

- **Comment le sperme est-il fabriqué ?** Servez-vous du document « **Appareil reproducteur masculin** » pour passer rapidement ce point en revue. Demandez aux participants de lire le texte à voix haute à tour de rôle, et de montrer sur l'image l'endroit qui est mentionné dans le texte.
- **Qu'est-ce qu'une érection ?**
- **Qu'est-ce qu'une éjaculation ?** (Pincez le blanc d'œuf entre vos

doigts pour montrer à quoi ressemble ce liquide, et précisez que la couleur du liquide éjaculé (le sperme) est souvent plus blanche et moins transparente que le blanc d'œuf). Expliquez aux participants que le sperme est le liquide qui sort du pénis de l'homme lorsqu'il éjacule.

• **Que sont les émissions nocturnes ?**

Insister sur les points suivants

- Les garçons ne peuvent pas prévoir à quel moment ils auront une érection ou une émission nocturne.
- Les érections et les émissions nocturnes sont quelque chose de parfaitement normal. Cela signifie que le garçon est en train de devenir un homme.
- Les garçons n'éjaculent pas chaque fois qu'ils ont une érection.
- Le sperme sort du corps pendant l'éjaculation.
- L'éjaculation signifie que le garçon est physiquement en mesure de mettre une fille enceinte (s'ils ont des rapports sexuels).

Étape 7

Parler de notre fertilité

**Exercice en groupes de deux
(30 minutes)**

Séparez le groupe en sous-groupes de deux. Attribuez l'un des jeux de rôles ci-dessous à chacun de ces groupes. S'il y a trop de groupes de deux, le même jeu de rôle pourra être joué par plus d'un groupe. Demandez à chaque groupe de deux d'interpréter la situation en utilisant ce qu'ils viennent d'apprendre. Encouragez-les à faire preuve de créativité et encouragez les filles à interpréter des rôles de garçons ou les garçons à interpréter des rôles de filles. Accordez aux participants cinq minutes pour préparer chacun des sketches.

Jeu de rôle n° 1 : une personne joue le rôle de la tante, l'autre celui d'une fille de 12 ans. La fille est inquiète parce qu'elle n'a pas encore eu ses règles, alors que ses amies, oui. La tante rassure la fille en lui disant que les premières règles peuvent commencer dès l'âge de 9 ou 10 ans, mais peuvent aussi commencer quelques années plus tard.

Jeu de rôle n° 2 : une personne joue le rôle d'une fille de 10 ans, l'autre celui de la sœur plus âgée. La fille est effrayée parce qu'elle a commencé à avoir ses règles et qu'elle ne sait pas ce que c'est. La sœur plus âgée lui explique ce qu'est la menstruation et la raison pour laquelle cela se produit.

Jeu de rôle n° 3 : une personne joue le rôle du père, l'autre celui du fils âgé de 13 ans. Le fils est inquiet parce qu'il se réveille tout le temps et qu'à chaque fois le lit est un peu mouillé. Il demande à son père ce

qui ne va pas chez lui. Le père lui explique que ce sont des émissions nocturnes et qu'il s'agit d'un phénomène normal.

Jeu de rôle n° 4 : une personne joue le rôle d'une fille de 12 ans, l'autre celui de la mère ou du père. Les vêtements de la fille ont été souillés avec du sang menstruel pendant qu'elle était à l'école, et elle est trop embarrassée pour retourner à l'école parce qu'elle pense que tout le monde l'a vue. La mère ou le père la rassure en lui disant qu'une tache sur les vêtements, cela arrive occasionnellement à toutes les femmes. La mère ou le père explique ce qu'il faut utiliser pour qu'elle soit préparée et puisse gérer ses règles.

Jeu de rôle n° 5 : une personne joue le rôle du frère plus âgé, l'autre celui d'un garçon de 12 ans. Le garçon est inquiet parce qu'il a éjaculé et il pense maintenant que ses spermatozoïdes sont en train de flotter dans l'air et que quelqu'un pourrait tomber enceinte. Le frère lui explique le phénomène des émissions nocturnes et de l'éjaculation.

Étape 8 Messages à retenir

(20 minutes)

Terminez la séance en insistant sur les points suivants :

- Les règles, les érections, les éjaculations et les émissions nocturnes sont des signes parfaitement normaux de la puberté.
- Les règles signifient qu'une fille est physiquement capable de tomber enceinte.
- L'éjaculation signifie qu'un garçon est physiquement capable de mettre une fille enceinte.

Insister sur les points suivants

Encouragez les participants à poser des questions, mais faites savoir au groupe qu'ils auront une séance privée au cours de laquelle ils pourront parler de ces choses avec un animateur du même sexe qu'eux (quatrième séance). Remerciez-les d'avoir été un groupe aussi enthousiaste. Expliquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps, et que vous êtes fiers d'eux pour avoir participé et pour avoir partagé leurs avis les uns avec les autres.



Activité à domicile

Les participants à l'atelier devraient parler avec un adulte de confiance et leur expliquer ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Les filles devraient poser les questions suivantes à l'adulte : quand a-t-elle eu ses premières règles ? Comment s'est-elle sentie ? À qui a-t-elle confié qu'elle avait eu ses premières règles ? Comment a-t-elle réagi ?

Les garçons devraient poser les questions suivantes à l'adulte : quand a-t-il eu des émissions nocturnes pour la première fois ? Quand ont commencé les éjaculations, les érections ? Comment a-t-il vécu cela ? À qui a-t-il raconté ces expériences ? Comment a-t-il réagi ?

Séance 2

Activités supplémentaires:

On trouvera ci-dessous des activités facultatives que vous pourrez réaliser avec le groupe.

Activité 1

Suivre notre fertilité (pour les filles)

Cet exercice convient surtout à des filles âgées de 12 à 14 ans, puisqu'elles sont plus susceptibles d'avoir déjà eu leurs premières règles. Pour ces activités, les filles tiendront à jour un calendrier quotidien de leur cycle menstruel et de leurs sécrétions. Pour les filles n'ayant pas encore eu leurs règles, elles pourront demander à leur mère ou une sœur plus âgée de réaliser ces activités pour elles. Étant donné qu'il s'agit d'une activité privée et confidentielle, une fille n'ayant pas encore eu ses règles ne doit pas se sentir embarrassée ou mise sur le côté, puisque personne d'autre n'est au courant de ces informations. Le produit final sera un calendrier que les filles pourront utiliser pour mieux comprendre leur corps (et par conséquent en prédire le comportement), ainsi qu'une rédaction décrivant la manière dont elles ont tenu le calendrier à jour.



Matériel nécessaire

- Cahier ou calendrier annuel vierge
- Crayons de couleur

Expliquez aux participantes que cette activité va se dérouler sur plusieurs mois. Afin d'éviter tout malentendu à la maison, envisagez d'informer les parents ou les personnes en charge de l'enfant de cette activité avant de demander aux participantes de l'effectuer. Le point le plus important à signaler aux participantes à propos du calendrier est que celui-ci restera confidentiel. À aucun moment, ni vous ni aucun autre participant ne doit avoir accès au calendrier de quelqu'un d'autre.

1. Donnez à chacune des filles un calendrier pour l'année. Si l'achat de calendriers pour tout le monde s'avère trop onéreux, demandez-leur de créer leur propre calendrier dans le cahier. Elles peuvent marquer chaque mois sur une page différente du cahier, comme indiqué ci-dessous :

Janvier

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2. Dites aux filles que pour chaque mois, elles doivent indiquer par un grand « **X** » le premier jour de leurs règles, et indiquer ensuite par un petit « **x** » les jours où elles ont des saignements. Pour les jours où elles constatent des sécrétions, elles indiqueront un petit « **o** » sur le calendrier. On trouvera ci-dessous un exemple de ce calendrier.

Calendrier du cycle menstruel

Janvier

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 X	11 x	12 x
13 x	14 x	15	16	17	18	19 o
20 o	21 o	22 o	23 o	24 o	25 o	26
27	28	29	30	31		

3. Au fil des mois, rappelez aux participantes qu'elles sont censées reporter ces informations tous les mois sur leur calendrier.
4. Demandez aux filles de calculer chaque mois la durée de leur cycle. Cela signifie qu'elles doivent compter le nombre de jours entre le premier jour des règles et la veille de leurs prochaines règles. Demandez-leur de noter le nombre de jours de leurs cycles courts et de leurs cycles longs, et demandez-leur ensuite ce qui, selon elles, constitue la tendance globale. Demandez-leur d'additionner la durée de chaque cycle et de diviser ensuite ce nombre par le nombre de cycles pour obtenir la durée moyenne de leurs cycles pour l'année. Voici un exemple de calcul pour neuf cycles :

<i>Premier cycle</i>	26
<i>Deuxième cycle</i>	28
<i>Troisième cycle</i>	33
<i>Quatrième cycle</i>	31
<i>Cinquième cycle</i>	33
<i>Sixième cycle</i>	28
<i>Septième cycle</i>	29
<i>Huitième cycle</i>	29
<i>Neuvième cycle</i>	28
Moyenne	29

Insistez sur le fait que chez de nombreuses filles, les règles sont irrégulières lorsque la menstruation se manifeste pour la première fois, et que si elles n'ont pas leurs règles pendant un mois, cela ne signifie pas forcément qu'il y a un problème.

5. Vers la fin de l'atelier, donnez plus d'informations aux participantes concernant la rédaction personnelle qu'elles sont censées écrire sur la manière de remplir le calendrier. Passez en revue les points que la rédaction personnelle devrait contenir.

Expliquez que la rédaction devrait répondre aux questions suivantes :

- Qu'avez-vous pensé de la tenue de ce calendrier (aspects positifs et négatifs) ?
- Avez-vous été surprise de voir à quel point votre corps fonctionnait de manière régulière ou irrégulière ?
- Qu'avez-vous appris à propos de votre corps que vous ne saviez pas auparavant ?
- Qu'avez-vous éprouvé pendant les règles, à la fois sur le plan physique et affectif ?

Informations essentielles de la séance 2

Qu'est-ce que la menstruation ?

La menstruation constitue la perte normale et saine de sang et de tissus provenant de l'utérus. C'est ce que l'on appelle également « avoir ses règles ». Ce phénomène dure en général entre trois et sept jours, et pour la majorité des femmes cela se produit une fois par mois. C'est un signe qui indique qu'une femme peut tomber enceinte si elle a des relations sexuelles. Les règles s'interrompent pendant la grossesse, mais recommencent après la naissance du bébé.

À quel âge une fille commence-t-elle à avoir ses règles ?

Tout comme la puberté, certaines filles ont leurs règles plus tôt que d'autres. Chez certaines filles, les règles peuvent commencer à apparaître dès l'âge de 9 ou 10 ans, pour d'autres, ce sera quelques années plus tard.

Quel est le signe qui indique que les règles ont commencé ?

Une femme sait qu'elle a commencé à avoir ses règles au moment où un peu de sang s'écoule de son vagin. Le sang ne s'écoule pas comme l'eau d'un robinet, il s'écoule lentement. Généralement, au moment où elle sentira une impression d'humidité inhabituelle, sa culotte aura déjà absorbé le sang qui se sera écoulé. C'est pourquoi il est important de prévoir plus ou moins à quel moment dans le mois les saignements commenceront, de manière à ce qu'elle puisse porter une serviette hygiénique ou un autre type de protection pour empêcher le sang de souiller ses vêtements.

Quelle est la quantité de sang qui s'écoule ?

Le flux menstruel, c'est-à-dire la quantité de sang qui s'écoule du vagin, varie énormément d'une personne à l'autre. En général, sur toute la période que durent les règles, il ne s'écoule que quelque cuillérées de sang, mais la quantité dépend de chacune. Au début, le sang a une couleur cuivrée et devient ensuite plus rouge, puis il s'éclaircit pour reprendre à nouveau une couleur cuivrée avant de s'arrêter. La quantité de sang qui s'écoule peut également varier d'un jour à l'autre.

Qu'est-ce que le cycle menstruel ?

Le cycle menstruel est la période de temps comprise entre le premier jour des règles d'une femme jusqu'à la veille du jour de ses prochaines règles. On l'appelle « cycle » parce que ce phénomène se produit de manière régulière.

Quelle est la durée du cycle menstruel ?

La durée du cycle menstruel (c'est-à-dire le nombre de jours entre le début des règles et le début des règles suivantes) varie d'une femme à l'autre. Chez certaines, le cycle ne dure que 21 jours (et parfois moins), pour d'autres cela peut durer 35 jours ou plus. Chez les filles qui viennent tout juste de commencer à avoir leurs règles, il est fréquent d'avoir des règles irrégulières. En effet, le corps peut avoir besoin d'un certain temps pour s'adapter aux changements qui sont en train de se produire. Par exemple, une jeune fille pourra avoir un cycle identique pendant deux mois, puis ne pas avoir ses règles pendant un mois, ou bien le nombre de jours entre deux règles pourra être plus court. Son cycle menstruel va probablement se stabiliser, même s'il est vrai qu'elle pourra encore avoir des règles irrégulières jusqu'à l'âge adulte. Il pourra parfois arriver qu'elle ait de petites pertes de sang pendant un jour ou deux au milieu de son cycle, mais généralement, il n'y aura pas à s'en préoccuper.

À quel moment la femme et l'homme sont-ils fertiles ?

Une femme est dite fertile lorsqu'elle peut tomber enceinte. Une femme n'est fertile que pendant certains jours de chaque cycle menstruel – ce sont les jours où elle peut tomber enceinte. Une femme est fertile pendant quelques jours à partir du début de ses premières règles jusqu'à la ménopause. Dès qu'il a eu sa première éjaculation, un homme est fertile tous les jours et a la capacité de procréer pour le restant de sa vie.

Qu'est-ce que l'ovulation ?

L'ovulation est la libération périodique d'un ovule de l'ovaire. Cela se produit généralement vers le milieu du cycle menstruel d'une femme.

Est-ce qu'une femme peut tomber enceinte pendant qu'elle a ses règles ?

Généralement, une femme ne peut pas tomber enceinte pendant ses règles. C'est parce que les jours fertiles de la femme sont dans le milieu de son cycle menstruel. Toutefois, si une femme a un cycle menstruel très court ou a beaucoup de jours des saignements menstruels, il est possible qu'elle puisse tomber enceinte pendant ses règles.

Qu'est-ce que la ménopause ?

La ménopause est le stade auquel prennent fin les menstruations d'une femme. Les règles s'arrêtent parce que les hormones permettant de faire mûrir les ovules dans les ovaires ne sont plus produites. La ménopause survient généralement chez les femmes à la fin de la quarantaine ou au début de la cinquantaine, mais il peut arriver que la ménopause survienne plus tôt ou plus tard que cela. Chez certaines femmes, les règles peuvent s'arrêter à l'âge de 35 ans, chez d'autres elles peuvent se prolonger jusqu'à la fin de la cinquantaine.

Que ressent-on dans le corps pendant les menstruations ?

Il peut arriver qu'une femme subisse des changements physiques ou affectifs au moment de ses règles. Tout le monde n'éprouve pas ces émotions, certaines femmes ne ressentant rien du tout. Voici par exemple ce qu'une femme peut ressentir :

Symptômes physiques : crampes, douleurs, ballonnements, prise de poids, envie furieuse de certains aliments, seins enflés ou douloureux, pieds ou mains enflés, problèmes cutanés, maux de tête, vertiges, irritabilité.

Symptômes affectifs : tempérament coléreux, agressivité, angoisse ou panique, confusion, manque de concentration, tension nerveuse, fatigue ou dépression. Ces changements sont parfois appelés syndrome prémenstruel (SPM). Le SPM est lié aux changements dans les hormones du corps. À mesure que les niveaux hormonaux augmentent et diminuent au cours du cycle menstruel d'une femme, ils peuvent avoir une incidence sur la manière dont elle se sent, à la fois sur le plan physique et affectif. Elle envisagera peut-être de prendre des antidouleurs, d'utiliser des compresses d'eau chaude, de boire des tisanes ou d'utiliser d'autres remèdes locaux pour la soulager les symptômes menstruels. Si ces remèdes sont inefficaces, elle devrait consulter un professionnel de la santé pour en parler.

Que sont les sécrétions ?

Il peut arriver que les filles constatent des sécrétions sur leur culotte ou qu'elles ressentent une impression d'humidité. Ces sécrétions sont un liquide blanchâtre, et celles-ci sont fréquentes chez les filles au moment de l'ovulation, c'est-à-dire lorsque le corps est prêt à accueillir et nourrir un ovule fécondé. Les sécrétions aident les spermatozoïdes à remonter dans l'utérus jusqu'à l'ovule pour le féconder : ainsi, lorsqu'une fille a des sécrétions, elle sait que c'est la période où elle est fertile. Le fait de faire attention aux sécrétions vaginales permet aux filles de comprendre comment leur corps fonctionne. Savoir ce qui est normal pour le corps permettra aux filles de savoir ce qui ne l'est pas. Par exemple, des sécrétions jaunâtres ou émettant une forte odeur ne sont

pas normales : elles sont souvent le signe d'une infection, et dans ce cas, elle devrait consulter un professionnel de la santé.

Quels sont les produits que les filles utilisent pendant les règles ?

Linges propres : ils sont coupés pour s'ajuster à la culotte. Il s'agit de plusieurs couches de linge de coton cousues ensemble, les unes sur les autres. Ces linges doivent être propres, être soigneusement lavés et accrochés dans un endroit privé mais ensoleillé pour les faire sécher. Ces linges ne seront pas partagés avec d'autres.

Papier toilette : on pourra confectionner un tampon long et épais en utilisant du papier toilette. Cependant, ce papier sera parfois trop rugueux, provoquant une irritation ou des douleurs sur la peau. Il se peut également que ce papier ne suffise pas à absorber la quantité de sang.

Serviettes hygiéniques : elles sont conçues pour s'ajuster parfaitement à la culotte en épousant la forme du corps. Elles sont munies de bandes adhésives qui les maintiennent à la culotte, et la culotte permet de maintenir la serviette proche de l'ouverture du vagin. Ces serviettes disposent d'une doublure en plastique pour minimiser les pertes de sang sur la culotte. Si une femme utilise des serviettes hygiéniques, elle devra les jeter dans une fosse de latrines, les enterrer ou les brûler après usage. Il ne faut pas les laisser sur un tas d'ordures ni les jeter dans les toilettes, puisque cela pourrait les boucher.

Tampons : il s'agit de petits objets en coton comprimé en forme de tubes rigides que l'on insère dans le vagin pendant les règles. Le coton se ramollit à mesure qu'il absorbe le sang qui arrive dans le vagin depuis l'utérus. Les tampons sont munis d'une ficelle de coton renforcé mais doux qui pend hors du vagin. En tirant sur cette ficelle, on retire le tampon. Une fille doit toujours se laver les mains avant et après l'insertion d'un tampon. Le tampon doit également être changé souvent, autrement il risquerait de provoquer des infections si on le laisse dans le vagin. Il ne faut jamais laisser un tampon à l'intérieur du vagin pendant plus de huit heures.

Peu importe ce que la fille utilise (linges, papier toilette, serviettes hygiéniques, tampons), elle doit le changer régulièrement pour éviter les taches et les odeurs. Lorsque le sang menstruel entre en contact avec l'air, il peut prendre une odeur de rance. Les serviettes hygiéniques et les tampons coûtent plus cher que du papier toilette ou des linges, mais chaque méthode fonctionne bien. Une fille pourra généralement demander à sa sœur, à sa mère ou à un autre parent féminin ce qu'elle utilise comme méthode. Une fille craindra peut-être d'être vue par ses amies avec ces produits sur elle. Elle doit savoir qu'en les plaçant dans un petit sac en plastique et en mettant ce dernier dans son sac à main,

son sac d'école ou son sac à dos, elle évitera toute gêne.

Si jamais la culotte ou les vêtements d'une fille devaient être souillés avec du sang, elle pourra les faire tremper dans de l'eau fraîche légèrement salée. Dans l'eau chaude, le sang se figerait et le vêtement serait taché en permanence.

Qu'est-ce qu'une érection ?

Une érection se produit lorsque le pénis se gorge de sang pour devenir dur et rigide. Les garçons peuvent avoir une érection lorsqu'ils fantasment ou quand ils pensent à des choses sexuelles, ou parfois sans raison. Les garçons sont incapables de prévoir quand cela se produira. Il est très fréquent que les garçons se réveillent le matin en ayant une érection. Durant la nuit, pendant son sommeil, le pénis d'un garçon sera en érection puis se ramollira cinq à sept fois. Il s'agit d'un phénomène parfaitement normal et sain. Le fait d'avoir une érection *ne signifie pas* que le garçon a besoin d'avoir des rapports sexuels. Lorsque le pénis est en érection, le garçon constatera qu'il a du mal à uriner : c'est parce qu'un muscle est en train de fermer l'accès à la vessie. Il faudra qu'il attende que l'érection se termine avant de pouvoir uriner.

Qu'est-ce que l'éjaculation ?

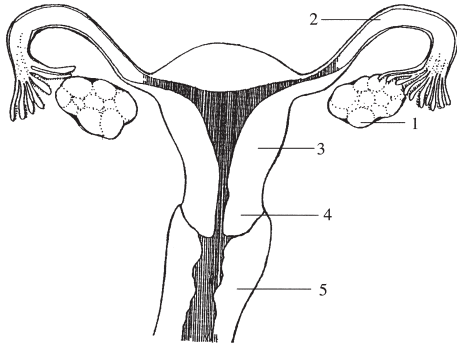
L'éjaculation se produit lorsque le sperme sort du pénis en érection d'un garçon ou d'un homme à la suite d'une excitation sexuelle. Un homme n'a pas besoin d'éjaculer chaque fois qu'il a une érection. S'il attend, l'érection s'arrêtera d'elle-même sans provoquer la moindre douleur. Lorsqu'un garçon entre dans la puberté, le sperme éjaculé a tendance à être légèrement translucide ou légèrement jaunâtre. À mesure que le garçon devient un homme, il commence à fabriquer davantage de spermatozoïdes matures, et son sperme deviendra probablement plus blanchâtre. Les garçons ne naissent pas avec du sperme ; ils commencent à produire pendant la puberté. Le garçon commence à produire du sperme et continue à en produire pendant toute sa vie. Si le sperme est éjaculé dans le vagin d'une femme, elle peut tomber enceinte. Le sperme éjaculé peut également être vecteur de maladies pouvant infecter une femme.

Qu'est-ce qu'une émission nocturne ?

L'émission nocturne à la suite d'un rêve érotique se produit lorsque le pénis du garçon est en érection et qu'il éjacule pendant son sommeil. C'est pourquoi le lit ou les sous-vêtements du garçon seront un peu humides à son réveil.

Si un garçon ignore ce qu'est une émission nocturne, cela pourrait l'inquiéter ou le désorienter. Ce phénomène est parfaitement naturel et normal. Un garçon ne peut pas empêcher les émissions nocturnes de se produire.

DOCUMENT A : appareil reproducteur féminin – organes internes



- 1. Ovaire
- 2. Trompe de Fallope
- 3. Uterus
- 4. Col de l'utérus
- 5. Vagin

Toutes les filles naissent avec des milliers d'ovules dans leurs **ovaires**. Ces ovules sont si petits qu'on ne peut les voir à l'œil nu. Une fois qu'une fille arrive à la puberté, un minuscule ovule va se développer dans l'un de ses ovaires et redescendre le long de la **trompe de Fallope** pour rejoindre l'**utérus**. La libération de cet ovule de l'ovaire s'appelle **l'ovulation**. L'utérus se prépare à l'arrivée de l'ovule en développant une muqueuse épaisse et douce comme un oreiller. Si la fille a eu des rapports sexuels dans les quelques jours qui précèdent son ovulation, alors au moment où l'ovule arrivera dans la trompe de Fallope, il se peut qu'il y ait des spermatozoïdes qui attendent pour s'unir à l'ovule. Si cet ovule s'unit à un spermatozoïde (phénomène appelé **fécondation**), l'ovule se déplacera alors vers l'utérus et s'attachera à la muqueuse utérine, où il restera pendant les neuf prochains mois pour devenir un bébé. Si l'ovule n'est pas fécondé, l'utérus n'aura pas besoin de la muqueuse qu'il a fabriquée pour le protéger. Il se débarrassera donc de cette muqueuse, accompagnée d'un peu de sang, de liquides organiques et de l'ovule non fécondé. Tout ceci s'écoule par le col de l'utérus pour ressortir par le **vagin**. Cet afflux de sang s'appelle « **les règles** » ou **menstruation**.

Mots clefs

Col de l'utérus : portion inférieure de l'utérus qui se projette dans le vagin.

Fécondation : union de l'ovule et d'un spermatozoïde.

Menstruations ou règles : perte mensuelle de sang et de tissus provenant de la muqueuse de l'utérus.

Ovaires : deux glandes contenant des milliers d'ovules immatures.

Ovulation : libération périodique d'un ovule mature depuis l'ovaire.

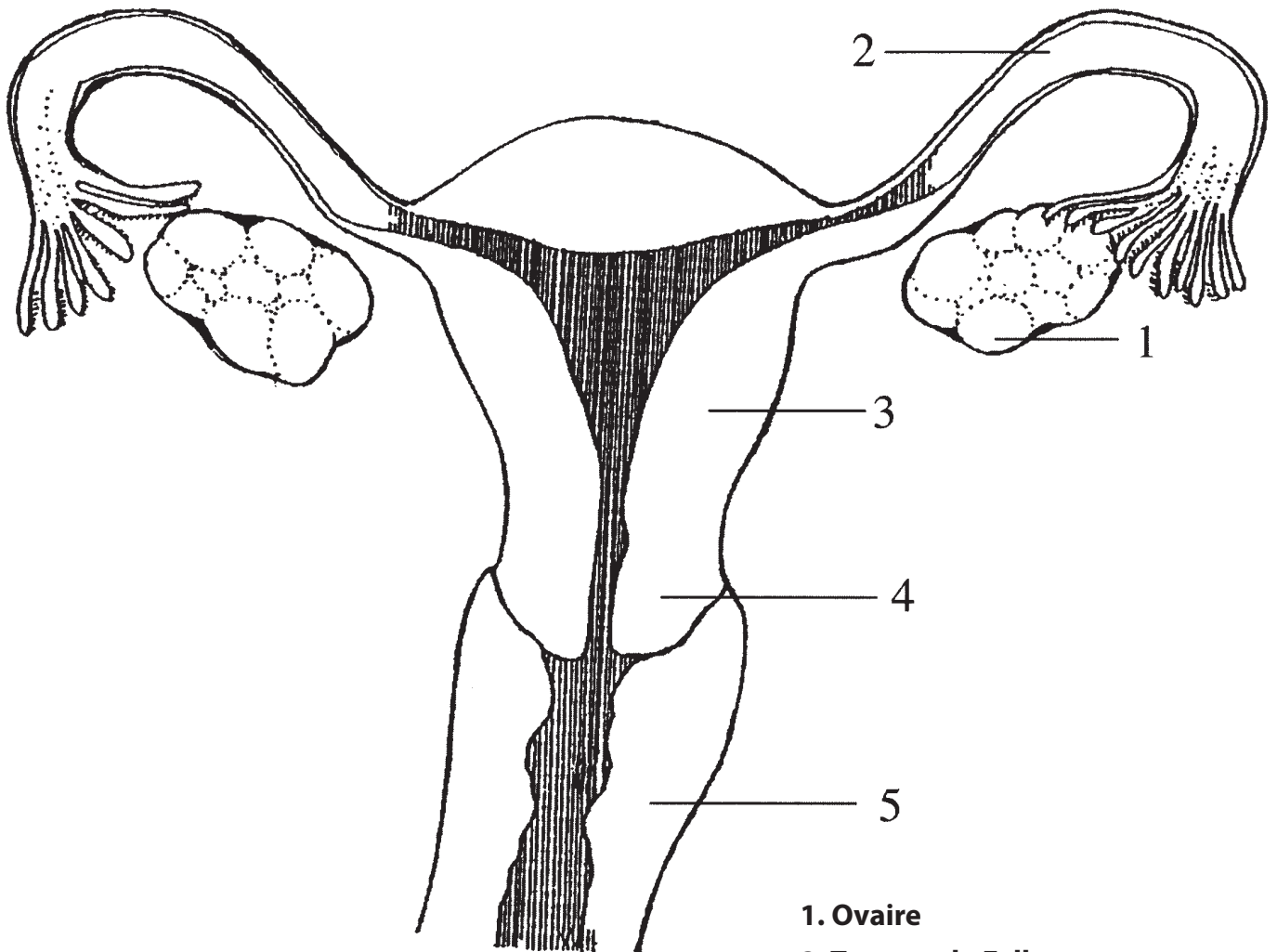
Sécrétion : processus par lequel les glandes libèrent certaines matières dans le système sanguin ou à l'extérieur du corps.

Trompes de Fallope : conduits qui transportent l'ovule depuis les ovaires vers l'utérus.

Utérus : petit organe musculaire féminin, creux, où le fœtus est conservé et nourri depuis le moment de la nidation jusqu'à la naissance.

Vagin : canal qui forme la passerelle entre l'utérus et l'extérieur du corps.

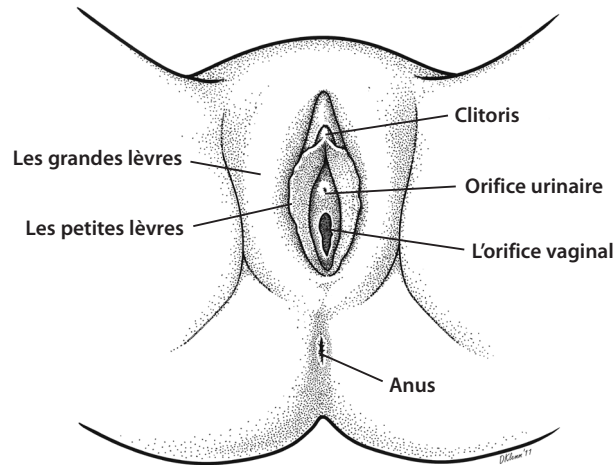
Appareil reproducteur féminin – organes internes



- 1. Ovaire
- 2. Trompe de Fallope
- 3. Utérus
- 4. Col de l'utérus
- 5. Vagin

DOCUMENT B :

Appareil reproducteur féminin – organes génitaux externes



Les organes génitaux externes se composent de deux séries de replis de peau : **les grandes lèvres** (ou **lèvres extérieures**) et les **petites lèvres** (ou **lèvres intérieures**). Les lèvres recouvrent et protègent l'orifice vaginal. Les lèvres intérieures et extérieures se rejoignent dans la zone pubienne. Près du sommet des lèvres, à l'intérieur des replis, se trouve un petit corps cylindrique appelé **clitoris**. Le clitoris est constitué par le même type de tissu que celui qui se trouve au sommet du pénis de l'homme, et est très sensible. **L'urètre** est un petit canal qui transporte l'urine depuis la vessie jusqu'à l'extérieur du corps. L'urine sort du corps de la femme via **l'urètre** ou **orifice (ou méat) urinaire**. **L'orifice vaginal** est l'endroit par où s'écoulent les règles d'une femme. L'ensemble des organes génitaux externes de la femme s'appelle la vulve.

Mots clefs

Clitoris: petit organe situé sur la partie supérieure des lèvres, sensible à la stimulation.

Grandes lèvres (lèvres extérieures) : deux replis de peau (une de part et d'autre de l'orifice vaginal) qui recouvrent et protègent les structures génitales, y compris le vestibule.

Orifice (ou méat) urétral (urinaire) : orifice par lequel une femme urine.

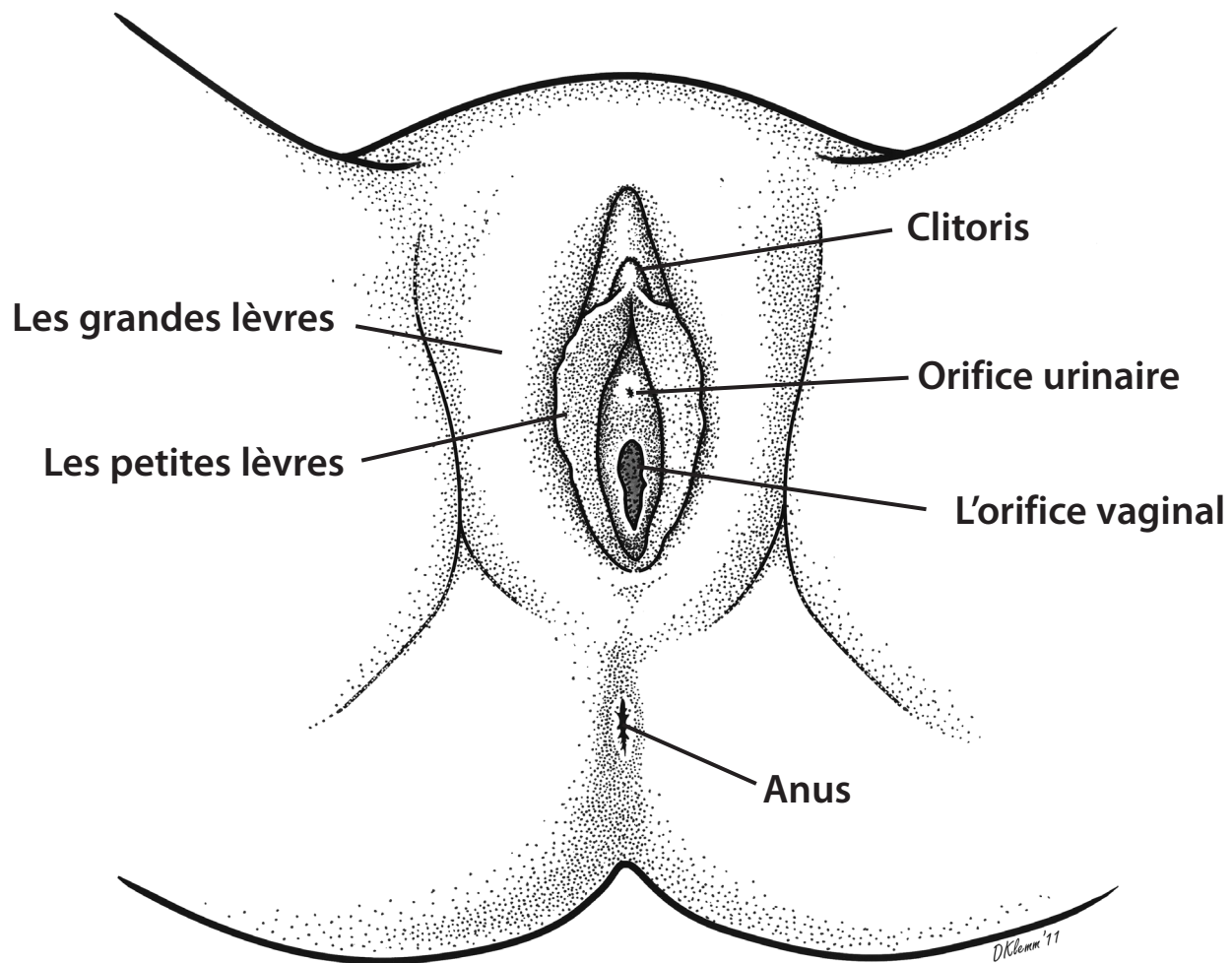
Orifice vaginal : orifice du vagin par où le sang menstruel s'écoule du corps.

Petites lèvres (lèvres intérieures) : deux replis de peau situés entre les grandes lèvres qui partent du clitoris pour s'étendre de chaque côté de l'orifice vaginal et de l'orifice urétral.

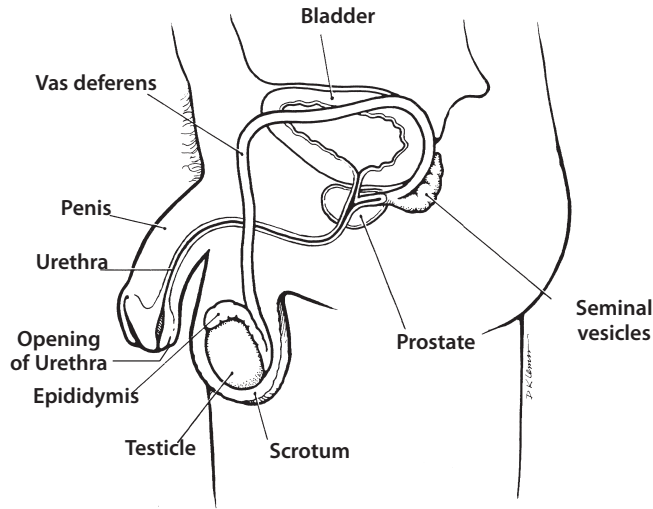
Urètre : petit canal qui transporte l'urine depuis la vessie (réservoir dans le corps où s'accumule l'urine) jusqu'à l'extérieur du corps.

Vulve : l'ensemble des organes génitaux externes de la femme, y compris les grandes lèvres, les petites lèvres, le clitoris et le vestibule.

Appareil reproducteur féminin – organes génitaux externes



DOCUMENT C : Appareil reproducteur masculin



À partir de la puberté, **les testicules**, qui se trouvent dans le **scrotum**, produiront continuellement des **spermatozoïdes**. À mesure que les spermatozoïdes se développent, ils se déplacent dans **l'épididyme**, où ils restent environ deux semaines jusqu'à ce qu'ils soient matures. Les spermatozoïdes quittent ensuite l'épididyme pour entrer dans le **canal déférent**. Ce conduit passe par les **vésicules séminales** et la **prostate**, qui libère des liquides qui se mélangent aux spermatozoïdes pour former le sperme. Lors de l'éjaculation, le sperme se déplace à travers le pénis et jaillit du corps par **l'urètre**, le même canal qui transporte **l'urine**. L'urètre ou **orifice (ou méat) urinaire** est l'endroit à partir duquel un homme urine ou éjacule.

Mots clefs

Canal déférent : conduits longs et fins qui transportent les spermatozoïdes depuis l'épididyme.

Éjaculation : brusque libération de liquide séminal du pénis.

Épididyme : organe où les spermatozoïdes deviennent matures après avoir été produits dans les testicules.

Orifice (ou méat) urétral (urinaire) : orifice par où l'homme urine.

Pénis : organe externe masculin à travers lequel le sperme ou l'urine sort du corps.

Prostate : glande qui produit un liquide laiteux et peu épais qui facilite le transport des spermatozoïdes et permet à ceux-ci de se mélanger au sperme.

Scrotum : enveloppe de peau située à l'arrière du pénis et qui contient les testicules.

Spermatozoïde : cellule reproductrice (gamète) mâle.

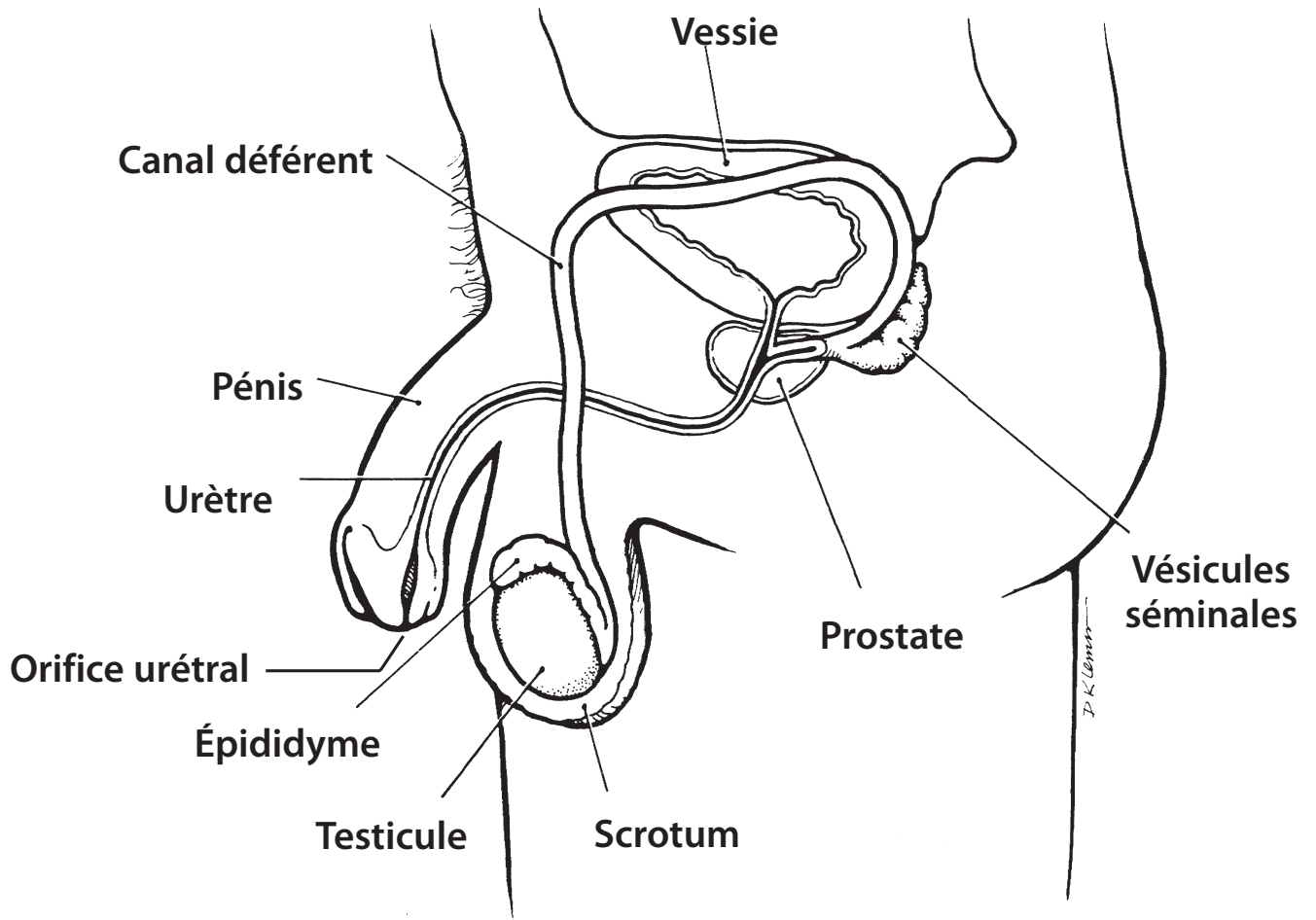
Sperme : liquide qui jaillit du pénis de l'homme lorsqu'il éjacule.

Testicules : glandes reproductrices mâles qui produisent les spermatozoïdes.

Urètre : conduit transportant l'urine depuis la vessie (c'est-à-dire l'endroit du corps où s'accumule l'urine) vers l'orifice urinaire. Chez l'homme, l'urètre transporte également le sperme.

Vésicules séminales : petites glandes produisant un liquide épais et gluant permettant de nourrir les spermatozoïdes.

Appareil reproducteur masculin



Séance 2

Fusionner la fertilité masculine et féminine : la fécondation

Objectifs

À l'issue de cette séance, les participants seront en mesure de :

1. Décrire trois choses qui doivent se produire pour qu'une fille ou une femme tombe enceinte.
2. Définir la fécondation et la grossesse.
3. Comprendre pourquoi il est important de reconnaître les signes de fertilité.



Matériel nécessaire

- Ciseaux
- Ruban adhésif
- Fiches cartonnées
- Chaîne de connaissance de la fertilité

Note pour l'animateur

Il est possible que les perles soient difficiles à trouver dans votre contexte. Si c'est le cas, vous pouvez dessiner une chaîne sur du papier.

Vous avez le choix : 1) fabriquer une chaîne de connaissance de la fertilité, ou 2) dessiner la chaîne sur du papier si vous n'avez pas facilement accès à des perles. 1) Matériel pour fabriquer une chaîne de connaissance de la fertilité : pour chacun des participants et pour vous-même, distribuez les éléments suivants : un exemplaire du **Document D « Comment fabriquer une chaîne de connaissance de la fertilité avec des perles »**, un exemplaire du **Document G « Comment utiliser la chaîne pour suivre le cycle menstruel »** (après les **informations essentielles de séance 3**), un petit sac en plastique ou un petit récipient, 1 perle de couleur rouge, 19 perles de couleur foncée, 12 perles blanches ou de couleur claire, et de 30 à 60 cm de fil (en fonction de la taille des perles). Les perles devraient toutes avoir plus ou moins la même taille. Les perles devront être dans une matière sur laquelle on peut écrire avec un crayon ou un marqueur.

Matériel nécessaire pour dessiner la chaîne de connaissance de la fertilité :

Pour chacun des participants et pour vous-même, distribuez les éléments suivants : un exemplaire du **Document E « Comment dessiner une version papier de la chaîne de connaissance de la fertilité »**, un exemplaire du **Document G « Comment utiliser la chaîne pour suivre le cycle menstruel »** (après les **informations essentielles de séance 3**), ainsi que des crayons de couleur rouge, foncée (comme le marron) et claire (comme le jaune).



Avant de commencer

- Lisez attentivement toutes les **informations essentielles des séances 2 et 3**.
- Lisez chacune des étapes de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez procéder pour chacune des étapes, et à ce que vous allez ajouter à chacune des séances.
- Pour la première étape, préparez 31 fiches cartonnées (une pour chaque jour) à l'instar du document « **Fiches d'étude du cycle menstruel** » (après les **informations essentielles de séance 3**). Vous pouvez découper les fiches sur la page ou en fabriquer vous-même en les utilisant comme modèle.

Pour fabriquer la chaîne de perles :

- Répartissez les perles en plusieurs tas, en veillant à ce que chaque participant dispose de 1 perle rouge, de 19 perles de couleur foncée et de 12 perles de couleur claire. Chaque participant devra également avoir un morceau de ficelle de 30 à 60 cm de long. Placez chaque ensemble de perles ainsi que le fil dans les sacs en plastique ou dans les petits récipients.
- Préparez à l'attention de chaque participant des photocopies des **Documents D « Comment fabriquer une chaîne de connaissance de la fertilité avec des perles »** et **G « Comment utiliser la chaîne pour suivre le cycle menstruel »** (après les **informations essentielles de séance 3**).
- Fabriquez une chaîne pour vous-même.

Pour fabriquer une chaîne en papier :

- Remettez aux participants un exemplaire des **Documents E « Comment dessiner une version papier de la chaîne de connaissance de la fertilité »** et **G « Comment utiliser la chaîne pour suivre le cycle menstruel »**, ainsi que les crayons de couleur. Vous aurez besoin de crayons de couleur pour chaque participant, comme expliqué à la page précédente.



Durée

Activité	Minutes
Étape 1 : Étude du cycle menstruel à l'aide des fiches.....	20
Étape 2 : Comment une femme tombe-t-elle enceinte ?	15
Étape 3 : Fabriquer sa propre chaîne.....	45
Étape 4 : Questions et réponses à propos de l'utilisation de la chaîne.....	25
Étape 5 : Message à retenir	20
NOMBRE TOTAL DE MINUTES	125

Étape 1 Étude du cycle menstruel à l'aide des fiches

Discussion en grand groupe (20 minutes)

Munissez-vous des fiches cartonnées que vous avez préparées pour cette étape. Donnez à chacun des participants une fiche sur laquelle il y aura un chiffre (et une image). S'il n'y a pas assez de participants, demandez à certaines personnes de prendre plus d'une fiche. Demandez à chaque participant de coller la fiche sur son torse à l'aide du ruban adhésif. Demandez aux participants de former un cercle en respectant l'ordre des chiffres repris sur leur fiche.

Expliquez au groupe qu'ils vont simuler un cycle menstruel qui dure 31 jours pour une femme prénommée Sarah. Insistez à nouveau sur le fait qu'un cycle ne dure pas toujours 31 jours : certains cycles sont plus courts tandis que d'autres sont plus longs, mais ici il s'agit du cycle de Sarah, qui lui dure généralement environs 31 jours.

Demandez à chaque participant de regarder sa ou ses fiches. Demandez à chaque participant d'expliquer ce qui se passe sur sa ou ses fiches. Une fois qu'ils ont décrit l'image, demandez-leur d'expliquer ce qui, selon eux, est en train de se passer. Posez les questions suivantes à chacun des participants (les réponses se trouvent entre parenthèses) :

- Qu'arrive-t-il à Sarah entre le premier et le sixième jour ? *(Elle a ses règles)*
- Qu'arrive-t-il à Sarah du 11^e au 17^e jour ? *(Il se peut qu'elle ait des sécrétions ou qu'elle ressente une impression d'humidité. À chaque jour qui passe, les sécrétions sont de plus en plus probables)*
- Quel est le but des sécrétions ? *(Elles protègent et nourrissent les spermatozoïdes et les aident à se déplacer vers l'ovule)*
- Qu'arrive-t-il à Sarah au 15^e jour ? *(Elle ovule)*
- Qu'arrive-t-il à Sarah dans la zone vaginale du 30^e au 31^e jour ? *(Elle n'a aucune sécrétion)*

- Qu'arrive-t-il au reste du corps de Sarah du 30^e au 31^e jour ? (*Elle peut avoir mal au dos, des maux de tête, des problèmes cutanés, des ballonnements, des envies furieuses de certains aliments, etc.*)
- Qu'arrive-t-il lors de ce qui aurait été le 32^e jour ? (*Elle a à nouveau ses règles. C'est le début de son prochain cycle*)

Soulignez à nouveau à l'attention des participants que le cycle menstruel d'une femme se déroule en plusieurs phases :

1. Elle a ses règles et saigne.
2. Pas de saignements pendant quelques jours.
3. Des sécrétions peuvent commencer à apparaître.
4. Elle ovule.
5. Pas de sécrétions.
6. Elle peut commencer à subir des changements corporels ou affectifs juste avant ses prochaines règles.
7. Le cycle recommence.

Étape 2 **Comment une femme tombe-t-elle enceinte ?**

Discussion en grand groupe (15 minutes)

Expliquez au groupe que maintenant qu'ils en savent plus à propos de fertilité féminine et masculine, ils vont parler de ce qui se passe lorsque l'on fusionne la fertilité féminine et masculine. Demandez aux participants de citer quelques idées reçues sur la manière dont les bébés viennent au monde. Voici quelques mythes fréquents :

- Les bébés tombent du ciel.
- Les bébés proviennent d'un avion.
- Les bébés sortent du sac de l'infirmière ou du médecin.

Ensuite, demandez à un volontaire de se tenir debout et de montrer comment les bébés sont réellement conçus en se servant de ses mains comme accessoires (démontrez-le vous-même).

Pour renforcer ce point, montrez aux participants comment créer des marionnettes avec leurs mains pour démontrer la fécondation. Ils doivent :

- Tenir leur main droite en l'air et l'agiter d'avant en arrière comme un ver de terre pour représenter un spermatozoïde.
- Former un poing levé avec leur main gauche pour représenter l'ovule.

Répétez la phrase suivante :

J'ai été conçu quand mes parents ont eu des relations sexuelles et lorsque les spermatozoïdes de mon père (agitez la main droite comme un ver de terre ou un spermatozoïde) et l'ovule de ma mère (formez un poing avec la main gauche) se sont réunis (joignez vos mains) pour me créer.

Demandez aux participants de répéter ceci plusieurs fois. Rendez l'exercice divertissant. Dessinez un ovule et un spermatozoïde sur le tableau à feuilles mobiles ou sur le tableau noir.

Conseils sur l'adaptation au contexte local

Apprenez-en plus sur les préoccupations des jeunes de votre communauté. Pour vous aider à vous préparer, rassemblez quelques jeunes gens et posez-leur les questions suivantes : à quel moment pense-t-on qu'une fille peut tomber enceinte ? À quel âge ? À quel moment durant le mois ? À quel moment pense-t-on qu'un garçon peut mettre une fille enceinte ? À quel âge ? Dans quelles conditions (pleine lune, etc.) ?

Insistez sur le fait que trois choses doivent se produire pour qu'il y ait une grossesse : 1) un ovule doit être présent dans l'une des trompes de Fallope de la femme, 2) un des spermatozoïdes de l'homme doit s'unir à l'ovule pour le féconder, 3) l'ovule fécondé doit s'attacher à la muqueuse utérine de la femme. Faites observer que chacun, dans cette salle, a été conçu à la suite d'un rapport sexuel.

Posez la question suivante aux participants :

- Qu'est-ce qu'une relation sexuelle ou un rapport sexuel ?

C'est uniquement pour lancer le débat. Encouragez-les à faire part de ce qu'ils savent à ce propos, et précisez-leur qu'ils vont étudier cela plus en détail au cours de la séance.

Insister sur les points suivants

- L'instant de l'union entre un ovule et un spermatozoïde s'appelle fécondation.
- Les spermatozoïdes pénètrent dans le vagin d'une femme par le biais d'un rapport sexuel avec un homme.
- L'ovule doit être libéré de l'ovaire et être présent dans la trompe de Fallope. Cet ovule est généralement libéré vers le milieu du cycle menstruel de la femme, mais on ne peut prédire exactement le jour où cela se produit. L'ovule ne survit dans la trompe de Fallope que 24 heures après avoir été libéré de l'ovaire, alors que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à six jours.

Étape 3 Fabriquer sa propre chaîne

Exercice individuel (45 minutes)

Il y a deux versions possibles pour cet exercice. Dans la première, les participants fabriquent une chaîne de connaissance de la fertilité en utilisant des perles et du fil. Si vous n'avez pas le matériel nécessaire pour fabriquer une chaîne, on utilisera alors la seconde version, dans laquelle les participants dessineront une un papier blanc.

Pour fabriquer une chaîne au moyen de perles :

Remettez à chacun des participants un exemplaire du **Document D « Comment fabriquer une chaîne de connaissance de la fertilité avec des perles »** ainsi que le matériel nécessaire pour fabriquer une chaîne. Passez en revue les instructions pour la fabrication. Dites-leur qu'ils utiliseront cette chaîne ultérieurement pour en apprendre davantage sur la fertilité. Demandez à chaque personne de fabriquer une chaîne en utilisant le document comme guide.

Pour dessiner la chaîne: distribuez le **Document E « Comment dessiner une version papier de la chaîne de connaissance de la fertilité »** ainsi que les crayons de couleur. Passez en revue les instructions pour dessiner une chaîne. Dites-leur qu'ils utiliseront cette chaîne ultérieurement pour en apprendre davantage sur la fertilité. Demandez à chaque personne de dessiner une chaîne en utilisant le document comme guide.

Note pour l'animateur

Si vous n'avez pas la possibilité de photocopier le document pour pouvoir dessiner la chaîne, demandez aux participants de dessiner celle-ci sur une feuille de papier vierge en utilisant les crayons de couleur.

Étape 4 Questions et réponses à propos de l'utilisation de la chaîne

Discussion en grand groupe (25 minutes)

Distribuez le **Document G « Comment utiliser la chaîne pour suivre le cycle menstruel »**. Demandez à chaque participant de lire le document à tour de rôle. En utilisant votre chaîne de perles ou le modèle en papier à titre d'exemple, dites :

- Observez la perle rouge (*montrez la perle rouge au groupe*). Elle représente le premier jour du cycle menstruel, le jour où les saignements commencent.
- Après la perle rouge, on compte six perles de couleur foncée (*montrez-les au groupe*). Une femme a ses règles pendant certains ou chacun de ces jours. Pendant cette période, le corps d'une femme n'est pas encore prêt à recevoir un ovule fécondé. Ce sont des jours infertiles, période pendant laquelle une femme ne peut pas tomber enceinte même si elle a des relations sexuelles.
- Après ces perles foncées, il y a 12 perles blanches ou de couleur claire (*montrez-les au groupe*). Ce sont les jours fertiles, période pendant laquelle une femme peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels. Vous noterez qu'il y a 12 perles blanches ou de couleur claire sur cette chaîne, bien qu'une femme ne puisse généralement tomber enceinte que cinq ou six jours par cycle. Une femme n'est fertile que pendant 24 heures, mais étant donné que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à six jours dans les trompes de Fallope en attendant de féconder l'ovule, la période pendant laquelle une femme peut tomber enceinte est de six jours maximum. Nous utilisons 12 perles parce que nous ne connaissons pas ces jours avec exactitude. Ces 12 perles représentent la période approximative de la fertilité.
- Après ces perles blanches ou de couleur claire, il y a 13 perles de couleur plus foncée (*montrez-les au groupe*). Il s'agit des jours infertiles.
- Certaines femmes utilisent cette chaîne pour les aider à suivre leur cycle menstruel et savoir quels sont les jours où elles peuvent être fertiles. Cette chaîne leur permettra également de prévoir leurs règles. Posez les questions ci-dessous au groupe pour vérifier qu'ils ont bien compris. Demandez-leur d'illustrer leur réponse à l'aide de la chaîne:
- Marie est réglée aujourd'hui. Sur quelle perle doit-elle faire une marque ? (*La perle rouge*)
- Si chaque jour elle fait une marque sur la perle suivante, quelle sera la couleur de la perle sur laquelle elle fera une marque dans six jours ? (*Une perle de couleur foncée*) Dans douze jours ? (*Une perle blanche ou de couleur claire*)
- Marie aimerait tomber enceinte. Quelle est la couleur des perles qui représentent les jours où elle est fertile (c'est-à-dire où elle pourrait tomber enceinte si elle a des rapports sexuels) ? (*Les perles blanches*)
- Marie ne souhaite pas tomber enceinte. Quelle est la couleur des perles qui représentent les jours où elle est infertile (c'est-à-dire où elle ne peut pas tomber enceinte si elle a des rapports sexuels) ? (*Les perles de couleur foncée*)

- Que doit faire Marie quand elle sera à nouveau réglée ? (*Elle devrait effacer toutes les marques sur les perles et marquer à nouveau la perle rouge. Ou bien, elle devrait dessiner une autre chaîne et faire une marque sur la perle rouge*)

Facilitator Note

Quand les jeunes filles voient leurs règles pour la première fois, elles peuvent avoir des cycles longs ou courts, qui deviennent généralement plus régulier au cours du temps. La chaîne est destinée à aider les filles à mieux connaître leur cycle menstruel.

Séance 3

Étape 5 Messages à retenir

Compte rendu de la séance (20 minutes)

Terminez la séance en insistant sur les points suivants :

- L'union d'un spermatozoïde et d'un ovule s'appelle fécondation.
- Une femme ne peut tomber enceinte que certains jours du mois. C'est ce qu'on appelle les *jours fertiles*. Les autres jours, elle ne peut pas tomber enceinte. Ce sont les *jours infertiles*. Chaque fois qu'une femme a des rapports sexuels pendant les jours où elle est fertile, il y a des chances qu'elle puisse tomber enceinte. Une femme peut tomber enceinte aussi longtemps qu'elle continue à avoir son cycle menstruel. Lorsqu'elle atteint la ménopause, ses menstruations cessent et elle ne peut plus tomber enceinte.

Même s'il est vrai qu'une fille qui a commencé à être réglée est physiquement capable de tomber enceinte, il est préférable, avant d'avoir des relations sexuelles, qu'elle attende d'être physiquement et mentalement préparée à avoir des rapports sexuels ou à avoir un bébé. Un garçon qui a atteint la puberté peut mettre une fille enceinte et peut le faire jusqu'à la fin de sa vie. Il est fertile tous les jours. Néanmoins, il est mieux d'attendre pour avoir les rapports sexuels jusqu'il atteint une certaine maturité.

Insister sur les points suivants

Remerciez-les d'avoir été un groupe aussi enthousiaste. Expliquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps, et que vous êtes fiers d'eux pour avoir participé et pour avoir partagé leurs avis les uns avec les autres. Demandez aux participants de prendre la feuille de travail chez eux et de la remplir avec un parent (tirée de F.L.A.S.H. Seattle and King County Public Health).



Activité en famille

Entretien sur la sexualité

Demandez à votre parent(e) de passer un peu de temps avec vous pour compléter cette activité. Expliquez que vous allez lui poser des questions sur ses attitudes et idées pour que vous puissiez découvrir ce qu'il ou elle pense de ces différents sujets. Faites-lui savoir que vous avez parlé de ces sujets en classe et que vous aimeriez savoir ce qu'il ou elle en pense.

Premier thème : abstinence

Que pensez-vous de l'abstinence ?

Selon vous, quand l'abstinence est-elle appropriée et quand ne l'est-elle pas ?

Quels sont les autres moyens par lesquels un couple marié peut exprimer son amour et son affection ?

Deuxième thème : autres types d'attouchements sexuels

Y a-t-il d'autres types d'attouchements sexuels que vous approuvez ? Si oui, pourquoi ? Sinon, pourquoi pas ?

Troisième thème : rapports sexuels

Quand est-il approprié d'en avoir ?

Quand n'est-il pas approprié d'en avoir ?

Qu'est-ce qui peut rendre l'expérience plus agréable ou plus désagréable pour les deux ?

À quoi doivent réfléchir les jeunes gens avant de mettre une fille enceinte ?

Quelles sont les pratiques habituelles dans le contexte local ?



Questions et réponses possibles

Fécondation et grossesse

Q. Pourquoi certaines femmes ne peuvent-elles pas tomber enceintes ?

R. La stérilité – c'est-à-dire le fait de ne pas pouvoir tomber enceinte – peut être provoquée par des problèmes hormonaux chez l'homme, chez la femme ou chez les deux, par un blocage des trompes de Fallope, par une faible numération des spermatozoïdes chez l'homme, ou à cause d'un âge plus avancé. Il peut arriver que les médecins ne soient pas en mesure de déterminer la cause d'une stérilité définitive.

Q. Une fille peut-elle tomber enceinte pendant qu'elle est réglée ?

R. Oui, c'est possible, mais rare. Cela dépend de la durée de son cycle, du nombre de jours que durent ses règles, et du moment où elle a des rapports sexuels, étant donné que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à six jours dans le corps.

Q. Est-il possible qu'une fille puisse tomber enceinte avant d'avoir eu ses premières règles ?

R. Avant qu'une fille n'ait eu ses premières règles, ses ovaires libèrent le premier ovule pendant l'ovulation. Il est possible qu'elle puisse tomber enceinte si elle a des rapports sexuels au moment de sa première ovulation, avant même qu'elle n'ait eu ses premières règles.

Q. À partir de quel âge une fille peut-elle tomber enceinte ?

R. Lorsqu'une fille commence à être réglée, cela signifie que ses organes reproducteurs ont commencé à fonctionner et qu'elle peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels. Cela ne signifie pas qu'elle est prête à avoir un bébé, uniquement qu'elle est physiquement capable de tomber enceinte.

Q. Une fille peut-elle tomber enceinte même si elle n'a pas de rapports sexuels ?

R. Rien ne prouve qu'une fille tombera enceinte si le pénis du garçon éjacule près du vagin de la fille. En revanche, s'il y a contact entre le pénis du garçon et les organes génitaux externes d'une fille, il est parfois possible de contracter une infection sexuellement transmissible.

Q. Pourquoi certaines femmes donnent-elles naissance à des jumeaux ou à des jumelles ?

R. L'explication dépend du fait qu'il s'agisse de vrais jumeaux (monozygotes) ou de faux jumeaux (dizygotes). Les faux jumeaux peuvent se ressembler, mais ne sont pas « identiques », et peuvent être du même sexe ou de sexe différent. Ce phénomène se produit lorsque deux ovules se trouvent dans les trompes de Fallope au même moment et sont fécondés par deux spermatozoïdes distincts. En revanche, les vrais jumeaux sont toujours du même sexe et ont la même apparence, et sont le résultat d'une fécondation au cours de laquelle l'ovule en développement s'est divisé en deux.

Q. Qu'est-ce qui détermine le sexe du bébé ?

R. Lorsqu'un ovule humain est fécondé par un spermatozoïde, le sexe du bébé est immédiatement déterminé. En effet, les spermatozoïdes contiennent des agents appelés « chromosomes ». Il existe deux types de chromosomes : X ou Y. Si le spermatozoïde contient un chromosome Y, l'enfant sera de sexe masculin, et s'il ne contient

qu'un chromosome X, l'enfant sera de sexe féminin. Ce sont les spermatozoïdes de l'homme qui déterminent le sexe du bébé.

Q. Quelles sont les choses auxquelles je devrais réfléchir avant de tomber enceinte ?

R. Avoir un bébé est quelque chose auquel il faut sérieusement réfléchir. La future jeune mère devrait se poser les questions suivantes :

- **Suis-je prête sur le plan affectif ?** Un enfant a besoin d'attention 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Il faut énormément de patience et d'attention.
- **Suis-je prête sur le plan financier ?** Une jeune mère ou un jeune couple devra disposer d'une source financière pour payer les besoins quotidiens du bébé – nourriture, médicaments, vêtements, garderie – ainsi que les besoins de la mère elle-même.
- **Suis-je prête à compromettre mon éducation ?** Il est très difficile d'élever un enfant tout en allant à l'école. De nombreuses jeunes filles ont constaté qu'il fallait abandonner l'école et renoncer à leurs plans d'avenir après avoir eu un bébé.
- **Mon partenaire souhaite-t-il avoir un enfant ?** Il est très difficile d'élever un enfant sans le père. Les mères célibataires ont souvent beaucoup de mal à subvenir à leurs propres besoins ainsi qu'à ceux de leurs enfants à la fois sur le plan financier et affectif : c'est pourquoi de nombreuses jeunes femmes se voient contraintes de se tourner vers leurs parents ou vers d'autres personnes pour obtenir de l'aide.
- **Vos parents ou les personnes qui s'occupent de vous souhaitent-ils que vous ayez un enfant ? Vont-ils vous aider ?** Si une jeune mère essaie de poursuivre sa scolarité ou si elle a besoin de travailler, elle aura besoin d'aide pour s'occuper du bébé.
- **Que disent ma culture et ma religion à propos d'une femme non mariée qui a un bébé ?** De nombreuses cultures désapprouvent les jeunes femmes non mariées qui ont un bébé, et dans certains cas, elles peuvent même souffrir de discrimination.

Rapports sexuels

Q. Les rapports sexuels sont-ils douloureux pour une femme ?

R. Certaines femmes auront mal la première fois qu'elles ont des rapports sexuels, d'autres ne ressentiront aucune douleur. Chaque personne est différente.

Q. Une femme saigne-t-elle toujours la première fois qu'elle a des rapports sexuels ?

R. Non. Certaines femmes saignent la première fois qu'elles ont des rapports sexuels, d'autres non. L'absence de saignement la première fois que l'on a des rapports sexuels n'est pas un signe que la femme n'était pas vierge.

Q. Qu'arrive-t-il au sperme une fois qu'il a été éjaculé dans le vagin d'une femme ?

R. Le sperme, une fois éjaculé dans le vagin, peut monter jusqu'à l'utérus, couler hors du vagin, ou finir par se dessécher, ou faire tout cela à la fois. Le sperme qui reste dans le corps transportera des spermatozoïdes qui peuvent y survivre pendant six jours maximum. Lorsque le sperme s'évapore à l'air libre, les spermatozoïdes qu'il contient meurent.

Q. Une fille perd-elle sa virginité si elle met un doigt dans son vagin ?

R. Non. La plupart des gens sont d'accord pour dire que les hommes et les femmes perdent leur virginité la première fois qu'ils ont des rapports sexuels.

Q. Qu'est-ce qu'un orgasme ?

R. Lorsqu'un homme a un orgasme, son pénis grossit et se durcit et du sperme en sort. Ensuite, son pénis se rapetisse et se ramollit. L'orgasme dure de cinq à 20 secondes environ. Lorsqu'une femme a un orgasme vaginal, son vagin se contracte. La durée de l'orgasme est la même que chez un homme, mais cela peut également durer plus longtemps. Une femme peut aussi avoir un orgasme par stimulation de son clitoris, soit par la masturbation, soit pendant un rapport sexuel. Une femme peut tomber enceinte sans nécessairement avoir d'orgasme.

Q. Les gens ont-ils des rapports sexuels autres que ceux où l'homme insère son pénis dans le vagin de la femme ?

R. Les gens expriment leurs sentiments sexuels de bien des manières. La chose la plus importante est que vous soyez à l'aise avec ce que vous faites.

Q. Quel est le bon âge pour avoir des rapports sexuels ?

R. Avoir des rapports sexuels pour la première fois peut être quelque chose d'important sur le plan affectif. Il y a de nombreuses questions auxquelles il faudrait réfléchir avant de passer à l'acte :

- Suis-je vraiment prêt(e) à avoir des relations sexuelles ?
- Que vais-je penser de moi-même après avoir eu des rapports sexuels ?

- Que vais-je penser de mon partenaire par la suite ?
- Est-ce que j'ai des rapports sexuels pour les bonnes raisons ?
- Que vont penser de moi mes parents et mes amis si j'ai des relations sexuelles ?
- Que disent ma religion et ma culture à propos des rapports sexuels et du fait d'en avoir avant le mariage ?
- Comment vais-je me protéger contre les infections ou les grossesses non désirées ?
- Si j'ai des rapports sexuels, vais-je devoir nier que j'en ai eu ?
- Vais-je me sentir coupable ?

Q. Un homme peut-il mettre une femme enceinte s'il retire son pénis du vagin avant d'avoir éjaculé ?

R. Oui. Parfois, même avant d'avoir éjaculé, un tout petit peu de liquide s'écoule du pénis : cela s'appelle du liquide pré-spermatique ou pré-séminal, et celui-ci contient des spermatozoïdes.

Émotions et relations sexuelles

Q. Quelle est la différence entre être amoureux et avoir des rapports sexuels ?

R. Il n'existe pas de « bonne » définition de l'amour qui conviendrait à tout le monde. Être amoureux de quelqu'un sous-entend des sentiments d'amour, d'attraction, d'attention, etc. Les rapports sexuels sont plutôt un acte physique.

Planification familiale (contraceptifs)

Q. Comment un couple empêche-t-il une grossesse ?

R. Lorsqu'un homme et une femme souhaitent avoir des rapports sexuels sans avoir un enfant, ils peuvent avoir recours à une méthode de planification familiale pour éviter la grossesse. Il existe de nombreux types de méthodes de planification familiale, que l'on appelle également des contraceptifs. Le choix du couple repose sur des motifs physiques ou affectifs. Un couple peut également éviter une grossesse en s'abstenant d'avoir des rapports sexuels pendant la période fertile de la femme, pour autant qu'ils sachent quand elle est fertile. Lorsqu'un couple utilise correctement une méthode de planification familiale, cela signifie qu'ils sont « protégés ». Des rapports sexuels non protégés font référence à des rapports sans utiliser de contraception.

Q. Quels sont les types de méthodes de planification familiale existants ?

R. [Remarque : si quelqu'un pose cette question et que vous disposez d'échantillons de méthodes de planification familiale, montrez-les pendant l'explication des méthodes.]

- **Abstinence.** L'abstinence, c'est le fait d'éviter complètement tout rapport sexuel entre partenaires. C'est le moyen le plus sûr et le plus efficace pour empêcher les grossesses et les IST.
- **Préservatif masculin.** Le préservatif masculin est un mince fourreau de caoutchouc. Il est fermé à une extrémité comme le doigt d'un gant, de sorte que quand l'homme le pose sur son pénis, cela empêche le sperme d'entrer dans le vagin d'une femme.
- **Préservatif féminin.** Le préservatif féminin est une membrane en caoutchouc qui se place à l'intérieur du vagin et qui couvre la vulve, empêchant le sperme d'entrer dans le vagin d'une femme.
- **Dispositif intra-utérin (DIU) ou stérilet en cuivre.** Les DIU sont de petits dispositifs en plastique ou en métal, de forme variée, et qui se placent dans l'utérus pour empêcher la grossesse.
- **Diaphragme.** Le diaphragme est un capuchon en caoutchouc, peu profond, dont le sommet est arrondi et le bord souple. Il se place dans le vagin en recouvrant le col de l'utérus, empêchant ainsi les spermatozoïdes de rejoindre l'ovule. Il est tout particulièrement efficace lorsqu'il est utilisé avec une crème, une gelée ou une mousse spermicide.
- **Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA).** Les femmes qui ont recours à l'allaitement exclusif au sein pour nourrir leur bébé peuvent utiliser cette méthode. La MAMA supprime l'ovulation parce que l'allaitement au sein modifie la physiologie du corps de telle sorte que l'ovulation ne se produit plus.
- **Méthode de planification familiale naturelle et méthode de connaissance de la fertilité.** Il s'agit de méthodes par lesquelles les couples choisissent d'avoir des rapports sexuels à un moment précis pour éviter de coïncider avec les jours de fertilité du cycle menstruel de la femme. Les femmes ayant un cycle menstruel régulier peuvent utiliser la chaîne comme méthode de planification familiale pour déterminer le jour où elles sont fertiles. D'autres femmes souhaiteront éventuellement utiliser d'autres méthodes pour connaître les jours où elles sont fertiles. Par exemple, elles peuvent vérifier quotidiennement si elles ont ou non des sécrétions. Si c'est le cas, elles sauront qu'elles sont fertiles ces jours-là. Elles peuvent aussi relever leur température pour vérifier si elles ovulent.

- **Oral Contraceptives.** Oral contraceptives (sometimes called birth control pills or “the pill”) contain hormones. These pills stop the release of an egg every month—but do not stop periods. A woman must take all of the pills in each pack to be fully protected.
- **Contraceptifs hormonaux injectables.** L’injection fonctionne de la même manière que la pilule, sauf qu’ici, une femme reçoit une injection toutes les huit ou douze semaines (en fonction du type de contraceptif injectable) au lieu de prendre une pilule tous les jours. DMPA, Depo-Provera ou encore NET-EN sont quelques-uns des noms courants de ce type de contraceptif.
- **Pilules contraceptives d’urgence.** Souvent appelées « pilules du lendemain » ou contraception post-coïtale, ces pilules peuvent réduire le risque de grossesse après que l’on a eu des rapports sexuels non protégés. Le principe de fonctionnement consiste à utiliser des doses plus importantes que certaines pilules anticonceptionnelles dans les 72 heures suivant le rapport sexuel. Ces pilules seront d’autant plus efficaces qu’elles seront prises rapidement après le rapport sexuel non protégé.
- **Spermicides.** Les spermicides sont des substances chimiques qui sont appliquées dans le vagin et qui empêchent les spermatozoïdes d’arriver jusqu’au col de l’utérus.
- **Stérilisation masculine (vasectomie).** Il s’agit d’une opération chirurgicale que l’on effectue chez l’homme. On procède à l’ablation d’une petite portion de chacun des canaux déférents. Ensuite, les spermatozoïdes qui sont fabriqués dans les testicules ne peuvent plus être transportés jusqu’aux vésicules séminales. Par conséquent, le liquide éjaculé par un homme ayant subi cette stérilisation ne contient plus de spermatozoïdes.
- **Stérilisation féminine (ligature des trompes).** Il s’agit d’une opération chirurgicale que l’on effectue chez la femme, et qui consiste à ligaturer et à couper les trompes de Fallope, empêchant ainsi l’ovule d’aller jusqu’à l’utérus pour y rencontrer les spermatozoïdes.

Q. Une femme peut-elle utiliser la chaîne comme méthode de planification familiale ?

- R.** Oui. Les femmes ayant un cycle menstruel régulier et un partenaire qui les soutient peuvent utiliser une chaîne spécial appelé Collier du Cycle® pour les aider à éviter de tomber enceintes. Mais dans ce cas, il faudra davantage des informations pour veiller à ce que la méthode corresponde à leurs besoins et qu’elle soit utilisée correctement.

Infections sexuellement transmissibles (IST)

Q. Quels sont les noms de quelques IST fréquentes ?

R. La syphilis, la gonorrhée, la chlamydia, l'herpès génital, la trichomonase, l'hépatite B, le papillomavirus et le VIH.

Q. Quels sont les signes ou symptômes d'une IST chez l'homme ?

R. Les peuvent ressentir des douleurs en urinant (mictions douloureuses), avoir des écoulements urétraux, des ulcères ou des plaies, tout dépend de l'IST. Si le garçon adolescent constate l'un quelconque de ces symptômes, il est conseillé qu'il se fasse traiter aussi rapidement que possible.

Q. Quels sont les signes ou symptômes d'une IST chez la femme ?

R. Les femmes peuvent avoir des plaies ou des ulcères génitaux, des douleurs ou une sensibilité dans le bas-ventre, des écoulements vaginaux inhabituels, des démangeaisons vaginales, des mictions douloureuses ou des douleurs lors des rapports sexuels, en fonction de l'IST. Si l'adolescente constate l'un quelconque de ces symptômes, il est conseillé qu'elle se fasse traiter aussi rapidement que possible.

Q. Est-il possible qu'une personne ait une IST sans s'en rendre compte ?

R. Oui. Il est fréquent que les IST chez une femme ne soient pas traitées parce qu'elle constate aucun signe ou symptôme.

Q. Comment puis-je me protéger contre les IST ?

R. Les seules méthodes pour se protéger contre les IST sont d'utiliser un préservatif ou de ne pas avoir les relations sexuelles avec une personne infectée. Si vous contractez une IST, il est primordial de consulter un professionnel de la santé pour pouvoir traiter l'infection à l'aide de médicaments.

Q. Peut-on attraper une IST en pratiquant n'importe quel type d'activité sexuelle ?

R. Les IST se transmettent par contact sexuel, autrement dit lors d'un rapport sexuel et lors d'un contact anal ou oral.

Q. Si une personne contracte une IST à un jeune âge, risque-t-elle d'avoir des problèmes de santé à long terme ?

R. Oui. Certaines IST peuvent provoquer une stérilité définitive, des douleurs chroniques ou encore le cancer du col de l'utérus. Par exemple, si elle n'est pas traitée, la syphilis peut provoquer des lésions cardiaques et cérébrales qui peuvent mettre 10 à 25 ans à se développer après l'exposition initiale à cette maladie.

VIH/SIDA

Q. Qu'est-ce que le VIH ?

R. VIH est l'abréviation du virus de l'immunodéficience humaine. C'est le virus responsable du sida.

Q. Qu'est-ce que le sida ?

R. C'est l'abréviation du syndrome d'immunodéficience acquise. Le sida est un terme se rapportant à une série de maladies provoquées par l'infection au VIH, le sida étant le dernier stade de ce type d'infection. Le virus affaiblit le corps et finit par réduire gravement la capacité du corps à lutter contre la maladie.

Q. Comment attrape-t-on le VIH ?

R. Il existe trois grandes manières de se faire infecter par le VIH :

- Par n'importe quel type de rapport sexuel non protégé.
- Par un échange de sang, principalement en partageant une aiguille, mais aussi par le biais d'une transfusion sanguine.
- Par une femme séropositive qui infecte son bébé pendant la grossesse ou lors de l'accouchement, ou par le biais du lait maternel.

Q. Peut-on être infecté par le VIH par la nourriture, l'air ou l'eau ?

R. Non. Il n'y a aucun cas connu d'infection au VIH par les sièges des toilettes, les vêtements, la vaisselle, en éternuant, en toussant, en partageant les aliments, en s'embrassant, par une morsure ou un simple contact avec une personne séropositive ou qui a le sida. On ne peut pas contracter le VIH en vivant avec quelqu'un qui est infecté.

Q. N'importe qui peut-il être infecté par le VIH ?

R. Quiconque a eu des rapports sexuels non protégés ou qui a reçu du sang contaminé par le biais d'une transfusion ou en partageant une aiguille ou par d'autres moyens, court le risque de contracter une infection au VIH.

Q. Peut-on guérir du sida ?

R. Non. Certes, il existe des traitements pour aider les personnes séropositives à vivre plus longtemps, à vivre une vie plus saine, mais il n'existe ni moyen de guérison ni vaccin pour empêcher que cela se produise.

Q. Comment peut-on savoir que quelqu'un est infecté par le VIH ?

R. Il existe des tests qui permettent confirmer qu'une personne est infectée par le VIH. Cependant, il est impossible, rien qu'en regardant une personne, de dire si elle est infectée ou non. Une personne peut avoir l'air en bonne santé et être quand même infectée.

Q. Que peut-on faire pour éviter d'attraper une infection comme le VIH/SIDA ?

- R.** La meilleure méthode pour se prémunir contre le VIH est de s'abstenir d'avoir des rapports sexuels ou, dans le cas d'une personne qui n'est pas infectée par le VIH/sida, d'avoir des rapports sexuels uniquement avec une personne qui n'est pas non plus infectée par le VIH/sida. Étant donné que ce n'est pas possible de savoir qui est infecté sans procéder à un dépistage, c'est toujours plus sûr d'utiliser un préservatif pendant les rapports sexuels.

Double protection

Q. Est-il possible d'empêcher simultanément les grossesses et les IST ?

- R.** Oui. Un couple peut utiliser le préservatif masculin ou féminin pour se protéger à la fois contre les grossesses et les IST, y compris le VIH. Un couple peut également utiliser deux contraceptifs (par exemple, un préservatif et un DIU) pour éviter les grossesses et se prémunir contre la transmission d'une IST ou du VIH. Enfin, le moyen le plus sûr d'éviter toute grossesse non désirée et de se prémunir contre les infections, c'est de pratiquer l'abstinence, c'est-à-dire éviter purement et simplement tout rapport sexuel.

Q. Comment amener son partenaire à utiliser un préservatif ?

- R.** Il peut arriver que les gens hésitent à utiliser un préservatif parce qu'ils pensent que celui-ci diminue les sensations pendant le rapport sexuel. Il est plus facile de discuter l'utilisation d'un préservatif entre deux partenaires lorsqu'ils en parlent *avant* le rapport sexuel proprement dit. Le fait de parler d'éviter une grossesse non désirée ou de se prémunir contre une IST *avant* d'avoir un rapport sexuel permet aux partenaires de comprendre l'importance d'utiliser un préservatif.

Pratiques culturelles particulières

Q. En quoi consiste la circoncision chez l'homme ?

- R.** Il s'agit d'une procédure généralement pratiquée chez les bébés de sexe masculin peu après la naissance, même s'il est vrai que dans certaines cultures cela se fait plus tard. La procédure consiste à couper tout ou une partie du prépuce du pénis. L'opération n'est généralement pas considérée comme indispensable sur le plan médical, mais elle est pratiquée pour des motifs religieux ou culturels. On ne sent aucune différence entre un pénis circoncis et un pénis non circoncis. Il y a des raisons de penser que la circoncision masculine diminue le risque de transmission du VIH.

Q. Qu'est-ce que l'excision ?

R. Dans certaines cultures africaines et du Moyen-Orient, on pratique l'ablation du clitoris et/ou l'ablation ou la fermeture des lèvres à la naissance, pendant l'enfance ou à la puberté. La procédure a pour but d'empêcher les jeunes filles d'avoir des « mœurs sexuelles légères », d'être sexuellement stimulées, ou de tomber enceintes en dehors du mariage. La pratique est illégale dans de nombreux pays parce que cela peut provoquer d'énormes souffrances sur le plan affectif et physique chez la jeune fille au moment où elle est pratiquée, souffrances qui peuvent durer pendant le restant de ses jours. Pour des informations et ressources complémentaires pour aborder l'excision, veuillez visiter www.popcouncil.org.

Q. Existe-t-il des lieux où les garçons et les filles se marient à un plus jeune âge ?

R. Oui. Dans certaines sociétés, le mariage précoce est une pratique établie. Bien que la plupart des pays imposent un âge minimum de 18 ans pour le mariage, ce seuil minimal peut être aussi bas que 13 ans dans certains pays. Bien souvent, ce genre de mariage précoce est un mariage arrangé sans le consentement de la fille ou du garçon concernés. Il y a des preuves qui montrent que la mariage précoce crée un obstacle à la scolarisation continue. En plus, elle pourrait compromettre le droit d'une personne de choisir d'avoir des rapports sexuels.

Activités supplémentaires

On trouvera ci-dessous des activités facultatives que vous pourrez réaliser avec le groupe

Activité 1

Rédaction sur la manière dont notre société parle de fertilité

Demandez au groupe d'écrire une rédaction sur la manière dont leur société parle de fertilité. Demandez-leur d'aborder chacun des points suivants :

- Comment font généralement les garçons dans notre société pour en apprendre davantage sur la fertilité masculine et féminine ?
- Comment font généralement les filles dans notre société pour en apprendre davantage sur la fertilité masculine et féminine ?
- Les messages à l'attention des garçons sont-ils différents que ceux destinés aux filles ?

- À votre avis, notre société devrait-elle changer la manière dont les garçons et les filles apprennent ce qu'est la fertilité, ou pensez-vous que les choses devraient rester comme elles sont ? Pourquoi ?
- Si vous deviez enseigner la fertilité à des gens de votre âge, quels sont les thèmes dont vous parleriez ?

Activité 2

Problème de mots croisés sur la connaissance de la fertilité

Faites des photocopies du **Document H « Problème de mots croisés sur la connaissance de la fertilité »** (voir **informations essentielles de la troisième séance**) et distribuez-en un exemplaire à chaque participant. Demandez-leur de travailler sur la grille à la maison, ou en groupes de deux pendant la séance.

Séance 3

Activité 3

Utiliser la chaîne pour suivre la fertilité

Demandez à chaque fille réglée d'utiliser pendant un mois le dessin sur la chaîne de connaissance de la fertilité. Celles qui n'ont pas leurs règles peuvent demander à un membre féminin de la famille (une sœur plus âgée, une tante, la mère, etc.) d'utiliser le dessin. Demandez à l'ensemble des participantes de décrire brièvement par écrit, sur une page, la manière dont elles vont utiliser le dessin ou la manière par laquelle elles vont apprendre au membre de leur famille à utiliser le dessin.

Une fois le mois écoulé, demandez à l'ensemble des participantes d'écrire une brève rédaction à propos de l'utilisation du dessin de la chaîne. Leur rédaction devra répondre aux questions suivantes :

- Avez-vous rencontré des problèmes dans l'utilisation du dessin de la chaîne? Si oui, lesquels ?
- Avez-vous trouvé qu'il était facile de se souvenir de marquer les perles tous les jours ?
- En utilisant la chaîne, qu'avez-vous appris (ou qu'a appris le membre féminin de votre famille) à propos du corps ?
- Quelles sont vos impressions par rapport à l'utilisation du dessin de la chaîne?

Note pour l'animateur

Pour les participants plus jeunes ou ceux qui ont plus de mal à lire et à écrire, vous pouvez modifier cette activité en demandant aux participants d'aborder ces questions dans le grand groupe ou en groupes restreints.

Demandez aux participants de dresser une liste (avec des mots ou des images) indiquant comment ils passent leur temps au quotidien, et combien de temps ils consacrent à ces différentes activités. Il peut s'avérer utile de leur demander d'indiquer chacune des 24 heures de la journée afin qu'ils n'oublient pas leur temps libre de la matinée et de la soirée. Une fois que les élèves ont terminé, demandez-leur de lire leur liste à la classe. À mesure qu'ils lisent les activités, écrivez-les sur le tableau à feuilles mobiles ou le tableau noir. Voici quelques exemples d'activités : aller à l'école, manger, faire du sport, dormir, activités parascolaires, lecture, tâches à faire à la maison, à la ferme ou dans l'entreprise familiale, voir des amis, chanter, danser, etc. Dans le débat, abordez également ce que les élèves ressentent pendant leur temps libre en dehors de l'école lorsqu'ils effectuent leurs tâches ou d'autres activités. Abordez également les responsabilités de certaines tâches, comme d'arriver au travail à l'heure, les responsabilités par rapport à ce que l'on a à faire, etc.

Demandez aux élèves ce qu'un parent a comme responsabilités, selon eux. Reprenez quelques suggestions sur le tableau à feuilles mobiles ou le tableau noir. Vous pouvez les inviter à inclure les éventuelles responsabilités qu'ils auraient exclues ou oubliées. Ici aussi, veillez à ce que l'ensemble des 24 heures soient couvert pour qu'ils comprennent pleinement ce que s'occuper d'un bébé signifie.

Demandez aux participants de comparer et de regrouper les deux listes de responsabilités qu'ils viennent d'établir. Après avoir comparé les responsabilités des adolescents et des parents, demandez aux élèves d'entourer les activités qui sont indispensables (nourrir le bébé, lui donner le bain) et de placer un « X » à côté des activités qui sont facultatives (voir les amis, faire du sport). Évoquez les activités auxquelles ils ne pourraient pas s'adonner s'ils avaient un bébé en tant qu'adolescents. Insistez sur le fait que la grossesse arrive souvent après que des jeunes gens ont eu des rapports sexuels sans avoir réfléchi aux conséquences de cet acte important. Insistez aussi en disant que même si les jeunes sont prêts à avoir des relations sexuelles sur le plan physique, ils ne le sont pas sur le plan affectif. En outre, les jeunes ne sont souvent pas disposés à utiliser une protection pour se prémunir contre les grossesses ou les IST.

Informations essentielles de la séance 3

Séance 3

Que se passe-t-il pendant un rapport sexuel ?

On dit qu'il y a rapport sexuel lorsque le pénis de l'homme pénètre dans le vagin de la femme. Cela peut l'amener à avoir une éjaculation de sperme. S'il éjacule dans le vagin de la femme, les spermatozoïdes contenus dans son sperme gagnent l'utérus et ensuite les trompes de Fallope à la recherche d'un ovule à féconder. Pendant un rapport sexuel, l'éjaculation peut contenir plusieurs millions de spermatozoïdes, dont certains survivront pendant six jours dans le corps de la femme.

Comment la fécondation se produit-elle ?

Au cours du cycle menstruel, l'ovule est libéré de l'ovaire de la femme. L'ovule descend le long de la trompe de Fallope vers l'utérus. Pendant la période de 24 heures où l'ovule se déplace lentement à travers la trompe de Fallope, il peut rencontrer des spermatozoïdes, pour autant que ceux-ci soient présents. L'ovule est bien plus grand qu'un spermatozoïde. Un seul spermatozoïde peut pénétrer l'ovule et le féconder. Une fois fécondé, l'ovule se niche dans la muqueuse utérine. Tout ceci prend environ six jours. Une fois bien installé, l'ovule fécondé commence à se développer.

Comment savoir si l'on est enceinte ?

Peu après la nidation de l'ovule, des hormones sont sécrétées dans le corps pour empêcher les menstruations et assurer le développement du fœtus. La présence de ces hormones peut être vérifiée en procédant à des analyses du sang et de l'urine de la femme. La plupart des femmes savent qu'elles sont enceintes parce qu'elles n'ont plus leurs règles, ou parce qu'elles constatent que leur corps est en train de changer (gonflement ou sensibilité des seins, prise de poids). Toutefois, le fait de ne pas avoir ses règles n'est pas forcément un signe de grossesse.

But de la chaîne

On utilise la chaîne de connaissance de la fertilité pour aider les jeunes filles à découvrir et à mieux comprendre le cycle menstruel. La chaîne se compose de 32 perles, chacune représentant un jour du cycle menstruel. La *perle rouge* représente le premier jour du cycle menstruel, c'est-à-dire le jour où les saignements commencent. Les *six perles de couleur foncée* représentent la période où la jeune fille est réglée ainsi

que les quelques jours qui suivent. Ces jours sont des jours infertiles pendant lesquels une femme ne peut pas tomber enceinte si elle a des rapports sexuels. Ces jours sont ensuite suivis de *12 perles blanches ou de couleur claire* : ce sont les jours fertiles, c'est-à-dire les jours où une femme peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels. On remarquera qu'il y a 12 perles blanches sur cette chaîne, alors qu'une femme ne peut réellement tomber enceinte que pendant cinq à six jours par cycle. Une femme n'est fertile que pendant 24 heures, mais étant donné que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à six jours maximum dans le corps d'une femme, une femme peut en réalité tomber enceinte pendant ce laps de temps. Il y a 12 perles parce que nous ne connaissons pas ces jours avec exactitude. Ces 12 perles représentent la période approximative de la fertilité. Ces perles blanches ou de couleur claire sont suivies de *13 perles de couleur foncée*, qui sont des jours infertiles. La chaîne représente le cycle menstruel de la plupart des femmes, mais comme chaque femme peut avoir un cycle légèrement différent, la chaîne ne représente pas le cycle menstruel d'une femme en particulier. Par exemple, un cycle peut durer 28 jours plutôt que 32 jours. Ces durées sont normales. Si une femme utilise la chaîne pour suivre son cycle, elle doit comprendre que son prochain cycle commence lorsqu'elle a ses règles, même s'il reste plusieurs perles de couleur foncée.

Note pour l'animateur

Si le Collier du Cycle® est disponible dans votre pays, c'est possible que les participants le connaissent, et peuvent le confondre avec la chaîne. Consultez les pages 7 et 8 de l'introduction pour l'animateur.

Fiches d'étude du cycle menstruel

Séance 3

1^e jour



2^e jour



3^e jour



4^e jour



Fiches d'étude du cycle menstruel

5^e jour



6^e jour



7^e jour

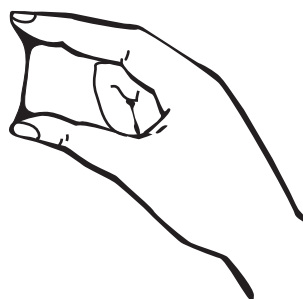
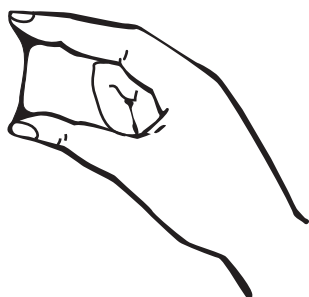
8^e jour

9^e jour

10^e jour

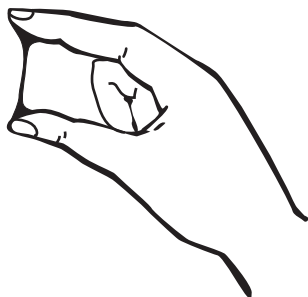
11^e jour

12^e jour

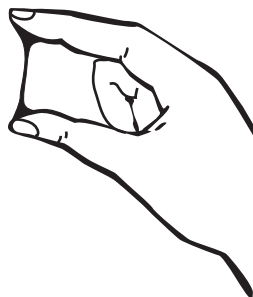


Fiches d'étude du cycle menstruel

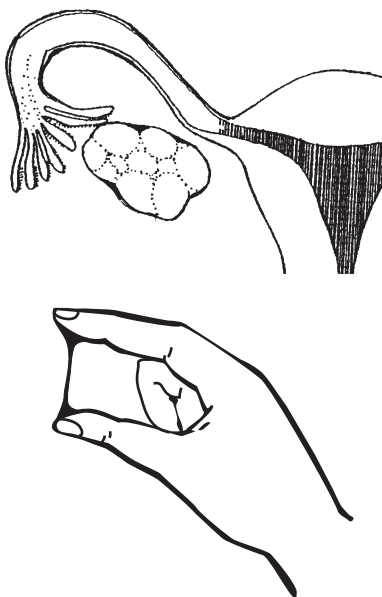
13^e jour



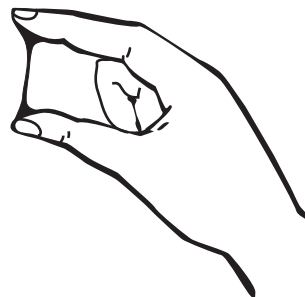
14^e jour



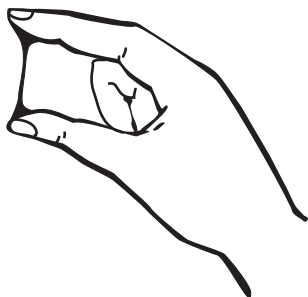
15^e jour



16^e jour



17^e jour



18^e jour

Séance 3

19^e jour

20^e jour

Fiches d'étude du cycle menstruel

21^e jour

22^e jour

23^e jour

24^e jour

25^e jour

26^e jour

27^e jour

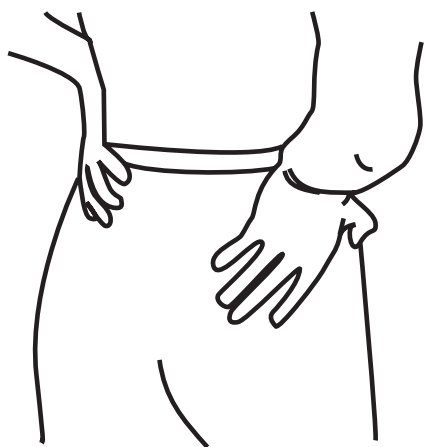
28^e jour

29^e jour

30^e jour



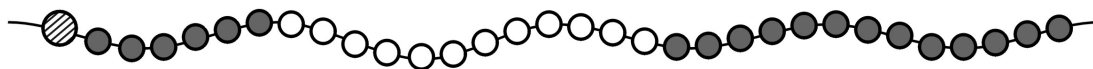
31^e jour



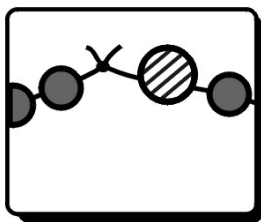
DOCUMENT D :
**Comment fabriquer la chaîne de connaissance
de la fertilité avec des perles***

Première étape : *enfiler les perles dans l'ordre suivant :*

- 1 perle rouge (pour le premier jour des règles)*
- 6 perles de couleur foncée (pour les premiers jours infertiles)
- 12 perles blanches ou de couleur claire (pour les jours fertiles)
- 13 perles de couleur foncée (pour les jours infertiles venant plus tard)

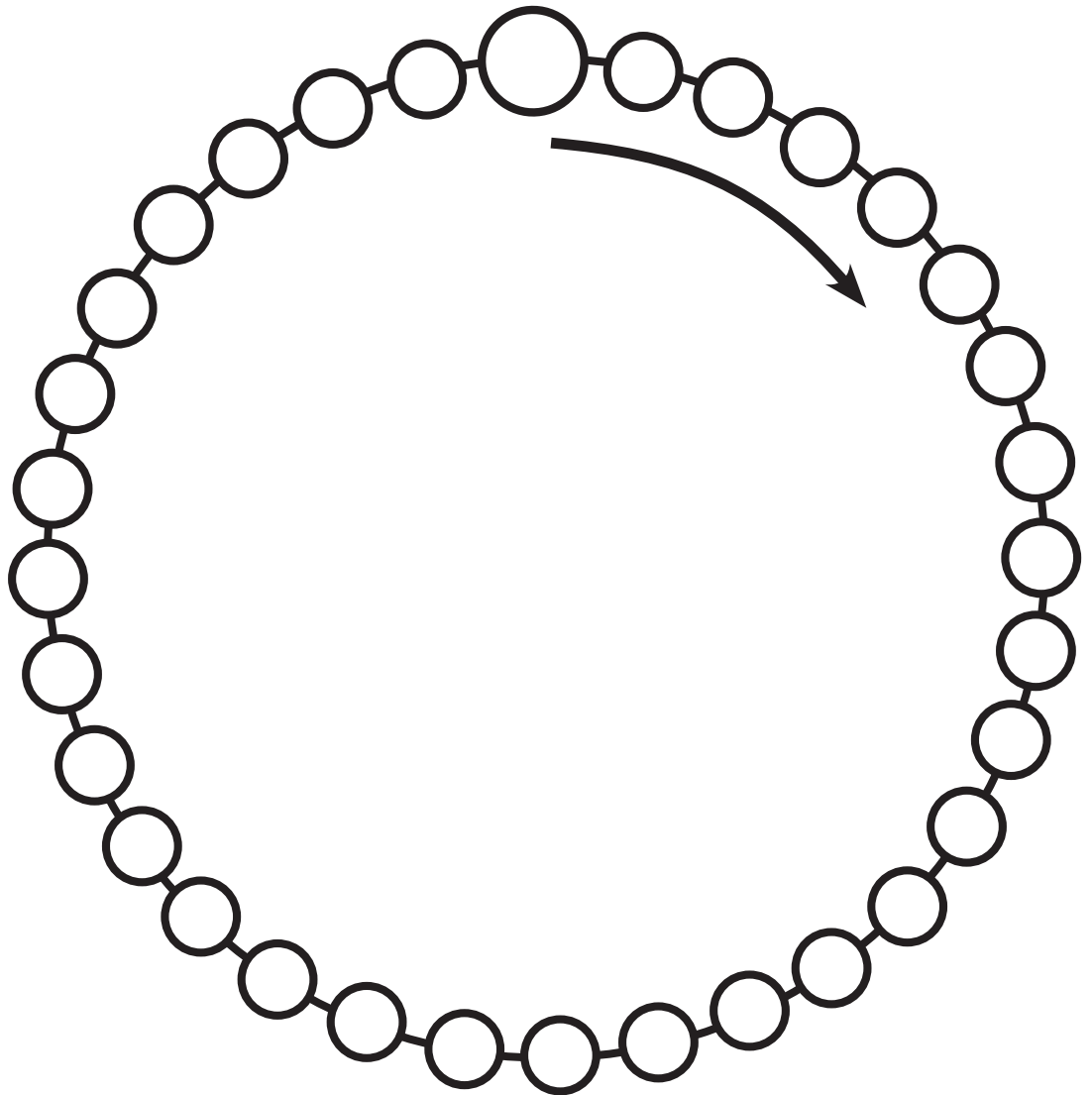


Deuxième étape : *attacher ou nouer solidement la chaîne.*

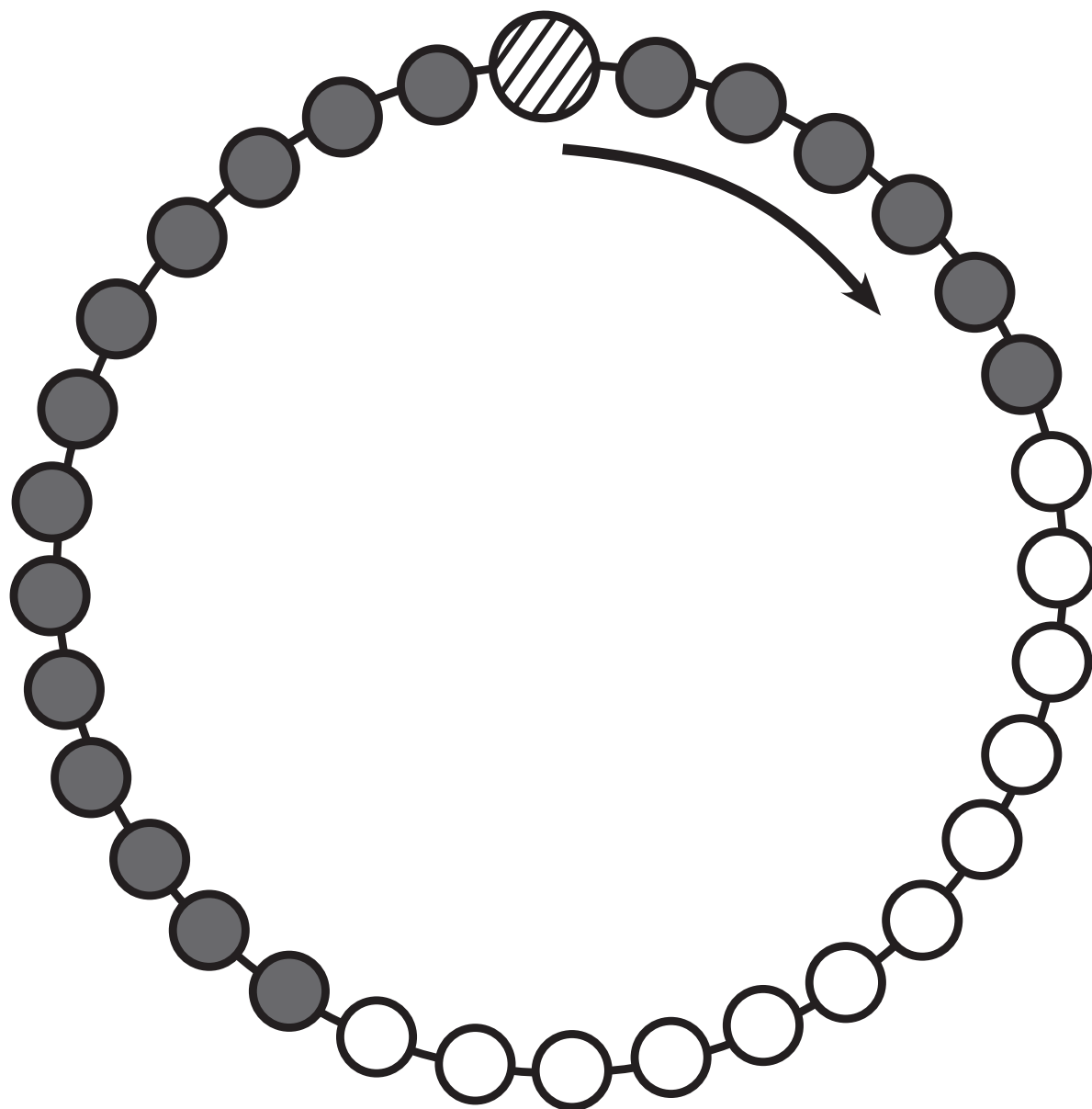


* Étant donné que le document est en noir et blanc, on notera que dans ce manuel, la perle rouge est caractérisée par des rayures.

DOCUMENT E :
Comment dessiner une version papier
de la chaîne de connaissance de la fertilité



DOCUMENT F :
Comment dessiner une version papier de la chaîne
de connaissance de la fertilité — réponse

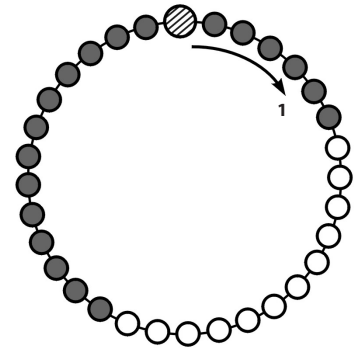


DOCUMENT G :

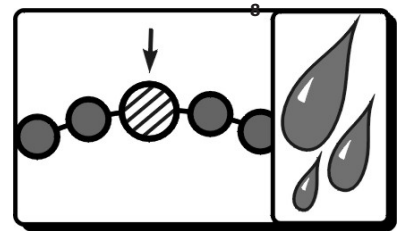
Comment utiliser la chaîne pour suivre le cycle menstruel

Cette chaîne représente le cycle menstruel d'une femme ou d'une fille. Chaque jour du cycle est représenté par une perle. La chaîne est constitué de perles de couleurs différentes.

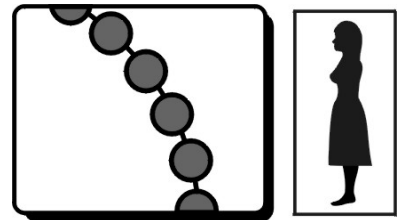
La chaîne peut vous aider à suivre votre cycle menstruel; savoir quand attendre vos règles; et comprendre les changements de votre corps liées à la fertilité pendant le cycle menstruel.



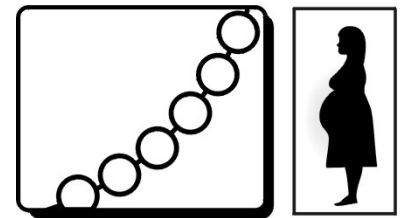
La perle rouge portant une marque représente le premier jour des règles d'une femme ou d'une fille.



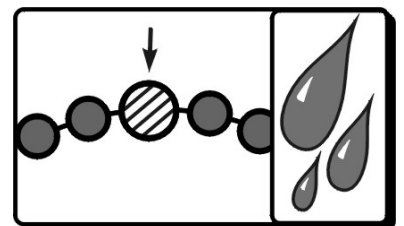
Les perles de couleur foncée représentent les jours infertiles. Ce sont les jours pendant lesquels il y a très peu de chances qu'une femme tombe enceinte.



Les perles blanches ou de couleur claire représentent les jours fertiles. Ce sont les jours pendant lesquels une femme peut tomber enceinte.

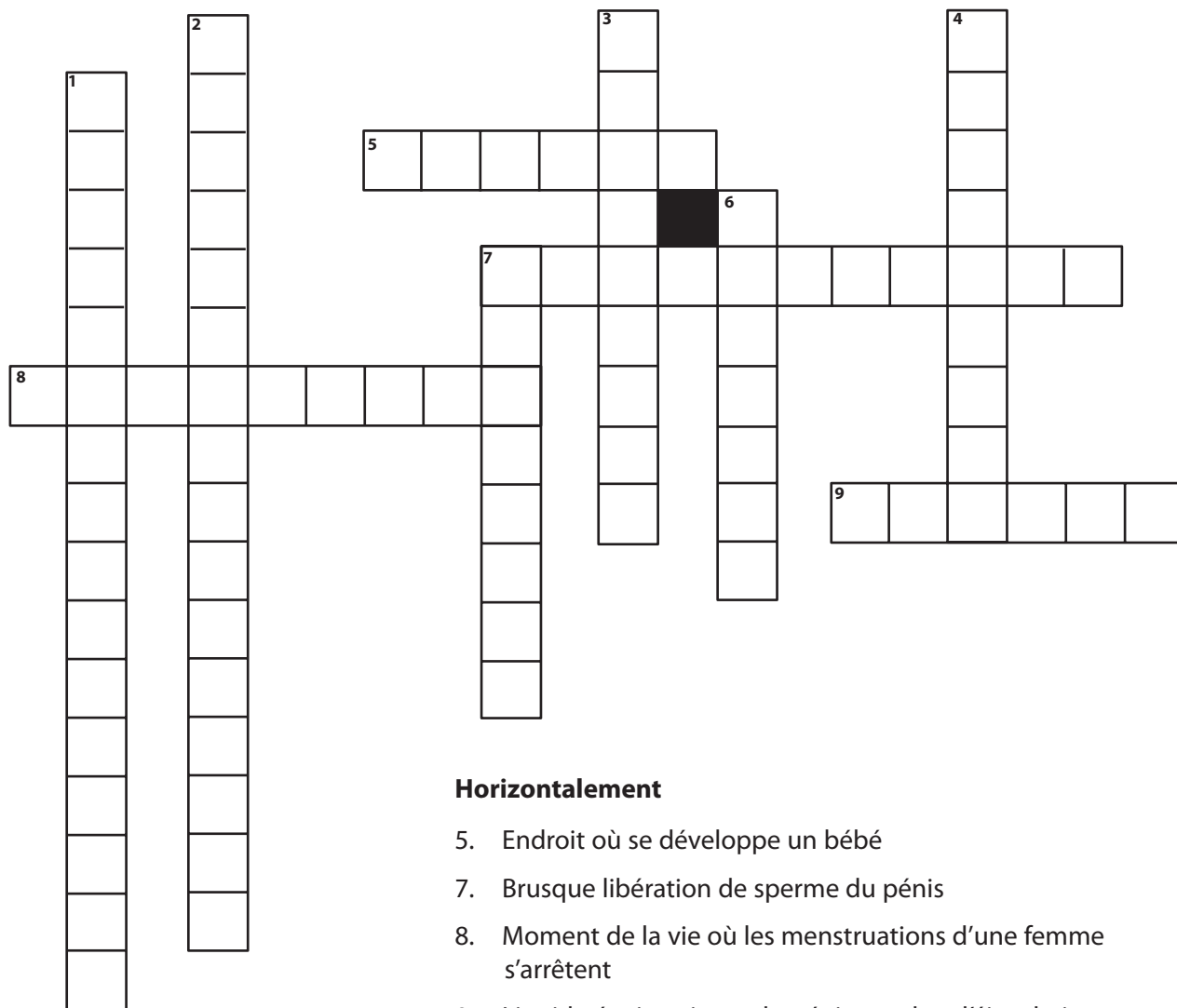


Le jour où elle a à nouveau ses règles marque le début d'un nouveau cycle menstruel.



DOCUMENT H :

Problème de mots croisés sur la connaissance de la fertilité



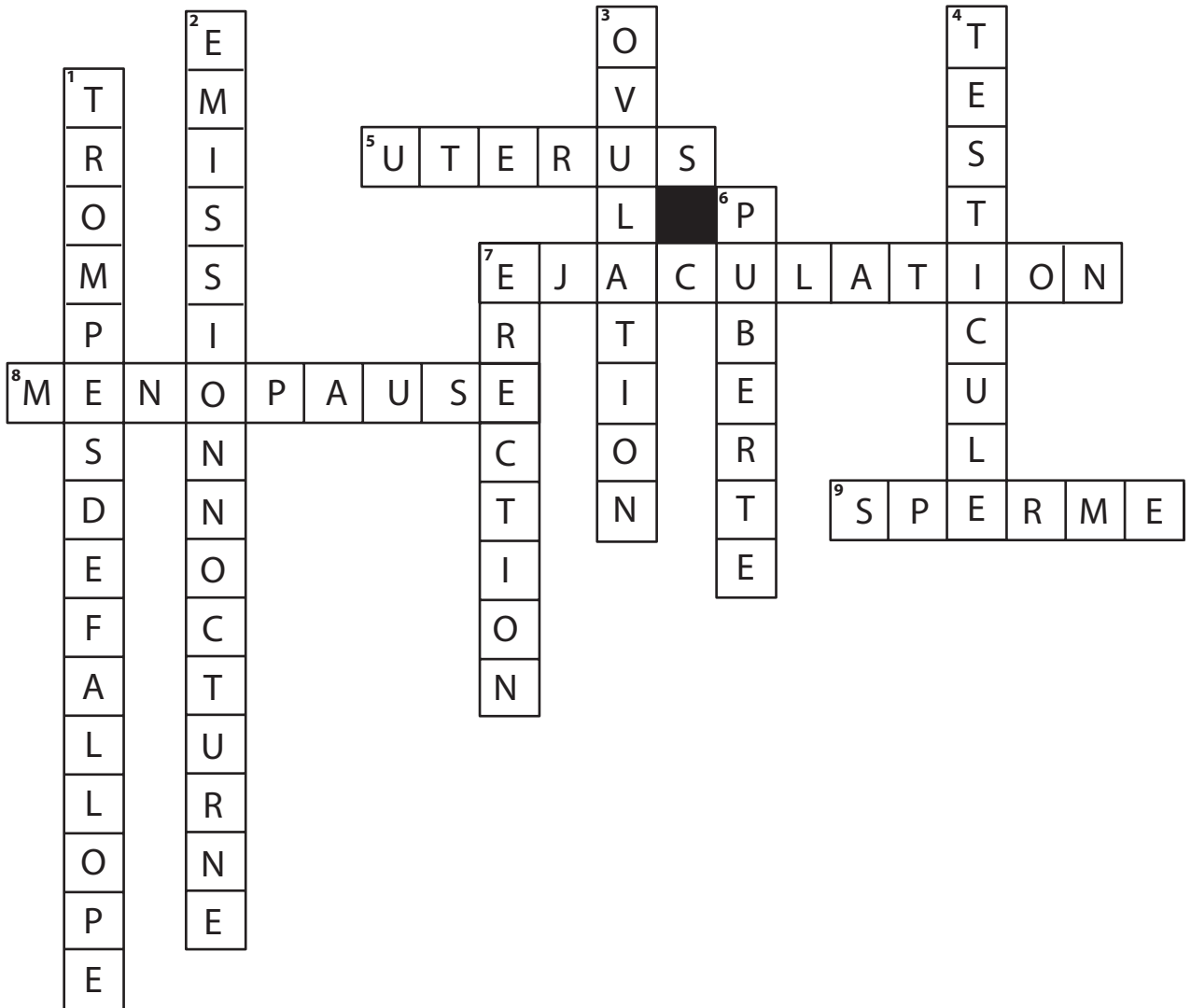
Horizontalement

5. Endroit où se développe un bébé
7. Brusque libération de sperme du pénis
8. Moment de la vie où les menstruations d'une femme s'arrêtent
9. Liquide épais qui sort du pénis pendant l'éjaculation

Verticalement

1. Partie du corps de la femme qui assure le transport de l'ovule depuis les ovaires jusqu'à l'utérus (trois mots)
2. Éjaculation pendant le sommeil (deux mots)
3. Libération de l'ovule d'un ovaire
4. Endroit où les spermatozoïdes sont fabriqués
6. Passage de l'enfance à l'âge adulte
7. Durcissement du pénis

DOCUMENT I :
Problème de mots croisés sur la connaissance
de la fertilité — Réponse



Séance 3

Séance 4

Questions concernant ma fertilité : Discussions de groupe entre filles et garçons

Objectifs

À l'issue de cette séance, les garçons seront en mesure de :

1. Dissiper trois préoccupations concernant la fertilité masculine.

À l'issue de cette séance, les filles seront en mesure de :

1. Dissiper trois préoccupations concernant la fertilité féminine.

À l'issue de cette séance, filles et garçons seront en mesure de dissiper les mythes et les stéréotypes concernant les deux sexes.



Matériel nécessaire

- Bandelettes de papier ou fiches



Avant de commencer

- Lisez attentivement toutes les **informations essentielles des première, deuxième et troisième séances**.
- Lisez chacune des étapes de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez procéder pour chacune des étapes, et à ce que vous allez ajouter à chacune des séances.
- Déterminez comment vous allez procéder pour enseigner la **deuxième étape**.
- Lisez attentivement la note pour l'animateur sur la masturbation dans la **deuxième étape** : « **Je me sens bien dans mon corps** ».
- Bien qu'il n'existe aucune preuve médicale selon laquelle il serait « mal » de se masturber, il y a néanmoins beaucoup d'idées reçues qui prétendent que cette pratique est nuisible pour l'esprit ou le corps. Et à cause de ces idées reçues, de nombreuses personnes se sentent très angoissées ou coupables de se masturber, et s'inquiètent des conséquences à se toucher soi-même. Dans certaines cultures, sociétés ou religions, on dissuade les gens de s'adonner à cette pratique. Votre propre société a peut-être des tabous à ce sujet. Songez-y pour déterminer la manière dont vous allez enseigner la deuxième étape. Au minimum, vous pouvez définir la masturbation et dissiper toute croyance sur ce sujet ne relevant

pas d'un fait médical.

- Répartissez les participants en deux groupes.
- Pour les première et deuxième étapes de cette leçon, les filles et garçons formeront deux groupes distincts. Idéalement, un animateur travaillera avec les garçons et une animatrice travaillera avec les filles. Les filles et les garçons seront à nouveau ensemble pour la troisième étape.
- Expliquez par avance au groupe qu'il y aura deux séances distinctes. Dites-leur que vous souhaitez leur donner l'occasion d'être seuls avec un adulte du même sexe au cas où ils auraient des questions qu'ils seraient gênés d'aborder devant le groupe tout entier. Veillez à ce que les participants comprennent bien qu'il est tout à fait approprié que les filles et les garçons parlent de puberté ou de sexualité ensemble. Cependant, à leur âge, ils auront parfois envie d'être seuls avec des personnes du même sexe, et ça aussi, c'est parfaitement normal.
- Présentez l'activité avant de séparer les participants en annonçant : « Aujourd'hui, les filles seront avec Mme _____ et les garçons seront avec M. _____. Les filles bénéficieront d'informations complémentaires sur la menstruation, tandis que les garçons auront plus d'informations sur les émissions nocturnes. Les deux groupes vont bénéficier d'informations complémentaires à propos de leur corps ».

Séance 4



Durée

Activités pour les garçons	Activités pour les filles	Minutes
Étape 1 : Aborder les préoccupations de la fertilité masculine	Étape 1 : Aborder les préoccupations de la fertilité féminine	45
Étape 2 : Je me sens bien dans mon corps	Étape 2 : Je me sens bien dans mon corps	10
Étape 3 : Premiers messages et premières influences (garçons et filles ensemble)		30
Durée totale		85 Minutes

ACTIVITÉS POUR LES GARÇONS

Étape 1

**Pour les garçons :
aborder les préoccupations de la fertilité masculine**

**Discussion en groupe (garçons)
(45 minutes)**

Lisez chacune des phrases suivantes. Dites-leur qu'elles ont été prononcées par des garçons comme eux :

« Ma première émission nocturne me fit l'effet d'un choc parce que je n'en avais jamais entendu parler. Puis mon frère m'a expliqué de quoi il s'agissait ».

« J'ignorais ce qu'était une érection. Cela m'a dérangé et je me sentais timide devant mes parents et amis. J'ai même prié pour demander à Dieu de faire disparaître cette chose. Je me suis rendu compte plus tard que cela faisait partie de la vie ».

« Je me sentais malheureux et tellement gêné par ces émissions nocturnes ».

« Mon père m'a dit que cela se produirait, simplement ce que je ne savais pas, c'est que je n'aurais quasiment aucun contrôle sur le phénomène ».

Demandez aux participants s'ils se sentent concernés par ce que disent ces garçons. Faites-leur savoir que la plupart des garçons ressentent la même chose, c'est pourquoi les participants disposent de ce moment privilégié pour poser des questions.

Demandez aux participants d'écrire sur les bandelettes de papier ou les fiches toutes les questions qu'ils auraient à propos de puberté. Ces questions peuvent porter sur ce qui a été abordé lors des séances précédentes, ou sur d'autres aspects concernant la puberté et la connaissance de la fertilité qui auraient été entendus en dehors de l'atelier. Ramassez les bandelettes de papier ou les fiches et lisez ensuite chaque question à voix haute. Il est primordial de ne pas donner le nom du participant ayant posé la question. Après chaque question, demandez au groupe si quelqu'un connaît la réponse. Si personne ne répond, donnez votre réponse.

Note pour l'animateur

Comme dans les autres séances, vous vous souviendrez que les questions et réponses possibles sont facultatives. Si les participants posent des questions, les réponses sont à votre disposition. La quatrième séance est différente. Même si les participants ne posent pas les questions ci-dessous, vous pouvez essayer – en fonction du temps dont vous disposez – de soulever ces questions avec le groupe. Ce sont des questions que se posent fréquemment les jeunes gens, et il serait profitable que les participants en connaissent la réponse. Tâchez de garder le débat dynamique, mais soyez attentifs aux garçons qui seraient gênés ou timides.

Note pour l'animateur

Il n'y a pas de question précise portant sur les sévices sexuels infligés aux enfants, mais c'est une question qui pourrait être soulevée par vos participants – certains d'entre eux ont peut-être même déjà été victimes de maltraitements, de sévices sexuels, d'inceste, ou ont peut-être été forcés à avoir des rapports sexuels. Par conséquent, il est primordial de faire preuve de sensibilité à l'égard de cette question, et de faire remarquer aux participants que personne ne mérite d'être violé ou de se faire physiquement agresser, et que ce n'est pas de leur faute si cela se produit. Les jeunes gens victimes d'une agression sexuelle pensent souvent que ce sont eux qui en sont la cause, et par conséquent, ils osent encore moins en parler à qui que ce soit. Mais un adulte de confiance, comme un parent, un professionnel de la santé, un professeur ou un chef religieux, peut souvent les aider. Quiconque a été victime en tant qu'enfant de maltraitements, de sévices sexuels, d'inceste ou de rapports sexuels forcés, ou qui pense qu'une jeune personne a été victime de ce genre de sévices, doit en parler à quelqu'un et obtenir de l'aide aussi rapidement que possible. Il y a toute une série d'endroits où l'on peut se rendre ou de personnes que l'on peut contacter pour obtenir de l'aide : professionnels de la santé, directeurs d'école, professeurs, les centres sociaux pour femmes, un chef religieux, la police, un avocat, etc.

**Questions et réponses possibles****Q. Les garçons ont-ils des règles ?**

R. Les garçons n'ont pas de règles (ou de menstruations) parce que leur appareil reproducteur est différent de celui des filles. La menstruation, c'est la muqueuse qui se détache de l'utérus, c'est-à-dire l'endroit où le fœtus se développe pendant la grossesse. Étant donné que seules les femmes ont un utérus, elles seules sont réglées.

Q. Quand les hommes deviennent plus âgés, ont-ils toujours des éjaculations ?

R. Lorsqu'un homme devient plus âgé, disons la soixantaine et au-delà, il se peut qu'il y ait moins de spermatozoïdes dans le sperme. Mais si un homme est en bonne santé, il devrait être capable d'avoir des éjaculations toute sa vie.

Q. Le sperme et l'urine peuvent-ils sortir du corps en même temps ?

R. C'est un point qui préoccupe certains garçons étant donné que le même canal est utilisé pour l'urine et le sperme. Il existe à la base de l'urètre un petit sphincter qui fait qu'il est impossible que l'urine et le sperme se déplacent au même moment dans ce canal.

Q. Quelle est la bonne longueur pour un pénis ?

R. La longueur moyenne d'un pénis se situe entre 11 et 18 cm lorsqu'il

est en érection. Il n'y a pas de taille, de forme ou de longueur standard pour un pénis. Certains sont gros et courts, d'autres sont longs et fins. Il est tout à fait faux de dire qu'il est mieux d'avoir un pénis plus gros.

Q. Est-il normal qu'un testicule pende plus bas que l'autre ?

R. Oui. Ce phénomène caractérise les testicules de la plupart des hommes.

Q. Est-il normal que le pénis soit légèrement incurvé ?

R. Il est normal qu'un garçon ou un homme ait un pénis incurvé. Il se redressera lors d'une érection.

Q. Que sont ces petites bosses sur la pointe du pénis ?

R. Il s'agit de glandes produisant une substance blanchâtre et crémeuse. Cette substance permet au prépuce de glisser facilement sur ces glandes. En revanche, si ces substances s'accumulent sous le prépuce, cela peut provoquer une infection ou une odeur nauséabonde. Il est primordial de veiller à ce que la zone sous le prépuce soit tout le temps parfaitement propre.

Q. Comment peut-on éviter d'avoir une érection en public ?

R. C'est un phénomène normal. Même si vous pensez que c'est gênant, n'oubliez pas que la plupart des gens ne remarqueront même pas votre érection, à moins que vous n'attiriez l'attention dessus.

Q. Un garçon perd-il tout son sperme lors d'une émission nocturne ou d'une éjaculation ?

R. Non. Le corps de l'homme fabrique du sperme continuellement tout au long de sa vie.

Q. Que dois-je faire si quelqu'un me touche d'une manière qui me met mal à l'aise ?

R. Votre corps vous appartient, et personne ne doit le toucher d'une manière qui vous met mal à l'aise. Vous avez le droit de demander à quelqu'un d'arrêter de vous toucher si cela ne vous plaît pas. Si cela vous arrive, n'oubliez pas que ce n'est pas de votre faute et que vous devriez parler à un adulte de confiance pour obtenir de l'aide, et continuer à en parler à autant de personnes qu'il faut jusqu'à ce que quelqu'un prenne des mesures.

Q. Que se passe-t-il si un homme ou une femme souhaite avoir des rapports sexuels et que l'autre personne n'en a pas envie ?

R. Un rapport sexuel doit être un acte agréable et consensuel entre deux personnes. Un homme ou une femme ne devrait jamais être forcé à avoir des rapports sexuels ou à faire quelque chose avec

son corps qu'il ne souhaite pas faire. Une personne doit donner sa permission avant que quelqu'un ne puisse la toucher. S'il devait arriver qu'une personne se permette des attouchements inappropriés à l'égard d'une autre personne sans sa permission, cette personne devrait immédiatement demander de l'aide. Il est important de parler avec un adulte fidèle.

Étape 2 Pour les garçons : je me sens bien dans mon corps

Exercice en groupe

(10 minutes)

Demandez aux participants du groupe de réfléchir à leur activité favorite ou à quelque chose qu'ils aiment bien faire. Demandez-leur ce qu'ils éprouvent lorsqu'ils font cette activité, ou lorsqu'ils mangent cette chose ou tiennent cette chose en main. Demandez-leur de décrire l'impression de plaisir qu'ils ressentent. Demandez-leur s'ils ont déjà entendu parler du plaisir que l'on peut se donner en se touchant soi-même. Demandez-leur de dire comment cela s'appelle. S'ils mentionnent le terme de masturbation, décrivez brièvement de quoi il s'agit et pourquoi cela arrive, en insistant sur le fait que pour les professionnels de la santé, c'est quelque chose de parfaitement normal, mais que certaines cultures et religions pourraient ne pas l'approuver. Encouragez les participants du groupe à dire ce qu'ils ont entendu à propos de masturbation. Veillez à mentionner et à rectifier les mythes ce-dessous, ainsi que d'autres qui pourraient être fréquents dans votre communauté :

- La masturbation rend fou.
- La masturbation fait pousser des poils sur la paume de la main, donne des boutons sur le visage, ou rend aveugle.
- La masturbation rend le teint plus pâle et consomme tout le sperme d'un garçon.
- La masturbation rend faible et empêche l'homme de procréer.
- La masturbation fait perdre le désir pour le sexe opposé.
- Une fille qui se masturbe est une obsédée sexuelle.

Note pour l'animateur

Le fait de parler des idées reçues à propos de masturbation permettra de faire en sorte que le thème semble moins personnel. Il se peut que les idées reçues sur la masturbation soient différentes dans votre culture. Adaptez cet exercice pour inclure les éventuels mythes dans votre société.

Après l'exercice, expliquez aux participants en quoi consiste la masturbation. La masturbation, c'est le fait de frotter, de caresser ou

de stimuler ses organes sexuels – pénis, vagin, seins – pour obtenir du plaisir ou pour exprimer un sentiment sexuel. En se masturbant, les hommes et les femmes peuvent satisfaire leurs sentiments sexuels et éprouver du plaisir sexuel. Les garçons peuvent caresser leur pénis jusqu'à l'éjaculation, chez une fille, le vagin peut devenir mouillé, humide ou donner une sensation de picotement lorsqu'elle se stimule elle-même, et cela peut aller jusqu'à l'orgasme. De nombreuses personnes, les hommes aussi bien que les femmes, se masturbent à un moment donné de leur vie. Il n'y a aucune preuve scientifique selon laquelle la masturbation porte préjudice au corps ou à l'esprit. La masturbation ne devient un problème médical que lorsqu'elle ne permet pas à une personne de fonctionner correctement, ou lorsqu'elle est pratiquée en public. Il existe cependant de nombreux obstacles religieux et culturels à la masturbation. Il appartient à chacun de décider de se masturber ou non.

Insister sur les points suivants

- C'est souvent en se masturbant que l'on ressent le plaisir sexuel pour la première fois.
- Nombreux sont les garçons et les filles qui commencent à se masturber pendant la puberté par plaisir sexuel.
- Certains garçons et certaines filles ne se masturbent jamais.
- La masturbation ne cause aucun préjudice sur le plan physique ou mental.
- Certaines cultures et religions sont opposées à la masturbation. Si vous avez des questions concernant le point de vue de votre religion, parlez-en à votre chef religieux.

Remerciez-les d'avoir été un groupe aussi enthousiaste. Expliquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps, et que vous êtes fiers d'eux pour avoir participé et pour avoir partagé leurs avis les uns avec les autres.

Conseils sur l'adaptation au contexte local

Apprenez-en plus sur les préoccupations des jeunes de votre communauté. Pour vous aider à vous préparer, rassemblez quelques jeunes gens et posez-leur la question suivante : que pensent les jeunes garçons de la masturbation ?

Remarque : la cinquième étape est une activité où les garçons et les filles sont ensemble. Veuillez vous reporter à la cinquième étape, celle qui suit les troisième et quatrième étapes des activités pour les filles.

Étape 3

Pour les filles : aborder les préoccupations de la fertilité féminine

Discussion en groupe (filles)

(45 minutes)

Lisez chacune des phrases suivantes. Dites-leur qu'elles ont été prononcées par des filles comme elles :

« La première fois que j'ai été réglée, ça m'a fait l'effet d'un choc parce que je n'en avais jamais entendu parler. Par la suite, ma mère m'a expliqué pourquoi cela m'arrivait ».

« J'ignorais ce que voulait dire « avoir ses règles ». Cela m'a dérangé et je me sentais timide devant mes parents et amies. J'ai même prié pour demander à Dieu de faire disparaître cette chose. Je me suis rendu compte plus tard que cela faisait partie de la vie ».

« Je n'étais pas sûre de ce qui était en train de se passer. Je n'avais aucune information sur la manière d'y faire face. Les menstruations me rendaient malheureuse ».

« Quand j'ai eu mes règles, j'étais heureuse parce que je savais que cela voulait dire que j'étais en train de grandir ».

Demandez aux participantes si elles se sentent concernées par ce que disent ces filles. Faites-leur savoir que la plupart des filles ressentent la même chose, c'est pourquoi les participantes disposent de ce moment privilégié pour poser des questions. Demandez-leur d'écrire sur les bandelettes de papier ou sur les fiches toutes les questions qu'elles auraient à propos de puberté. Ces questions peuvent porter sur ce qui a été abordé lors des séances précédentes, ou sur d'autres aspects concernant la puberté et la connaissance de la fertilité qui auraient été entendus en dehors de l'atelier. Ramassez les bandelettes de papier ou les fiches et lisez ensuite chaque question à voix haute. Il est primordial de ne pas donner le nom de la participante ayant posé la question. Après chaque question, demandez au groupe si quelqu'un connaît la réponse. Si personne ne répond, donnez votre réponse.

Note pour l'animateur

Expliquez que la plupart des filles se demandent ce qu'elles vont ressentir quand elles auront leurs règles pour la première fois. Dites que cela peut être utile d'imaginer ce qu'elles vont ressentir et de prévoir ce qu'il faudra faire. Précisez bien que même si elles ont déjà eu leurs règles, cet exercice peut être utile parce qu'elles ne savent peut-être pas tout ce qu'il y a à savoir.

Comme dans les autres séances, vous vous souviendrez que les questions et réponses possibles sont facultatives. Si les participantes posent des questions, les réponses sont à votre disposition. La quatrième séance est différente. Même si les participantes ne posent pas les questions ci-dessous, vous pouvez essayer – en fonction du temps dont vous disposez – de soulever ces questions avec le groupe. Ce sont des questions que se posent fréquemment les jeunes gens, et il serait profitable que les participantes en connaissent la réponse. Tâchez de garder le débat dynamique, mais soyez attentifs aux filles qui seraient gênées ou timides.

Il n'y a pas de question précise portant sur les sévices sexuels infligés aux enfants, mais c'est une question qui pourrait être soulevée par vos participantes – certaines d'entre elles ont peut-être même déjà été victimes de maltraitements, de sévices sexuels, d'inceste, ou ont peut-être été forcées à avoir des rapports sexuels. Par conséquent, il est primordial de faire preuve de sensibilité à l'égard de cette question, et de faire remarquer aux participantes que personne ne mérite d'être violé ou de se faire physiquement agresser, et que ce n'est pas de leur faute si cela se produit. Les jeunes gens victimes d'une agression sexuelle pensent souvent que ce sont eux qui en sont la cause, et par conséquent, ils osent encore moins en parler à qui que ce soit. Mais un adulte de confiance, comme un parent, un professionnel de la santé, un professeur ou un chef religieux, peut souvent les aider. Quiconque a été victime en tant qu'enfant de maltraitements, de sévices sexuels, d'inceste ou de rapports sexuels forcés, ou qui pense qu'une jeune personne a été victime de ce genre de sévices, doit en parler à quelqu'un et obtenir de l'aide aussi rapidement que possible. Il y a toute une série d'endroits où l'on peut se rendre ou de personnes que l'on peut contacter pour obtenir de l'aide : professionnels de la santé, directeurs d'école, professeur, les centres sociaux pour femmes, un chef religieux, la police, un avocat, etc.

Q. Comment une fille sait-elle qu'elle est sur le point d'avoir ses règles ?

R. Personne ne peut prédire avec exactitude quand cela se produira la première fois. La plupart des filles commencent à être réglées entre 12 et 16 ans, la moyenne se situant vers 12 ou 13 ans. Le meilleur moyen pour une fille de le savoir est d'observer : l'apparition de poils sous les bras ou une perte blanchâtre du vagin indiquent que les menstruations ne sont probablement plus très loin.

Q. Et si une fille n'est jamais réglée ?

R. Les règles commenceront tôt ou tard. Cependant, si une fille atteint l'âge de 16 ans sans jamais avoir eu ses règles, elle devrait consulter un professionnel de la santé.

Q. Pourquoi les règles sont-elles douloureuses ?

R. Pendant les règles, l'utérus se contracte, se resserre et se détend

pour que le flux mensuel puisse s'écouler du corps. Chez certaines filles et femmes, les crampes sont plus prononcées que chez d'autres. Pour soulager un peu ces douleurs, on pourra prendre des analgésiques comme de l'aspirine, faire de l'exercice, prendre un bain chaud ou mettre une compresse chaude.

Q. Peut-on deviner qu'une fille est réglée ?

R. Non. À moins qu'elle n'en parle, nul ne le saura. La première fois qu'elle a ses règles, elle devrait en parler à sa mère (ou à une sœur plus âgée, à son père ou à un adulte en qui elle a confiance). Ainsi, elle aura quelqu'un qui pourra répondre à ses éventuelles questions.

Q. Y a-t-il des aliments qu'il faut éviter de consommer pendant les règles ?

R. Non. L'idée selon laquelle il ne faudrait pas manger certains aliments pendant les règles est un mythe.

Q. Pourquoi les règles sont-elles irrégulières ?

R. Une fois qu'une fille a commencé à être réglée, il faudra probablement attendre deux ou trois ans avant que le cycle menstruel ne devienne régulier. Pendant ce laps de temps, les niveaux hormonaux vont changer et l'ovulation ne se produit pas forcément de manière régulière. Autrement dit, l'intervalle de temps entre les règles, la quantité de pertes menstruelles, et la durée des règles sont susceptibles de varier énormément d'un cycle à l'autre. Il arrive que les filles soient préoccupées par les différences entre leur cycle et celui de leurs amies. Elles pourraient par exemple s'inquiéter si, après leurs premières règles, elles doivent attendre deux ou trois mois avant de les avoir à nouveau. Ces variations sont normales.

Q. Une fille vierge peut-elle utiliser des tampons ?

R. Oui. On dit d'une fille qu'elle est vierge simplement quand elle n'a pas encore eu de rapports sexuels. Le vagin dispose d'une ouverture qui permet au flux menstruel de s'écouler, et à l'intérieur de cette même ouverture, on peut placer un tampon.

Q. Comment se fait-il que ma sœur et moi ayons nos règles au même moment chaque mois ?

R. Bien que cela ne soit pas parfaitement bien compris, il n'est pas rare que des femmes vivant ensemble aient leurs règles à peu près au même moment. Les sœurs, mères, filles et amies intimes peuvent avoir leurs règles plus ou moins au même moment si elles vivent ensemble.

Q. J'ai peur à l'idée d'avoir mes règles. Est-ce douloureux ?

R. Le processus de la menstruation en lui-même est indolore. Comme nous l'avons dit, certaines femmes souffrent de crampes ou ont

d'autres symptômes avant ou au début de leurs règles. Une femme ne devrait pas être effrayée à l'idée d'avoir ses règles. C'est un phénomène parfaitement normal.

Q. Que dois-je faire lorsque je suis réglée pour la première fois ?

R. Si vous savez ce qu'est la menstruation avant que cela ne se produise pour la première fois, vous serez mieux préparée à faire face à cette situation sans gêne et sans crainte. Si cela arrive sans prévenir, ne paniquez pas. Vos professeurs, les membres de votre famille et les animateurs de jeunesse peuvent généralement vous donner des conseils sur les produits à utiliser pour absorber le flux menstruel.

Q. Que dois-je faire si quelqu'un me touche d'une manière qui me met mal à l'aise ?

R. Votre corps vous appartient, et personne ne doit le toucher d'une manière qui vous met mal à l'aise. Vous avez le droit de demander à quelqu'un d'arrêter de vous toucher si cela ne vous plaît pas. Si cela vous arrive, n'oubliez pas que ce n'est pas de votre faute et que vous devriez parler à un adulte de confiance pour obtenir de l'aide, et continuer à en parler à autant de personnes qu'il faut jusqu'à ce que quelqu'un prenne des mesures.

Q. Que se passe-t-il si un homme ou une femme souhaite avoir des rapports sexuels et que l'autre personne n'en a pas envie ?

R. Un rapport sexuel doit être un acte agréable et consensuel entre deux personnes. Un homme ou une femme ne devrait jamais être forcé à avoir des rapports sexuels ou à faire quelque chose avec son corps qu'il ne souhaite pas faire. Une personne doit donner sa permission avant que quelqu'un ne puisse la toucher. S'il devait arriver qu'une personne se permette des attouchements inappropriés à l'égard d'une autre personne sans sa permission, cette personne devrait immédiatement demander de l'aide.

Étape 4

Pour les filles :

Je me sens bien dans mon corps

Exercice en groupe

(10 minutes)

Demandez aux participantes du groupe de réfléchir à leur activité favorite ou à quelque chose qu'elles aiment bien faire. Demandez-leur ce qu'elles éprouvent lorsqu'elles font cette activité, ou lorsqu'elles mangent cette chose ou tiennent cette chose en main. Demandez-leur de décrire l'impression de plaisir qu'elles ressentent. Demandez-leur si elles ont déjà entendu parler du plaisir que l'on peut se donner en se touchant soi-même. Demandez-leur de dire comment cela s'appelle. Si

elles mentionnent le terme de masturbation, décrivez brièvement de quoi il s'agit et pourquoi cela arrive, en insistant sur le fait que pour les professionnels de la santé, c'est quelque chose de parfaitement normal, mais que certaines cultures et religions pourraient ne pas l'approuver. Encouragez les participantes du groupe à dire ce qu'elles ont entendu à propos de masturbation. Veillez à mentionner et à rectifier les mythes suivants, ainsi que d'autres qui pourraient être fréquents dans votre communauté :

- La masturbation rend fou.
- La masturbation fait pousser des poils sur la paume de la main, donne des boutons sur le visage, ou rend aveugle.
- Une fille qui se masturbe est une obsédée sexuelle.
- La masturbation rend le teint plus pâle et consomme tout le sperme d'un garçon.
- La masturbation rend faible et empêche l'homme de procréer.
- La masturbation fait perdre le désir pour le sexe opposé.

Note pour l'animateur

Le fait de parler des idées reçues à propos de masturbation permettra de faire en sorte que le thème semble moins personnel. Il se peut que les idées reçues sur la masturbation soient différentes dans votre culture. Adaptez cet exercice pour inclure les éventuels mythes dans votre société.

Après l'exercice, expliquez aux participants en quoi consiste la masturbation. La masturbation, c'est le fait de frotter, de caresser ou de stimuler ses organes sexuels – pénis, vagin, seins – pour obtenir du plaisir ou pour exprimer un sentiment sexuel. En se masturbant, les hommes et les femmes peuvent satisfaire leurs sentiments sexuels et éprouver du plaisir sexuel. Les garçons peuvent caresser leur pénis jusqu'à l'éjaculation.

Chez une fille, le vagin peut devenir mouillé, humide ou donner une sensation de picotement lorsqu'elle se stimule elle-même, et cela peut aller jusqu'à l'orgasme. De nombreuses personnes, les hommes aussi bien que les femmes, se masturbent à un moment donné de leur vie. Il n'y a aucune preuve scientifique selon laquelle la masturbation porte préjudice au corps ou à l'esprit. La masturbation ne devient un problème médical que lorsqu'elle ne permet pas à une personne de fonctionner correctement, ou lorsqu'elle est pratiquée en public. Il existe cependant de nombreux obstacles religieux et culturels à la masturbation. Il appartient à chacun de décider de se masturber ou non.

Insister sur les points suivants

- C'est souvent en se masturbant que l'on ressent le plaisir sexuel pour la première fois.
- Nombreux sont les garçons et les filles qui commencent à se masturber pendant la puberté par plaisir sexuel.
- Certains garçons et certaines filles ne se masturbent jamais.
- La masturbation ne cause aucun préjudice sur le plan physique ou mental.
- Certaines cultures et religions sont opposées à la masturbation.
Si vous avez des questions concernant le point de vue de votre religion, parlez-en à votre chef religieux.

Remerciez-les d'avoir été un groupe aussi enthousiaste. Expliquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps, et que vous êtes fiers d'eux pour avoir participé et pour avoir partagé leurs avis les uns avec les autres.

Étape 5

Premiers messages et premières influences – mythes et stéréotypes masculins et féminins⁴

Activité en groupe de réflexion (30 minutes)

Demandez aux participants de réfléchir aux messages qu'ils ont reçus de la part de leurs parents, professeurs et d'autres adultes ainsi que de la part de leurs amis sur la manière dont les filles et les garçons (et les hommes et les femmes) devraient se comporter à propos du plaisir sexuel et du fait de tomber enceinte. Demandez aux participants de réfléchir aux messages que les filles ont reçus en vous servant des expressions suivantes, et inscrivez leurs idées sur une grande feuille de papier :

LES FILLES SONT...

Les femmes devraient...

Les hommes aiment les femmes qui...

Les filles qui...

Il est préférable que les hommes...

Les filles ont le droit de.....

⁴ Cet exercice est tiré de : Gender and relationships: a practical action kit for young people. Commonwealth Secretariat and Healthlink Worldwide

Suivez à présent la même procédure en utilisant les expressions suivantes :

LES GARÇONS SONT :

Les hommes devraient ...

Les femmes aiment les hommes qui ...

Les garçons qui...

Il est préférable que les hommes...

Les garçons ont le droit de...

Parlez des différences dans les messages reçus par les garçons et les filles. Demandez quels sont les messages qui ont un effet positif sur leur comportement et ceux qui ont un effet négatif. Quels sont les messages qui ont un effet positif et négatif sur le comportement du sexe opposé ? Comment pourraient-ils modifier les messages négatifs pour qu'ils puissent prendre de saines décisions ?

Séance 4

Hygiène et Puberté

Objectifs

À l'issue de cette séance, les participants seront en mesure :

1. D'expliquer pourquoi il est nécessaire d'avoir une plus grande hygiène pendant la puberté.
2. De décrire les procédures en matière d'hygiène pour les adolescents.



Matériel nécessaire

- Fiches
- Plusieurs grandes feuilles de papier de la taille d'une affiche
- Marqueurs



Avant de commencer

- Lisez attentivement toutes les **informations essentielles de la cinquième séance**.
- Lisez chacune des étapes de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez procéder pour chacune des étapes, et à ce que vous allez ajouter à chacune des séances
- Préparez les fiches pour la **deuxième étape**, comme indiqué.
- Concevez votre propre annonce publicitaire, chanson ou morceau de rap pour la **deuxième étape** à titre d'exemple.



Durée

Activité	Minutes
Étape 1 : Prendre soin de son corps	15
Étape 2 : Publicité pour les soins corporels	45
Étape 3 : Jeu chronométré de questions et réponses sur l'hygiène	30
Étape 4 : Messages à retenir	10
NOMBRE TOTAL DE MINUTES	100

Étape 1 Prendre soin de son corps

Large Group Discussion (15 minutes)

Posez les questions suivantes pour encourager le débat et profitez-en pour présenter un nouveau thème :

- Nous avons précédemment parlé des changements se produisant dans le corps pendant la puberté. Cela veut-il dire que nous devons nous occuper différemment de notre corps ? Comment ?
- Pourquoi est-il primordial de veiller à la propreté des différentes parties du corps ?
- Que peut-on faire pour veiller à ce que chaque partie du corps soit propre ?

Mentionner d'autres zones ou aspects corporels qu'ils auraient oublié de préciser (*visage, cheveux, dents, odeurs et parties génitales*).

Étape 2 Publicité pour les soins corporels

Activité en groupes restreints (45 minutes)

Répartissez les participants en groupes de deux ou en groupes restreints et attribuez l'un des thèmes ci-dessous à chacun des groupes. En vous servant des **informations essentielles de la cinquième séance**, créez une fiche pour chaque thème reprenant des informations fondamentales pour chacun d'entre eux, et remettez l'une de ces fiches à chacun des groupes (ou bien, faites une photocopie de chaque page et remettez un thème à chaque groupe).

- Se laver le corps
- Sentir bon
- Cheveux
- Dents et bouche
- Sous-vêtements
- Parties génitales (garçons)
- Parties génitales (filles)

Demandez aux groupes de passer en revue les informations concernant leur thème.

Pour gérer leur thème, demandez à chaque groupe de créer une publicité pour la radio ou la télévision ou pour un journal ou un magazine dont le but est de parler d'un nouveau produit. Par exemple, une publicité pourrait consister en une affiche décrivant toutes les étapes et la procédure à suivre pour sentir bon. Encouragez les

Séance 5

participants à faire preuve de créativité. Par exemple, ils peuvent inventer un produit à utiliser, jouer le rôle d'un « spécialiste » sur le sujet, intégrer une activité (par exemple, un nouveau pas de danse) à faire pendant que l'on se brosse les dents ou que l'on utilise du fil dentaire, ou encore créer une chanson rap sur la propreté. Montrez-leur l'exemple que vous avez vous-même créé. Une fois leur travail terminé, demandez aux participants d'expliquer leur publicité au grand groupe.

Étape 3 **Jeu chronométré de questions et réponses sur l'hygiène**

Jeu en grand groupe

(30 minutes)

Répartissez les participants en deux équipes. Posez à la première équipe l'une des questions de la liste ci-dessous. L'équipe dispose de 30 secondes pour répondre. Si la réponse est correcte, l'équipe reçoit un point. Si la réponse est incorrecte, posez la même question à la deuxième équipe. Poursuivez ainsi jusqu'à ce que l'on ait répondu correctement à toutes les questions. L'équipe victorieuse est celle ayant totalisé le plus de points.

1. Que doivent utiliser les garçons et les filles pour se laver les parties génitales ? *(Du savon et de l'eau)*
2. Si le pénis d'un garçon n'est pas circoncis, comment doit-il le laver ? *(Faire glisser en douceur le prépuce sur le pénis et laver le bout du pénis)*
3. Quel est le meilleur moyen pour soigner l'acné sur le visage ? *(Se laver le visage au moins deux fois par jour à l'eau et au savon)*
4. Quel est le meilleur moyen pour rester propre ? *(La réponse devrait être ce qui se pratique le plus souvent dans votre pays)*
5. Quelle est la meilleure méthode pour se brosser les dents ? *(La réponse devrait être ce qui se pratique le plus souvent dans votre pays)*
6. Pourquoi se brosse-t-on les dents ? *(Pour éviter les caries et garder les dents propres)*
7. Pourquoi portons-nous des sous-vêtements propres ? *(Pour éviter les infections et garder les parties génitales propres)*
8. Quand faut-il toujours se laver les mains ? *(Avant les repas, après les repas et après être allé aux toilettes)*
9. Pourquoi faut-il toujours se laver les mains après être allé aux toilettes ? *(Pour éviter la prolifération des bactéries et des infections)*
10. Les femmes devraient-elles mettre du parfum (mettre des senteurs épicées, faire une douche vaginale, etc.) dans leur vagin ? Pourquoi ou pourquoi pas ? *(Non, cela provoquerait une sécheresse, une irritation ou une infection)*

(10 minutes)

Terminez la séance en insistant sur les points suivants :

- Rester propre signifie rester en bonne santé. Rester propre devrait faire systématiquement partie de vos activités quotidiennes.

Insister sur les points suivants

Remerciez-les d'avoir été un groupe aussi enthousiaste. Expliquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps, et que vous êtes fiers d'eux pour avoir participé et pour avoir partagé leurs avis les uns avec les autres.

**Questions et réponses possibles**

- Q. Ma sœur m'a expliqué que c'était bien de mettre du parfum, des senteurs épicées, etc. dans le vagin (ou de faire des douches vaginales) pour qu'il sente bon. Est-ce une mauvaise idée ?**
- R.** Oui, cela provoquerait une sécheresse, une irritation ou une infection du vagin. Certaines femmes y appliquent des produits parce qu'elles n'aiment pas les sécrétions qui en sortent. Mais les sécrétions sont quelque chose de normal. Les femmes ne devraient pas chercher à « réparer » cela en y appliquant des produits inhabituels.
- Q. À quelle fréquence faut-il se laver les cheveux ?**
- R.** Cela dépend du type de cheveu et de l'environnement dans lequel vous vivez. Si vos cheveux et votre cuir chevelu deviennent rapidement gras, ou si vous vous trouvez dans une zone poussiéreuse, ou si vous transpirez beaucoup (par exemple, si vous faites beaucoup de sport), alors vous pouvez vous laver les cheveux tous les jours ou tous les deux ou trois jours. Si vos cheveux et votre cuir chevelu ont tendance à être secs, alors une fois par semaine suffira.
- Q. Tous les hommes se rasent-ils ?**
- R.** Non. Certains hommes se laissent pousser la barbe ou la moustache, d'autres ne se rasent pas parce qu'ils n'ont pas beaucoup de poils sur le visage.
- Q. Peut-on percer les boutons d'acné sur le visage ?**
- R.** Il est important de ne pas essayer de percer les boutons, étant donné qu'il y a un risque d'infection. Cela peut également laisser des cicatrices.

Informations essentielles de la séance 5

Se laver le corps

Se laver le corps permet de rester propre, de prévenir les infections et d'éviter de tomber malade.

Se laver le corps à l'eau (ou au savon et à l'eau) une fois ou deux fois par jour. Se laver les mains avant et après les repas. Se laver les mains après être allé aux toilettes pour empêcher la prolifération de bactéries et d'infections. Se laver le visage au moins deux fois par jour à l'eau et au savon peut aider à éviter d'avoir de l'acné ou d'en minimiser la gravité.

Sentir bon

Utilisez du déodorant, du talc ou le produit le plus courant dans votre pays pour avoir une bonne odeur sous les bras.

Les cheveux

Lavez-vous régulièrement les cheveux pour les garder propres. La fréquence à laquelle vous laverez vos cheveux dépend du type de cheveu que vous avez et de l'environnement dans lequel vous vivez. Ceux qui ont les cheveux lisses ou fins remarqueront peut-être qu'ils deviennent rapidement gras, et devront sans doute se laver les cheveux tous les jours ou tous les deux ou trois jours. Les personnes ayant les cheveux bouclés ou rêches pourront se laver les cheveux une fois par semaine, puisque ce type de cheveu devient moins rapidement gras. Mais cela dépend également des croyances culturelles. Si vous ne savez pas à quelle fréquence laver vos cheveux, demandez conseil à un ami ou à un membre de la famille ayant le même type de cheveu que vous. S'ils ont des questions concernant le rasage, les garçons pourront s'adresser à un parent, à un frère plus âgé, ou à un autre adulte en qui ils ont confiance. Si elles ont des questions sur le fait de se raser les jambes, les filles pourront demander à une fille ou à une femme en qui elles ont confiance. Les hommes et les femmes ne se rasent pas tous, c'est une question de culture et de choix.

Les dents et la bouche

Utilisez la méthode la plus fréquente dans votre pays pour vous laver les dents après chaque repas et avant d'aller au lit le soir. Se laver les

dents permet d'éviter les caries et les dents pourries. Le fait d'utiliser un dentifrice au fluor peut également contribuer à renforcer les dents.

Les sous-vêtements

Portez des sous-vêtements propres tous les jours pour éviter les infections et garder la zone génitale propre.

Les parties génitales (garçons)

Il est important de laver et de nettoyer le pénis tous les jours. Utilisez de l'eau et du savon pour se laver tous les jours le scrotum, la partie entre le scrotum et les cuisses, entre les fesses, ainsi que l'anus. Pour les garçons non circoncis, il est important de faire glisser le prépuce vers l'arrière et de nettoyer la zone ainsi découverte avec douceur. Qu'un garçon soit circoncis ou non, il est important de laver et de nettoyer tous les jours le pénis ainsi que la zone autour de l'anus.

Les parties génitales (filles)

Les filles doivent laver la zone autour de la vulve et de l'anus tous les jours à l'eau et au savon. L'intérieur du vagin se nettoie tout seul naturellement. Il ne faut jamais essayer de se laver l'intérieur du vagin, à moins qu'un professionnel de la santé ne vous ait dit de le faire. Malheureusement, certaines filles et femmes essaient de se laver l'intérieur du vagin avec des savons abrasifs. Certaines femmes utilisent également des déodorants, des parfums, des senteurs épicées, ou des douches vaginales pour se nettoyer le vagin. Tout ceci est inutile, et cela peut même être dangereux parce que ce genre de produit risque de modifier la flore naturelle du vagin et irriter la peau à l'intérieur de celui-ci, et même provoquer des infections. Après être allées aux toilettes, les filles devraient s'efforcer de s'essuyer de l'avant vers l'arrière. Que l'on utilise du papier toilette, du papier, de l'eau, de l'herbe ou des feuilles d'arbre pour se nettoyer, les filles devraient veiller à éviter de s'essuyer vers l'avant. En effet, si une fille s'essuie vers l'avant, elle risque d'amener des germes depuis l'anus vers le vagin et l'urètre, ce qui risque de provoquer une infection. Pendant les règles, il faut régulièrement changer les serviettes hygiéniques (ou tout autre produit que vous utilisez).

Séance 5



Activité en famille

Les participants devraient expliquer à leurs parents ce qu'ils ont appris et en discuter avec eux, et aussi obtenir leurs commentaires et réactions. Demandez-leur de mettre par écrit les raisons pour lesquelles il pourrait s'avérer difficile pour les gens ou les adolescents d'avoir une bonne hygiène.

Session 6

Récapitulatif

Objectifs

À l'issue de cette séance, les participants :

1. Auront renforcé leurs connaissances précédemment acquises sur la fertilité féminine.
2. Auront renforcé leurs connaissances précédemment acquises sur la fertilité masculine.
3. Seront conscients qu'il est préférable d'attendre avant d'avoir des activités sexuelles avec d'autres personnes.
4. Comprendront l'importance de prendre soin de leur corps et de le protéger pour qu'ils puissent devenir des adultes en bonne santé.



Matériel nécessaire

- Bandelettes de papier ou fiches (suffisamment pour deux activités distinctes)
- Grand panier ou chapeau
- Des exemplaires pour chacun des participants des **Documents J « L'histoire d'Hélène »** et **K « L'histoire de Fred »** (après la **quatrième étape**)
- Plusieurs feuilles de papier de la taille d'une affiche
- Marqueurs



Avant de commencer

- Lisez chacune des étapes de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez procéder pour chacune des étapes, et à ce que vous allez ajouter à chacune des séances
- Inscrivez les questions de la **étape 1** sur les bandelettes de papier ou les fiches et placez-les dans le panier ou le chapeau. Ajoutez d'éventuelles questions sur des thèmes qui, selon vous, devraient être passés en revue par vos participants.
- Préparez des exemplaires de **J « L'histoire d'Hélène »** et de **K « L'histoire de Fred »** à distribuer à chacun des participants.



Durée

Activité	Minutes
Étape 1 : Récapitulatif sur la fertilité.....	20
Étape 2 : Histoires de puberté	25
Étape 3 : Le cycle menstruel dans le désordre.....	15
Étape 4 : Expression de l'affection.....	30
NOMBRE TOTAL DE MINUTES	90

Étape 1 Récapitulatif sur la fertilité

Jeu en grand groupe (20 minutes)

Écrivez sur les bandelettes de papier ou les fiches les questions ci-dessous, et placez-les dans le panier ou le chapeau.

Formez deux équipes. Demandez à chacun des participants de prendre un morceau de papier du panier ou du chapeau. Un participant de la première équipe lit la question au groupe et demande à son équipe d'y répondre. Si l'équipe donne la bonne réponse à la question, elle gagne un point. Alternez entre les équipes et tâchez de permettre à tous les participants de poser une question. N'oubliez pas qu'il est primordial d'encourager un contexte de saine concurrence qui leur permet d'apprendre.

1. Qu'est-ce que la fécondation ? (*C'est l'union entre l'ovule d'une femme et le spermatozoïde d'un homme*)
2. Que sont les menstruations ou règles ? (*C'est l'expulsion, par le vagin, de l'ovule non fécondé et de la muqueuse intérieure de l'utérus*)
3. Que se passe-t-il le premier jour du cycle menstruel d'une femme ? (*Elle saigne*)
4. À quel moment se termine le cycle menstruel tous les mois ? (*Le dernier jour juste avant les prochaines menstruations ou règles*)
5. Qu'est-ce que l'ovulation et quand se produit-elle ? (*Lorsque l'ovule quitte l'ovaire de la femme. Ce phénomène se produit plus ou moins au milieu du cycle menstruel d'une femme*)
6. Une femme peut-elle tomber enceinte n'importe quel jour de son cycle ? (*Non*)
7. Une femme peut-elle tomber enceinte la première fois qu'elle a des rapports sexuels ? (*Oui*)
8. Qu'entend-on par jours fertiles ? (*Ce sont les jours où une femme peut tomber enceinte*)
9. Qu'entend-on par jours infertiles ? (*Ce sont les jours où une femme ne peut pas tomber enceinte*)

Séance 6

10. Après être entré dans la puberté, un homme est-il toujours fertile ?
(Oui, il peut être fertile tous les jours pour le restant de sa vie)
11. La puberté arrive-t-elle plus tôt chez les filles ou chez les garçons ?
(Chez la plupart des filles, la puberté commence un à deux ans avant les garçons, mais ces derniers finissent par les rattraper)
12. Comment les garçons non circoncis nettoient-ils leur pénis ? (En faisant glisser le prépuce vers l'arrière et en nettoyant doucement la zone ainsi découverte)
13. À quel endroit dans le corps d'une femme les spermatozoïdes rencontrent-ils l'ovule ? (Les trompes de Fallope)
14. À quoi servent les sécrétions vaginales ? (Elles aident les spermatozoïdes à remonter le vagin)
15. Les garçons ont-ils tous des émissions nocturnes ? (Non, mais la plupart en ont, et ce phénomène est parfaitement normal)
16. Une femme est-elle réglée jusqu'à la fin de sa vie ? (Non, ce phénomène s'interrompt à la ménopause)
17. Quels sont les changements qu'une femme peut connaître juste avant ses règles ou pendant celles-ci ? (Crampes, ballonnements, prise de poids, envie irrésistible de certains aliments, problèmes cutanés, maux de tête, etc.)

Étape 2 Histoires de puberté⁵

Activité en groupes restreints (25 minutes)

Commencez par expliquer au groupe que vous aimeriez savoir ce qu'ils ont retenu à propos de puberté, et plus précisément à propos de la menstruation chez les filles et des émissions nocturnes chez les garçons. Expliquez au groupe que vous disposez d'histoires inachevées et que vous aimeriez qu'ils les terminent. Ils devront exploiter leurs connaissances et faire preuve de créativité de manière à ce que chaque histoire soit unique. Demandez aux participants de former des petits groupes de quatre ou cinq personnes, et choisissez une personne qui prendra des notes (distribuez un exemplaire de « **L'histoire d'Hélène** » et de « **L'histoire de Fred** » à chaque groupe). Demandez à ces groupes restreints de compléter les blancs pour les deux histoires. Après environ 10 minutes, demandez à la personne ayant pris des notes de lire la version du groupe concernant l'histoire d'Hélène. Procéder de la même manière pour l'histoire de Fred. Lorsque les groupes ont terminé, animez un débat autour des questions suivantes :

- Quelle était l'histoire la plus facile à terminer ? Pourquoi ?

5. Center for Population Options. When I'm Grown: Life Planning Education for Grades 5 and 6. (Washington: Center for Population Options, 1991) 11.

- Vers qui vous tourneriez-vous si vous aviez une question à propos de puberté ou de sexualité ?
- Les gens auraient-ils agi autrement qu'Hélène et Fred ? Pourquoi ?

Étape 3 Cycle menstruel dans le désordre

Activité en groupes restreints (15 minutes)

Répartissez les participants en groupes de six personnes. Remettez à chaque groupe un ensemble de fiches, l'une des phrases ci-dessous étant écrite sur chacune des fiches :

- La femme commence à avoir ses règles.
- L'utérus prépare la muqueuse pour l'ovule.
- Un ovule se développe.
- L'ovule est libéré de l'ovaire.
- L'utérus se débarrasse de l'ovule non fécondé.
- L'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde.

Demandez à chacun des participants des différents groupes de prendre une fiche. Expliquez-leur que ces fiches représentent ce qui se passe pendant le cycle menstruel. Dites au groupe de former une ligne de sorte que les fiches soient dans l'ordre correct du déroulement d'un cycle menstruel.

Note pour l'animateur

Voici les réponses dans l'ordre correct :

1. Un ovule se développe.
2. L'ovule est libéré de l'ovaire.
3. L'utérus prépare la muqueuse pour l'ovule.
4. L'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde.
5. L'utérus se débarrasse de l'ovule non fécondé.
6. La femme commence à avoir ses règles.

Étape 4 Expression de l'affection

Activité en groupes restreints (30 minutes)

Commencez l'exercice en disant : « Il existe de nombreuses formes d'amour, et de nombreuses manières d'exprimer l'amour et l'affection que l'on ressent pour une autre personne. L'amour entre parents et jeunes gens ou entre frères et sœurs, l'amour entre amis, ou encore l'amour romantique sont quelques exemples de formes d'amour.

Comment témoigne-t-on de son amour pour quelqu'un, pour ses parents, pour son frère ou sa sœur, pour un(e) ami(e), pour un petit ami ou une petite amie ? Parler, sourire, s'embrasser, se serrer dans les bras, ou encore se toucher sont des exemples de la manière dont on peut exprimer l'amour et l'affection ».

Répartissez les participants en petits groupes de trois ou quatre personnes. Demandez à chacun des groupes de dessiner un grand cœur sur une feuille de papier de la taille d'une affiche. Demandez aux participants d'inscrire à l'intérieur du cœur tout ce qu'un garçon et une fille peuvent faire pour montrer qu'ils s'apprécient. Il peut s'agir d'endroits où aller, d'activités à faire, de cadeaux à donner, ou de services qu'ils se rendent l'un l'autre. Chacun des petits groupes peut lire sa liste au reste du groupe. Demandez aux participants de dire quelle est la liste qui représente les idées les plus intéressantes, les plus créatives et celles dont le coût est le plus abordable pour les participants. Voir liste ci-dessous pour quelques exemples d'idées.

Expliquez-leur que dans les années à venir, leur corps et leur esprit vont subir d'importants changements. Renforcez l'idée que même s'il est vrai que les participants vont changer sur le plan affectif et physique, ce sont malgré tout encore des enfants dont le corps est en train de se développer. Insistez sur le fait qu'ils sont certes en train de devenir des adultes sur le plan physique et ils se prennent peut-être pour des adultes lorsqu'ils pensent à embrasser ou à toucher quelqu'un sexuellement, mais qu'ils ne sont pas encore prêts à concrétiser ces sentiments.

Exemples d'activités

- Rire
- Jouer ou écouter de la musique
- Écrire
- Danser
- Faire du sport
- Rendre visite à la famille
- Aller voir une pièce de théâtre
- Faire une belle balade
- Parler
- Regarder un film
- Faire les magasins
- Jouer sur l'ordinateur
- Regarder le soleil se coucher
- Manger du chocolat
- Passer du temps avec ses amis

Insister sur les points suivants

Remerciez-les d'avoir été un groupe aussi enthousiaste. S'ils ont d'autres questions à l'avenir, encouragez-les à toujours venir les poser à vous-même ou à d'autres adultes en qui ils ont confiance. Dites-leur que vous garderez la boîte à questions à disposition pour toute question qu'ils auraient à l'avenir.

DOCUMENT J : l'histoire d'Hélène

Complétez l'histoire d'Hélène en remplissant les blancs. Tâchez de remplir tous les blancs. Ce n'est pas une interrogation, il ne faut donc pas s'inquiéter de savoir si l'on a mis les « bonnes » réponses.

Hélène a 12 ans. Après avoir appris ce qu'était la menstruation dans un cours de connaissance de la fertilité, elle se sentait (ou éprouvait) _____ à l'idée d'être réglée pour la première fois. Un jour qu'elle était aux toilettes elle a remarqué _____. C'étaient ses premières règles. Hélène se sentait (ou éprouvait) _____.

Elle est allée chercher _____ du (de) _____ pour éviter de souiller sa culotte. Dès que l'école était finie, elle s'est dépêchée pour aller raconter _____.

Hélène savait que ses règles allaient durer environ _____ jours, mais elle voulait savoir _____.

Maintenant qu'elle avait finalement eu ses règles, Hélène était contente que _____.

Quelque chose de nouveau était arrivé à Hélène. Cela signifiait qu'elle _____.

DOCUMENT K : l'histoire de Fred

Complétez l'histoire de Fred en remplissant les blancs. Tâchez de remplir tous les blancs. Ce n'est pas une interrogation, il ne faut donc pas s'inquiéter de savoir si l'on a mis les « bonnes » réponses.

Fred se réveilla un matin en constatant que pendant la nuit, il avait eu sa première émission nocturne. Il savait que cela était arrivé parce que_____

_____.

Fred avait appris à l'école ce qu'était une émission nocturne : il savait donc qu'il était normal, mais il se sentait tout de même un peu gêné par le fait que_____

_____. D'un autre côté, Fred était content parce que_____
_____.
_____.

Ce jour-là, Fred pensa beaucoup aux rêves érotiques. Il se demandait notamment pourquoi _____

_____.
_____.

Pour avoir la réponse, il décida de poser la question à _____

_____.

Quelque chose de nouveau était arrivé à Fred. Cela signifiait qu'il _____

_____.

Évaluation : Qu'avez-Vous Retenu ?

Vous pouvez vous servir de cette évaluation pour vérifier ce que les filles et garçons ont appris grâce au manuel « Mon corps qui change ». Demandez-leur de réfléchir à ce qu'ils savent maintenant à propos des changements que les garçons et filles subissent pendant la puberté et lorsqu'ils se transforment en hommes et en femmes. Abordez chacun des énoncés ci-dessous avec les jeunes gens, en corrigeant leurs éventuelles conceptions erronées.

Énoncé	Vrai	Faux
Les spermatozoïdes sont fabriqués dans le pénis.		X
Les « émissions nocturnes » sont fréquentes chez les garçons pendant la puberté.	X	
Le sperme est constitué de liquide séminal et de spermatozoïdes.	X	
Lorsqu'un garçon ou un homme a une érection, il doit toujours éjaculer.		X
Les seins d'un garçon ne changent pas pendant la puberté.		X
Un homme arrête généralement d'avoir des éjaculations aux alentours de 60 ans.		X
Pendant la puberté, les épaules d'un garçon deviennent plus larges et il devient plus grand.	X	
La circoncision est une opération réalisée uniquement sur un garçon.		X
De nouvelles pensées et de nouveaux sentiments accompagnent les changements physiques de la puberté.	X	
À la puberté, un garçon est capable de devenir papa.	X	
Si à 14 ans une fille n'a toujours pas eu ses règles, c'est qu'elle a un problème.		X
Si une femme n'a pas ses règles pendant un mois, il se peut qu'elle soit enceinte.	X	
La durée des menstruations est toujours de cinq jours.		X
Toutes les femmes ont un cycle menstruel qui dure 28 jours.		X
L'éjaculation ne se produit que pendant un rapport sexuel.		X
Les hommes et les femmes se masturbent.	X	
La masturbation peut rendre fou.		X
Une fille peut tomber enceinte la première fois qu'elle a des rapports sexuels.	X	
Un rapport sexuel, c'est l'acte physique au cours duquel le pénis d'un homme pénètre dans le vagin d'une femme.	X	
Pendant la puberté, les poils poussent sur de nouveaux endroits du corps.	X	
Pendant la puberté, le poids et la taille changent rapidement, aussi bien chez les filles que chez les garçons.	X	
Avoir des rapports sexuels ou être amoureux, c'est la même chose.		X
Se laver les parties génitales au savon et à l'eau est indispensable pour une bonne hygiène.	X	

Évaluation : Qu'avez-Vous Retenu ?

Énoncé	Vrai	Faux
Les spermatozoïdes sont fabriqués dans le pénis.		
Les « émissions nocturnes » sont fréquentes chez les garçons pendant la puberté.		
Le sperme est constitué de liquide séminal et de spermatozoïdes.		
Lorsqu'un garçon ou un homme a une érection, il doit toujours éjaculer.		
Les seins d'un garçon ne changent pas pendant la puberté.		
Un homme arrête généralement d'avoir des éjaculations aux alentours de 60 ans.		
Pendant la puberté, les épaules d'un garçon deviennent plus larges et il devient plus grand.		
La circoncision est une opération réalisée uniquement sur un garçon.		
De nouvelles pensées et de nouveaux sentiments accompagnent les changements physiques de la puberté.		
À la puberté, un garçon est capable de devenir papa.		
Si à 14 ans une fille n'a toujours pas eu ses règles, c'est qu'elle a un problème.		
Si une femme n'a pas ses règles pendant un mois, il se peut qu'elle soit enceinte.		
La durée des menstruations est toujours de cinq jours.		
Toutes les femmes ont un cycle menstruel qui dure 28 jours.		
L'éjaculation ne se produit que pendant un rapport sexuel.		
Les hommes et les femmes se masturbent.		
La masturbation peut rendre fou.		
Une fille peut tomber enceinte la première fois qu'elle a des rapports sexuels.		
Un rapport sexuel, c'est l'acte physique au cours duquel le pénis d'un homme pénètre dans le vagin d'une femme.		
Pendant la puberté, les poils poussent sur de nouveaux endroits du corps.		
Pendant la puberté, le poids et la taille changent rapidement, aussi bien chez les filles que chez les garçons.		
Avoir des rapports sexuels ou être amoureux, c'est la même chose.		
Se laver les parties génitales au savon et à l'eau est indispensable pour une bonne hygiène.		



Mon Corps qui Change

À l'attention des parents

Mon corps qui change : À l'attention des parents

Les parents jouent un rôle primordial lorsqu'il s'agit de protéger leurs enfants, et les études montrent qu'en améliorant la communication entre parents et enfants, on contribue à atténuer la prise de risques sexuels chez les adolescents : en d'autres termes, il est utile d'investir dans les parents à titre de composante essentielle des programmes au service des jeunes.

Le recherche menée aux plusieurs pays a montré que les très jeunes adolescents (les filles comme les garçons) souhaitent demander conseil à leurs parents et à d'autres adultes de confiance à propos de puberté, de sexualité ainsi que d'autres thèmes. Il était tout aussi évident que parents et professeurs souhaitent mieux soutenir les enfants pendant la puberté, mais n'avaient pas suffisamment de connaissances, se sentaient mal à l'aise pour parler du sujet, étaient déconcertés par l'évolution des normes sexuelles et sexospécifiques, et ne savaient pas comment adapter leur comportement à ces préadolescents en train de changer.

Bien que l'on considère, dans le cadre des programmes, que ce soit une bonne pratique d'amener les parents à communiquer avec leurs enfants et à les soutenir pendant la puberté, beaucoup de programmes au service des jeunes ne s'intéressent pas aux parents. Par conséquent, il faudra probablement consentir des efforts particuliers pour trouver des endroits où les parents pourront se regrouper de manière à pouvoir tirer profit de leur participation à leurs propres activités d'apprentissage.

« **Mon corps qui change** » à l'attention des parents a été créé pour permettre d'améliorer les connaissances et les compétences en communication des parents et autres adultes de confiance, et pour les amener à être plus à l'aise pour parler de sujets sensibles, et ce, pour qu'ils puissent mieux soutenir les très jeunes adolescents. Le programme se compose d'activités participatives et de débats sur les mêmes thèmes que ceux repris dans Mon corps qui change, et approfondit des sujets comme les relations entre garçons et filles (ou entre hommes et femmes), la sexualité et la communication entre parents et enfants.

Objectifs

À l'issue de cette séance, les participants seront en mesure de :

1. Citer 3 raisons pour lesquelles, selon eux, il est important de participer à l'éducation sexuelle de leurs enfants.
2. Citer 3 moyens par lesquels ils pourraient participer à l'éducation sexuelle de leurs enfants.
3. Discuter des principaux changements que traversent les garçons et les filles pendant la puberté.
4. De mieux comprendre les rudiments de la sexualité masculine et de la fertilité féminine.



Matériel nécessaire

- Papier pour tableau à feuilles mobiles
- Marqueurs
- Ruban adhésif
- Documents à distribuer aux participants :
 1. **Document L : 10 obstacles à une communication efficace**
 2. **Document M : Définitions des obstacles à une communication efficace**
 3. **Document N : 10 aides à une communication efficace**
 4. **Document O: Définitions des aides à une communication efficace**
 5. **Document P : Les cercles de la sexualité**
 6. **Document Q : Changements physiques chez les garçons et les filles pendant la puberté**
 7. **Document R : Développement sexuel des garçons et des filles**
 8. **Document S : Comment utiliser la chaîne pour suivre le cycle menstruel ?**
 9. **Document T : Êtes-vous un parent accessible ?**



Avant de commencer

- Lisez chacune des étapes de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez procéder pour chacune des étapes.
- Préparez le matériel nécessaire pour les activités des **étapes 1 à 5**.

Parents



Durée

Activité	Minutes
Bienvenue et présentations	15
Étape 1 : Pourquoi en parler : ce que nous savons sur la participation des parents.....	15
Étape 2 : Mieux communiquer avec son enfant.....	30
Étape 3 : Comprendre la sexualité et les aspects sexospécifiques	60
Étape 4 : Qu'est-ce qui change pendant la puberté ?	30
Étape 5 : Introduction à la connaissance de la fertilité.....	60
Étape 6 : Résumé et conclusions.....	30
TOTAL MINUTES	180

Bienvenue et présentations

Discussion (15 minutes)

Disposez les chaises de manière à former un grand cercle. Demandez aux participants de s'asseoir, souhaitez-leur la bienvenue, présentez-vous et demandez aux participants de se présenter en donnant leur nom et prénom, ainsi que l'âge et le sexe de leur enfant qui participe au programme. Demandez aux participants de citer quelque chose qu'ils aimeraient apprendre pendant la séance. Précisez pour chacun des participants si cette information sera effectivement couverte pendant la séance, et si ce n'est pas le cas, qu'ils sont invités à venir en parler avec l'animateur par la suite.

Étape 1

Pourquoi en parler : Ce que nous savons sur la participation des parents

Présentation avec questions et réponses (15 minutes)

Tableau à feuilles mobiles sur lequel sont repris trois énoncés

1. Les parents sont d'importants éducateurs pour leurs enfants dans plusieurs domaines, y compris la sexualité. Ils leur apprennent des valeurs. Ils disent à leurs enfants ce qu'ils attendent d'eux.
2. Les enfants se soucient de ce que pensent leurs parents et de ce qu'ils estiment être juste.
3. La seule manière pour les enfants de savoir ce que pensent leurs parents, c'est de leur parler.

Principaux points à souligner par l'animateur :

1. Les parents sont les principaux éducateurs sexuels de leurs enfants. Le but de programmes comme « Mon corps qui change » est de soutenir et de renforcer ce que les parents enseignent à leurs enfants, et de clarifier les informations de nature scientifique. Seuls les parents sont en mesure d'enseigner à leurs enfants les valeurs et attentes à leur égard en matière de sexualité.
2. Les enfants se soucient de ce que pensent leurs parents et de ce qu'ils estiment être juste. Certes, les adolescents sont influencés par les médias et leurs amis, mais ils se tournent vers leurs parents pour que ceux-ci leur apprennent à quoi ils doivent s'attendre à mesure qu'ils grandiront et se développeront, ainsi que les décisions que les parents attendent qu'ils prennent en matière de relations et de rapports sexuels.
3. Les enfants qui savent quels sont les choix que leurs parents estiment préférables pour eux à mesure qu'ils deviendront plus âgés et réfléchiront aux décisions à prendre en matière de sexualité, sont plus susceptibles de prendre les décisions que leurs parents estiment qu'ils devraient prendre.
4. La seule manière pour les enfants de savoir ce que pensent leurs parents est que les parents parlent de ces sujets à leurs enfants.
5. « Mon corps qui change » propose aux parents des activités et des devoirs à la maison à effectuer avec leurs enfants. Ces activités permettront aux parents de clarifier avec leurs enfants ce qu'ils pensent être juste, et les choix qu'ils espèrent que leurs enfants feront à mesure qu'ils grandiront et deviendront de jeunes adultes.

Informations de base pour l'animateur : « Êtes-vous un parent accessible ? », tiré d'Advocates for Youth, que l'on trouvera dans la dernière séance.

Parents

Étape 2 Mieux communiquer avec son enfant

Discussion en groupe sur la communication entre parents et enfants

(30 minutes)



Matériel nécessaire

- Tableau à feuilles mobiles ou transparent reprenant la définition des obstacles à la communication.
- Ensemble de fiches
 1. 10 fiches blanches, reprenant chacune un obstacle à la communication
 2. 10 fiches bleues, reprenant chacune une aide à la communication

- Documents à distribuer:
 1. **Document L : 10 obstacles à une communication efficace**
 2. **Document M : Définitions des obstacles à une communication efficace**
 3. **Document N : 10 aides à une communication efficace**
 4. **Document O: Définitions des aides à une communication efficace**

Note pour l'animateur

Dans les tableaux à la fin de cette étape, on trouvera quelques situations illustrant les obstacles et les aides à une communication efficace. Les situations ou phrases prononcées par l'enfant se trouvent dans la colonne de gauche, et les exemples de réponses de la part des adultes se trouvent dans la colonne de droite. Ces tableaux d'obstacles et d'aides à la communication sont transformés en une activité de débat en fabriquant des fiches pour chacune des réponses, et que l'on distribuera aux participants.

Obstacles et aides à une communication efficace

Expliquez que vous allez demander aux parents de prendre part à une discussion sur les différentes manières dont nos paroles, le ton de notre voix ou la façon dont nous nous approchons physiquement de quelqu'un peuvent fréquemment avoir pour effet de fermer la porte à toute communication (obstacles), ou au contraire d'établir et de renforcer une communication saine et respectueuse (aides). La communication verbale, ce sont les mots que nous utilisons, tandis que la communication non verbale, c'est la manière dont nous disons les choses (le ton de notre voix, les émotions, le langage corporel).

Obstacles à une communication efficace (10 minutes)

Montrez le tableau ou le transparent reprenant la définition des obstacles.

Remettez à chacun des participants une fiche blanche sur laquelle est inscrit un obstacle. Si vous avez moins de 10 participants, demandez à certains participants de prendre deux fiches. Si vous avez plus de 10 participants, certains participants ne recevront pas de fiche blanche. Veillez à ce que ces participants-là reçoivent à la place une fiche sur laquelle est inscrite une aide à la communication.

En commençant par les obstacles, l'animateur, ou la personne tenant la fiche, lit une situation ou phrase de la colonne de gauche du tableau ci-dessous ; demandez ensuite au participant qui a la réponse numérotée correspondante de lire celle-ci avec dynamisme, comme

un parent ou adulte le prononcerait dans une telle situation. Montrez brièvement comment vous souhaitez que les participants effectuent cet exercice.

En se reportant aux définitions sur le transparent ou le tableau, expliquez très brièvement comment s'appelle cet obstacle et ce qu'il signifie.

Si vous disposez de suffisamment de temps, vous pouvez choisir d'interpréter l'un des rôles de la situation. Dites aux participants que vous allez leur remettre un document qu'ils pourront ramener chez eux et qui reprend toutes les situations ou phrases ainsi que les réponses correspondantes. Les obstacles commencent généralement par des mots portant un jugement, des critiques ou des mots difficiles comme « Tu devrais... », « Tu ferais mieux de... », ou encore « Tu es bête ».

Vous pouvez terminer l'exercice en demandant aux participants du groupe de réfléchir à ce qu'ils ont ressenti quand ils ont entendu la réponse de l'adulte (par exemple, ils se sont sentis blessés, en colère, exclus, humiliés, ou n'ont pas eu l'impression d'avoir été entendus). Vous pourriez aussi demander aux participants de donner des exemples d'obstacles auxquels ils auraient été eux-mêmes confrontés.

Aides à une communication efficace (10 minutes)

Distribuez à chacun des participants une fiche bleue sur laquelle est inscrite une aide à la communication. Suivez la même procédure que pour l'exercice sur les obstacles. N'oubliez pas d'afficher le transparent ou le tableau reprenant la définition des aides.

Terminez l'exercice des aides par une discussion, comme vous l'avez fait pour l'exercice sur les obstacles. Demandez aux participants du groupe de réfléchir à ce qu'ils ont ressenti quand ils ont entendu la réponse de l'adulte. Expliquez que les aides permettent aux gens de se sentir valorisés, d'avoir été entendus, compris, respectés et/ou aimés. Insistez sur le fait que l'écoute, et surtout ce que l'on appelle l'écoute réflexive ou la reformulation, est primordiale en tant qu'aide à la communication parce qu'elle constitue la pierre angulaire d'une communication efficace.

Passez les obstacles en revue en affichant les **10 obstacles à une communication efficace** (sur un transparent ou sur le tableau).

Si vous disposez de suffisamment de temps, vous pouvez demander aux participants de créer des « aides » à titre de réponses aux obstacles. Vous pourriez demander aux participants de former des groupes de deux. Demandez à l'un des participants de lire l'obstacle et à l'autre participant de donner la réponse (l'aide), ou bien vous pourriez demander à des participants individuels de lire la situation et de

demander à n'importe qui dans le groupe de proposer une « aide » à titre de réponse.

Distribuez les différents documents

Document L: 10 obstacles à une communication efficace,

Document M: Définitions des obstacles à une communication efficace,

Document N: 10 aides à une communication efficace

Document O: Définitions des aides à une communication efficace,

et résumez cette discussion par les points clefs suivants :

- Les compétences pour une communication efficace et saine peuvent s'apprendre.
- Les enfants méritent d'apprendre les compétences en matière de communication de la part d'adultes qui sont honnêtes, respectueux et attentionnés.
- Personne n'est parfait. À un moment donné ou à un autre, nous perdons tous patience et nous disons des choses que nous regrettons. Mais on peut toujours s'excuser, et utiliser des aides pour solidifier nos relations.

Reprenez les fiches et remettez-les dans le carnet.

DOCUMENT L :

10 obstacles à une communication efficace

Situations	Réponses de l'adulte (sur les fiches blanches)
S-1. Maman, je ne suis pas sûr de savoir quoi faire à propos de mon horaire de cours cette année. C'est vraiment dur, à cause de tous les cours supplémentaires que je dois suivre.	R-1. Tu devrais prendre tous les cours de maths et de science qui sont proposés. Tu dois quand même bien voir à quel point c'est important, non ?
S-2. Papa, ce garçon vient juste de me voler mon camion.	R-2. C'est ton problème, à toi de le résoudre.
S-3. Maman, le pot de colle s'est renversé par terre.	R-3. Regarde ce que tu as fait ! Tu as sali le plancher. Tu es irresponsable et tu ne fais pas attention !
S-4. Pour se rendre à l'église, votre enfant de huit ans a mis sa plus vieille chemise (celle dont les manches sont déchirées) ainsi que le pantalon qu'il met pour jouer (qui est tout sale) au lieu de mettre ses vêtements habituels du dimanche.	R-4. Seul un idiot ou un inconscient s'habillerait comme ça pour aller à l'église !
S-5. Papa, ce n'est pas de ma faute si mon prof de maths me déteste.	R-5. Tu crois que toi tu as des problèmes ? Attends que je te parle de mon patron !
S-6. Maman, je crois que je vais aller rendre visite à mon ami ce soir.	R-6. Non, tu n'iras pas. Tu vas rester à la maison et étudier. Tu vas améliorer tes notes.
S-7. Mais papa, c'est la dernière fois que j'ai la possibilité d'aller voir les festivités au village, je ne les ai encore jamais vues.	R-7. Si tu n'étudies pas, tu ne pourras pas prendre la voiture ce week-end.
S-8. Maman, je dois vraiment savoir si je peux participer à l'activité scolaire prévue ce week-end.	R-8. Nous verrons, je vais y réfléchir.
S-9. Je ferai mes tâches tout à l'heure, papa.	R-9. Je ne vais pas te le répéter, je te l'ai déjà dit dix fois. Tu t'en occupes maintenant !
S-10. Votre enfant rentre de l'école, claque la porte, va dans sa chambre sans vous dire bonjour, jette son uniforme d'école par terre et donne un grand coup de pied dans la commode / l'armoire.	R-10. Vous fronchez les sourcils, vous vous croisez les bras, vous tapez du pied et vous restez debout devant votre enfant.

DOCUMENT M :

Définitions des obstacles à une communication efficace

Verbal		Exemples
S-1. Juger	Porter un jugement	Tu devrais... Tu ferais mieux de...
S-2. Rejeter	N'offrir aucun soutien	C'est ton problème, pas le mien.
S-3. Accuser / Critiquer	Rejeter la faute sur l'autre personne	C'est de ta faute.
S-4. Cataloguer	Utiliser des termes injurieux ou des termes négatifs	Seul un idiot ferait cela ainsi.
S-5. Transférer	Ne pas écouter et s'immiscer avec ses propres problèmes	Laisse-moi t'expliquer ce qui m'est arrivé.
S-6. Ordonner	Donner des solutions n'offrant aucun choix	Tu dois faire ceci maintenant.
S-7. Menacer / Soudoyer	Menacer ou soudoyer quelqu'un pour essayer de l'amener à faire quelque	Si tu ne fais pas ce que je veux... Si tu fais ce que je veux, je ferai ceci pour toi.
S-8. Parler pour ne rien dire / User de faux-fuyants	Manquer de clarté et de cohérence lorsqu'il s'agit de fixer les limites	Eh bien, peut-être... Nous verrons... Je vais y réfléchir...
S-9. Ne pas arrêter de faire des remarques ou de réprimander	S'obstiner à répéter les ordres ou les requêtes	Je t'ai déjà dit mille fois... Combien de fois dois-je te demander de...
Non verbal		Exemples
S-10. Avoir un certain comportement	Utiliser un langage corporel qui envoie des messages négatifs ou qui repousse les gens ; maltraiter physiquement	Se croiser les bras, ne pas regarder celui qui parle, s'en aller, taper du pied, menacer quelqu'un du doigt, frapper avec la main ou le pied

DOCUMENT N :

10 aides à une communication efficace

Situations	Réponses de l'adulte (sur les fiches bleues)
S-1. Papa, ça a été une journée épouvantable, vraiment horrible — je me suis vraiment bien planté !	R-1. Veux-tu m'en parler ? Je ne ferai qu'écouter.
S-2. Regarde ce que j'ai fabriqué avec des bouts de bois, des cailloux et des bâtons !	R-2. Tu as travaillé longtemps pour construire ta machine, et regarde comment tu t'es débrouillé avec ce matériel.
S-3. Je te déteste !	R-3. Moi, je t'aime, et ça me rend très triste que tu dises cela.
S-4. Maman, je ne sais pas quoi faire. Il a dit qu'il me laisserait tomber si je ne couchais pas avec lui.	R-4. Que puis-je faire pour t'aider à résoudre ce problème difficile ?
S-5. Je n'arrive pas à croire que la prof m'ait donné une mauvaise note pour mon épreuve écrite. J'ai travaillé dur et j'ai fait tout ce qu'il m'a demandé de faire.	R-5. Tu m'as l'air contrarié et déçu. C'est ce que tu ressens ? Veux-tu en parler ?
S-6. C'est quelqu'un de bien. Elle est prudente, responsable et bien élevée. Puis-je aller au lac avec elle ?	R-6. Je sais que je peux te faire confiance et que tu es capable de faire preuve de jugement.
S-7. Papa, regarde, regarde ! J'ai réussi à nager jusqu'à l'autre bord de la piscine.	R-7. Tu es un excellent nageur et tu sais comment être prudent dans l'eau.
S-8. Si je te dis ce qu'elle m'a dit et fait, tu ne me croiras pas. Je ne serai plus jamais son amie !	R-8. Tu m'as l'air très fâchée contre elle. C'est ce que tu ressens ? Veux-tu en parler ?
S-9. Je le déteste, il est tellement bête. Ça m'est égal si je ne joue plus jamais avec lui.	R-9. Peux-tu me dire exactement ce qui s'est passé avec lui ?
S-10. Votre enfant rentre de l'école, claque la porte, va dans sa chambre sans vous dire bonjour, jette son uniforme d'école par terre et donne un grand coup de pied dans la commode / l'armoire.	R-10. Vous vous asseyez près de votre enfant, vous lui tenez la main, vous le/la regardez dans les yeux, et <u>alors seulement</u> vous lui dites que vous aimeriez savoir pourquoi il/elle est si en colère.

DOCUMENT O :

Définitions des aides à une communication efficace

Verbal		Exemples
S-1. Écouter	Se concentrer sur le présent, ne pas évoquer les problèmes ou erreurs du <u>passé</u> ; créer un environnement où l'on peut exprimer tout ce que l'on veut <u>en toute sécurité</u> .	Je crois qu'en ce moment tu as besoin que je t'écoute, uniquement t'écouter.
S-2. Féliciter	Donner souvent des récompenses méritées ; reconnaître les <u>efforts</u> plutôt que le produit de ceux-ci ou le résultat final.	Tu as travaillé si dur et si longtemps sur ce projet.
S-3. Partager ses sentiments	Faire part de sentiments tels que colère, joie ou frustration ; utiliser des formulations avec « je »	Je me sens... Ça me met tellement en colère quand tu... Je t'aime.
S-4. Respecter	Laisser les autres prendre des décisions, éviter de porter un jugement ou de conseiller, essayer de l'aider à prendre ses propres décisions	C'est ton choix. Que puis-je faire pour t'aider ?
S-5. Écouter	Déterminer le sentiment ainsi que le contenu, et demander à la personne de confirmer	On dirait que tu as été très <u>contrarié(e)</u> par le changement de classe. C'est ce que tu ressens ?
S-6. Faire confiance	Être cohérent ; demander leur avis et comprendre que les enfants doivent apprendre à leur manière, même s'ils font des erreurs	Je sais que tu seras sérieux et responsable.
S-7. Formuler positivement	Trouver les éléments <u>positifs</u> à exprimer	Tu es très compétent(e). Ça me fait plaisir quand tu...
S-8. Écoute réflexive (reformulation)	Refléter ce que l'autre a dit ; paraphraser les mots d'une personne pour lui faire comprendre qu'elle a été entendue	Tu as l'air fâché à cause de ce que ton ami(e) a répondu. C'est ce que tu ressens ?
S-9. Clarifier	Demander davantage d'informations en cas d'incertitude	Peux-tu m'en dire plus à propos de la dispute avec ton ami(e) ?
Non verbal		Exemples
S-10. Avoir un certain comportement	Trouver des moyens physiques pour démontrer sa sollicitude, sa préoccupation ou son attention	Regarder dans les yeux, toucher (si c'est approprié), se prendre dans les bras, rester près de la personne

Étape 3 Comprendre la sexualité et les aspects sexospécifiques

Être un homme ou une femme : qu'est-ce qui nous définit ?⁶

(20 minutes)



Matériel nécessaire

Feuille mobile avec deux colonnes, l'une intitulée « Femmes » et l'autre « Hommes »

Posez la question suivante aux participants : « Quelles sont les caractéristiques des hommes et des femmes ? ». Encouragez-les à répondre rapidement, dans l'ordre (d'abord toutes les réponses concernant les femmes, ensuite toutes celles concernant les hommes), sans trop réfléchir à leurs réponses. L'animateur reporte les réponses dans les colonnes correspondantes.

Une fois le tableau terminé, l'animateur barre le mot « Femmes » et le remplace par le mot « Hommes », et inversement, barre le mot « Hommes » pour le remplacer par le mot « Femmes ».

L'animateur demande maintenant au groupe de dire quelles sont les caractéristiques qui sont impossibles dans une société, quelle qu'elle soit. L'animateur ne devrait avoir à souligner que les termes « maternité » (ou « enfantement »), « allaitement » et « devenir papa », puisque ce sont des aspects déterminés par la biologie.

L'animateur peut à présent animer un bref débat sur les rôles que sont censés jouer les hommes et les femmes dans la société (rôles sexospécifiques, c'est-à-dire ceux qui sont propres à chacun des sexes), en explicitant les différences entre les termes « sexe » et « sexospécifique ». Demandez aux participants ce que les rôles sexospécifiques ont en commun (ils ne sont pas déterminés par la biologie, mais par des aspects culturels). Aidez le groupe à voir de quelle manière les rôles sexospécifiques se sont modifiés au fil du temps dans leur famille, communauté, culture ou pays. Expliquez bien aux parents que les concepts de la modification des rôles sexospécifiques seront abordés dans le manuel « Mon corps qui change » pour aider à préparer leur fille ou leur fils au monde en évolution dans lequel ils sont en train de grandir.

Parents

6 Cet exercice est tiré de : *Workshop on Gender, Health and Development: Facilitator's Guide*. Washington, D.C. PAHO. 1997.

Les cercles de la sexualité ⁷ (40 minutes)



Matériel nécessaire

- 4 à 6 feuilles mobiles préparées à l'avance (cela dépendra du nombre de participants, le groupe sera subdivisé en plus petits groupes de 4 à 6 participants chacun) sur lesquelles sera reproduit le **diagramme « Les cercles de la sexualité »** (il s'agit de 5 cercles contenant chacun des énoncés), comme le **Document P**.
- **Document P « Les cercles de la sexualité »** à distribuer à chaque participant.

Dans le grand groupe, expliquez aux participants que dans le programme de cours « Mon corps qui change », nous abordons la *sexualité* au sens large, dont la définition va bien au-delà des *rapports sexuels*. Expliquez-leur qu'ils vont prendre part à un exercice qui se penchera sur la définition de la sexualité au sens large.

Demandez aux participants de citer à haute voix tous les termes ou mots qui leur passent par la tête et qui sont associés à la sexualité. L'animateur (ou deux volontaires) inscrit sur une feuille mobile tous les mots sans les modifier, en aidant les participants à évoquer les éventuels domaines qu'ils auraient oublié de mentionner.

Aidez les participants à évoquer les éventuels termes manquants : y a-t-il des associations de mots positives ? Quel aspect de la sexualité la société n'aime-t-elle pas aborder ouvertement ? Essayez de faire ressortir les aspects cachés de la sexualité. Quelles sont quelques-unes des conséquences d'actions négatives liées à la sexualité ?

Répartissez les participants en petits groupes de quatre à six personnes, et donnez à chaque groupe une feuille mobile sur laquelle **les cercles de la sexualité** sont vierges. Sur une feuille ne contenant aucun mot, demandez aux participants d'inscrire dans le cercle approprié les termes provenant de la séance de réflexion, en soulignant que certains termes pourraient très bien avoir leur place dans plusieurs cercles.

Reformez le groupe et affichez tous les diagrammes de cercles. L'animateur animera ensuite un débat en abordant les questions suivantes :

1. Y a-t-il des cercles ne contenant aucun terme ? Quelle est notre impression, en tant que parents, lorsqu'il s'agit de parler de ces aspects de la sexualité ?
2. Y a-t-il des cercles contenant de nombreux termes ? Quelle est notre

impression, en tant que parents, lorsqu'il s'agit de parler de ces aspects de la sexualité?

3. Y a-t-il des cercles, selon les participants, dont on ne devrait pas parler avec des enfants âgés de 10 à 14 ans ? Pourquoi / Pourquoi pas ?
4. Y a-t-il des cercles, selon les participants, qui sont tout particulièrement importants et dont on devrait parler avec des enfants âgés de 10 à 14 ans ? Pourquoi / Pourquoi pas ?

Voici quelques exemples de termes / mots provenant d'ateliers précédents (dans le désordre)

Embrasser	Se serrer dans les bras	Contraception	Image corporelle
Massage	Harcèlement sexuel	Besoin d'être touché	Impuissance
Caresses / Se peloter	Aimer / Apprécier	Être attentif ou attentionné	Pornographie
Infertilité	Avortement	Sperme (ou spermatozoïdes)	Bisexuel
VIH	Agressivité lors d'un rendez-vous	Estime de soi	Sodomie
Toucher	Masturbation	Orgasme	Communication
Fantasmes	Passion	Attirance sexuelle	Vulnérabilité affective
Partager	IST	Se retirer (coïtus interruptus)	Flirt / Amourette / Séduction
Espacement des naissances	Ovaires	Tomber enceinte	Inceste
Viol	Mutilations génitales féminines	Lesbienne, homosexuel	Grossesse non désirée

Distribuez **Document P** à la fin de l'activité.

Parents

Discussion en groupe

(30 minutes)



Matériel nécessaire

- Préparez 3 feuilles mobiles avec les titres suivants : « **Changements dans le corps** », « **Changements dans les sentiments** », « **Changements dans les relations** ». Tracez 3 colonnes sur chaque feuille : « **Filles** », « **Garçons** », « **Les deux** ».
- **Document à distribuer : « Êtes-vous un parent accessible ? »**

Demandez aux participants de repenser à un moment où ils ont parlé de devenir un(e) adolescent(e) / un jeune homme / une jeune femme avec leur enfant. Commencez par donner l'exemple ci-dessous (n'hésitez pas à donner un exemple issu de la propre expérience de l'animateur, ou qui convient particulièrement bien à la culture, à la communauté ou au contexte avec lequel vous travaillez) :

« Ma fille a enfilé un pull-over qui était recouvert de poussière. J'ai pris un chiffon humide pour enlever la poussière du chandail et en passant au-dessus de sa poitrine, elle s'est écrié « aïe ! ». Je n'avais pas vraiment remarqué que sa poitrine était en train de se développer, et je lui ai dit : « Oh, tes seins sont sensibles parce que tu es en train de devenir une jeune femme. C'est le début de nombreux changements ».

Après avoir donné votre exemple, inscrivez-le sur le tableau ad hoc (si l'on se sert de l'exemple ci-dessus, reportez-le sur le tableau « Changements dans le corps » dans la colonne « Filles »). Promenez-vous autour du cercle et demandez à chacun des participants de donner un exemple, en précisant les circonstances et le contenu de ce qu'ils ont abordé avec leur enfant. Lorsque chacun aura donné un exemple, demandez aux participants du groupe s'ils ont observé d'autres changements chez leur enfant, ou s'ils se souviennent d'autres changements chez leurs enfants plus âgés ou de changements survenus au cours de leur propre puberté.

Une fois les listes remplies, distribuez les **Documents Q et R sur la puberté** pour renforcer les informations couvertes dans cet exercice. Demandez aux parents de passer les documents en revue et invitez-les à poser les éventuelles questions qu'ils auraient sur le contenu.

À la fin de la discussion, demandez aux parents de dire par quels moyens ils encouragent leurs enfants à leur poser des questions. Distribuez le **Document T « Êtes-vous un parent accessible ? »** et passez le contenu en revue. Invitez les parents à poser les éventuelles questions qu'ils auraient.

Étape 5 Introduction à la connaissance de la fertilité

Activité en groupe

(60 minutes)

Vous utiliserez quelques-unes des activités tirées du manuel « *Mon corps qui change* » pour les jeunes gens à titre d'introduction à la connaissance de la fertilité pour les parents. Suivez les instructions des première, deuxième et troisième étapes de la deuxième séance, ainsi que des troisième et quatrième étapes de la troisième séance du manuel « *Mon corps qui change* ». Suivez les instructions du manuel « *Mon corps qui change* » pour prendre connaissance du matériel, des éléments à préparer et des conseils pour les activités. Document S: comment utiliser la chaîne pour suivre le cycle menstruel peut être utiliser pendant ces activités.

Expliquez aux parents que la connaissance de la fertilité constitue la pierre angulaire de la maîtrise de la fertilité. À mesure que leurs enfants grandissent et deviennent plus mûrs, il est important pour eux de comprendre comment leur propre corps fonctionne ainsi que celui du sexe opposé. Expliquez aux parents qu'étant donné que *leur participation est indispensable à la compréhension de leur enfant*, les activités auxquelles ils vont participer aujourd'hui sont les mêmes que celles qu'ils vont effectuer avec leurs enfants.

Encouragez-les à participer de manière active, en disant que même en tant qu'adultes, nous ne comprenons pas toujours parfaitement la manière dont notre corps (ou celui des autres) fonctionne. En sensibilisant mieux les parents à ces éléments, ils pourront aider leurs enfants à mieux comprendre ces aspects.

Parents

Étape 6 Résumé et conclusions

(30 minutes)

Passez brièvement en revue les principaux thèmes de la séance à l'attention des parents. Demandez aux participants de réfléchir à la formation qu'ils viennent de recevoir et de dire ce qu'ils en pensent. Qu'ont-ils appris ? Certaines informations les ont-ils surpris ? Qu'ont-ils aimé ou que n'ont-ils pas aimé à propos des séances ?

Une fois ce débat terminé, demandez aux parents s'ils ressentent d'éventuelles craintes pour la suite en matière de communication avec leurs enfants et de soutien à ceux-ci pendant la puberté. Demandez aux participants de dire ce qu'ils prévoient de faire pour encourager leurs enfants à leur poser des questions.

Ceci est la séance de conclusion. Remerciez les parents pour leur participation.

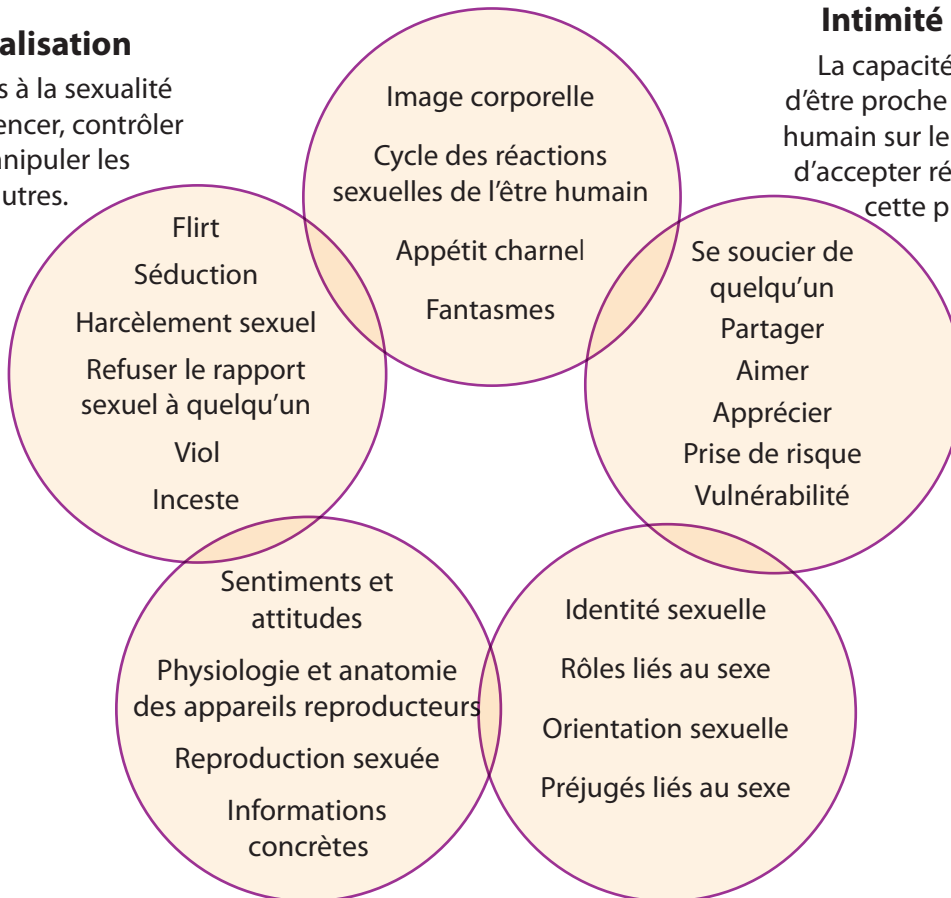
DOCUMENT P : Les cercles de la sexualité

Sensualité

Être conscient de, accepter et être à l'aise avec son corps, apprécier son corps ainsi que le corps des autres d'un point de vue physiologique et psychologique, apprécier et être conscient du monde vécu à travers les cinq sens : toucher, goût, sensation, vue et ouïe.

Sexualisation

Le recours à la sexualité pour influencer, contrôler ou manipuler les autres.



Reproduction et santé sexuelle

Attitudes et comportements relatifs à la procréation, aux soins et à l'entretien de l'appareil sexuel et de l'appareil reproductif, ainsi que les conséquences du comportement sexuel sur la santé.

Identité sexuelle

Une idée de qui l'on est sur le plan sexuel, y compris un sentiment de masculinité ou de féminité.

DOCUMENT Q :

Changements physiques chez les filles et les garçons pendant la puberté

CHANGEMENTS PHYSIQUES PENDANT LA PUBERTÉ

GARÇONS	FILLES
• Croissance et prise de poids.	Les seins se développent.
• Apparition de poils pubiens, de poils sous les bras, sur le visage, les poils deviennent plus drus sur les jambes.	• Croissance et prise de poids.
• Les muscles se renforcent.	• Les hanches et la taille se précisent.
• Les cordes vocales deviennent plus épaisses et s'allongent – la voix des garçons mue.	• Manifestation possible de sautes d'humeur.
• Le corps fabrique un nombre accru de globules rouges.	• Apparition de poils pubiens, de poils sous les bras, les poils deviennent plus drus sur les bras et les jambes.
• Les glandes sébacées et sudoripares deviennent plus actives, l'odeur corporelle se modifie.	• Les muscles se renforcent.
• Apparition éventuelle d'acné.	• Les cordes vocales deviennent plus épaisses et s'allongent.
• Chez certains garçons, apparition possible de petits tissus mammaires temporaires.	• Les glandes sébacées et sudoripares deviennent plus actives, l'odeur corporelle se modifie.
• L'appareil reproducteur commence à fonctionner.	• Apparition éventuelle d'acné.
	• L'appareil reproducteur se développe.

Adapted from: <http://www.4parents.gov/sexdevt/index.html> (Physical changes during puberty for boys; Physical changes during puberty for girls; Sexual Development of Boys and Sexual Development of Girls)

DOCUMENT R : Développement sexuel des garçons

Au cours de la puberté, un garçon passe par cinq stades de développement. C'est généralement entre 11 et 14 ans (c'est-à-dire légèrement plus tard que le début de la puberté chez les filles) que les changements physiques de la puberté commencent à se manifester chez les garçons. L'hormone sexuelle mâle, appelée testostérone, ainsi que d'autres hormones sont à l'origine de ces changements physiques. Voici les 5 stades et ce qui se produit à chacun d'entre eux :

1 ^{er} stade	2 ^e stade
Âge : peut commencer dès 9 ans et se poursuivre jusqu'à l'âge de 14 ans. • Aucun signe de développement physique, mais c'est le début de la production d'hormones	Âge : peut commencer à n'importe quel moment entre 11 et 13 ans. • Croissance et prise de poids rapides. • Les testicules grossissent tandis que le scrotum pend à un niveau plus bas. • La couleur du scrotum devient plus sombre. • De fins poils commencent à pousser à la base du pénis. • Les poils peuvent commencer à pousser sur les jambes et sous les bras.
3 ^e stade	4 ^e stade
Âge : peut commencer à n'importe quel moment entre 12 et 14 ans. • Croissance du pénis, du scrotum et des testicules. • Les poils pubiens deviennent plus sombres, plus drus et bouclent davantage. • Les muscles grossissent tandis que les épaules s'élargissent. • Les glandes sudoripares et sébacées deviennent plus actives, ce qui peut provoquer de l'acné. • La production de spermatozoïdes peut éventuellement commencer. • Un gonflement et une sensibilité temporaires peuvent se manifester autour des mamelons. • La croissance et la prise de poids se poursuivent. • Les poils continuent à pousser sur les jambes et sous les bras.	Âge : peut commencer à n'importe quel moment entre 13 et 16 ans. • La production de spermatozoïdes aura généralement commencé. • Accroissement de la taille du larynx (pomme d'Adam). Les cordes vocales s'allongent et deviennent plus épaisses, la voix commence à muer, puis devient grave. • La croissance la prise de poids se poursuivent. • Le pénis et les testicules continuent de croître. • Augmentation de la quantité de poils pubiens, et ceux-ci deviennent plus foncés, plus rêches et bouclés.
5 ^e stade	
Âge : peut commencer à n'importe quel moment entre 14 et 18 ans. • Les poils commencent à pousser sur le visage. • Les poils peuvent commencer à pousser sur le torse (les hommes n'ont pas tous nécessairement beaucoup de poils sur le torse). • La taille adulte est atteinte. • Le pénis et les testicules ont atteint leur taille adulte. • Les poils pubiens, sous les bras et sur les jambes ont la couleur, la texture et la répartition d'un adulte. • L'apparence générale est celle d'un jeune homme adulte.	

DOCUMENT R (Cont.) : Développement sexuel des filles

Au cours de la puberté, une fille passe par cinq stades de développement. C'est généralement entre 9 et 13 ans (c'est-à-dire légèrement plus tôt que chez les garçons) que les changements physiques de la puberté commencent à se manifester chez les filles. L'hormone sexuelle femelle, appelée œstrogène, ainsi que d'autres hormones sont à l'origine de ces changements physiques. De nombreuses filles sont pleinement développées à l'âge de 16 ans. Certaines filles continueront de se développer jusqu'à 18 ans. Voici les 5 stades et ce qui se produit à chacun d'entre eux :

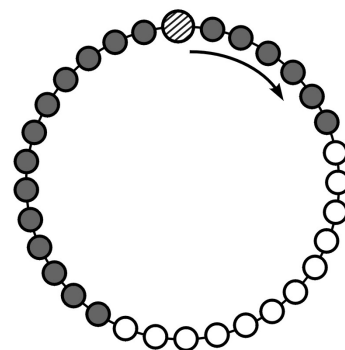
1 ^{er} stade	2 ^e stade
Âge : entre 8 et 12 ans. Aucun signe visible de développement physique, mais les ovaires sont en train de s'élargir et la production d'hormones est en train de commencer.	Âge : peut commencer à n'importe quel moment entre 8 et 14 ans. - Croissance et prise de poids rapides. - De fins poils commencent à pousser près de la zone pubienne et sous les bras. - Les seins commencent à poindre, les mamelons se soulèvent et cette zone peut être sensible. - Les glandes sudoripares et sébacées deviennent plus actives, ce qui peut provoquer de l'acné.
3 ^e stade	4 ^e stade
Âge : peut commencer à n'importe quel moment entre 9 et 15 ans. - Les seins deviennent plus ronds et plus pulpeux. - Les hanches peuvent commencer à s'élargir proportionnellement à la taille. - Un liquide transparent ou blanchâtre qui s'appelle la sécrétion se produit à l'ouverture extérieure du vagin. - Les poils pubiens deviennent plus sombres, plus drus et bouclent davantage. - La croissance et la prise de poids se poursuivent. - Chez certaines filles, début de l'ovulation et des menstruations (les règles), mais cela peut être irrégulier.	Âge : peut commencer à n'importe quel moment entre 10 et 16 ans. - Les poils sous les bras deviennent plus foncés. - Les poils pubiens commencent à pousser en formant un triangle devant et sur les côtés des parties génitales. - Le mamelon et la partie sombre autour du sein (l'aréole) peuvent former une protubérance par rapport au reste du sein. - Chez de nombreuses filles, début de l'ovulation et des menstruations (les règles) mais cela peut être irrégulier.
5 ^e stade	
Âge : peut commencer à n'importe quel moment entre 12 et 19 ans. - La taille adulte est probablement atteinte. - Les seins ont fini de se développer. - Les poils pubiens sont bouclés et drus et forment un triangle. - L'ovulation et les menstruations (règles) se produisent régulièrement dans l'ensemble. - L'apparence générale est celle d'une jeune femme adulte.	

DOCUMENT S :

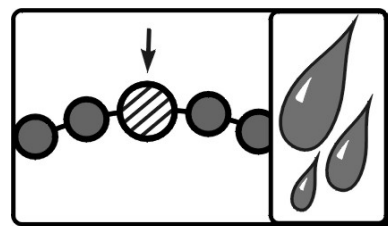
Comment utiliser la chaîne pour suivre le cycle menstruel

Cette chaîne représente le cycle menstruel d'une femme ou d'une fille. Chaque jour du cycle est représenté par une perle*. La chaîne est constituée de perles de couleurs différentes.

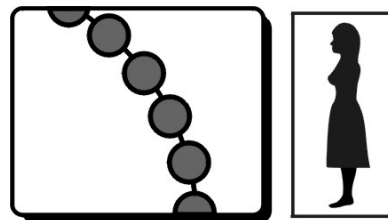
La chaîne peut vous aider à suivre votre cycle menstruel; savoir quand attendre vos règles; et comprendre les changements de votre corps liés à la fertilité pendant le cycle menstruel.



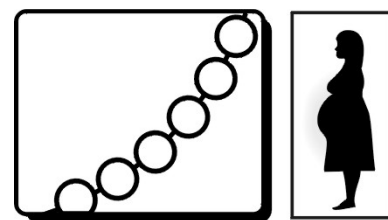
La perle rouge portant une marque représente le premier jour des règles d'une femme ou d'une fille.



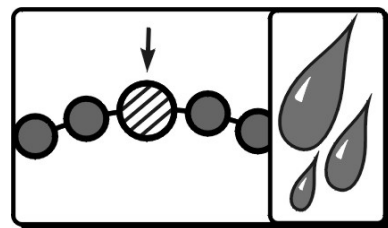
Les perles de couleur foncée représentent les jours infertiles. Ce sont les jours pendant lesquels il y a très peu de chances qu'une femme tombe enceinte.



Les perles blanches ou de couleur claire représentent les jours fertiles. Ce sont les jours pendant lesquels une femme peut tomber enceinte.



Le jour où elle a à nouveau ses règles marque le début d'un nouveau cycle menstruel.



* Étant donné que le document est en noir et blanc, on notera que dans ce manuel, la perle rouge est caractérisée par des rayures.

DOCUMENT T :

Êtes-vous un parent accessible ?



En tant que parents ou personnes s'occupant d'un enfant, il est très important que vous soyez **accessibles**. Qu'est-ce que cela signifie ? Comment les adultes deviennent-ils **accessibles** ?

Être **accessible** signifie que les jeunes gens vous voient comme quelqu'un d'un abord facile à qui l'on peut poser des questions. Être **accessible** à propos de sexualité est quelque chose que souhaitent la plupart des parents et personnes s'occupant d'un enfant, mais que beaucoup trouvent très difficile.

En effet, il se peut que les adultes n'aient reçu que peu, voire aucune information à propos de sexe ou de sexualité lorsqu'ils étaient enfants. Peut-être n'en parlait-on pas à la maison, que ce soit par crainte ou par gêne. Ou bien il se peut que les adultes aient peur :

- De ne pas **connaître** les réponses ou les mots **exacts** ;
- De ne pas être dans le coup aux yeux des jeunes ;
- De donner trop ou trop peu de renseignements ; ou
- De donner des renseignements au mauvais moment.

Être **accessible** est primordial. Les recherches montrent que les jeunes qui disposent d'informations très peu précises à propos de sexualité et de comportements sexuels à risque, sont susceptibles d'avoir plus d'expériences et à un plus jeune âge par rapport à des jeunes mieux informés^{1,2,3,4,5}. Les recherches montrent également que lorsque les adolescents ont la possibilité de parler à un parent ou à un autre adulte influent à propos de sexualité et de protection, ils sont moins susceptibles d'avoir des rapports sexuels précoces et/ou non protégés que les adolescents n'ayant pas parlé à un adulte de confiance^{6,7,8,9}. Enfin, on entend souvent dire que les jeunes veulent parler de sexualité, de relations et de santé sexuelle avec leurs parents – les parents sont leur source favorite d'informations sur ces thèmes^{10, 11}.

Parce qu'être **accessible** est si important et parce que de nombreux adultes ont du mal à entamer une discussion sur la sexualité avec leurs enfants, il est probable que les adultes aient besoin d'apprendre de nouvelles compétences et d'avoir plus de confiance en leur aptitude à parler de sexualité. Voici quelques conseils de la part de spécialistes dans le domaine de l'éducation sexuelle.

A. Parler de sexualité avec les jeunes

1. **Acquérir une vaste base d'informations concrètes provenant de**

Parents

sources sûres. N'oubliez pas que la sexualité est un thème qui va bien au-delà des rapports sexuels. Cela comprend naturellement la biologie et les différences entre hommes et femmes, mais également les émotions, les relations intimes, l'attention, le partage et l'amour, les attitudes, la séduction, l'orientation sexuelle ainsi que la reproduction et les relations sexuelles.

2. **Apprenez à utiliser les termes exacts pour décrire les parties et les fonctions du corps.** Si vous avez des difficultés à prononcer certains mots sans être gênés, entraînez-vous à les répéter en privé devant un miroir jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec ces termes, comme un mot qui n'aurait aucune connotation sexuelle. Par exemple, vous devriez parvenir à dire le mot « pénis » aussi facilement que le mot « coude ».
3. **Réfléchissez à vos propres opinions et valeurs à propos d'amour et de sexualité.** Intégrez vos souvenirs d'enfance, votre première amourette, vos valeurs, ce que vous pensez des enjeux actuels relatifs à la sexualité, comme les contraceptifs, les droits liés à la reproduction, ou encore l'égalité en matière de sexualité, des aspects liés à chacun des deux sexes et d'orientation sexuelle. Avant de pouvoir parler efficacement aux jeunes, vous devez être conscients de ce que vous ressentez.
4. **Parlez avec votre enfant.** Écoutez plus et parlez moins. Veillez à ce que la communication entre vous et votre enfant soit ouverte et qu'elle aille dans les deux sens – c'est le socle d'une relation positive entre vous et votre enfant. Ce n'est qu'en s'écoutant l'un l'autre que l'on peut se comprendre, surtout en ce qui concerne l'amour et la sexualité, puisque les adultes et les jeunes perçoivent souvent ces choses de manière différente.
5. **Ne vous souciez pas—**
 - D'être « dans le coup ». Les jeunes le sont avec leurs amis. Ce qu'ils veulent de vous, c'est savoir ce que vous pensez, qui vous êtes, et ce que vous ressentez.
 - D'être gênés. Vos enfants aussi seront gênés. Ce n'est pas grave, parce que l'amour et de nombreux aspects de la sexualité, y compris les rapports sexuels, sont quelque chose de très personnel. Les jeunes le savent.
 - De décider lequel des deux parents devrait avoir cette conversation. Que ce soit un parent ou une personne s'occupant d'un enfant, cette personne aimante peut jouer le rôle d'un éducateur sexuel efficace pour ses enfants.
 - De ne pas avoir toutes les réponses. C'est parfaitement acceptable de dire qu'on ne sait pas. Dites simplement que vous vous

proposez de trouver la réponse ou efforcez-vous de trouver la réponse avec votre enfant, puis faites-le.

B. Parler avec les jeunes enfants

1. **N'oubliez pas que si quelqu'un est assez âgé pour poser une question, cette personne est également assez âgée pour entendre la bonne réponse est pour apprendre à utiliser les termes exacts.**
2. **Veillez à bien comprendre ce que demande le jeune enfant.**
Vérifiez. Par exemple, vous pourriez dire : « Je ne suis pas sûr d'avoir compris exactement ce que tu me demandais. Veux-tu savoir si l'on peut faire cela, ou veux-tu savoir pourquoi les gens font cela ? ». Ce qu'il faut éviter, c'est de se lancer dans une longue explication qui ne répondrait pas à la question de l'enfant.
3. **Répondez à la question quand elle est posée.** Il est généralement préférable de courir le risque d'embarrasser quelques adultes (au supermarché, par exemple) que d'embarrasser votre enfant ou de passer à côté d'une occasion de lui apprendre quelque chose. De toute manière, votre enfant préférera généralement que vous répondiez sur-le-champ et calmement. Si vous ne pouvez pas répondre à ce moment-là, dites-lui que vous êtes heureux qu'il/elle vous ait posé cette question, et fixez un moment où vous lui répondrez de façon complète. « Je suis heureux que tu me poses cette question. Parlons-en sur le chemin de la maison ».
4. **Répondez légèrement au-dessus du niveau qui, selon vous, sera compris par votre enfant.** Il y a deux raisons à cela : premièrement, il est possible que vous le sous-estimiez, et deuxièmement, cela ouvrira la porte à de futures questions. Mais n'oubliez pas que vous parlez à un jeune enfant. Par exemple, si on vous pose une question à propos des différences entre une fille et un garçon, n'allez pas chercher un manuel scolaire pour lui montrer le dessin d'un appareil reproducteur. Le jeune enfant veut savoir ce qu'il y a à *l'extérieur*. Donc, dites simplement : « Le garçon a un pénis, la fille a une vulve ».
5. **N'oubliez pas que, même avec les jeunes enfants, il faut fixer des limites.** Vous pouvez très bien refuser de répondre à une question personnelle. « Ce qui se passe entre ton père et moi ne regarde que nous, et je n'en parle à personne d'autre ». Veillez également ce que votre enfant comprenne la différence entre les valeurs et les normes par rapport à sa question. Par exemple, si un enfant vous demande s'il est mal de se masturber, vous pourriez répondre : « Non, il n'est pas mal de se masturber, mais cela ne se fait jamais en public, c'est un acte *privé* ». [Comparaison entre

valeurs et normes] Vous devriez également mettre votre enfant en garde et lui dire que d'autres adultes pourraient avoir des valeurs différentes à ce sujet, tout en soutenant la même norme : par exemple, ils peuvent estimer qu'il est mal de se masturber, tout en disant qu'il s'agit d'un acte privé.

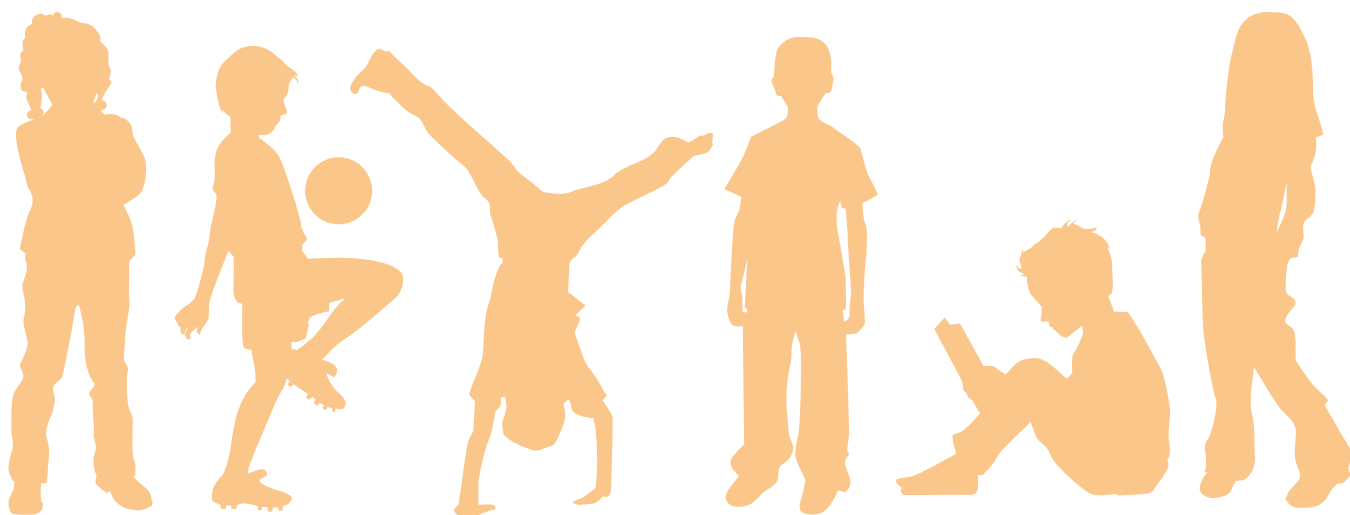
C. Parler avec les adolescents

1. **Rappelez-vous ce que vous ressentiez quand vous étiez adolescents.** N'oubliez pas que l'adolescence est une période difficile. Un instant l'adolescent s'efforce d'avoir une identité et une indépendance distinctes, l'instant d'après il a un besoin urgent du soutien d'un adulte.
2. **N'oubliez pas que les adolescents veulent avoir des conversations où le respect est mutuel.** Évitez d'imposer votre volonté. Faites part de vos sentiments, de vos valeurs et de vos attitudes, et écoutez et découvrez les leurs. N'oubliez pas que vous ne pouvez pas dicter à quelqu'un ses sentiments, ses attitudes ou ses valeurs.
3. **Ne présumez pas qu'un adolescent a de l'expérience ou non sur le plan sexuel, qu'il s'y connaît ou qu'il est naïf.** Écoutez attentivement ce que votre adolescent est en train de vous dire et/ou de vous demander. Répondez à la question réellement ou implicitement posée par l'adolescent, pas à vos propres craintes ou inquiétudes.
4. **Ne sous-estimez pas l'aptitude de votre adolescent à évaluer les avantages et les inconvénients lorsqu'il existe différents choix.** Les adolescents ont des valeurs et ils sont en mesure de prendre une décision mûre et sérieuse, surtout lorsqu'ils disposent de toutes les informations nécessaires et qu'ils ont la possibilité de parler des choix à faire avec un adulte qui les soutient. Si vous donnez de mauvaises informations à votre adolescent, il pourrait perdre confiance en vous, tout comme il vous fera confiance si vous êtes systématiquement une source de renseignements clairs et précis. Bien entendu, la décision de l'adolescent pourra être différente de celle que vous auriez prise, mais ce sont les « risques du métier ».

Être **accessible** est un aspect des relations qui dure toute la vie. Cela ouvre la porte à des relations plus étroites ainsi qu'à des liens familiaux. Il n'est jamais trop tard pour commencer !

- 1 Kirby D. Emerging Answers: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2001.
- 2 Baldo M, Aggleton P, Slutkin G. Does Sex Education Lead to Earlier or Increased Sexual Activity in Youth? Presentation at the IX International Conference on AIDS, Berlin, 6-10 June, 1993. Geneva: World Health Organization, 1993.

- 3 UNAIDS. Impact of HIV and Sexual Health Education on the Sexual Behaviour of Young People: A Review Update.[UNAIDS Best Practice Collection, Key Material] Geneva: UNAIDS, 1997.
- 4 Alford S et al. Science & Success: Sex Education & Other Programs that Work to Prevent Teen Pregnancy, HIV & Sexually Transmitted Infections. Washington, DC: Advocates for Youth, 2003.
- 5 Thomas MH. Abstinence-based programs for prevention of adolescent pregnancies: a review. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26:5-17.
- 6 Miller KS et al. Patterns of condom use among adolescents: the impact of mother-adolescent communication. *American Journal of Public Health* 1998; 88:1542-1544.
- 7 Shoop DM, Davidson PM. AIDS and adolescents: the relation of parent and partner communication to adolescent condom use. *Journal of Adolescence* 1994; 17:137-148.
- 8 Jemmott LS, Jemmott JB. Family structure, parental strictness, and sexual behavior among inner-city black male adolescents. *Journal of Adolescent Research* 1992; 7:192-207.
- 9 Rodgers KB. Parenting processes related to sexual risk-taking behaviors of adolescent males and females. *Journal of Marriage and Family* 1999; 61:99-109.
- 10 Hacker KA et al. Listening to youth: teen perspectives on pregnancy prevention. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26:279-288.
- 11 Kaiser Family Foundation, Nickelodeon, and Children Now. Talking with Kids about Tough Issues: a National Survey of Parents and Kids. Menlo Park, California: The Foundation, 2001.



Mon Corps qui Change

Formation pour les animateurs

Mon Corps Qui Change

Formation pour les Animateurs

Mon corps qui change est fondé sur le principe selon lequel les très jeunes adolescents devraient disposer d'un espace dans lequel ils peuvent apprendre et discuter en toute liberté de puberté, d'éducation corporelle et de connaissance de la fertilité d'une manière à la fois ludique et active. Ce programme de quatre heures a pour but de fournir aux formateurs et aux éducateurs travaillant avec les jeunes (et qui n'ont peut-être pas beaucoup d'expérience avec les méthodologies pédagogiques participatives) les concepts fondamentaux relatifs aux stratégies participatives, aux démarches de partenariats entre les jeunes et les adultes, et à l'animation, autant d'éléments qui sont indispensables pour exploiter efficacement le programme *Mon corps qui change*. Plus de la moitié de ce cours porte sur des travaux pratiques pour les animateurs-stagiaires en utilisant les activités du manuel *Mon corps qui change – 2^{ème} édition*, permettant ainsi aux participants de renforcer leurs connaissances et d'apprendre à parler avec aisance de sentiments, de fertilité ainsi que d'autres sujets sensibles. Les facilitateurs pour lesquels les aspects liés à chacun des deux sexes (ou sexospécifiques) et la sexualité sont quelque chose de nouveau, voudront peut-être s'exercer à animer les activités relatives à ces thèmes, que l'on retrouvera dans le programme « **Mon corps qui change : à l'attention des parents** ».

Objectif

À l'issue de cette séance, les animateurs seront à l'aise en tant qu'animateurs (par opposition à formateurs), et la démarche par rapport à leur travail sera fondée sur des partenariats entre jeunes et adultes, le consentement et l'intérêt des participants.



Matériel nécessaire

- Feuilles mobiles
- Feuilles de papier de la taille d'un cahier
- Stylo-bille pour chaque participant, des marqueurs
- Fiches vierges pour les commentaires des participants
- Ruban adhésif

- Document à distribuer U : Principes fondamentaux de l'animation
- Document à distribuer V : Formulaire d'autoévaluation à l'attention des animateurs



Durée

Activité	Minutes
Bienvenue et présentations	10
Étape 2 : L'animation	20
Étape 3 : Démarches participatives.....	25
Étape 4 : Stéréotypes des jeunes et leur façon de voir les choses	45
Étape 5 : Conseils et travaux pratiques pour les animateurs	140
NOMBRE TOTAL DE MINUTES	240

Bienvenue et présentations

(10 minutes)

Les participants se présentent.

Étape 1

L'animation

Discussion en groupe

(20 minutes)

Il s'agit d'une réflexion en groupe sur ce que l'on entend par animation. Subdivisez le groupe en groupes de deux pour discuter de leurs différentes interprétations et les inscrire sur les fiches (une interprétation par fiches). Aucun nom ne devra être écrit sur les fiches. Après quelques minutes, l'animateur ramassera les fiches et les lira ensuite à voix haute devant le groupe tout entier pour en discuter. En fonction de leur pertinence, les fiches sont ensuite collées sur une feuille mobile à l'aide du ruban adhésif.

Complétez l'exercice ci-dessus en mentionnant les **principes fondamentaux de l'animation** repris ci-dessous (cette liste devrait déjà être retranscrite sur une grande feuille de papier mobile, et accrochée au mur une fois le premier exercice terminé).

Principes fondamentaux de l'animation :

- Souci d'intégrer tous les participants
- Respect mutuel et relations non hiérarchiques
- Poser des questions stratégiques

Animateurs

- Écoute active
- Réfléchir ensemble
- Posez à votre tour des questions : interroger et explorer pour clarifier les problèmes soulevés
- Résumer les réponses fournies par le groupe
- Utilisation de méthodologies et d'outils participatifs.

Demandez aux participants de dire de quelle manière la formation ou l'éducation diffère de l'animation.

À l'issue de cette étape, distribuez un exemplaire des « **Principes fondamentaux de l'animation** » – **Document V**.

Étape 2 Démarches participatives

Group Discussion (25 minutes)

Note pour l'animateur

La définition ci-dessous devrait être retranscrite par avance sur une feuille mobile, et accrochée ensuite sur le mur pour la discussion en groupe.

Concept des démarches de formation participative :

Participation = Sentiment de responsabilité = Renforcement des moyens d'action et épanouissement

Demandez aux participants de dire comment ils comprennent l'énoncé ci-dessus. Encouragez-les à réfléchir et à discuter.

Soulignez les points suivants avec les participants. Encouragez-les à poser des questions et à débattre de chacun de ces éléments :

- La formation participative est une formation **bidirectionnelle**, un **partenariat** entre l'animateur et les participants grâce auquel les gens découvrent leurs propres forces, renforcent leurs compétences de résolution des problèmes, et ensemble, jouent un rôle plus efficace dans la gestion de leur environnement.
- La formation participative est une démarche **axée sur la personne qui apprend**, en d'autres termes, on respecte le fait que les apprenants (les jeunes participants) disposent d'informations, de connaissances et d'expériences.
- L'apprentissage actif, c'est **l'apprentissage par la pratique**, et requiert donc davantage de temps. Les séances pédagogiques sont structurées sous forme d'activités de résolution de problèmes

ou de tâches nécessitant un travail d'équipe et des discussions ouvertes entre pairs. S'il est vrai que l'animateur fournit une structure élémentaire pour la tâche ou l'activité de résolution de problèmes, le contenu provient principalement des apprenants (jeunes ou parents). Cette méthode permet de renforcer la pertinence de l'apprentissage et d'amener les participants à avoir confiance en eux-mêmes lorsqu'il s'agit de s'exercer aux compétences de résolution de problèmes. Les animateurs doivent avoir la patience nécessaire puisqu'il y aura beaucoup de dialogues et de consultations, et devront veiller à ce que tous les participants participent suffisamment.

- Les méthodes de formation participative se répartissent en différentes catégories :
 - 1) **Créatives** – la plus haute priorité est accordée aux méthodes créatives puisqu'elles permettent de libérer l'énergie, le talent et le pouvoir ;
 - 2) **Investigatives** – permettent aux participants de procéder à leurs propres évaluations et collectes de données ;
 - 3) **Analytiques** – permettent aux participants d'examiner un problème en profondeur pour mieux en comprendre les causes et déterminer les solutions ;
 - 4) **Planification** – les participants déterminent les activités, les personnes responsables et un calendrier pour répondre aux problèmes ; et
 - 5) **Instructives** – les participants recherchent des informations tout en procédant à toutes les étapes précédentes, et l'on peut introduire des aides didactiques pour compléter ce qu'ils savent.

Étape 3 **Stéréotypes des jeunes et leur façon de voir les choses**

Jeu et discussion

(45 minutes - 15 pour le jeu et 30 pour la discussion)



Matériel nécessaire

Vous aurez besoin de deux feuilles de papier : sur l'une vous aurez inscrit « JE SUIS D'ACCORD » et sur l'autre « JE NE SUIS PAS D'ACCORD ». Collez les deux feuilles de papier sur le mur sur deux côtés opposés de la pièce.

Jeu

Échelles d'opinions :

On trouvera ci-dessous une liste d'énoncés concernant la vie des jeunes gens et leur rôle dans la société. Les énoncés sont sujets à controverse.

Animateurs

- Les jeunes sont révoltés !
- Les jeunes sont incapables de décider par eux-mêmes !
- Autrefois, les jeunes n'étaient pas si difficiles !
- Les jeunes d'aujourd'hui seront de bons dirigeants !

Demandez aux participants d'imaginer une ligne entre les deux feuilles de papier et de montrer où se trouve le milieu. Il s'agit de l'échelle permettant d'évaluer les accords et les désaccords. Se tenir debout au milieu signifie « JE NE SAIS PAS ».

Lisez le premier énoncé à voix haute et demandez aux participants de se tenir à l'endroit qui correspond à leur accord ou à leur désaccord avec l'énoncé. Demandez à certains participants d'expliquer leur position. Cela a généralement plus de sens de demander aux participants qui se trouvent tout près des extrémités.

Attention, cet exercice risque de susciter des arguments qui ne laisseront pas indifférents. Lorsque vous demanderez aux participants d'expliquer leurs opinions et la raison pour laquelle ils se sont placés là où ils se trouvent, veillez à ne pas entamer un débat qui irait au-delà des opinions. Chaque participant devrait avoir la possibilité de s'expliquer sans être interrompu, contredit et sans que l'on se moque d'eux. Si vous estimez qu'il y a des sujets importants à aborder, notez-les et utilisez-les pour la discussion de la **deuxième étape**.

Discussion

Demandez aux participants de s'asseoir en cercle. Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti pendant le jeu. Demandez-leur également s'il y a des aspects précis dont ils aimeraient parler plus en détail. Lorsqu'ils ont terminé le débat, poursuivez avec les questions suivantes :

1. Qu'avez-vous comme expérience avec les jeunes gens ?
2. Qu'en pensez-vous : Les jeunes sont-ils utiles pour la société ?
Quel est leur rôle dans la société ?
Quel pourrait être le rôle dans la société ?

Étape 4

Conseils et travaux pratiques pour les animateurs

Présentation et activité en groupe (environ 2 heures et 20 minutes)

Conseils

Expliquez les conseils de base à suivre par un animateur ainsi que décrits ci-dessous (veillez à ce que les stagiaires posent des questions, selon les besoins, pour mieux comprendre chaque point) :

1. Les animateurs devraient lire les documents et prendre le temps

de se préparer à chacune des séances qu'ils auront à enseigner : concrètement, pour certaines séances, il faudra imprimer de la documentation et la passer en revue pour être utilisée pendant les séances, pour d'autres séances il faudra préparer à l'avance des tableaux à feuilles mobiles reprenant certaines informations et il faudra ensuite accrocher ces feuilles sur le mur, et parfois, il faudra préparer des photocopies à distribuer aux participants.

2. Pour chacune des séances, il est important que les animateurs réfléchissent au contexte local et qu'ils utilisent ce contexte : en d'autres termes, la séance doit avoir un intérêt au niveau local et il se peut qu'il faille adapter les termes et les enjeux en conséquence.
3. Les animateurs devraient expliquer chacune des activités aux participants de façon à ce que ces derniers se sentent à l'aise avec la tâche en question.
4. Dans le cadre des préparatifs à chacune des séances, les animateurs devraient utiliser une liste de vérification ou du matériel pédagogique pour chacune des activités de la formation. Ainsi, une fois que les participants ont fait part de leurs idées et opinions, l'animateur peut combler les lacunes et compléter la liste : par exemple, pendant les exercices de réflexion ou les discussions en groupe, l'animateur ou l'animatrice devrait avoir sa propre liste de points ou d'idées qu'il ou elle souhaite voir mentionnés pendant la séance. Donc, une fois que l'animateur a bien sondé les participants et les a encouragés à faire part de leurs idées ou opinions, l'animateur/animatrice peut consulter sa liste de vérification pour compléter ce que les participants ont dit.
5. Toutes les informations provenant des participants pendant les exercices ou débats devraient être affichées sur le tableau ou sur le mur à titre de résultats de leurs travaux, de manière à ce que les participants puissent visualiser ces informations pendant les séances et d'en s'en sentir responsables.

Animateurs

Travaux pratiques

Cet exercice porte sur les travaux pratiques des animateurs stagiaires. Choisissez différents participants pour s'exercer aux compétences d'animation en leur demandant d'animer les séances ci-dessous, tout comme ils le feront lorsqu'ils travailleront avec des jeunes. Ces exemples de séances sont tirés du manuel *Mon corps qui change*.

Distribuez **Document U : « formulaire d'autoévaluation pour les animateurs »**. Expliquez qu'après chaque séance d'exercice, il conviendra de procéder à une autoévaluation, et le groupe tout entier de stagiaires devra également faire part de ses commentaires de manière à ce que tout le groupe puisse tirer les enseignements de ces séances d'exercices.

Exemples de séances



Time

Activité	Minutes
Étape 1 : Qu'est-ce que la fertilité ?	10
Étape 2 : Mythes et réalités autour de la fertilité	20
Étape 3 : Introduction à la fertilité féminine.....	20
Étape 4 : Signes de fertilité.....	10
Étape 5 : Produits que nous utilisons pendant les règles	20
Étape 6 : Introduction à la fertilité masculine	20
Étape 7 : Parler de notre fertilité	30
Étape 8 : Messages à retenir	20
NOMBRE TOTAL DE MINUTES	150

Étape 1

Qu'est-ce que la fertilité ?

Discussion en grand groupe

(10 minutes)

Posez les questions suivantes aux participants :

- Que signifie le terme « fertilité » ?
- À quel moment une femme devient-elle fertile ?
- À quel moment un homme devient-il fertile ?

Après avoir écouté leurs réponses, expliquez au groupe que vous allez examiner ces aspects plus en détail au cours de la séance.

Note pour l'animateur

Encouragez les participants à dire ce qu'ils savent sur ce thème, même si c'est erroné. Cela vous permettra de mieux évaluer l'étendue de leurs connaissances. Veillez à ce que les participants comprennent bien ce qu'est la fertilité. Insistez sur le fait que la fertilité se développe à peu près au même moment chez les garçons et les filles.

Étape 2 Mythes et réalités autour de la fertilité

Jeu en grand groupe

(20 minutes)

Expliquez que le groupe va faire un jeu qui va se concentrer sur les signes de la fertilité féminine et masculine, en particulier la menstruation et les émissions nocturnes, et que ce jeu leur permettra de déterminer et de corriger les mythes (c'est-à-dire les fausses croyances) autour de ce thème. Séparez le groupe en deux équipes et placez-les sur deux côtés opposés de la pièce. Demandez à chaque équipe de se choisir un nom.

Lisez l'un des énoncés ci-dessous au premier membre de l'équipe A. Cette personne consulte le reste de l'équipe pour déterminer si l'énoncé en question est un « mythe » ou une « réalité ». Une fois que le premier joueur a répondu, dites si la réponse est correcte et indiquez le résultat sur le tableau à feuilles mobiles ou le tableau noir. Si la réponse est incorrecte, donnez la bonne réponse et expliquez brièvement pourquoi.

Poursuivez en lisant un autre énoncé à l'attention du premier membre de l'équipe B, et alternez ensuite d'une équipe à l'autre jusqu'à ce que chacun ait eu la possibilité de répondre. Lorsque vous aurez lu tous les mythes et réalités de la liste, demandez aux équipes de citer deux choses qu'ils ont entendues à propos de menstruations ou d'émissions nocturnes, et ensuite d'en faire part. Demandez à l'équipe opposée de dire s'il s'agit de mythes et de réalités, et à nouveau, dites-leur si la réponse est correcte et pourquoi. Par après, totalisez les points et annoncez l'équipe qui a les plus réponses correctes.

Animateurs

Mythe ou réalité ?

Énoncé	Mythe ou réalité
Le sang qui s'écoule d'une femme pendant ses règles signifie qu'elle est malade.	Mythe
Les boissons chaudes provoquent des crampes mensuelles.	Mythe
Les femmes peuvent manger des aliments épicés ou aigres pendant les menstruations.	Réalité
Si une femme n'a pas ses règles, cela pourrait signifier qu'elle est enceinte.	Réalité
Si les hommes n'éjaculent pas, le sperme va s'accumuler et leur pénis ou leurs testicules pourraient éclater.	Mythe
Il n'y a aucun risque pour une femme à se laver les cheveux ou à prendre un bain pendant ses règles.	Réalité
Le fait d'avoir du sang menstruel signifie qu'une femme est sale.	Mythe
Quand un garçon ou un homme fait un rêve érotique et qu'il a des émissions nocturnes, cela signifie qu'il a besoin d'avoir des rapports sexuels.	Mythe
La plupart des garçons ont des émissions nocturnes pendant la puberté.	Réalité
Si on touche beaucoup son pénis, il deviendra gros et restera gros en permanence.	Mythe

Conseils sur l'adaptation au contexte local

Apprenez-en plus sur les préoccupations des jeunes de votre communauté. Pour vous aider à vous préparer, rassemblez quelques jeunes gens et posez-leur la question suivante : « Quels sont les mythes et les rumeurs qui existent dans votre région ? ». Utilisez ces informations pour faire en sorte que la séance soit plus adaptée aux participants.

Terminez l'activité en posant les questions suivantes :

- **Qu'avez-vous ressenti par rapport à cette activité ?**
- **Quels sont les faits nouveaux que vous avez appris ?**
- **Pensez-vous que ce soit une bonne chose que ces mythes existent dans la société ? Comment la société pourrait-elle aider les gens à mieux comprendre la menstruation et les émissions nocturnes ?**

Étape 3 Introduction à la fertilité féminine

Discussion en grand groupe

(20 minutes)

Demandez aux filles de bien vouloir dire ce qu'elles ont entendu à propos des règles de la part de leurs sœurs, de leur mère, de leurs tantes, d'autres amies et parents, dans les médias, à l'école, etc. Après les avoir laissées s'exprimer, confirmez ou corrigez ce qu'elles ont dit. Distribuez le **Document A « Appareil reproducteur féminin – organes génitaux internes »** à chaque personne du groupe. Expliquez les éléments fondamentaux de la menstruation en vous servant des **informations essentielles de la deuxième séance** comme guide. Veillez à bien couvrir les points suivants repris dans les **informations essentielles de la deuxième séance** :

- **Qu'est-ce que la menstruation ?** Servez-vous du **Document A : « Appareil reproducteur féminin – organes génitaux internes »** pour expliquer chaque point. Demandez aux participants de lire le texte à voix haute à tour de rôle, et de montrer sur l'image l'endroit qui est mentionné dans le texte.
- **À quel âge les filles commencent-elles à avoir leurs règles ?**
- **Quel est le signe qui indique que les règles ont commencé ?**
- **Qu'est-ce que le cycle menstruel ?**
- **Quelle est la quantité de sang qui s'écoule ?**
- **Quelle est la durée du cycle menstruel ?**
- **Que ressent-on dans le corps pendant les règles ?**
- **Qu'est-ce que l'ovulation ?**
- **Que peut ressentir une femme au moment de ses règles ?**
Préciser deux ou trois choses.
- **Qu'est-ce que la ménopause ?**

Expliquez aux participants que le cycle menstruel d'une femme se déroule en plusieurs phases :

1. Elle a ses règles et perd du sang.
2. Il n'y a aucun saignement pendant quelques jours.
3. Des sécrétions peuvent commencer à apparaître.
4. Elle ovule.
5. Il n'y a aucune sécrétion.
6. Elle peut commencer à subir des changements corporels ou affectifs juste avant ses prochaines règles.
7. Le cycle recommence.

Animateurs

Après avoir parlé du cycle menstruel, distribuez le **Document B** : « **Appareil reproducteur féminin – organes génitaux externes** » à chaque personne du groupe. Expliquez aux participants les différentes parties de l'anatomie externe de la femme.

Insister sur les points suivants

- Une fois qu'une fille commence à avoir ses règles, elle est physiquement en mesure de tomber enceinte.
- Une fille peut tomber enceinte avant ses premières règles si elle est déjà devenue fertile.
- On l'appelle cycle menstruel parce que cela se répète continuellement, sauf pendant la grossesse, et jusqu'à la ménopause.
- Le cycle menstruel commence à la puberté et se termine à la ménopause.
- Le fait d'avoir ses règles signifie qu'une fille est en train de devenir une femme. Pratiquement toutes les femmes au monde ont leurs règles. Il n'y a aucune raison de s'en faire. Cela signifie que la fille est en train de devenir une femme.

Étape 4

Signes de fertilité

Discussion en grand groupe

(10 minutes)

Prenez le bol contenant le blanc d'œuf. Expliquez au groupe qu'il peut arriver que les filles constatent la présence d'un liquide blanchâtre ou translucide sur leur culotte, ou qu'elles ressentent une impression d'humidité autour du vagin. Ce liquide ou cette humidité s'appelle une « sécrétion ». Une sécrétion ne se produit pas tous les jours, uniquement pendant certains jours du cycle menstruel. Expliquez au groupe que ces sécrétions vaginales aident les spermatozoïdes à se déplacer dans l'utérus pour aller jusqu'à l'ovule. Expliquez que les femmes sont particulièrement conscientes de ces sécrétions pendant l'ovulation – c'est-à-dire au moment où les femmes sont le plus fertiles – parce que les sécrétions contiennent plus d'eau à ce moment-là. Les femmes peuvent également constater d'autres types de sécrétions pendant le reste de leur cycle, mais celles-ci sont moins humides. Il se peut que certaines femmes n'aient aucune sécrétion : cela dépend d'une femme à l'autre.

Prenez le blanc d'œuf du bol et laissez-le couler sur vos doigts pour leur montrer à quoi peut ressembler une sécrétion. Expliquez au groupe que les sécrétions ne ressemblent pas toutes à cela, certaines étant plus épaisses ou plus fines.

Expliquez aussi que si elles font attention à leurs sécrétions vaginales, elles pourront apprendre à reconnaître ce qui est normal pour elles. Si elles constatent quelque chose de différent par rapport à ce qu'elles ont l'habitude de voir, il conviendra de consulter un professionnel de la santé. Par exemple, des sécrétions jaunâtres ou émettant une forte odeur sont souvent le signe d'une infection.

Insister sur les points suivants

- Chez certaines femmes, les sécrétions sont épaisses, chez d'autres les sécrétions sont très légères ou inexistantes.
- Le fait d'avoir des sécrétions ne signifie pas que le vagin d'une femme soit sale. Cela signifie simplement que leur corps est en train de subir les changements normaux et constants du cycle menstruel.
- Si les sécrétions changent soudain de couleur ou d'odeur, cela pourrait signifier que la femme a une infection, et par conséquent, qu'elle devrait consulter un professionnel de la santé.
- La plupart des femmes n'ont pas des sécrétions tout le temps, uniquement pendant certains jours du cycle menstruel.

Étape 5

Produits que nous utilisons pendant les règles

Activité en groupes restreints

(20 minutes)

Demandez aux participants de former cinq ou six petits groupes. Pour autant que cela soit approprié sur le plan culturel, demandez aux garçons et aux filles de se mélanger.

Donnez à chacun des groupes l'un des produits qui sont utilisés par une femme pendant ses règles, ainsi qu'une tasse ou un verre d'eau. Laissez les participants toucher et se familiariser avec les produits. Demandez aux participants de chaque groupe d'expliquer comment les produits sont utilisés et éliminés. Dites à chaque groupe de placer les produits dans l'eau. Expliquez que les produits absorbent l'eau comme une éponge, et que c'est ce qu'ils font avec le sang pendant les règles. Encouragez les garçons à poser des questions auxquelles les filles répondront.

Posez les questions suivantes aux participants :

- Pourquoi utiliser ces produits ?
- Comment fonctionnent-ils ?
- À quelle fréquence faut-il les changer ?
- Comment doit-on les éliminer ou les nettoyer ?
- Où sont-ils vendus et combien coûtent-ils ? (Ou bien, où trouve-t-on les matériaux pour en fabriquer ?)

Animateurs

Étape 6 Introduction à la fertilité masculine

Discussion en grand groupe

(20 minutes)

Prenez à nouveau le bol contenant le blanc d'œuf. Demandez aux participants de bien vouloir dire ce qu'ils ont entendu à propos d'érections, d'éjaculations et d'émissions nocturnes de la part de leurs frères, de leurs oncles, d'autres amis et parents, dans les médias, à l'école, etc. Après les avoir laissés s'exprimer, confirmez ou corrigez ce qu'ils ont dit. Veillez à bien couvrir les points suivants repris dans les **informations essentielles de la deuxième séance** :

- **Comment le sperme est-il fabriqué ?** Servez-vous du **Document C** : « **Appareil reproducteur masculin** » pour passer rapidement ce point en revue. Demandez aux participants de lire le texte à voix haute à tour de rôle, et de montrer sur l'image l'endroit qui est mentionné dans le texte.
- **Qu'est-ce qu'une érection ?**
- **Qu'est-ce qu'une éjaculation ?** (Pincez le blanc d'œuf entre vos doigts pour montrer à quoi ressemble ce liquide, et précisez que la couleur du liquide éjaculé (le sperme) est souvent plus blanche et moins transparente que le blanc d'œuf). Expliquez aux participants que le sperme est le liquide qui sort du pénis de l'homme lorsqu'il éjacule.
- **Que sont les émissions nocturnes ?**

Insister sur les points suivants

- Les garçons ne peuvent pas prévoir à quel moment ils auront une érection ou une émission nocturne.
- Les érections et les émissions nocturnes sont quelque chose de parfaitement normal. Cela signifie que le garçon est en train de devenir un homme.
- Les garçons n'éjaculent pas chaque fois qu'ils ont une érection.
- Le sperme sort du corps pendant l'éjaculation.
- L'éjaculation signifie que le garçon est physiquement en mesure de mettre une fille enceinte (s'ils ont des rapports sexuels).

Étape 7 Parler de notre fertilité

Exercice en groupes de deux

(30 minutes)

Séparez le groupe en sous-groupes de deux. Attribuez l'un des jeux de rôles ci-dessous à chacun de ces groupes. S'il y a trop de groupes de deux, le même jeu de rôle pourra être joué par plus d'un groupe.

Demandez à chaque groupe de deux d'interpréter la situation en utilisant ce qu'ils viennent d'apprendre. Encouragez-les à faire preuve de créativité et encouragez les filles à interpréter des rôles de garçons ou les garçons à interpréter des rôles de filles. Accordez aux participants cinq minutes pour préparer chacun des sketches.

Jeu de rôle n° 1 : une personne joue le rôle de la tante, l'autre celui d'une fille de 12 ans. La fille est inquiète parce qu'elle n'a pas encore eu ses règles, alors que ses amies, oui. La tante rassure la fille en lui disant que les premières règles peuvent commencer dès l'âge de 9 ou 10 ans, mais peuvent aussi commencer quelques années plus tard.

Jeu de rôle n° 2 : une personne joue le rôle d'une fille de 10 ans, l'autre celui de la sœur plus âgée. La fille est effrayée parce qu'elle a commencé à avoir ses règles et qu'elle ne sait pas ce que c'est. La sœur plus âgée lui explique ce qu'est la menstruation et la raison pour laquelle cela se produit.

Jeu de rôle n° 3 : une personne joue le rôle du père, l'autre celui du fils âgé de 13 ans. Le fils est inquiet parce qu'il se réveille tout le temps et qu'à chaque fois le lit est un peu mouillé. Il demande à son père ce qui ne va pas chez lui. Le père lui explique que ce sont des émissions nocturnes et qu'il s'agit d'un phénomène normal.

Jeu de rôle n° 4 : une personne joue le rôle d'une fille de 12 ans, l'autre celui de la mère ou du père. Les vêtements de la fille ont été souillés avec du sang menstruel pendant qu'elle était à l'école, et elle est trop embarrassée pour retourner à l'école parce qu'elle pense que tout le monde l'a vue. La mère ou le père la rassure en lui disant qu'une tache sur les vêtements, cela arrive occasionnellement à toutes les femmes. La mère ou le père explique ce qu'il faut utiliser pour qu'elle soit préparée et puisse gérer ses règles.

Jeu de rôle n° 5 : une personne joue le rôle du frère plus âgé, l'autre celui d'un garçon de 12 ans. Le garçon est inquiet parce qu'il a éjaculé et il pense maintenant que ses spermatozoïdes sont en train de flotter dans l'air et que quelqu'un pourrait tomber enceinte. Le frère lui explique le phénomène des émissions nocturnes et de l'éjaculation.

Animateurs

Étape 8 Messages à retenir

(20 minutes)

Terminez la séance en insistant sur les points suivants :

- Les règles, les érections, les éjaculations et les émissions nocturnes sont des signes parfaitement normaux de la puberté.
- Les règles signifient qu'une fille est physiquement capable de tomber enceinte.

- L'éjaculation signifie qu'un garçon est physiquement capable de mettre une fille enceinte.
- Ejaculation means that a boy is physically able to get a girl pregnant.

Insister sur les points suivants

Encouragez les participants à poser des questions, mais faites savoir au groupe qu'ils auront une séance privée au cours de laquelle ils pourront parler de ces choses avec un animateur du même sexe qu'eux (quatrième séance). Remerciez-les d'avoir été un groupe aussi enthousiaste. Expliquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps, et que vous êtes fiers d'eux pour avoir participé et pour avoir partagé leurs avis les uns avec les autres.

Autoévaluation

Reportez-vous à la page suivante (**Document U : Autoévaluation pour les animateurs**). Chacun des participants travaillant sur une séance devrait procéder à une autoévaluation après chaque séance d'exercice afin d'évaluer sa performance, et obtenir l'avis d'autres animateurs. Les autres participants devraient également faire part de leurs commentaires (ayez à disposition des exemplaires du formulaire d'autoévaluation pour pouvoir les distribuer).

DOCUMENT U :

Formulaire d'autoévaluation pour les animateurs

Titre de la séance / Thème : _____

NON	EN QUELQUE SORTE	OUI	
			1. J'ai utilisé une méthodologie ou un outil participatif pendant la séance.
			2. J'ai veillé à ce que les participants soient associés au débat et qu'ils y contribuent.
			3. J'ai veillé à encourager les personnes plus réservées du groupe à s'exprimer et à participer.
			4. J'ai activement écouté ce que les participants disaient.
			5. J'ai posé à mon tour des questions et j'ai sondé les participants pour clarifier les problèmes soulevés ou les commentaires proposés par ceux-ci.
			6. J'ai bien tenu compte des idées des participants, même lorsque celles-ci étaient différentes des miennes.
			7. 1. J'ai proposé mes idées au groupe.
			8. À la fin de la discussion, j'ai résumé les réponses données par le groupe.
			9. J'ai veillé à ce que la salle de l'atelier soit disposée de manière à accroître la participation (les tables sont disposées en cercle ou en tables rondes de travail, et non pas en rangées, etc.).
			10. J'ai veillé à ce que les participants aient la possibilité de poser des questions soit pendant, soit à l'issue de la séance.

Recommandations pour améliorer l'animation :

DOCUMENT V :

Principes fondamentaux de l'animation

- Souci d'intégrer tous les participants
- Respect mutuel et relations non hiérarchiques
- Poser des questions stratégiques
- Écoute active
- Réfléchir ensemble
- Posez à votre tour des questions : interroger et explorer pour clarifier les problèmes soulevés
- Résumer les réponses fournies par le groupe
- Utilisation de méthodologies et d'outils participatifs.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE À L'ATTENTION DES ANIMATEURS

Qu'est-ce que la sexualité ?⁸

La sexualité est souvent mal comprise, et comme concept, il peut s'avérer difficile à définir clairement et pleinement. Nous savons ce que c'est dans une certaine mesure de manière intuitive, mais nous n'en parlons pas souvent.

Il existe de nombreuses idées différentes sur ce qu'est la sexualité et ce qu'elle signifie. **L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit ainsi la sexualité (2002) :**

- La sexualité est un aspect central de la personne humaine tout au long de la vie et comprend le sexe biologique, les rapports sexuels, les identités et les rôles sexospécifiques (c'est-à-dire propres à chacun des deux sexes), l'orientation sexuelle, l'érotisme, le plaisir, l'intimité (et les relations intimes) et la reproduction.
- La sexualité est vécue et exprimée sous forme de pensées, de fantasmes, de désirs, de croyances, d'attitudes, de valeurs, de comportements, de pratiques, de rôles et de relations.
- S'il est vrai que la sexualité peut inclure tous ces aspects, ils ne sont pas toujours tous vécus ou exprimés simultanément.
- La sexualité est influencée par des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, déontologiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels.

La nature même de la sexualité d'une personne provient d'une combinaison unique de facteurs biologiques et sociaux, et est en constante évolution. Étant donné qu'elle a été élaborée par la société et qu'elle n'est pas totalement innée, il y a de très importantes variations à travers les générations, les cultures, les groupes ethniques, etc. La sexualité peut avoir un sens très différent pour les gens à différents stades de la vie, et il y a également des différences par rapport à l'âge, à la culture, à l'orientation sexuelle, et selon que l'on soit un homme ou une femme.

Bien souvent, lorsque les gens voient le mot « sexe » ou « sexualité », ils pensent « rapports sexuels » ou autres activités sexuelles. **Mais la sexualité, ce ne sont pas que des sentiments sexuels ou des rapports sexuels, c'est bien plus que cela.** Il s'agit d'une part importante de l'identité de chacun. On y retrouve l'ensemble des sentiments, des pensées et des comportements propres à une femme ou à un homme, le fait d'être attiré et d'être attirant pour les

Animateurs

⁸ Tiré de : Inner Faces, Outer Spaces Initiative Toolkit - Tools for Learning and Action on Gender and Sexuality. International Center for Research on Women (ICRW). 2007.

autres, le fait d'être amoureux ou d'être dans une relation caractérisée par une intimité sexuelle. Ce concept englobe aussi l'appréciation du monde tel que nous le connaissons à travers les cinq sens : le goût, le toucher, l'odorat, l'ouïe et la vue.

Le sexe (au sens homme ou femme) et la sexualité sont étroitement liés à l'identité et à l'expression de soi. En effet, la manière dont nous exprimons notre sexualité est souvent déterminée par notre sexe : bien souvent, on s'attend à ce que les hommes aient de multiples partenaires sexuels, alors que les femmes sont censées protéger leur virginité et leur réputation de chasteté, et refuser d'admettre qu'elles ressentent du plaisir sexuel. En de nombreux endroits, il existe une hypothèse selon laquelle la sexualité d'une femme ou d'un homme est incontrôlable. Par exemple, si un homme viole une femme, l'hypothèse est qu'il n'a pas été en mesure de maîtriser ses pulsations sexuelles.

La sexualité fait partie de la vie. Que ce soit pour le bien-être physique, affectif ou psychologique, pour gagner sa vie ou pour se reproduire, la **sexualité joue un rôle essentiel dans l'existence humaine.** Les choix dont disposent les hommes et les femmes par rapport à la sexualité sont souvent liés au fait de donner ou de prendre le pouvoir.

La sexualité est un droit humain. Votre droit de vous exprimer et de vous satisfaire fait partie des droits sexuels, mais sans discriminer d'autres personnes et sans la crainte d'être victime soi-même d'une discrimination. Les droits sexuels garantissent que les gens puissent exprimer leur sexualité sans contrainte, discrimination ou violence, et sont caractérisés par le consentement et le respect mutuels.

De nombreuses personnes participant à (ou travaillant sur) des projets d'aide humanitaire et d'aide au développement comprennent combien la **sexualité est primordiale pour atteindre des objectifs personnels, communautaires et même des objectifs de développement économique national.** En effet, notre compréhension culturelle et les normes relatives à la sexualité influencent de nombreux aspects : l'âge du mariage, le fait que l'on puisse quitter librement ou non son foyer, les politiques d'un pays sur l'accès aux informations concernant la contraception et la taille d'une famille, ou encore le fait de savoir si certaines catégories de personnes subissent une discrimination au travail, comme par exemple des travailleurs du sexe ou des personnes vivant avec le VIH.

L'Institute for Development Studies (IDS Policy Briefing No. 29, 2006) explicite quelque peu le concept de **sexualité dans le cadre du développement.** « Les politiques et pratiques en matière de développement ont traditionnellement tendance à négliger la sexualité, ou alors à ne s'en occuper que comme un problème lié à la population, à la planification familiale, aux maladies et à la violence.

Mais la sexualité a des répercussions bien plus vastes sur le bien-être et le mal-être des gens. La nécessité de réagir au VIH/sida et l'adoption de stratégies axées sur les droits humains ont débouché sur des débats plus francs sur la sexualité, et sur davantage de ressources dans ce domaine. Les normes sociales et juridiques ainsi que les structures sociales fondées sur la sexualité ont d'importantes répercussions sur la sécurité physique des gens, leur intégrité physique, leur éducation sexuelle, leur mobilité ou encore leur statut économique. À leur tour, ces facteurs ont une incidence sur leurs perspectives de vivre des sexualités plus heureuses et plus saines ».

Comme pour le sexe (dans le sens homme ou femme), le personnel doit explorer et comprendre ses valeurs, attitudes et croyances par rapport à la sexualité, et doit comprendre comment cette sexualité s'inscrit dans des cadres conceptuels et des modèles de changement de comportement. Voici d'autres raisons qui justifient que nous abordions notre travail sous l'angle de la sexualité :

- Le manque d'information donne lieu à un comportement à risque et même à un comportement violent ou coercitif.
- La crainte de la sexualité peut réduire à néant certains aspects des relations sexuelles pouvant être très agréables.
- Reconnaître l'existence de minorités sexuelles qui, sinon, resteraient cachées (comme les homosexuels, les travailleurs du sexe, etc.).
- Élargir la portée des programmes au-delà du changement de comportement individuel afin de d'influencer les définitions sociales et culturelles des rapports sexuels.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE À L'ATTENTION DES ANIMATEURS

Une explication des cercles de la sexualité⁹

La sexualité, ce ne sont pas que des sentiments sexuels ou des rapports sexuels, c'est bien plus que cela. Il s'agit d'une part importante de l'identité de chacun et de ce que cette personne va devenir. Cela comprend l'ensemble des sentiments, des pensées et des comportements propres à une femme ou à un homme, le fait d'être attirant(e), d'être amoureux(euse) ou d'être dans une relation caractérisée par une intimité sexuelle et par des activités sensuelles et sexuelles. Ce concept englobe aussi l'appréciation du monde tel que nous le percevons à travers les cinq sens : le goût, le toucher, l'odorat, l'ouïe et la vue.

Premier cercle — La sensualité

La sensualité, c'est le fait d'être conscient de son corps et la manière dont on se sent par rapport à celui-ci et à celui des autres personnes, surtout le corps d'un partenaire sexuel. La sensualité nous permet de nous sentir bien à propos de l'apparence de notre corps et ce que nous pouvons en faire. La sensualité nous permet également d'apprécier le plaisir que notre corps peut procurer à nous-mêmes ainsi qu'à d'autres. Cette partie de notre sexualité influe sur notre comportement de différentes manières.

- **Image corporelle** — Se sentir séduisant(e) et fier(fière) de son corps et de la manière dont il fonctionne influence de nombreux aspects de la vie. Les adolescents choisissent souvent des personnalités médiatiques comme modèles de ce à quoi ils devraient ressembler, mais sont souvent déçus par le reflet que leur renvoie le miroir. Ils peuvent être particulièrement mécontents si les médias grand public ne représentent pas (ou ne représentent pas de manière positive) les caractéristiques physiques qu'ils aperçoivent dans le miroir, comme la couleur de la peau, le type de cheveu, la forme des yeux, la taille ou la forme du corps.
- **Éprouver du plaisir** — La sensualité permet à quelqu'un d'éprouver du plaisir lorsque certaines parties du corps sont touchées ou caressées. En tant qu'êtres vivants, les gens éprouvent également du plaisir sensuel par ce qu'ils goûtent, touchent, voient, entendent ou sentent.
- **Assouvir l'appétit charnel** — On appelle souvent « appétit charnel » le besoin d'être touché par quelqu'un ou d'être dans

les bras de quelqu'un d'une manière aimante et affectueuse. Généralement, le contact tactile entre les adolescents et leurs parents est beaucoup moins fréquent qu'avec de jeunes enfants. De nombreux adolescents assouvissent leur appétit charnel par un contact physique rapproché avec leurs amis et amies. Un rapport sexuel peut parfois résulter du besoin d'un adolescent d'être tenu dans les bras de quelqu'un, plutôt que d'un désir sexuel.

- **Se sentir physiquement attiré(e) par une autre personne** — Malgré toutes les blagues à ce sujet, le centre de la sensualité et de l'attraction vis-à-vis d'autres personnes, ce ne sont pas les parties génitales, mais bien le cerveau, le plus important « organe sexuel » de l'être humain. Le mécanisme inexplicable responsable de l'attraction sexuelle se situe dans le cerveau, et non dans les parties génitales.
- **Fantasmes** — Le cerveau permet également aux gens de fantasmer à propos d'expériences ou de comportements sexuels. Les adolescents ont souvent besoin d'aide pour comprendre que leurs fantasmes sexuels sont quelque chose de normal, et qu'il ne faut pas nécessairement concrétiser un fantasme sexuel.

Deuxième cercle — Intimité sexuelle

L'intimité sexuelle est la capacité d'être proche d'un autre être humain sur le plan affectif, et d'accepter réciproquement cette proximité. Voici quelques aspects de cette forme d'intimité :

- **Partager** — Partager l'intimité est ce qui permet d'enrichir les liens personnels. Alors que la sensualité concerne la proximité physique, l'intimité au contraire porte sur la proximité affective.
- **Se soucier de quelqu'un ou lui être attaché(e)** — Se soucier de quelqu'un ou être attaché(e) à cette personne signifie qu'on l'on ressent ses joies et ses peines. Cela signifie s'ouvrir à des émotions qui pourraient ne pas être agréables ou commodes. Néanmoins, une relation intime n'est possible que lorsque l'on se soucie de quelqu'un ou que l'on a des sentiments pour cette personne.
- **Aimer ou apprécier une autre personne** — Ressentir de l'attachement ou un lien affectif par rapport à quelqu'un est une manifestation de l'intimité.
- **Prise de risque affective** — Pour avoir une véritable intimité avec quelqu'un, on doit s'ouvrir et partager avec elle des sentiments et des renseignements personnels. Confier à quelqu'un des pensées et des sentiments personnels est risqué parce qu'il se peut que l'autre personne ne ressente pas la même chose. Cependant, il est impossible d'être réellement proche d'une autre personne sans être honnête et ouvert à son égard.

Animateurs

- **Vulnérabilité** — Avoir une certaine intimité avec quelqu'un signifie que nous partageons des choses et que nous nous soucions de cette personne, que nous l'aimons ou que nous l'apprécions ; mais cela signifie aussi de prendre des risques affectifs, ce qui nous rend vulnérables : en effet, la personne avec qui nous partageons des choses, dont nous nous soucions, ou que nous aimons ou apprécions, a le pouvoir de nous blesser sur le plan affectif. L'intimité nécessite de la vulnérabilité, et ce, de la part de chacune des personnes dans une relation.

Troisième cercle — Identité sexuelle

L'identité sexuelle, c'est le fait qu'une personne comprend qui elle est sur le plan sexuel, y compris le sentiment d'être un homme ou une femme. L'identité sexuelle se compose de trois « pièces » qui sont étroitement liées et qui, prises ensemble, influencent la manière dont une personne se voit. Chacune de ces « pièces » est importante.

- **Identité sexuelle** — Savoir si l'on est un homme ou une femme. À l'âge de deux ans, la plupart des jeunes enfants auront déterminé leur propre identité sexuelle. Parfois, le sexe biologique d'une personne n'est pas le même que son identité sexuelle : c'est ce que l'on appelle la transsexualité.
- **Rôles liés au sexe (ou sexospécifiques)** — Déterminer les actions et/ou les comportements propres à chaque sexe. Certaines choses sont déterminées par la manière dont le corps de l'homme ou de la femme est construit ou fonctionne. Par exemple, seules les femmes peuvent avoir des règles et seuls les hommes produisent du sperme. D'autres rôles sexospécifiques sont déterminés par la culture. Ainsi, aux États-Unis, on considère qu'il n'est approprié que pour une femme de porter une robe dans le monde des affaires, tandis que dans d'autres cultures, il se peut que les hommes portent des tenues ressemblant à des jupes quel que soit le contexte.

Il existe de nombreuses « règles » à propos de ce que les hommes et les femmes peuvent ou devraient faire, et qui n'ont rien à voir avec la manière dont leur corps est construit ou fonctionne. Il est particulièrement important que les jeunes adolescents comprennent cet aspect de la sexualité, étant donné que les pressions de la part de leurs amis ou parents, ou les pressions culturelles, pour qu'ils soient « masculins » ou « féminins » augmentent pendant les années de l'adolescence. Les jeunes garçons et filles ont besoin d'aide pour déterminer la manière dont les points de vue sur les rôles de chacun des deux sexes ont une influence sur les choix qu'ils se sentent encouragés ou non à faire à propos de leurs relations, de leurs activités de loisirs, de leur éducation ou de leur carrière.

Avoir un préjugé lié au sexe signifie que l'on a une opinion stéréotypée à propos de quelqu'un par rapport à son sexe. Il peut par exemple s'agir de penser qu'une femme est moins intelligente ou moins capable qu'un homme, que l'homme souffre d'« empoisonnement à la testostérone » (néologisme anglais péjoratif), que l'homme est incapable d'élever un enfant sans l'aide d'une femme, que la femme est incapable d'être analytique, ou encore que les hommes sont incapables d'être sensibles. Les gens s'accrochent souvent fermement à ce genre d'opinion stéréotypée sans accorder de réflexion rationnelle aux aspects liés à chacun des deux sexes.

- **Orientation sexuelle** — C'est le fait qu'une personne soit principalement attirée vers des gens de l'autre sexe (hétérosexualité), du même sexe (homosexualité) ou des deux sexes (bisexualité). L'orientation sexuelle commence à se manifester à l'adolescence. Entre trois et dix pour cent de la population a probablement une orientation exclusivement homosexuelle, et une autre tranche de dix pour cent de la population se sentirait attirée par les deux sexes.

Autour de la puberté, tous les jeunes garçons et filles hétérosexuels, homosexuels ou bisexuels peuvent ressentir une attirance pour quelqu'un du même sexe et/ou vivre une activité sexuelle pour quelqu'un du même sexe. Un tel comportement, y compris des jeux sexuels avec des amis ou amies du même sexe, s'amouracher d'un adulte du même sexe, ou des fantasmes sexuels à propos de personnes du même sexe, est quelque chose de normal pour les préadolescents et les jeunes adolescents, et n'est pas nécessairement lié à l'orientation sexuelle. À cause de messages sociaux négatifs ou d'homophobie dans la culture au sens large, les jeunes adolescents qui ressentent une attirance sexuelle ou des sentiments romantiques à l'égard de quelqu'un de leur propre sexe auront besoin de soutien, de manière à éclaircir leurs sentiments et accepter leur sexualité.

Quatrième cercle — Reproduction et santé sexuelle

Il s'agit de la capacité d'une personne à se reproduire, ainsi que les comportements et attitudes qui permettent à une relation sexuelle d'être à la fois saine et agréable.

- **Informations concrètes à propos de reproduction** — Ces informations sont indispensables pour que les jeunes puissent comprendre comment fonctionnent les appareils reproducteurs de l'homme et de la femme, comment la conception se déroule, ou comment les maladies sexuellement transmissibles se transmettent. Bien souvent, les adolescents disposent d'informations insuffisantes sur leur propre corps et/ou celui de leurs partenaires. Les adolescents ont besoin de ces informations

pour qu'ils puissent prendre des décisions en connaissance de cause à propos de leur expression sexuelle, et pour protéger leur santé. Il faut que les jeunes comprennent l'anatomie et la physiologie parce que chaque adolescent(e) a besoin de connaissances et de savoirs pour l'aider à comprendre la manière dont son corps fonctionne.

- **Sentiments et attitudes** — Un ensemble bien vaste lorsque l'on parle d'expression sexuelle et de reproduction, ou de sujets relatifs à la santé sexuelle comme les maladies sexuellement transmissibles, le VIH et le sida, l'utilisation de contraceptifs, l'avortement, la grossesse et la mise au monde d'un enfant.
- **Rapports sexuels** — L'un des comportements les plus fréquents parmi les êtres humains. Le rapport sexuel est un comportement pouvant procurer un plaisir sexuel qui se termine souvent par l'orgasme chez l'homme et chez la femme. Une grossesse et/ou une maladie sexuellement transmissible peuvent également résulter d'un rapport sexuel. Dans les programmes pour les jeunes, les débats sur les rapports sexuels se limitent souvent à ne mentionner que timidement le rapport entre un homme et une femme (pénis - vagin). Mais les jeunes ont besoin d'informations précises en matière de santé sur les rapports sexuels, tant sur le plan vaginal, oral et anal.
- **Anatomie sexuelle et de la reproduction** — Le corps de l'homme et de la femme et la façon dont ils fonctionnent font partie de la santé sexuelle. Les jeunes peuvent apprendre à protéger leur santé sexuelle et leur santé de la reproduction. Pour ce faire, les adolescents ont besoin d'informations sur toutes les méthodes efficaces de contraception actuellement disponibles, la façon dont ces méthodes fonctionnent, où les obtenir, leur niveau d'efficacité et leurs effets secondaires. Cela signifie également que les jeunes doivent apprendre à utiliser un préservatif en latex pour se prémunir contre les maladies sexuellement transmissibles. Même si un jeune n'est pas en ce moment dans une relation sexuelle, il/elle le sera probablement à un moment donné. Il est donc indispensable qu'il/elle sache comment éviter les grossesses et/ou prévenir les maladies.

Enfin, il faut également que les jeunes sachent que les méthodes traditionnelles permettant d'éviter une grossesse (méthodes qui peuvent être fréquentes dans une communauté ou une culture en particulier) pourraient s'avérer inefficaces pour empêcher ladite grossesse, et pourraient même, en fonction de la méthode, accroître la prédisposition aux maladies sexuellement transmissibles. Les animateurs de jeunes devront déterminer quelles sont ces méthodes traditionnelles, leur efficacité et leurs effets secondaires avant que ceux-ci puissent parler de

méthodes traditionnelles de contraception d'une manière qui soit appropriée et instructive sur le plan culturel.

- **Reproduction sexuée** — Les processus proprement dits de conception, de grossesse, de mise au monde et de récupération après la naissance sont des aspects importants de la sexualité. Les jeunes ont besoin d'informations sur la reproduction sexuée, c'est-à-dire le processus par lequel deux personnes contribuent chacune pour moitié au matériel génétique de leur enfant. En d'autres termes, l'enfant ne ressemble pas identiquement à l'un des deux parents [la reproduction asexuée est un processus par lequel un organisme unicellulaire simple se reproduit en se divisant, créant deux organismes unicellulaires distincts qui sont identiques à l'organisme (femelle) d'origine avant la division]. Bien trop de programmes se concentrent exclusivement sur la reproduction sexuée dans le cadre d'une éducation sexuelle, en négligeant tous les autres aspects de la sexualité humaine.

Cinquième cercle — Sexualisation

La sexualisation est l'aspect de la sexualité par lequel les gens se comportent d'une manière sexuelle pour influencer, manipuler ou contrôler d'autres personnes. Appelée souvent le côté « nébuleux » de la sexualité humaine, la sexualisation recouvre des comportements allant du relativement inoffensif au sadiquement violent, cruel ou criminel. Parmi ces comportements sexuels, on peut citer le flirt, la séduction, refuser le rapport sexuel à un partenaire intime pour le/la punir afin d'obtenir quelque chose, le harcèlement sexuel, les sévices sexuels, ou encore le viol. Les adolescents doivent savoir que personne n'a le droit de les exploiter sexuellement et qu'ils n'ont pas le droit d'exploiter quiconque sexuellement.

- **Flirt** — Il s'agit d'un comportement de sexualisation relativement inoffensif. Cependant, cela peut, à l'occasion, être une tentative visant à manipuler quelqu'un d'autre, et cela peut amener la personne manipulée à se sentir blessée, humiliée ou honteuse.
- **Séduction** — Un acte consistant à aguicher quelqu'un pour l'amener à se donner sexuellement. L'acte de séduction sous-entend une manipulation qui, parfois, peut s'avérer préjudiciable à la personne qui est séduite.
- **Harcèlement sexuel** — C'est un comportement illégal. Le harcèlement sexuel signifie que l'on harcèle quelqu'un d'autre à cause de son sexe. Il peut s'agir par exemple de faire des remarques personnelles et embarrassantes à propos de l'apparence de quelqu'un, surtout à propos de caractéristiques associées à la maturité sexuelle, comme la taille de la poitrine d'une femme ou la taille du pénis ou des testicules d'un homme. Il peut également s'agir d'attouchements non désirés, comme le

fait de prendre un(e) subordonné(e) dans ses bras ou de donner une petite tape sur les fesses de quelqu'un. Cela peut également prendre la forme d'exigences faites par un professeur, un supérieur ou toute autre personne ayant autorité sur quelqu'un pour avoir des rapports sexuels en échange de bonnes notes, d'une promotion, d'une embauche, d'une augmentation, etc. Tous ces comportements sont de la manipulation. La législation des États-Unis offre une protection contre le harcèlement sexuel. Les jeunes devraient être mis au courant de la législation locale sur le harcèlement sexuel, et apprendre comment déposer plainte auprès des autorités appropriées au cas où ils seraient victimes de harcèlement sexuel. Ils devraient également savoir que d'autres pourraient se plaindre de leur comportement si jamais ils harcelaient quelqu'un de manière sexuelle.

- **Viol** — Signifie que l'on contraint ou que l'on force quelqu'un à avoir un contact génital avec une personne. Des caresses ou attouchements forcés ou des rapports sexuels forcés constituent des agressions sexuelles. Dans le cas d'un viol, cette contrainte peut également inclure le recours à la force pour dominer l'autre, à des menaces, et/ou à des menaces sous-entendues qui suscitent la peur chez la personne victime d'un viol. Vous devez savoir que le viol est illégal et cruel. Les jeunes doivent savoir qu'ils ont juridiquement droit à la protection du système de justice pénale s'ils sont victimes d'un viol, et que l'on peut également engager des poursuites à leur égard s'ils forcent quelqu'un à avoir un contact génital avec eux pour quelque raison que ce soit. Refuser d'accepter que l'on vous dise « non » et forcer l'autre personne à avoir des rapports sexuels est un viol, dans tous les cas.
- **Inceste forcé** — Forcer un mineur à avoir un contact sexuel alors que ce mineur est lié par la naissance ou le mariage à la personne qui exerce cette contrainte. L'inceste forcé est extrêmement cruel parce que cela trahit la confiance que les enfants et les jeunes accordent à leurs familles. De plus, étant donné que la personne plus âgée sait pertinemment que l'inceste est illégal et qu'elle essaie de masquer le crime, il/elle accuse souvent l'enfant ou le jeune. L'inceste est particulièrement préjudiciable aux personnes victimes d'un inceste à cause du triple fardeau du contact sexuel forcé, de la confiance trahie et des reproches que l'on se fait à soi-même.

Glossaire

Adolescence : période de temps entre la puberté et l'âge adulte.

Canal déférent : conduits longs et fins qui transportent les spermatozoïdes depuis l'épididyme.

Circoncision : chez les hommes, ablation d'une partie ou de l'intégralité du prépuce du pénis. Chez les femmes, ablation du clitoris uniquement, ou ablation du clitoris et des lèvres à la naissance, pendant l'enfance ou à la puberté.

Clitoris : petit organe situé sur la partie supérieure des lèvres et sensible la stimulation.

Col de l'utérus : portion inférieure de l'utérus qui se projette dans le vagin.

Cycle menstruel : période de temps s'étalant du premier jour des règles, tout au long des changements se produisant régulièrement dans les ovaires et l'utérus, jusqu'au premier jour des règles suivantes.

Éjaculation : brusque libération de liquide séminal du pénis.

Émission nocturne : évacuation de sperme de l'urètre pendant le sommeil.

Épididyme : organe où les spermatozoïdes deviennent matures après avoir été produits dans les testicules.

Érection : durcissement du pénis.

Fécondation : union de l'ovule et d'un spermatozoïde.

Fertilité : capacité de procréer (d'avoir des enfants).

Fœtus : produit de la conception depuis la fin de la huitième semaine de grossesse jusqu'à la naissance.

Gland : extrémité ou bout du pénis.

Grandes lèvres (lèvres extérieures) : deux replis de peau (une de part et d'autre de l'orifice vaginal) qui recouvrent et protègent les structures génitales, y compris le vestibule.

Hormones : substances chimiques particulières sécrétées par les glandes endocrines et provoquant des changements dans des parties précises du corps.

Masturbation : acte consistant à se toucher pour avoir du plaisir sexuel.

Ménopause : stade à partir duquel l'activité menstruelle prend fin.

Menstruation ou règles : perte mensuelle de sang et de tissus provenant de la muqueuse de l'utérus.

Orifice (ou méat) urétral ou urinaire : orifice par lequel un homme ou une femme urine.

Orifice vaginal : orifice du vagin par lequel s'écoule le sang menstruel du corps.

Ovaires : deux glandes contenant des milliers d'ovules immatures. Chaque mois, un ovule arrive à maturation et se libère de son follicule, processus portant le nom d'ovulation.

Ovulation : libération périodique d'un ovule mature depuis l'ovaire.

Ovule : cellule reproductrice (gamète) femelle.

Parties génitales : appareils reproducteurs.

Pénis : organe externe masculin à travers lequel le sperme ou l'urine sort du corps.

Pertes vaginales (sécrétions) : liquide normal, blanc ou jaunâtre, s'écoulant du col de l'utérus ou du vagin.

Petites lèvres (lèvres intérieures) : deux replis de peau situés entre les grandes lèvres qui partent du clitoris pour s'étendre de chaque côté de l'orifice vaginal et de l'orifice urétral.

Poils pubiens : poils situés sur l'os pubien apparaissant au début de la maturité sexuelle.

Poussée de croissance : rapide augmentation de croissance et de prise de poids survenant généralement lors de la puberté.

Prépuce : repli de peau couvrant l'extrémité du pénis.

Prostate : glande qui produit un liquide laiteux et peu épais faisant partie intégrante du sperme.

Puberté : période de la vie pendant laquelle une personne devient capable de procréer.

Rapport sexuel : pénis en érection de l'homme pénétrant dans le vagin de la femme.

Reproduction : processus de conception et de procréation.

Scrotum : enveloppe de peau située à l'arrière du pénis contenant les testicules.

Sécrétion : processus par lequel les glandes libèrent certaines matières dans le système sanguin ou à l'extérieur du corps.

Spermatozoïde : cellule reproductrice (gamète) mâle.

Sperme : liquide qui jaillit du pénis de l'homme lorsqu'il éjacule.

Syndrome prémenstruel : symptômes tels que crampes, tension, angoisse, sensibilité mammaire et ballonnements, qui commencent quelques jours avant le début des règles et s'atténuent lorsque celles-ci ont commencé.

Testicules : glandes reproductrices mâles qui produisent les spermatozoïdes.

Trompes de Fallope : conduits qui transportent l'ovule depuis les ovaires vers l'utérus.

Urètre : petit canal qui transporte l'urine depuis la vessie jusqu'à l'orifice urinaire chez les hommes et chez les femmes. Chez les hommes, l'urètre sert également à transporter le sperme.

Utérus : petit organe musculaire féminin, creux, où le fœtus est conservé et nourri depuis le moment de la nidation jusqu'à la naissance.

Vagin : canal qui forme la passerelle entre l'utérus et l'extérieur du corps.

Vésicules séminales : petites glandes produisant un liquide épais et gluant permettant de transporter les spermatozoïdes.

Vestibule : zone des parties génitales externes de la femme comprenant l'orifice vaginal et l'orifice urétral.

Vierge : se dit d'une personne n'ayant jamais eu de rapports sexuels.

Vulve : ensemble des organes génitaux externes de la femme, y compris les grandes lèvres, les petites lèvres, le clitoris et le vestibule du vagin.

Notre démarche à l'égard des programmes pour les jeunes est tirée des ressources suivantes :

Organisations ayant des ressources sur la santé reproductive à l'attention des adolescents et des jeunes

Institut de la santé reproductive (IRH)

L'Institut de la santé reproductive (IRH) de l'Université de Georgetown traite des questions relatives à la planification familiale et à la santé de la reproduction (génésique) sur le plan mondial, et ce, en rapprochant la recherche de la pratique. Nous mettons l'accent sur les méthodes basées sur la connaissance de la fertilité au sein de la planification familiale (et notamment la Méthode des Jours Fixes [MJF] et la Méthode de Deux Jours [MDJ]), sur la connaissance de la fertilité à l'attention des jeunes afin de les habiliter à prendre des décisions saines, et sur les stratégies visant à améliorer la qualité des services en matière de VIH/sida en atténuant le discrédit et la discrimination. L'Institut s'associe à un large éventail d'organisations dans le monde et dans les pays dans lesquels nous travaillons, procède à des recherches, renforce les capacités, et fournit une assistance technique aux organisations du secteur public comme du secteur privé dans les pays en développement et aux États-Unis.

Institute for Reproductive Health, Georgetown University, 4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310, Washington, DC 20008 USA ;
Téléphone : +1 202-687-1392 ; Télécopie : +1 202-537-7450 ;
www.irh.org

Advocates for Youth

Advocates for Youth a pour but de mettre au point des programmes et de plaider en faveur de politiques qui aident les jeunes gens âgés de 14 à 25 ans à prendre des décisions responsables et éclairées à propos de leur santé sexuelle et de leur santé génésique.

Advocates for Youth, 2000 M Street NW, Suite 750, Washington, DC 20036 USA ; Téléphone : +1 202-419-3420 ; Télécopie : +1 202-419-1448 ; **www.advocatesforyouth.org**

Alan Guttmacher Institute (AGI)

La mission de l'AGI consiste à protéger les choix en matière de reproduction des hommes et des femmes aux États-Unis et à travers le monde grâce à la recherche, l'éducation publique et l'analyse des politiques. L'AGI veut aider les gens à prendre des décisions individuelles, à encourager les études scientifiques, à éclairer le débat public, et à favoriser la mise en place de programmes et de politiques sensés dans le secteur public comme dans le secteur privé.

Alan Guttmacher Institute Headquarters, 125 Maiden Lane, 7th Floor, New York, NY 10038 USA ; Téléphone : +1 212-248-1111 ; Télécopie : +1 212-248-1951 ; ou 1301 Connecticut Avenue, NW, Suite 700, Washington, DC 20036 USA ; Téléphone : +1 202-296-4012 ; Télécopie : +1 202-223-5756 ; **www.guttmacher.org**

Center for Education and Population Activities (CEDPA)

Le CEDPA conçoit et met en œuvre des programmes visant à améliorer la vie des femmes et des jeunes filles, en mettant l'accent sur le renforcement des possibilités éducatives et sur un meilleur accès aux informations et services en matière de santé reproductive et de VIH/sida.

Center for Education and Population Activities, 1120 20th Street, NW, Suite 720, Washington, D.C. 20036, USA ; Téléphone : +1 202-667-1142 ; Télécopie : +1 202-332-4496 ; **www.cedpa.org**

Family Health International (FHI)

Le FHI s'efforce d'améliorer la santé familiale et reproductive à travers le monde grâce à des recherches biomédicales et dans le domaine des sciences sociales, à des actions innovantes dans le domaine de la prestation de services de santé, à des formations, ainsi qu'à des programmes d'information. Le FHI est à la tête de YouthNet, un programme mondial pour l'amélioration des comportements en matière de santé reproductive et de prévention du VIH à l'attention des jeunes âgés de 10 à 24 ans.

FHI Headquarters, P.O. Box 13950, Research Triangle Park, NC 27709 USA ; Téléphone : +1 919-544-7040 ; Télécopie : +1 919-544-7261 ; ou FHI HIV/AIDS and YouthNet Departments, 2101 Wilson Boulevard, Suite 700, Arlington, VA 22201 USA ; Téléphone : +1 703-516-9779 ; Télécopie : +1 703-516-9781 ; **www.fhi.org**

International Center for Research on Women (ICRW)

La mission de l'ICRW est de renforcer l'autonomie des femmes, de faire progresser l'égalité des sexes et de lutter contre la pauvreté dans les pays en développement. L'ICRW s'occupe de nombreux projets portant sur les jeunes, et ses publications portent surtout sur le mariage

précoce, le renforcement de l'autonomie des jeunes filles, et sur d'autres sujets.

International Center for Research on Women (ICRW), 1120 20th St NW Suite 500 North, Washington, D.C. 20036 USA ; Téléphone : +1 202-797-0007 Télécopie : +1 202-797-0020 ; www.icrw.org/

International HIV/AIDS Alliance

L'International HIV/AIDS Alliance se concentre sur les jeunes gens orphelins à cause du sida, qui vivent avec le VIH, qui s'occupent actuellement de leurs parents malades, ou qui sont dans des familles ayant accueilli des orphelins. L'Alliance a élaboré de nombreuses publications pour aider les groupements communautaires, les organismes gouvernementaux et non gouvernementaux, ainsi que les familles.

International HIV/AIDS Alliance Secretariat, Preece House, 91-101 Davigdor Road, Hove, Sussex BN3 1RE United Kingdom ; Téléphone : + 44 (0) 1273 718900 ; Télécopie : +44 (0) 1273 718901 ;

Fédération internationale pour le planning familial (IPPF)

L'IPPF et ses associations affiliées s'engagent à promouvoir le droit des femmes et des hommes à décider librement du nombre d'enfants qu'ils souhaitent avoir et de l'espacement des naissances, ainsi que le droit d'avoir accès au niveau le plus élevé possible de santé sexuelle et de santé reproductive. L'IPPF est associée à des organisations de planification familiale autonomes au niveau national dans plus de 180 pays à travers le monde.

International Planned Parenthood Federation, 4 Newhams Row, London, SE1 3UZ, UK ; Téléphone : +44 20-7939-8200; Télécopie : +44-20 7939-8300 ; www.ippf.org

International Women's Health Coalition

La mission de l'International Women's Health Coalition (IWHC) est de garantir le droit de chaque femme à une vie à la fois juste et saine. L'IWHC renforce l'autonomie des dirigeants, des femmes et des jeunes gens, et plaide en faveur des droits et de la santé des femmes à travers le monde. L'IWHC soutient de nombreux réseaux et organisations s'occupant des droits humains et des besoins en matière de santé des jeunes gens.

International Women's Health Coalition, 333 Seventh Avenue, 6th Floor, New York, NY 10001, USA ; Téléphone : +1 212-979-8500 ; Télécopie : +1 212-979-9009 ; www.iwhc.org

International Youth Foundation (IYF)

L'IYF travail dans près de 70 pays et territoires pour améliorer les

conditions et les perspectives des jeunes gens. Parmi les domaines sur lesquels l'IYF se concentre, on peut citer l'éducation et la sensibilisation à la santé, la santé reproductive et le VIH/sida.

International Youth Foundation, 32 South Street, Baltimore, MD 21202, USA; Téléphone : +1 410-951-150 ; Télécopie : +1 410-347-1188 ; **www.iyfnetwork.org**

National Campaign to Prevent Teen Pregnancy

Cette organisation a pour but d'empêcher les grossesses chez les adolescentes en soutenant les valeurs et en encourageant les actions qui correspondent à une adolescence sans grossesses.

National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 1776 Massachusetts Avenue NW, Suite 200, Washington, DC 20036 USA ; Téléphone : +1 202-478-8500 ; Télécopie : +1 202-478-8588 ; **www.thenationalcampaign.org**

PATH

La mission de PATH est d'améliorer la santé des gens à travers le monde en faisant progresser les techniques, en renforçant les systèmes et en encourageant des comportements sains. PATH met l'accent sur la santé reproductive chez les adolescents par le biais de programmes tels que le China Youth Reproductive Health Project, le Kenya Youth Reproductive Health Project, l'Entre Amigas Project, ou encore le RxGen Pharmacy Project.

PATH, P.O. Box 900922 Seattle, WA 98109 USA ; Téléphone : +1 206-285-3500 ; Télécopie : +1 206-285-6619 ; **www.path.org**

Pathfinder International

Pathfinder International offre aux femmes, aux hommes et aux adolescents dans les pays en développement un accès à des informations et à des services de qualité en matière de planification familiale. Pathfinder s'efforce d'enrayer la propagation du VIH/sida, de fournir des soins aux femmes qui souffrent de complications issues d'avortements pratiqués dans de mauvaises conditions de sécurité, et de plaider en faveur de bonnes politiques en matière de santé reproductive à la fois aux États-Unis et à l'étranger. Pathfinder a également mis en œuvre le programme « FOCUS on Young Adults », qui s'est efforcé d'améliorer la santé et le bien-être de jeunes adultes dans les pays en développement grâce à la création et au renforcement d'initiatives efficaces en matière de santé reproductive.

Pathfinder International, 9 Galen Street, Suite 217, Watertown, MA 02472 USA ; Téléphone : 617-924-7200 ; Télécopie : 617-924-3833 ; **www.pathfind.org**

Planned Parenthood Federation of America (PPFA)

La PPFA est la plus importante organisation bénévole (et celle qui est la plus digne de confiance) dans le monde en matière de santé reproductive. La PPFA croit au droit fondamental de toute personne de gérer sa propre fertilité indépendamment des revenus, de la situation de famille, de la race, de l'âge, de l'orientation sexuelle, ou de l'origine nationale. La PPFA estime que le libre arbitre en matière de reproduction doit être volontaire et doit préserver le droit d'une personne à la vie privée.

Planned Parenthood Federation of America, 434 West 33rd Street, New York, NY 10001, USA ; Téléphone : +1 212-541-7800 ; or 1110 Vermont Avenue, NW, Suite 300, Washington, DC 20005 ; Téléphone : +1 202-973-4800 ; Télécopie : +1 202-296-3242; ou 800-230-PLAN (ce numéro vous renverra à l'organisation 'Planned Parenthood' la plus proche de chez vous) ; Télécopie : +1 212-245-1845 ;
www.plannedparenthood.org

Population Services International (PSI)

La mission de PSI est d'améliorer sensiblement la santé des personnes indigentes ou vulnérables dans les pays en développement, principalement par le marketing social de produits et de services en matière de santé et de planification familiale, ainsi que grâce à des communications sur la santé. C'est surtout à travers son projet YouthAIDS que PSI s'occupe de la santé sexuelle et reproductive des jeunes. YouthAIDS cible les jeunes gens à risque âgés de 15 à 24 ans grâce à des messages positifs portant sur l'abstinence, la fidélité réciproque, et sur l'utilisation correcte et systématique de préservatifs pour les jeunes adultes sexuellement actifs.

Population Services International, 1120 19th Street, NW, Suite 600, Washington, DC 20036 USA ; Téléphone : +1 202-785-0072 ; Télécopie : +1 202-785-0120 ; **www.psi.org**

Save the Children

Save the Children s'efforce de créer des changements durables et positifs dans la vie d'enfants qui sont dans le besoin, que ce soit aux États-Unis ou dans le monde. Ils collaborent avec des familles et communautés pour définir et résoudre les problèmes auxquels les enfants sont confrontés, en mettant notamment l'accent sur la santé sexuelle et reproductive des adolescents.

Save the Children US Headquarters, 54 Wilton Road Westport, CT 06880 USA ; Téléphone : +1 203-221-4030 ; Télécopie : +1 203-227-5667 ; **www.savethechildren.org**

Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS)

La mission du SIECUS consiste à soutenir que la sexualité est une partie à la fois naturelle et saine de la vie, à élaborer, recueillir et disséminer des informations, à favoriser une information exhaustive à propos de sexualité, et à plaider en faveur du droit d'une personne à faire des choix sexuels responsables.

Sexuality Information and Education Council of the United States
Headquarters, 90 John Street, Suite 402, New York, NY 10038 USA ;
Téléphone : +1 212-819-9770 ; Télécopie : +1 212-819-9776 ; ou 1706
R Street, Washington, DC 20009 USA ; Téléphone : +1 202-265-2405 ;
Télécopie : +1 202-462-2340 ; www.siecus.org

ISOFI (CARE)

Inner Spaces Outer Faces Initiative (ISOFI) est une initiative qui s'attaque aux inégalités de pouvoir entre les hommes et les femmes et en matière de sexualité, grâce au guide pratique ISOFI. Ce guide se compose d'outils de formation, de réflexion et de suivi qui peuvent aider les organisations à mieux comprendre les problèmes hommes-femmes et les problèmes de sexualité, et à appliquer ainsi les connaissances nouvellement acquises dans leurs programmes en cours.

CARE, 151 Ellis Street, NE, Atlanta, GA, 30303 USA ; Téléphone : +1 404-681-2552 ; www.careacademy.org/health/isofi

Population Council

Population Council vise à améliorer le bien-être et la santé reproductive des générations actuelles et futures dans le monde, principalement par le biais de la recherche. L'un des principaux objectifs de Population Council consiste à améliorer la santé reproductive et le bien-être des adolescents dans les pays en développement.

Population Council, One Dag Hammarskjold Plaza, 9th Floor, New York, NY, USA 10017 ; Téléphone : +1 212-339-0500 ; Télécopie : +1 212-339-0599 ; www.popcouncil.org

Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF)

Présent dans 190 pays et territoires dans le monde, l'UNICEF met l'accent sur des programmes et recherches visant à aider les enfants et les jeunes gens. L'UNICEF dispose de plusieurs ressources et publications sur les jeunes, la santé reproductive et le VIH/sida.

United Nations Children's Fund Headquarters, UNICEF House 3
United Nations Plaza New York, New York 10017 U.S.A. ; Téléphone :
+1 212-326-7000 ; Télécopie : +1 212-887-7465 ; www.unicef.org

Fonds des Nations unies pour la population (FNUAP)

Le FNUAP aide les pays en développement à trouver des solutions à leurs problèmes de population. C'est la plus importante source internationale d'aide à la population. Le FNUAP dispose de nombreux programmes et ressources dans le domaine de la santé reproductive, et notamment la santé sexuelle et la planification familiale.

United Nations Population Fund, 605 Third Avenue, New York, NY, 10158, USA ; Téléphone : +1 212-297-5000 ; Télécopie : +1 212-370-0201 ; **www.unfpa.org**

Youth Coalition for Sexual and Reproductive Rights

La Youth Coalition est une organisation internationale composée de jeunes gens âgés de 15 à 29 ans, et qui a pour but de plaider en faveur des droits et de la santé en matière sexuelle et reproductive aux niveaux national, régional et international.

The Youth Coalition for Sexual and Reproductive Rights, 190 Maclaren Street, Suite 200 Ottawa, Ontario K2P 0L6 Canada ; Téléphone : +1 613-562-3522 ; Télécopie : +1 613-562-7941 ; **www.youthcoalition.org**

Sites Internet pour les jeunes

Girls Incorporated (www.girlsinc.org)

Girls Incorporated est une organisation à but non lucratif qui motive toutes les filles à être fortes, intelligentes et intrépides grâce à un réseau d'organisations locales situées aux États-Unis et au Canada. Le site Internet de Girls Inc. pour les filles propose des activités en ligne uniques permettant de les guider à travers tout le processus de définition des objectifs, propose également des entretiens avec des femmes et des filles accomplies, ainsi que des ressources pédagogiques et de planification de carrière.

GirlsHealth (www.girlshealth.gov)

Ce site est géré par le bureau de la santé des femmes, qui dépend du bureau du secrétaire adjoint à la Santé au sein du ministère américain de la Santé. Il a pour but d'aider les filles âgées de 10 à 16 ans à en savoir plus sur la santé, sur le fait de grandir et sur les problèmes auxquels elles pourraient être confrontées.

Go Ask Alice (www.goaskalice.columbia.edu)

Go Ask Alice! est une ressource Internet proposant des questions et réponses en matière de santé qui a été produite par l'Alice! Health Promotion Program à l'Université de Columbia, un département qui dépend des services de santé à Columbia. Le site propose des

informations sur toute une série de thèmes relatifs à la santé et qui touchent les adolescents, comme l'alcool et d'autres drogues, l'alimentation, les rapports sexuels et les relations. On trouve notamment sur le site une rubrique intitulée « question et réponse de la semaine », et le site permet également aux adolescents de soumettre leurs propres questions.

I Wanna Know (www.iwannaknow.org)

Le site Internet I Wanna Know est une source d'informations digne de confiance à l'attention des adolescents sur des sujets comme la santé sexuelle, les infections sexuellement transmissibles, les relations, ou encore la santé reproductive. Ce site Internet est produit par l'American Social Health Association (ASHA).

It's Your Sex Life (www.itsyoursexlife.com)

It's Your Sex Life est un site Internet interactif géré par Music Television (MTV). Il propose aux jeunes gens des informations sur la santé sexuelle et reproductive, ainsi qu'un forum de discussion pour que les jeunes puissent poser leurs questions et raconter leurs histoires.

Sex Etc. (www.sexetc.org)

Le site Internet Sex Etc. est géré par la Rutgers University et propose des jeux-questionnaires, des vidéos, des chroniques Internet (blogs), des rubriques de questions et réponses, ainsi que d'autres formes d'informations pour aider les jeunes à devenir sexuellement sains et à éviter les grossesses et les maladies pendant les années de l'adolescence.

TeensHealth (<http://kidshealth.org/teen/>)

TeensHealth est soutenu par la Nemours Foundation et propose des informations sur toute une série de questions touchant les adolescents, comme la santé sexuelle, les relations, l'alimentation, la forme et la santé, les drogues, et l'alcool. TeensHealth propose aussi un bulletin d'information hebdomadaire, et le site est également disponible en espagnol.

Teenwire (www.teenwire.com)

Teenwire est le site Internet de Planned Parenthood à l'attention des adolescents. Il propose des informations fiables sur l'éducation corporelle, la puberté, les rapports sexuels, la masturbation, les relations et la sexualité.

Voices of Youth (www.unicef.org/voy/)

VYA a pour but d'offrir à tous les enfants et adolescents, y compris ceux qui sont difficiles à atteindre, un cyberspace sûr et encourageant au

sein duquel ils peuvent explorer, discuter et s'associer à des thèmes relatifs aux droits humains et aux changements sociaux. Ils pourront aussi développer leurs compétences en matière de sensibilisation, de direction, de renforcement de la communauté et de réflexion critique grâce à une participation active et importante avec leurs semblables et avec des décideurs, et ce, au niveau mondial.

X-press (<http://www.ippf.org/en/Resources/Newsletters/>)

X-Press est le bulletin d'information de l'IPPF, fait par et pour les jeunes.

Principaux documents sur les très jeunes adolescents

Breinbauer, Cecilia et Matilde Maddaleno. 2005. *Youth, Choices, and Change. Promoting Healthy Behaviors in Adolescents*. Disponible à l'adresse : **www.paho.org/English/DD/PUB/Youth_Presentation_June_2005.pdf**

Caskey, M.M. et Anfara, V.A., Jr. 2007. *Research summary: Young adolescents' developmental characteristics*. Disponible à l'adresse : **www.nmsa.org/portals/0/pdf/research/Research_Summaries/Developmental_Characteristics.pdf**

Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS). 2002. *Guidelines for Biomedical Research Involving Human Subjects*. Disponible à l'adresse : **www.cioms.ch/publications/layout_guide2002.pdf**

Institute for Reproductive Health, Georgetown University. 2010. *Advancing Promising Program and Research/ Evaluation Practices for Evidence-based Programs Reaching Very Young Adolescents: A Review of the literature*. Washington, DC. Disponible à l'adresse : **[www.irh.org/sites/default/files/ Promising Practices for VYA Programs_Literature Review_IRH_Sept2010.pdf](http://www.irh.org/sites/default/files/Promising_Practices_for_VYA_Programs_Literature_Review_IRH_Sept2010.pdf)**

Mmari, K. et Blum, R. 2008. *Risk and Protective Factors Affecting Adolescent Reproductive Health in Developing Countries*. *Global Public Health Journal* 4 (4):350-366. Disponible à l'adresse : **www.who.int/child_adolescent_health/documents/9241592273/en/index.html**

Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO). 2009. *Principes directeurs internationaux sur l'éducation sexuelle : une approche factuelle à l'intention des établissements scolaires, des enseignants et des professionnels de l'éducation à la santé*. Disponible à l'adresse : **<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281f.pdf>**

Organisation mondiale de la santé. 2007. *Aider les parents à améliorer la santé de l'adolescent dans les pays en développement*.

Disponible à l'adresse : www.who.int/child_adolescent_health/documents/9789241595841/en/

Ross, David A., Bruce Dick, et Jane Ferguson (eds.). 2006. *Preventing HIV/AIDS in Young People: A Systematic Review of the Evidence from Developing Countries*. Geneva: World Health Organization. Disponible à l'adresse : http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_938_eng.pdf

The Population Council. 2009. *It's All One Curriculum: Guidelines and activities for a unified approach to sexuality, gender, HIV, and human rights education*. Les lignes directrices sont disponibles à l'adresse :

www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf

et les activités sont disponibles à cette adresse-ci :

http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneActivities_en.pdf

The Population Council : les guides d'informations pour adolescents (Adolescent Data Guides) tirés des données du ministère américain de la Santé, sont disponibles pour plus de 50 pays <http://www.popcouncil.org/publications/serialsbriefs/AdolExpInDepth.asp>

UNICEF. 1989. Convention relative aux droits de l'enfant. Disponible à l'adresse : www2.ohchr.org/french/law/crc.htm

Institute for Reproductive Health

Georgetown University

4301 Connecticut Avenue, N.W., Suite 310

Washington, D.C. 20008

États-Unis

Courriel : irhinfo@georgetown.edu

www.irh.org

<http://www.irh.org>